

Министерство образования и науки  
Донецкой Народной Республики  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Донецкий национальный университет»

*На правах рукописи*



**Белых Сергей Иванович**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

13.00.08 – теория и методика профессионального образования

**Диссертация**

на соискание ученой степени

доктора педагогических наук

Научный консультант:

доктор педагогических наук,

профессор М.Г. Коляда

**Донецк – 2020**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>7</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....</b>	<b>30</b>
1.1. Теоретические аспекты исследования профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта...	30
1.2. Проблема социально-профессиональной компетентности и общей физкультурной подготовки студентов сферы физической культуры и спорта .....	55
1.3. Динамика снижения уровня здоровья и ослабления физического состояния современных студентов .....	73
1.4. Построение личноно ориентированной системы физического воспитания студентов как научная проблема .....	93
Выводы к первому разделу .....	104
<b>РАЗДЕЛ 2. ОБОСНОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>108</b>
2.1. Методология, методы и организация научного исследования .....	108
2.2. Обоснование структуры и характеристика личноно ориентированной системы физического воспитания студентов в условиях совершенствования профессиональной подготовки .....	136
2.3. Концепция личноно ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта .....	154
2.3.1. Физическое воспитание студентов в сфере формирования физической культуры личности и перспективы его совершенствования.....	154
2.3.2. Принципы личноно ориентированного физического	

воспитания студентов и концептуальные методологические подходы.....	166
Выводы ко второму разделу .....	182
<b>РАЗДЕЛ 3. МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....</b>	<b>185</b>
3.1. Профессиональные компетентности и особенности физкультурной деятельности будущих преподавателей физической культуры и спорта .....	185
3.2. Феномен физкультурной деятельности и модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе личноно ориентированного физического воспитания .....	201
3.3. Инновационные методы личноно ориентированного обучения, основанные на идеях вычислительной педагогики .....	225
3.4. Технологии физкультурного образования студентов .....	249
Выводы к третьему разделу.....	259
<b>РАЗДЕЛ 4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ИМИ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....</b>	<b>263</b>
4.1. Совершенствование системы профессиональной подготовки будущих преподавателей для осуществления ими личноно ориентированного физического воспитания .....	263
4.2. Способы и формы мотивации будущих преподавателей физической культуры и спорта к собственной физкультурной деятельности.....	275
4.3. Оценка эффективности предложенной системы совершенствования подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта.....	286

4.4. Особенности использованной технологии личностно ориентированного физического воспитания студентов.....	310
Выводы к четвертому разделу.....	317
<b>РАЗДЕЛ 5. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОВЕРКЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....</b>	<b>320</b>
5.1. Программа построения личностно ориентированной системы физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта .....	320
5.2. Экспертная оценка концепции и программы совершенствования физического воспитания студентов в парадигме личностно ориентированного подхода .....	334
5.3. Результаты исследования ценностей, мотивов и психического состояния студентов в ходе педагогического эксперимента .....	345
5.4. Результаты динамики совершенствования компетенций, полученных в процессе профессиональной подготовки .....	359
5.5. Результаты исследования физического и функционального состояния студентов на формирующем этапе эксперимента .....	368
Выводы к пятому разделу.....	371
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>375</b>
<b>СПИСОК УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ .....</b>	<b>385</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>386</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>463</b>
<b>Приложение А. Общая физкультурная подготовка студентов .....</b>	<b>463</b>
<b>Приложение Б. Особенности организации личностно ориентированного физического воспитания студентов в ведущих физкультурно-спортивных образовательных учреждениях мира .....</b>	<b>468</b>
<b>Приложение В. Анкета студента на выявление проблем по улучшению и</b>	

поддержанию здоровья .....	475
<b>Приложение Г.</b> Анкета опроса студентов направления подготовки «Физическая культура» о перспективах развития дисциплины «Физическое воспитание» .....	481
<b>Приложение Д.</b> Анализ результатов по уровням знаний у студентов НГУ и ЗНТУ .....	482
<b>Приложение Е.</b> Анкета студента-старшекурсника .....	488
<b>Приложение Ж.</b> Анкета студента-первокурсника .....	490
<b>Приложение И.</b> Программа учебной дисциплины «Педагогическая антропология» .....	492
<b>Приложение К.</b> Программа учебной дисциплины «Личностно ориентированное физическое воспитание» .....	499
<b>Приложение Л.</b> Программа учебной дисциплины «Креативная валеология» .....	506
<b>Приложение М.</b> Оценка эффективности предложенной системы по совершенствованию подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта .....	514
<b>Приложение Н.</b> Список ведущих специалистов экспертной группы .....	517
<b>Приложение П.</b> Результаты опроса профессорско-преподавательского состава ЗНТУ .....	518
<b>Приложение Р.</b> Описание модульной технологии самоуправления учебной деятельностью студентов .....	520
<b>Приложение С.</b> Тесты для оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов .....	529
<b>Приложение Т.</b> Анкета опроса эксперта о качестве и перспективах использования концепции и программы .....	530
<b>Приложение У.</b> Анкета для исследования степени сформированности физкультурной деятельности студента .....	532
<b>Приложение Ф.</b> Статистические данные психологических показателей среди девушек .....	534

<b>Приложение X.</b> Результаты анкетирования девушек экспериментальной группы о наличии знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности .....	536
<b>Приложение Ц.</b> Результаты анкетирования девушек контрольной группы в начале и в конце эксперимента .....	538
<b>Приложение Ш.</b> Результаты анкетирования девушек экспериментальной группы о наличии знаний в начале и в конце эксперимента .....	540
<b>Приложение Э.</b> Результаты физической подготовленности и функционального состояния девушек до и после проведения педагогического эксперимента .....	543
<b>Приложение Ю.</b> Анкета по выявлению мотивации студентов к занятиям по дисциплине «Физическое воспитание» .....	545

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Высокий уровень развития педагогической науки позволил в начале нового столетия разработать концепцию физической культуры, связывающую духовную основу личности с ее телесностью. Под телесностью понимается свойство физического тела человека (С. И. Ожегов) [420, с. 688], проявляющееся в виде меняющихся возможностей организма через двигательные упражнения, тренировки, релаксации, закаливание, оздоровление и т. п. Основа концепции заключается в признании того, что физическое состояние тела человека в результате влияния случайных и организованных педагогических и физкультурно-оздоровительных воздействий приобретает статус одного из наиболее важных личностных качеств индивида и является по своему значению социально важным (А. А. Пашин, В. А. Кабачков) [432].

Актуальность исследования обусловлена тем, что здоровье обучающихся, в частности, его поддержание, укрепление и сохранение, является главной ценностью государства, что подтверждено в Национальной доктрине образования в Российской Федерации до 2025 г. [402]. Необходимость осуществления преподавателем физкультурно-оздоровительной деятельности также определяется требованиями государства, изложенными в Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» (2012) [514] и Законе «Об образовании» Донецкой Народной Республики (ДНР) (2015) [288]. Согласно принципам государственной политики в области образования, здоровье относится к приоритетным объектам защиты в ходе образовательного процесса. Этот принцип закреплен в требованиях к результатам освоения образовательной программы высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, в соответствии с которыми выпускник должен обладать навыками применения методов физического воспитания для укрепления собственного здоровья и здоровья тех, кого он будет обучать.

Физическая культура, согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007) [513] и закону «О физической культуре и спорте» ДНР (2015) [287] представляет собой ту часть культуры человека, которая определяет степень развития физических сил и двигательных навыков, а также уровень его профессионализма. Значение выбора концепции для формирования физической культуры личности трудно переоценить, ведь именно концепция устанавливает общий ориентир инновационной реформы высшей школы, определяет личностно ориентированный характер обучения, дающий студенту возможность осознанного альтернативного выбора пути собственного образования и развития (И. Д. Бех, С. В. Дмитриев, В. И. Луговой) [142; 261; 369]. Содержание высшего образования рассматривается как педагогически адаптированный общественный опыт во всей целостности его структурных элементов, выражающийся в духовном и эмоционально-ценностном отношении к миру, разнообразных знаниях о видах деятельности, в том числе и о физкультурно-оздоровительной.

Современная трактовка понятия «физическое воспитание» с учетом подсистем в структуре деятельности личности, привлекает внимание к обеспечению нескольких взаимосвязанных компонентов, а именно: воспитанию интереса, воли, ценностных отношений и ориентаций, связанных с телесностью человека, его физического и духовного совершенствования; формированию соответствующих знаний, умений и на их основе – наработке жизненно важных компетенций; обучения продуктивным двигательным действиям и совершенствованию физических качеств организма (В. К. Бальсевич, А. В. Лотоненко, Л. И. Лубышева) [22; 364; 366]. При этом формирование физической культуры личности невозможно без эффективного процесса физического воспитания; в свою очередь, физическое воспитание невозможно без образования в области физической культуры (Г.Н. Арзютов, А.А. Архипов, Ю.А. Бородин, А. Д. Дубогай, П.Б. Джуринский, Н.А. Носко,

Р.М. Мишаровский Т.Т. Ротерс, Л.П. Сущенко, А.В. Тимошенко) [14, 178; 267; 415; 466; 492; 501; 502].

Исторически сложилось, что классическая теория и практика физической культуры, приняв на начальном этапе своего формирования в качестве базового, телесно ориентированный подход в физическом воспитании молодежи, показала различные пути физкультурно-оздоровительного совершенства лишь в контексте эффективного формирования двигательных навыков (действий) и улучшения физических качеств организма. Но в начале 1990-х г. были заложены основы общей физкультурной подготовки студентов, в которой акценты ученых начали смещаться в сторону гармонизации двигательных и ценностно-мотивационных компонентов физкультурного совершенствования личности. Так, например, В. М. Выдрин, признавая приоритетность образовательной компоненты в современном физическом воспитании по отношению к тренировке телесности, указывал, что представляется более правильным в школах и вузах поменять существующее название учебного предмета «Физическая культура» на «Физкультурное образование». При этом общая физкультурная подготовка должна быть органически неотъемлемой частью системы среднего и высшего специального физкультурного образования. Это позволило бы более эффективно готовить обучающихся к жизни и будущей профессиональной деятельности [214, с. 16–17].

Многие исследователи подтверждают, что особую роль в сложном и многофакторном процессе формирования индивидуальности человека в сфере физического воспитания играет именно общая физкультурная подготовленность (И. В. Ахмаева [17], В. Н. Дворак [243], В. В. Приходько [450], А. А. Томенко [503]). Она закладывает фундамент здоровья и основу развития других сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности и общения в сложной социально-экономической и экологической обстановке, способствует накоплению опыта адаптации будущего специалиста к условиям рыночных

отношений. Такое приспособление становится объективно необходимым, поскольку рынок труда сопряжен с психической и физической напряженностью, с рисками, конкуренцией, ответственностью, мобильностью и профессионализмом специалиста, с его способностью адаптироваться и выживать в этих условиях [279; 418; 470; 481; 499; 501].

Можно считать, что уже сложились основы теории физкультурного образования, предполагающие интеграцию *физического воспитания, физического развития, физического совершенствования и физического здоровьесбережения*, в совокупности обеспечивающих высокий уровень *физической культуры человека*.

Что же касается задач, которые стоят перед высшим физкультурным образованием, то они могут быть эффективно решены лишь в системе лично ориентированного физического воспитания, поскольку оно связано с созданием благоприятных условий для проявления и развития особенностей каждого человека, его индивидуальностью, с отказом от принуждения, возможностью свободы выбора траектории собственного развития в образовательном процессе.

**Степень разработанности темы исследования.** Большое внимание учеными уделялось исследованию проблемы профессиональной подготовки будущих преподавателей физического воспитания и спорта, в частности, рассматривались такие аспекты этой проблемы, как: обучение будущих специалистов физического воспитания и спорта в условиях непрерывного физкультурного образования (А. Г. Барабанов [25], Е. П. Каргаполов [307, 308], В. В. Приходько [307], В. А. Магин [373; 374], В. И. Маслов, В. М. Корнилов, В. А. Сургучев [384] и др.); формирование стрессоустойчивости личности средствами физкультурной подготовки (А. Ю. Фарафонова [512]); формирование мотивов учебной деятельности (Ю. В. Гуренко [237]); воспитание ответственности обучающихся сферы физической культуры и спорта (А. А. Корневым [339]) и др. Следует отметить, что изучению вопросов профессиональной подготовки будущих

преподавателей физического воспитания и спорта в личносно ориентированной системе воспитания уделялось мало внимания.

Многие современные исследователи рассматривали проблемы, связанные с подготовкой будущих преподавателей физической культуры и спорта, под разными углами зрения, например: вопросы просветительской деятельности в области основ индивидуального здоровья (Н. О. Тимошенко [500]), формирование профессионально-педагогической устойчивости (Н. А. Усцелемова [510]), деонтологическая подготовка (В. В. Дорошенко), реабилитационная физическая культура (В. Г. Тюкин [507]), практико ориентированные системы обеспечения профессиональной успешности (Е. В. Матухно [388]), технология подготовки к здоровьесориентированной деятельности (Р. Е. Ковалева [312]), формирование здравотворческой культуры и здорового образа жизни (Е. В. Лопуга [361] и Д. С. Новиков [410]), формирование готовности к управлению физкультурно-спортивной деятельностью (И. В. Ретюнский [463] и С. Р. Шарифуллина [535]) и др. Тем не менее, вопросы, связанные с личностными особенностями будущего преподавателя физического воспитания, еще недостаточно изучены.

Общие вопросы личносно ориентированного воспитания и обучения в современных образовательных учреждениях подробно рассмотрены в работах многих ученых: Ш. А. Амоношвили (гуманная педагогика) [9]; И. Д. Бех (воспитание личности) [141; 142]; Е. В. Бондаревская (гуманистическая парадигма личносно ориентированного образования) [174 – 177]; С. В. Кульневич (структура личносно ориентированного образования) [175; 177, 374]; В. В. Сериков (концепции и технологии личносного подхода) [472]; А. В. Хуторской (методика личносно ориентированного обучения) [524, 525]; И. С. Якиманская (личносно ориентированное обучение в школе) [549].

Тема личносно ориентированного физического воспитания студентов частично получила определенное раскрытие в работах следующих авторов: Л. Н. Барыбина и В. Л. Волков (оптимизация развития физических качеств) [29; 30; 124–126]; В. Н. Гоншовский (подготовка к профессиональной

деятельности) [227; 228]; В. М. Олексенко (сохранение и укрепление здоровья) [421; 422]; В. Г. Шилько (модернизация системы физического воспитания) [537; 538]; А. В. Островский (лично ориентированная технология) [428]. Поскольку состояние здоровья является одним из определяющих факторов в формировании гармонически развитой личности, этими авторами была выдвинута гипотеза о высокой эффективности лично ориентированных технологий в подготовке физкультурных кадров. Ими было обосновано, что именно лично ориентированные технологии физического воспитания поддерживают и развивают природные качества человека, позволяют совершенствовать и укреплять его здоровье [2, 27–30, 202–207, 227–228; 369; 421; 422].

Среди современных российских авторов, которые наиболее полно осветили вопросы лично ориентированного образования (в контексте темы исследования) можно отметить Н. В. Степанову (отражение идей лично ориентированного образования в литературе) [484], С. Р. Усманова (образовательные технологии для реализации лично ориентированной модели обучения) [509], но все же проблема целостного изучения системы лично ориентированного физического воспитания исследована недостаточно полно.

На основе проведенного анализа научных работ был сделан вывод, что исследования этих и многих других авторов способствуют накоплению и систематизации знаний по теме диссертации, но в целом проблема профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания остается нерешенной. Слабоизученными являются теоретические и методические основы такой подготовки, не разработаны концепции и модели ее реализации. Не выявлены педагогические условия, которые способствовали бы повышению эффективности высшего профессионального образования, не изучены причины и факторы, которые влияют на этот процесс. Также недостаточно изучены вопросы связи теории и практики в

лично ориентированной системе физического воспитания. До настоящего времени не построена и не прошла апробацию система лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта, в полной мере не освещены положения теории и практики, как общей, так и профессиональной физкультурной подготовки. Поэтому проблема разработки теоретических и методических основ лично ориентированной системы физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта является весьма актуальной.

Актуальность работы определена также ее направленностью на разрешение ряда *противоречий* между:

- социальным запросом общества на реформирование процесса физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта на основе лично ориентированного подхода и практикой традиционного телесно ориентированного подхода в физическом воспитании;

- задекларированными в документах об образовании гуманистическими ценностями физической культуры личности человека и отсутствием на практике действенных, апробированных механизмов их воплощения в жизнь через парадигму лично ориентированного подхода в физическом воспитании;

- потребностью высшей школы в совершенствовании процесса профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры через построение лично ориентированной системы их физического воспитания и отсутствием в теории и методике профессионального образования разработанных положений, включая концепции, принципы, программы лично ориентированного физического воспитания.

Выявленные противоречия обуславливают **проблему исследования**, суть которой заключается в повышении эффективности профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта. Путь решения проблемы мы видим в построении обоснованной лично ориентированной системы физического воспитания и в поиске эффективных педагогических условий ее реализации.

Таким образом, актуальность исследуемой проблемы, важность и необходимость повышения профессионализма будущих преподавателей, а также их уровня физической культуры в системе лично ориентированного физического воспитания обусловили выбор темы диссертационного исследования *«Теоретические и методические основы профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в лично ориентированной системе физического воспитания»*.

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Диссертационное исследование осуществлялось в соответствии с Законами РФ и ДНР об образовании, о физической культуре и спорте, а также руководствуясь положениями Национальной доктрины образования в РФ до 2025 г. В диссертации использовались результаты, полученные автором при участии в разработке научно-исследовательских работ по темам: 0106U11983 «Совершенствование процесса физического воспитания в учебных заведениях разного профиля» кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» (ДонНУ) (2012–2019 гг.) и 0110U000020 «Методические основы профессиональной подготовки будущих учителей физического воспитания к формированию здорового способа жизни современной молодежи» Черниговского национального педагогического университета имени Т. Г. Шевченко (совместно с ДонНУ) (2010–2014 гг.).

**Цель исследования** состоит в научном обосновании, разработке и апробации теоретико-методических основ профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в лично ориентированной системе физического воспитания.

**Объект исследования** – процесс профессиональной подготовки студентов физкультурно-спортивной направленности.

**Предмет исследования** – лично ориентированная система физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта.

**Задачи исследования:**

1. На основе анализа психолого-педагогической и научно-методической литературы, посвященной состоянию проблемы повышения эффективности профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта, изучить пути создания лично ориентированной системы физического воспитания на теоретическом уровне анализа и рассмотреть особенности ее реализации на практическом уровне.

2. Обосновать и разработать концепцию и программу лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта с учетом организационных, педагогических и здоровьесберегающих принципов.

3. Разработать и научно обосновать систему лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта, которая обеспечит эффективность формирования профессиональных компетенций в их деятельности.

4. Разработать модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания; определить эффективность и перспективу использования технологий физкультурного образования как основы лично ориентированного физического воспитания студентов.

5. Обосновать педагогические условия и предложить методические рекомендации совершенствования профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта для осуществления ими лично ориентированного физического воспитания и эффективной физкультурной деятельности.

6. Осуществить опытно-экспериментальную проверку эффективности построенной лично ориентированной системы физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта.

**Гипотеза исследования** базируется на предположении, что:

– эффективность процесса профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта повысится, если она будет осуществляться в системе лично ориентированного физического воспитания;

– нужно комплексно использовать аксиологический, компетентностный, деятельностный, валеологический и лично ориентированные подходы. Их системное сочетание позволит эффективно готовить будущих преподавателей физической культуры и спорта с высоким уровнем профессионального физического воспитания;

– физическое воспитание в структуре профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта должно опираться на представление о человеке как саморазвивающейся личности специалиста, способной к использованию богатого арсенала средств, форм, методов и образовательных технологий для развития его профессионального потенциала, обеспечивая достижения соответствующего уровня здоровья и развития профессионально-личностных качеств;

– концепция по обеспечению эффективной профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта должна базироваться на совокупности педагогических принципов и на базовых элементах физической культуры (культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения), а совершенствование процесса физического воспитания будет основываться на учете индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностях человека, на обязательном соответствии содержания физической активности его возрастным особенностям, на закономерностях целенаправленного преобразования физического и духовного потенциала личности;

– технологии физкультурного образования, как основы лично ориентированного физического воспитания студентов, должны реализовываться на основе специально отобранных инновационных методов,

в том числе основанных на идеях вычислительной педагогики, соответствующих содержательным компонентам модели профессионального совершенствования и главному принципу: от уровня физкультурной грамотности к физкультурной образованности личности;

– профессиональная подготовка студентов станет более продуктивной, если будут выполнены определенные педагогические условия, в частности, реализованы способы и формы их мотивации к собственной физкультурной деятельности, будет разработана и внедрена модульная технология самоуправления учебной деятельностью будущих преподавателей физической культуры и спорта.

**Методология и методы исследования.** Методологическую основу исследования составляют положения: *теории непрерывного профессионального образования* (Е. Н. Алексеева [7], С. Я. Батышев [546], В. А. Болотов [170], В. И. Загвязинский [283], И. А. Зимняя [294–299], В. С. Леднев [353], В. А. Сластенин [477; 478] и др.); *дидактики профессионального образования* (Ю. К. Бабанский [19], В. Г. Беспалько [140], В. И. Бондарь [173], И. Я. Лернер [355], А. М. Матюшкин [389], И. П. Подласый [439; 440], В. Д. Шадриков [534] и др.); *организации учебного процесса в высшей школе* (С. И. Архангельский [13], П. И. Пидкасистый [437] и др.); *аксиологического подхода в обучении* (Б. М. Бим-Бад [169], С. И. Маслов [385], К.С. Хруцкий [523], В.А. Сластенин [477; 478], П. Г. Щедровицкий [544] и др.); *компетентностного подхода в обучении и воспитании* (В. С. Леднев [353], В. А. Сластенин [477; 478], А. В. Хуторской [524; 525] и др.); *деятельностного подхода в обучении* (Г. А. Атанов [15], П. Я. Гальперин [215], Е. Г. Евсеева [274], Н. Ф. Талызина [496] и др.); *здоровьесберегающего (валеологического) подхода в обучении и воспитании* (И. И. Брехман [180], Е. Г. Булич [182], И. М. Воронцов [209], Г. К. Зайцев [286], В. В. Колбанов [316], М. Г. Колесникова [317], И. В. Мурахов [182; 282], Л. Г. Татарникова [497] и др.); *лично-развивающего подхода в обучении и воспитании* (И. Д. Бех [141; 142], Е. В. Бондаревская [174–177], И. А. Зимняя [294–299], С. В. Кульневич [175; 177; 347], В. В. Сериков [472], Н. Ф. Талызина

[496], А. В. Хуторской [524; 525], И. С. Якиманская [449] и др.); *психологической теории личности* (Б. Г. Ананьев [10], А. Маслоу [386; 387], О. В. Петунин [836], К. Роджерс [465], С. Л. Рубинштейн [467], Б. М. Теплов [498]); *теории и методики профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта* (Г. Н. Арзютов [178], А. А. Архипов [14; 97; 416], Ю. А. Бородин [178], А. Д. Дубогай [267; 268], Л. И. Лубышева [365–368], Н. А. Носко [38; 414–416], В. В. Приходько [307: 446–453], Т. Т. Ротерс [466], Л. П. Сущенко [248; 490–492], А. В. Тимошенко [500–502] и др.);

При выполнении поставленных задач в работе использовались такие исследовательские **методы**: *теоретические* – изучение и анализ педагогической, психологической, методической, специальной литературы по физической культуре и спорту, в которой освещались проблемы профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта для обобщения и систематизации теоретических положений, с целью разработки концепции исследования; изучение и обобщение опыта профессиональной подготовки специалистов сферы физического воспитания и спорта для выявления преимуществ и недостатков процесса проектирования личностно ориентированной системы физического воспитания; анализ федеральных образовательных стандартов высшего профессионального образования РФ по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 Физическая культура (профилям Физкультурное образование, Спортивная тренировка), 49.03.02, 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), 49.04.03 Спорт; учебных планов, учебных и учебно-методических пособий по физической культуре и спорту с целью обоснования новых подходов для совершенствования профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта; теоретическое моделирование для проектирования личностно ориентированной системы физического воспитания; прогнозирование и обобщение результатов исследования для раскрытия научных аспектов обозначенной проблемы; методы

вычислительной педагогики для выбора наиболее продуктивных форм организации обучения; *эмпирические* – наблюдение, анкетирование, интервьюирование, тестирование, метод экспертных оценок для определения уровня сформированности профессиональных компетенций студентов и выпускников образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности; анализ результатов учебно-познавательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности будущих преподавателей физической культуры и спорта; педагогический эксперимент, с целью проверки эффективности спроектированной лично ориентированной системы физического воспитания будущих специалистов; *методы математической статистики* для проведения качественного и количественного анализа результатов эксперимента.

**Научная новизна работы** состоит в том, что *впервые*:

*предложен* нетрадиционный подход к физическому воспитанию будущих преподавателей физической культуры и спорта, основанный на парадигме лично ориентированного подхода к воспитанию, который применяется в сочетании с аксиологическим, компетентностным, деятельностным и валеологическим подходами;

*разработаны*:

– научная концепция лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта, базисом которой являются принципы физического воспитания и методология, в основе которой лежит возможность осознанного альтернативного выбора пути собственного образования, физического развития и физического совершенствования;

– программа лично ориентированного физического воспитания студентов физкультурной направленности, которая показала свою состоятельность и эффективность;

– система лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта, состоящая из

целевого блока, блока педагогических инструментариев, блока развития и актуализации физкультурных ценностей и здоровья;

*построены:*

– модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания, в которой выявлены цели физического воспитания, требования к будущему специалисту, условия обеспечения этого процесса (методологические, методические, информационные, нормативные, материально-технические);

*уточнены:*

– принципы физического воспитания, к которым относятся: принцип интеграции научных знаний (физиологии, психологии, педагогики и др.); принцип приоритета сохранения здоровья; принцип переориентации на поступки и действия; принцип косвенного воспитательного действия к физическому самоизменению; принцип единства понятийного и деятельностного; принцип контроля физической, психической и психологической эмоциональной нагрузки; принцип эмоционального «заражения» и актуализации управления эмоциональными состояниями; принцип собственного опыта как защитного механизма от асоциального поведения; принцип использования норм, образцов и прототипов физического воспитания;

– требования к будущему специалисту сферы физической культуры и спорта, проявляющиеся через профессионально важные качества, через готовность к выполнению профессиональной деятельности, через профессиональную культуру, через профессиональные способности, через психофизиологические свойства личности, а также через сформированность потребности в здоровом образе жизни и нацеленности на здоровьесбережение;

*введено* понятие «*парадигма лично ориентированного подхода в физическом воспитании*», под которой понимают установившийся взгляд педагогической общественности, определяющий некий стандарт совокупности фундаментальных знаний о взаимодействии педагога и

обучающегося через систему заранее продуманного продуктивного физкультурного обучения и физического воспитания, ставящий во главу угла всесторонний учет индивидуальных потребностей и возможностей обучающегося с позиции усиления образовательного эффекта физической культуры и спорта на основе лично ориентированного развития, сотворчества, сотрудничества, ситуации выбора, рефлексии и стимулирования в физкультурно-спортивной деятельности;

*определены:*

– критерии эффективности лично ориентированного физического воспитания, выражающиеся через систему показателей достигнутых результатов физической культуры студентов;

– роль структурных компонентов профессиональной подготовки (ценностно-мотивационный, информационный, операционный и физкультурно-спортивный) будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания;

– понятия: *«здоровьесберегающая образовательная технология»*, как цепочка направленных действий, приводящих к наперед запланированному здоровому состоянию обучающегося, с учетом его возрастных, психоэмоциональных и физиологических особенностей, нацеленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата, на достижение и сохранение нормального психофизического состояния, на повышение резервов здоровья и его работоспособности; *«телесно ориентированный подход»*, как методология познания и преобразования физкультурно-спортивной реальности, в основе которого лежит учение о достижении физического развития и совершенства через воздействия на тело (организм) человека специально разработанных (дозированных, возрастных, гендерных, индивидуально направленных) двигательных упражнений через систему тренировок, закаливания, оздоровления, массажей, релаксаций и т. п.;

*конкретизированы:*

– образовательные физкультурно-спортивные технологии, направленные на мотивацию к собственной физкультурной деятельности, на актуализацию ценности здоровья и на физическое совершенство;

– педагогические условия, особенности которых состоят: в поэтапном формировании физической культуры личности; в совместном использовании образовательных технологий как общей, так и профессиональной физкультурной подготовки; в применении как селективной, уровневой дифференциации обучения, так и элективной, которая основывается на личностном выборе студентом глубины освоения теоретического и методического содержания базовых дисциплин;

*дальнейшее развитие получили:*

– идеи лично ориентированного подхода в профессиональной подготовке студентов, в том числе в виде разработанных методических рекомендаций и предложений по совершенствованию профессиональной подготовки преподавателей физической культуры и спорта.

#### **Теоретическая значимость исследования:**

– обоснована эффективность лично ориентированной системы физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта в условиях профессионального образования;

– на основе изучения идей, основанных на парадигме лично ориентированного подхода в современной научной и научно-методической литературе по подготовке будущих преподавателей физической культуры и спорта, обоснована и доказана *перспективность концепции* лично ориентированного физического воспитания, имеющая многовекторный характер, которую можно *представить как логическое развертывание развивающейся теории* (идеи, система теоретических положений, совокупность процессуально-технологических характеристик) *относительно формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, их физического развития, использования принципов* (системности, стратегической целостности,

многоаспектности, ситуационной адекватности, динамичности, эффективного использования ресурсов, легитимности), *а также технологий формирования физической культуры личности* (социальные, психологические, педагогические, модульно-рейтинговые, физкультурно-спортивные и физкультурно оздоровительные);

– уточнены в содержательном и функциональном аспектах педагогические категории: «личностная ориентированность (ЛО) в физическом воспитании», «личностная ориентированность в общей физкультурной подготовке (ОФП)», «физкультурная компетентность в ОФП», «субъектность в физическом воспитании»;

– обобщены теоретико-методологические основы и методические рекомендации в обеспечении эффективности профессиональной готовности на основе усовершенствования физического воспитания с использованием личностно ориентированного подхода.

Результаты исследования способствуют: повышению теоретического уровня преподавания дисциплин физической культуры в той ее части, которая относится к организации системы личностно ориентированного физического воспитания по использованию инновационных методов вычислительной педагогики и приемов самовоспитания; совершенствованию процесса профессиональной подготовки и повышению педагогической квалификации преподавателей физической культуры и спорта в контексте организации физкультурно-спортивной и здоровьесберегающей деятельности.

**Практическое значение полученных результатов** заключается в следующем:

– разработка и внедрение в процесс профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта *личностно ориентированной системы* физического воспитания, которая может использоваться в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности;

– апробация *концепции и программы* лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта;

– разработке *авторских учебников* лично ориентированной направленности: «Научно-исследовательская работа в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений», «Научно-исследовательская работа по физической культуре и спорту»; *авторских учебных пособий*: «Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов», «Физическая подготовка человека и пути его усовершенствования», «Педагогические основы физического воспитания и спортивной тренировки студентов»;

– разработке *методических рекомендаций* относительно усовершенствования подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта и для повышения квалификации уже работающих преподавателей физического воспитания;

– практическая реализация *инновационных методов* лично ориентированного физического воспитания, в том числе, основанных на идеях вычислительной педагогики;

– разработке и практическом воплощении *технологий физкультурного образования* студентов, в том числе и по схеме «от уровня физкультурной грамотности – к физкультурной образованности личности»;

– реализации *педагогических условий* в парадигме лично ориентированного подхода в физическом воспитании;

– разработке и апробации содержания *учебных программ* по дисциплинам: «Личностно ориентированное физическое воспитание», «Креативная валеология», «Педагогическая антропология»;

– создании *учебно-методического комплекса*, обеспечивающего научное и дидактическое сопровождение перечисленных курсов.

Разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию ряд *учебно-методических материалов* для студентов и преподавателей физкультурно-спортивных кафедр: «Паспорт

здоровья» – программа-накопитель информации индивидуального физического развития студента, направленная на интенсификацию самоподготовки, самоконтроля и самооценки спортивно оздоровительной деятельности студента; «Журнал физорга» – пособие для студентов с профессионально-прикладной информацией физкультурного организатора (руководителя), будущего преподавателя; «Журнал преподавателя физического воспитания» – основной учетно-отчетный и рабочий документ, отражающий образовательный, учебно-тренировочный процесс практической и теоретической подготовки обучающихся; «Комплексная программно-круговая тренировка» – организационно-методическая форма для выполнения вариативных комплексов физических упражнений и освоения теоретико-методических знаний, направленных на интенсификацию обучения.

На основе комплекса авторских опросников разработаны и внедрены в практику мониторинга успешности обучающихся такие показатели: отношение студентов к физическому воспитанию; оценка уровня физической подготовленности и функционального физического состояния студентов; оценка состояния проблемы модернизации физического воспитания.

Автор диссертационного исследования *на личном опыте доказал состоятельность* обоснованной концепции и эффективность построенной системы личностно ориентированного физического воспитания и спорта, а именно, в качестве тренера им было подготовлено 25 мастеров спорта Украины по боксу и кикбоксингу (большинство из них студенты ДонНУ), а также 10 мастеров спорта международного класса по кикбоксингу (все они чемпионы и призеры чемпионатов мира, а один из них четырехкратный чемпион мира – Заслуженный мастер спорта).

**Степень достоверности и апробации результатов.** Достоверность полученных результатов обеспечивается опорой на теоретико-методологические основы проектирования и организации профессионального образования, на фундаментальные психолого-педагогические, физкультурно-спортивные, физкультурно оздоровительные и здоровьесберегающие концепции обучения,

воспитания и развития студентов, проверкой научной строгости и непротиворечивости исследования, его реалистичностью и направленностью на достижение поставленной цели; количественной и качественной статистической обработкой данных через апробацию лично ориентированной системы физического воспитания, лонгитюдным характером экспериментальных обследований, обсуждением теоретических и методических результатов работы на научных симпозиумах, конференциях, семинарах.

Основные результаты диссертационного исследования были представлены и обсуждены на научных форумах, конгрессах и конференциях различного уровня.

*На Международных:* X Международная научно-практическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно оздоровительной и спортивной работы» (Москва, 2008); Международная научно-практическая конференция «Здоровье и образование: проблемы и перспективы» (Донецк, 2008, 2012, 2014, 2019); Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы развития спорта для всех : опыт, достижение, тенденции» (Тернополь, 2009, 2012); Международный симпозиум «Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии» (в традиции научно-педагогической школы ОНПУ) (Одесса, 2011); XV Международная научно-практическая конференция Гуманитарного университета «Российский человек в «разломе эпох»: quo vadis?» (Екатеринбург, 2012); Международная научно-практическая конференция «Проблемы совершенствования физического воспитания студентов» (Москва, 2012); IV Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы развития спорта для всех: опыт, достижение, тенденции» (Тернополь, 2012); XVI Международная научно-практическая конференция Гуманитарного университета «Россия в мире XXI века: между насилием и диалогом» (Екатеринбург, 2013); I Международная научная конференция студентов и молодых ученых «Донецкие чтения 2016: Образование, наука и вызовы современности» (Донецк, 2016); II Международная

научная конференция студентов и молодых ученых «Донецкие чтения 2017: Русский мир как цивилизационная основа научно образовательного и культурного развития Донбасса» (Донецк, 2017); III и IV Международная научная конференция «Донецкие чтения 2018 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности» (Донецк, 2018, 2019);

*На Всероссийских:* Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение» (Пермь, 2014); Всероссийская научно-методическая конференция, посвященная 85-летию РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина «Проблемы совершенствования физического воспитания студентов» (Москва, 2015); XX Всероссийская научно-практическая конференция Гуманитарного университета «Россия между модернизацией и архаизацией : 1917-2017 гг.» (Екатеринбург, 2017);

*На Всеукраинских:* Всеукраинская научно-практическая конференция «Здоровье и образование: проблемы и перспективы» (Донецк, 2004, 2010); Всеукраинская научно-практическая конференция «Теоретико-методические основы физического воспитания молодежи» (Львов, 2008); Всеукраинская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и валеологии» (Кременчуг, 2010); Всеукраинская научно-практическая конференция «Здоровье нации и усовершенствование физкультурно-спортивного образования» (Харьков, 2010); Всеукраинская научно-практическая конференция «Современные стратегии и технологии подготовки специалистов в высшей школе» (Донецк, 2010, 2012); Всеукраинская научно-практическая конференция «Научные и организационно-методические основы физического воспитания» (Донецк, 2014, 2016);

*На региональных:* Научная конференция профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов Донецкого национального университета по итогам научно-исследовательской работы за период 2009–2010 гг. (Донецк, 2011); Республиканская научно-методическая конференция «Научные и организационно-методические основы физического воспитания»

(Донецк, 2015, 2016, 2017, 2019, 2020); Научно-практическая конференция «Здоровье и образование: проблемы и перспективы» (Донецк, 2016, 2017).

**Результаты диссертационного исследования** внедрены в учебный процесс ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» (справка от 03.06.2020 г., № 2742/01-27/11).

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Определяющими для проектирования и организации профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта являются следующие методологические подходы: аксиологический, компетентностный, деятельностный, валеологический и личностно ориентированный, которые обеспечивают системное воздействие на процесс такой подготовки студентов, направленный на формирование знаний, умений и навыков физического воспитания, физического развития, физического совершенствования и физического здоровьесбережения через целостную систему физкультурного образования.

2. Научно обоснованная концепция личностно ориентированного физического воспитания является методологической основой построения системы личностно ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта в процессе их профессиональной подготовки.

3. Научно обоснованная и разработанная система личностно ориентированного физического воспитания позволяет эффективно готовить будущих преподавателей физической культуры и спорта к профессиональной деятельности.

4. Разработанная модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе личностно ориентированного физического воспитания, являющаяся структурно-функциональным ориентиром профессиональной подготовки, позволяющая не только наглядно представить этот процесс, но и дающая возможность определить цели, использованные методологические подходы, используемый арсенал

многообразных форм, методов, образовательных технологий, средств физической культуры и оздоровления студентов.

5. На основе предложенных технологий физкультурного образования, как основы лично ориентированного физического воспитания студентов достигаются высокие результаты их мотивационно-ценностного, общефизического, общекультурного и профессионального развития, обеспечивается должный уровень их здоровья, профессиональных и личностных качеств, физического совершенствования.

6. Предложенные педагогические условия способствуют продуктивно готовить будущих преподавателей физической культуры и спорта, доводя их до высокого профессионального уровня.

**Публикации.** Результаты исследования опубликованы в 146 работах общим объемом 153,78 п. л., из которых автору лично принадлежит 116,62 п. л. Из них: три монографии общим объемом 53,99 п. л., из которых автору лично принадлежит 30,01 п. л.; 97 публикаций в рецензируемых научных изданиях общим объемом 24,97 п. л., из которых автору лично принадлежит 14,53 п. л. (из них 24 статьи в наукометрических журналах Scopus и Web of Science общим объемом 10,84 п. л., из которых автору лично принадлежит 6,32 п. л.); 39 работ в других научных изданиях общим объемом 8,68 п. л., из которых автору лично принадлежит 5,95 п. л.; 7 единых учебных и учебно-методических пособий общим объемом 66,14 п. л.

**Структура работы.** Диссертация состоит из введения, пяти разделов, заключения, списка условных обозначений, списка используемых источников из 591 наименования, среди которых 36 на иностранном языке, 23 приложения, 36 таблиц и 22 рисунка. Основной текст изложен на 384 страницах (без учета литературы и приложений).

## РАЗДЕЛ 1

**ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА****1.1. Теоретические аспекты исследования профессиональной  
подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта**

В настоящее время процесс профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта требует не только новых и эффективных средств организации учебно-воспитательного процесса в высшем образовательном учреждении, но и поиска новых подходов и концепций в системе физического воспитания студентов.

Эффективность процесса профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в значительной степени определяется системой физического воспитания, в которой личность студента может в полной мере проявить свои потенциальные возможности, раскрыться в физкультурно-спортивной деятельности, проявить активность в реализации своих познавательных интересов, воплотить в жизнь свои внутренние резервы через спортивные достижения и организационные способности в педагогической деятельности.

Подлинное развитие – это процесс выращивания, окультуривания способностей в результате совершения социокультурных действий, использования методов и способов профессиональной деятельности, определяющих уровень разностороннего функционирования человека-деятеля [260]. Отсюда, результаты образования личности и сформированные компетенций, должны быть надпредметны и универсальны.

В настоящее время официальная доктрина, а вместе с ней и подавляющее большинство преподавателей кафедр физического воспитания, опираются на *телесно-ориентированный подход*, основной целью которого является

формирование физических качеств и двигательных навыков [311, с. 46]. В теоретическом плане телесно-ориентированный подход в физическом воспитании использует положения теории и практики спортивной тренировки, он построен, в значительной степени, на конверсии и адаптации их основных положений к практике физического воспитания студентов.

*Под «телесно-ориентированным подходом» понимают методологию познания и преобразования физкультурно-спортивной реальности, в основе которой лежит учение о достижении физического развития и совершенства через воздействия на тело (организм) человека специально разработанных (дозированных, возрастных, гендерных, индивидуально направленных) двигательных упражнений, через систему тренировок, закаливания, оздоровления, массажей, релаксаций и т. п.*

В то же время уже доказано, что «телесно-ориентированный подход является эффективным в сфере спорта высших достижений, однако в сфере физического воспитания он имеет существенные недостатки, поскольку игнорируются собственные интересы и потребности студента, не обеспечивается формирование физической культуры личности и мотивация спортивно-оздоровительной деятельности. Его необходимо дополнять другими подходами и педагогическими технологиями, особенно если ставить задачу здоровьесформирования» [311, с. 47].

В. К. Бальсевич с соавторами [24], предостерегая против однобокости физической подготовки, акцентируют: «основными категориями физического воспитания как педагогического процесса являются воспитание, образование, обучение, развитие... Следовательно, в рамках одного и того же учебного предмета «Физическая культура» необходимо решать общие и специфические педагогические задачи» [22, с.10]. Основная форма функционирования физической культуры в вузах – это общее физкультурное образование. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества [363, с. 26].

В сфере физической культуры выделены группы ценностей, которые в сжатом виде могут быть представлены следующим образом:

- интеллектуальные (знания в области физической культуры, связанные с интеллектуальным потенциалом физической культуры личности);

- двигательного характера (лучшие образцы моторной деятельности, личностный и общественный физические потенциалы, физическая подготовленность в целом, работоспособность, здоровье человека);

- педагогических технологий (методики физического воспитания, физической тренировки, спортивной подготовки, умения и навыки организации физкультурно-спортивной деятельности);

- мобилизационные (связанные с рациональной организацией свободного времени, необходимостью быстрой оценки ситуации, принятия решений, возможностью самовоспитания и с самоорганизацией стиля жизни, умением противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды);

- интенционные (общественное мнение, финансово-экономическое, материально-техническое и правовое обеспечение, а также мотивы, интересы, потребности, желание заниматься физкультурно-спортивной деятельностью).

Физическая культура и сама является ценностью, ибо выступает средством удовлетворения других постоянно развивающихся многообразных потребностей человека и общества (материальных и духовных, биологических и социальных, общественных и индивидуальных) [411, с. 20].

Физкультурная деятельность является одним из видов человеческой деятельности, связанной с культивированием личности и развитием социальных отношений, носящей в целом социально-культурный характер, которая может быть рассмотрена на уровне деятельности индивидуума, группы и общества. Для нее характерен приоритет духовности как целостности внутренней психической жизни человека в процессе формирования его физических кондиций. Для различных видов физкультурной деятельности специфично и потребностно-мотивационное

звено, а, следовательно, их духовная сторона и в целом социальный статус двигательной активности [405, с. 22].

Таким образом, физкультурная деятельность есть тем надежным ориентиром, избрав который будет возможно определять требования к проектированию и построению системы лично ориентированного физического воспитания студентов в условиях высшего физкультурного образования.

Г. О. Ключкина, обобщив результаты исследований, проведенных в последние годы, выделяет три основополагающих (рамочных) подхода применительно к совершенствованию процесса физического воспитания.

1. *Спортивно-ориентированный подход*, который основывается на представлениях о том, что спорт имеет собственные ценности. Введение в учебную программу задач освоения практических навыков того или иного вида спорта рассматривается как эффективный метод организации учебно-воспитательной работы в учреждениях образования.

2. *Личностно ориентированный подход*. Его суть заключается в том, что педагогические воздействия направляются на развитие личности студента. Развивая телесные качества и двигательные навыки, преподаватель не должен упускать развитие личностных качеств. Это означает, что нецелесообразно ставить задачу формирования студентов с определенными, наперед заданными качествами, как это происходит в подходе профессионально-прикладной физической подготовки. Наоборот, лично ориентированный подход опирается, главным образом, на собственные способности и склонности растущей личности. Важным понятием этого подхода является лично-развивающая ситуация, для которой возможности применения физического воспитания безграничны.

3. *Средо-ориентированный подход* (СОП) опирается на основные педагогические принципы, согласно которым окружение человека оказывает на него не меньшее, а зачастую даже большее влияние, чем словесные воспитательные воздействия (беседа, убеждение и т. д.). Применительно к

физическому воспитанию данный подход означает создание в высшем учебном заведении такой инфраструктуры и такого образа жизни, включая образ жизни самих педагогов, которые направляют студенческую молодежь к освоению ценностей физической культуры. Использование помещений современных спортивных сооружений и фитнес-залов, с соблюдением санитарно-гигиенических норм, являются в этом случае дополнительными стимулами [311, с. 48].

Под *личностно ориентированным обучением* понимают такую организацию обучения, при которой всесторонне учитывается индивидуальные потребности и возможности обучающегося, глубокое уважение к его личности, отношение к нему как здравомыслящему и ответственному субъекту учебно-воспитательного взаимодействия его с преподавателем и товарищами (сокурсниками) [276, с. 626]. Такой вид обучения предполагает специальный способ организации обучения и воспитания, при котором усиливается познавательная и деятельностно-коммукативная активность обучающегося. Преподаватель проектирует с его согласия индивидуальные успехи во всех видах познавательной и физически активной деятельности, как можно больше учитывает подбор соответствующего содержания, методик, стимулов обучения и воспитания, а также систему оценивания диапазона его личностных потребностей.

Системное обеспечение такого обучения предполагает: *на методологическом уровне* – определение теоретических оснований образовательного процесса, построенного на целях и ценностях личностного развития; *на организационно-управленческом уровне* – создание соответствующей нормативной базы, наличие и возможность функционирования различных систем и подходов физического воспитания, межличностного уровневого доступа каждого обучающегося к качественному оздоровительному, общему физкультурному и специальному тренировочному процессу, независимо от его физических и психофизиологических возможностей, психолого-эмоциональных состояний, потребностей,

социального статуса; *на психолого-педагогическом уровне* – изменения в системах подготовки на основе личностно ориентированного развития, с обязательным освоением диагностических методик, гуманной профессиональной этики и объективного оценивания его достижений. *Дидактически-методическое обеспечение* личностно ориентированного воспитания и обучения предусматривает усиление в содержании *человекозначимого, личностнозначимого, эмоционального материала, создание методик и учебных пособий на базе диалогического взаимодействия между обучающимся и педагогом на основе сотворчества и сотрудничества, ситуации выбора, рефлексии, стимулирования, сохранения эмоциональной комфортности в реализации «личностного успеха», «педагогического успеха», «спортивного успеха»* [276, с. 627].

Особую роль в парадигме личностно ориентированного воспитания и обучения играет *стиль взаимодействия*, который чаще всего называют *личностно ориентированным подходом*. Суть его сводится к *персонификации, диалогу, дискуссии, соединению разумной требовательности с утверждением человеческого достоинства, к умению преподавателя владеть различными средствами и способами индивидуальной деятельности по отношению к обучающемуся* [274, с. 627].

Сущность словосочетания *«личностно ориентированное образование»* раскрыта в работах Е.В. Бондаревской [176], В.В. Серикова [472], А.В. Хуторского [524; 525], И.С. Якиманской [549]. Личностно ориентированное содержание образования они трактуют через освоение обучающимся *приобретенного опыта личностного самоопределения, самоорганизации, опыта смысла познания и жизни, а также компетентностного опыта* – ведущих условий реализации профессионального образования.

Проблема среды и *средо-ориентированного подхода* (СОП) в образовании разрабатывается на протяжении последних десятилетий, как за

рубежом, так и в нашей стране (В. А. Петровский [435], В. И. Слободчиков, В. А. Ясвин [554] и др.).

СОП в физическом воспитании рассматриваем как способ построения воспитательно-образовательного процесса, основанный на особом понимании сущности воспитания, при котором акценты в деятельности преподавателя смещаются с темы активного педагогического воздействия на личность ученика, на область формирования воспитывающей (развивающей, обучающей) среды как совокупности системных формирующих влияний пространственно-предметного и социально-культурного окружения. При такой организации физического воспитания включаются механизмы внутренней активности обучаемого в его взаимодействии со средой, в которой происходят саморазвитие и самовыражение личности.

Опираясь на определение образовательной среды В. А. Ясвина [554], под *физкультурно-спортивной средой* образовательного учреждения понимаем совокупность различных условий и возможностей физического и духовного формирования и саморазвития личности, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении [379].

Поскольку речь в исследовании идет о *«парадигме личностно ориентированного подхода»*, обратимся к пояснению термина «парадигма».

Термин «парадигма» был заимствован педагогикой из философии, где это понятие имело несколько трактовок. В античной и средневековой философии оно определяло нечто вечное, идею как образец или прототип. В определение этой дефиниции вначале вкладывали смысл с религиозным оттенком, связанный с идеальным образом Бога, как создателя Мира и Человека.

Сам термин «парадигма» впервые предложил позитивист (англ. logical positivism) Г. Бергман (G. Bergmann) [564], хотя массовое его использование началось, когда Т. Кун (Thomas Samuel Kuhn) в своей книге «Структура научных революций» (1962 г.) [348] обосновал сущность парадигмы как *совокупности фундаментальных знаний, ценностей, убеждений и технических приемов*, которые воспринимаются как образец научной деятельности.

В настоящее время дефиниция «*парадигма*» в разных областях знаний трактуется по-разному. Так Большой толковый социологический словарь определяет слово «парадигма» (paradigm), «как тот или иной пример либо показательный случай концепции или теоретического подхода» [171, с. 6], а «*научную парадигму*» (scientific paradigm) – «как признак зрелости социальной науки, понимая ее как мультипарадигматическую, то есть отражающую трудности и дивергентные интерпретации сущности предмета» [172, с. 457]. По сути, энциклопедия цитирует того же Т. Куна, указывая, что «научная парадигма – есть универсально признанное научное достижение, обеспечивающее в течение значительного времени образцы проблем и решений сообществу ученых» [171, с. 456].

В настоящее время «парадигму» в большей своей части определяют как систему теоретических, методологических и аксиологических установок, принимаемых за образец решения проблемы всеми членами научного сообщества. В конце 90-х гг. XX века это понятие стало постоянно использоваться и в педагогике.

Такие ученые как Е. О. Бондаревская [176], С.В. Кульневич [347], В.О. Сластенин [477; 478] утверждают, что *педагогическая парадигма* – установившийся взгляд в педагогической сфере, который стал привычным для большей части научного сообщества, или как определенный стандарт, образец решения образовательных исследовательских задач.

В контексте темы нашего исследования, под словосочетанием «*парадигма личностно ориентированного подхода*» при профессиональной подготовке будущих преподавателей физической культуры и спорта будем понимать *установившийся взгляд педагогической общественности, который определяет некий стандарт совокупности фундаментальных знаний о взаимодействии педагога и обучающегося через систему заранее продуманного продуктивного обучения и воспитания, ставящий во главу угла всесторонний учет индивидуальных его потребностей и возможностей, с позиции усиления образовательного эффекта на основе личностно*

*ориентированного развития, сотворчества, сотрудничества, ситуации выбора, рефлексии и стимулирования.*

Чтобы рассмотреть теоретические истоки аспектов исследования профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта, сначала обратимся к общей практике физического воспитания, сложившейся в государствах, образовавшихся на территории бывшего СССР, сошлемся на оценки Г. Г. Наталова. «Разразившийся в конце 1970-х бум оздоровительной физической культуры застал нашу науку врасплох: оздоровительными технологиями она не располагала и не могла удовлетворить запросы практики. Поэтому в срочном порядке как «временная мера» было решено объединить теорию физического воспитания и теорию спортивной тренировки под названием еще неразработанной «Теории физической культуры». Автоматически все технологии физического воспитания и спорта приобретают статус «физкультурных» и... проблема решена... Все «временное», как водится, оказывается долгоживущим. Физическое воспитание и спорт были низведены на уровень лишь составных «частей» физической культуры, а эклектику стали рассматриваться как «интеграцию» науки» [400, с. 41].

Глубинной целью профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта является их основательное физическое воспитание, основанное не только на использовании образовательных технологий, но и на совершенствовании внутреннего предметного мира (самосознания) субъекта как творческого деятеля – «формирование личности», «формирование деятельности» и «формирование профессиональной компетентности». Задача вуза – создание профессионально-образовательного пространства и личностно-развивающей среды для самоорганизации сферы сознания, мышления и деятельности [258, с. 75].

Поэтому современная методология науки и проектная методология образовательных программ рассматривают предмет обучения в высшей школе как информационно-образовательно-деятельностное пространство,

основанное на методах и средствах концептуального моделирования внутреннего предметного мира личности студентов [259; 260].

Исходим из того, что «знания становятся профессионально-личностными только тогда, когда произошла систематизация (авторефлексия) накопленного опыта, когда человек может адаптировать его к другим задачам (task orientation), сделать рабочим инструментом (технологией). Антропные образовательные технологии позволяют осуществлять переход от квалификационного (предметно-дисциплинарного) подхода в высшем образовании к профессионально-компетентностному. ...Культура специалиста должна включать в себя, прежде всего, общекультурную подготовку, т. е. достаточное овладение опытом всей культуры. ...Перспектива развития специалиста тем выше, чем шире (при сохранении специализации) его кругозор, чем полнее он может использовать достижения всей культуры и областей знания для своего собственного развития» [254, с. 37], речь идет и о достижениях физической культуры.

Таким образом, антропные образовательные технологии позволяют осуществить переход от упрощенного подхода к вузовскому физическому воспитанию, который реализуется через утилитарную по своей сути *профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП)* студентов, направленную на воспитание заданного набора психофизических качеств, к подходу, развивающему личность, т. е. *профессионально-компетентностному* [372].

Это крайне важно, если рассматривать обучение как процесс усвоения (точнее, освоения в деятельности и для деятельности) новых норм, методов и технологий, определяющих уровень приобщения человека к культуре, традициям и достижениям социума. Итак, *воспитание – процесс управления субъектом собственными потребностями* (окультуривание потребностей), *определяющими уровень духовно-деятельностного (ценностного) сознания личности, ее образ жизни и профессиональной деятельности*. Развитие же выступает как расширение спектра (структурного взаимодействия) интеллектуальных и психофизических возможностей личности.

Исследования, направленные на совершенствование профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта, в русле рассмотренных выше методологических и теоретических положений *спортивно-ориентированного, лично ориентированного и средо-ориентированного подходов* проводятся с 1990-х годов [55; 79: 122; 129; 255; 338; 536], включая тему модернизации подготовки преподавателей физического воспитания [45; 80; 81; 86; 147; 200; 229; 279; 476].

Системы *ценностно-ориентированных технологий* воспитания личности проектируются, исходя из следующих представлений. В процессе использующего их вузовского физического воспитания студент не только «образовывается» (достигает соответствующего уровня знаний, компетентностных способностей, формирует соматофизические кондиции, крепкое здоровье), но и создает свое понимание о будущей жизнедеятельности, в том числе проектирует и строит собственную профессиональную деятельность, важное место в которой занимают ценности достижения высокой работоспособности и здоровья.

*Личностно-развивающие технологии* в физическом воспитании должны опираться на фактор ценностной ориентации, целеустремленности, саморазвития и самореализации, фактор иерархичности [257, с. 41]. Однако, если режимы адаптации к условиям среды (массаж, физиотерапия, фармакология, физические средства восстановления и реабилитации) широко используются, то режимы развития личности (интеллектуального, психоэмоционального и телесно-двигательного) разработаны все еще недостаточно.

Обобщим представленное выше. В целом, *технология физкультурного образования – это способ реализации его содержания в результате применения системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий достижение физического совершенства личности* [488]. Педагогические технологии общей физкультурной подготовки студентов должны основываться на определенной концепции, а также надлежащем планировании и ресурсном обеспечении [298, с. 36].

В. Н. Дворак уточняет: «Основными задачами педагогической технологии общей физкультурной подготовки в вузе являются: создание оптимальных педагогических условий и предпосылок к самореализации пожизненных интересов и потребностей студентов в сфере физической культуры и спорта; формирование осознанного выбора методик и способов физкультурной деятельности, совершенствование в ней; формирование физической культуры личности» [242, с. 36]. Разработанная им технология образования студентов содержит пять этапов: *диагностический; потребностно-мотивационный; деятельностьно-практический; контрольный; рефлексивно-коррекционный*. Критерии эффективности освоения теоретической части учебной программы включают: оценку усвоения основных понятий физической культуры; медико-биологических и историко-культурных знаний; организационно-методические знания; знания техники безопасности [242, с. 36–37].

Итак, в результате развития науки о физической культуре к началу 1990-х годов оформились две стратегии совершенствования физического воспитания студентов, опирающиеся на использование разных технологий. Одну из них называем «традиционной», она является первой по времени возникновения и связана с решением существующих проблем физического развития студентов за счет высокой личной активности преподавателей физического воспитания, что относится к ведению методики.

Уточним, что понятия «педагогическая технология» и «технология обучения» шире, нежели «методика обучения». Технология обучения, по определению ЮНЕСКО, это в общем понимании *системный метод создания, применения и определения всего процесса обучения и усвоения знаний, с учетом технических и людских ресурсов, а также их взаимодействия, ставящие своей задачей оптимизацию образования* [226, с. 459]. Методика – это совокупность упорядоченных знаний о принципах, содержании, методах, способах и формах организации учебно-воспитательного процесса, которые обеспечивают решение поставленных задач [226, с. 208], педагогическую же

технологию отличает ряд принципиальных дополнительных моментов. По своему назначению методика предлагает применение конкретных методов, организационных форм, средств обучения, тогда как технология рекомендует процесс создания необходимой комплексной системы методов, организационных форм и средств обучения с учетом конечных целей управления процессом обучения.

Методика ориентирована на конкретный предмет, на реализацию конкретных целей, она дает конкретные рекомендации. Технология же направлена на *универсализацию подходов* при освоении учебного материала, отражает процессуальный и динамичный характер всего процесса обучения.

По своему интеллектуальному подходу *методика – это узко предметный аспект некой учебной дисциплины, тогда как технология – культурное понятие, связанное с мышлением и деятельностью педагога*. При этом под методикой *понимают систему научно-обоснованных методов, правил и приемов обучения*. Технология же – *инструментарий достижения целей обучения, систематическое и последовательное воплощение на практике предварительно спроектированного процесса обучения, систем и способов достижения целей управления процессом обучения* [421, с. 30].

Рассмотрим относительно новое понятие «здоровьесбережение». *Здоровьесбережение – это направленные действия человека не только на сохранение его физического здоровья, но и на сохранение, укрепление и развития духовного, эмоционального, интеллектуального личностного здоровья индивида*. А поскольку все существующие здоровьесберегающие технологии реализуются лишь на основе личностно-ориентированного подхода, то мы постараемся увязать этот термин с предметом нашего исследования.

Под «здоровьесберегающей образовательной технологией» (ЗОТ) *понимают цепочку направленных действий, приводящих к наперед запланированному здоровому состоянию обучающегося, с учетом его возрастных, психоэмоциональных и физиологических особенностей, нацеленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата, на*

*достижение и сохранение нормального состояния, и на повышение резервов здоровья и его работоспособности.* По сути «здоровьесберегающие образовательные технологии» являются узаконенным «сертификатом безопасности» здоровья участников образовательного процесса.

В какой-то степени подвидом здоровьесберегающих технологий являются *медико-гигиенические технологии* (МГТ), которые традиционно связаны со здоровьем человека, его охраной, используемые для укрепления здоровья и упреждения возможных болезней. Их главная направленность связана не столько с лечением, сколько с профилактикой заболеваний. Часто цель их использования направлена на контроль и помощь в обеспечении надлежащих санитарных и гигиенических условий в образовательном процессе.

К другому подвиду этих технологий относят *экологические здоровьесберегающие технологии* (ЭЗТ), которые реализуются через создание природосообразных, экологически оптимальных условий обучения и воспитания обучающихся, с обязательным учетом гармоничных взаимоотношений с природой.

С учетом физкультурно-оздоровительной направленности темы нашего исследования, здоровьесберегающие образовательные технологии реализуются через *систему закаливания, тренировки силы, выносливости, быстроты, гибкости* и других качеств, отличающих здорового, обучающегося от физически немощного.

Здоровьесберегающие образовательные технологии подразделяются на три основные подгруппы: *организационно-педагогические технологии* (ОПТ), определяющие структуру образовательного процесса, частично регламентированную в санитарно-гигиенических нормах и правилах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний. *Психолого-педагогические технологии* (ППТ), связанные с непосредственной работой педагога на занятиях или при общении с обучающимися во внеаудиторной среде, и *учебно-воспитательные технологии*, направленные на обучение и воспитание

обучающихся, на грамотную заботу об их здоровье (предупреждение вредных привычек) и на формирование культуры их здоровья.

Дополнительно выделяют еще две группы технологий: *социально-адаптирующие* и *лично-развивающие технологии*, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии в профессиональной подготовке будущих преподавателей физической культуры и спорта комплексно объединяют перечисленные выше технологии и в целом системно направлены на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, защищают их как на физиологическом, так и на психологическом уровнях, минимизируют неблагоприятные факторы, которые могли бы нанести вред их здоровью.

Обращаем внимание на особенности стратегии первого типа («традиционной»), поскольку она фиксирует принципиально общие положения, относящиеся к разным направлениям, какого бы аспекта совершенствования преподавания дисциплины «Физическое воспитание» они не касались [32]. Речь в этой стратегии идет о:

- фактическом сохранении стиля и практики педагогического руководства;

- завуалированном отказе от идеи гуманизации высшего образования в той ее части педагогической практики, которая касается преподавания физического воспитания;

- отказе от попыток преобразования курса «Физическое воспитание» в дисциплину, имманентную современному явлению высшего образования, которая ориентирована на формирование различных межпредметных компетенций и основных элементов физкультурной деятельности.

Примером этой стратегии является подход, который исследован Н. В. Белкиной [33] в Тихоокеанском государственном университете (ТОГУ). Автор показывает, что в результате использования «традиционной» стратегии,

физкультурно-спортивная деятельность так и не стала для большинства студентов насущной потребностью, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части молодежи, которые хотели бы связать свою деятельность с преподаванием физической культуры. Подход в рамках «традиционной» стратегии выполняет условия, когда изменяются, «освежаются» формы занятий, не затрагивая устройства самой дисциплины.

Не ставя под сомнение важность этого и подобных исследований для совершенствования блока «моторной» (двигательной) составляющей вузовской дисциплины «Физическое воспитание» поставим под сомнение перспективность подхода в начале XXI века, при котором объектом усилий педагогов в процессе профессионального обучения остается сама только *телесность студентов*. В начале 1990-х годов фактически была сформирована качественно иная стратегия, которую начали разрабатывать в своих докторских диссертациях авторы [450; 474]; ее и можно считать «новой», «инновационной».

*Инновационную систему*, использующую личностно ориентированный подход к физическому воспитанию, отличают:

- стремление перейти от стиля педагогического руководства к стилю педагогического управления и самоуправления;

- стремление перевести студента из пассивной позиции учебно-познавательной деятельности в активную позицию, то есть, перевести его из «традиционной» системы физического воспитания, где приоритет отдается лишь тренировке и повышению физических кондиций обучающегося, в «инновационную», в которой, одновременно с телесным совершенствованием, усиливается ценностно-мотивационный компонент физкультурного совершенствования личности;

- переключение внимания обучающихся от телесности в их сознании при физическом воспитании в более широкое «русло», то есть выведение на первый план вопросов, связанных с ценностями и мотивами, нацеливание знаний и умений на планирование и проведение ими собственных

физкультурно оздоровительных занятий и для поддержания оптимального психофизического состояния.

Такой подход отличает не только обязательное внимание к физическим упражнениям и спорту, но и указывает на стремление к распространению ценностей физической культуры и *здорового образа жизни (ЗОЖ)*, формированию у будущих преподавателей физической культуры и спорта устойчивой мотивации к продолжению физкультурно-спортивных занятий даже после сдачи заключительного зачета по физическому воспитанию. Это внимание к нужным для этого знаниям, умениям и навыкам. Тем самым создаются условия для совместной заинтересованной деятельности преподавателей вуза и студентов, что открывает новые возможности для реформы дисциплины «Физическое воспитание».

В качестве примера исследования, выполненного в рамках второй стратегии, направленного на использование *лично ориентированного подхода*, сошлемся на исследование В. С. Быкова [185]. Он пишет, что становление человека, включенного в образовательный процесс, определяется целым рядом факторов. С одной стороны, они выступают как набор внешних движущих сил развития (социально-экономические, психолого-педагогические и эколого-валеологические), а с другой – как совокупность действующих сил внутреннего развития, изменяющего самосознание человека, что открывает возможность самостоятельного освоения новых социальных ценностей, раскрытия своих интеллектуальных и физических способностей, утверждения индивидуального своеобразия.

Только в рамках новой стратегии физического воспитания студентов можно обеспечить лично ориентированный учебно-воспитательный процесс, построенный на основе лично-развивающего подхода, который усиливает образовательные возможности «Физического воспитания» как направления физкультурного развития.

*Лично ориентированное физическое воспитание – комплексное, всестороннее воздействие на личность средствами физической культуры,*

*когда приоритет получает развитие и актуализация ценностей физической культуры и здоровья, формирование личностно значимых мотивов, знаний и умений, а также первого опыта самостоятельного и безопасного использования средств физической культуры и оздоровления.*

Особую роль в сложном и многофакторном процессе формирования индивидуальности будущего преподавателя физической культуры и спорта призвано сыграть его *физкультурное воспитание*. Оно создает фундамент здоровья, необходимый для развития других сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности и общения в сложной социально-экономической и экологической обстановке, способствует накоплению первичного опыта адаптации будущего работника к условиям рыночных отношений и рынка труда. Такая адаптация становится объективно необходимой, поскольку рынок связан с психической и физической напряженностью, риском, конкуренцией, ответственностью, мобильностью и высоким профессионализмом, со способностью к конструированию адекватной системы отношений и поведения.

Процесс профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта предполагает *интеграцию физического обучения и физического воспитания, физического развития и физического здоровьесохранения*, обеспечивающих высокий уровень *физической культуры личности*. Что же касается приоритетов, то они могут быть правильно поняты лишь в личностно ориентированной модели образовательного процесса, поскольку связаны с созданием условий для проявления и развития особенностей каждой личности, ее индивидуальности, с идеей свободы выбора траектории развития человека в образовательном процессе. Система актуализации физического самовоспитания студента заключается в разработке и реализации педагогических технологий, обеспечивающих переход от внешней детерминации физкультурной деятельности и поведения во внутреннюю, осознанную и принятую «всем существом» человека.

В рамках технологии физического самовоспитания студентов, созданной в соответствии с «новой» стратегией профессиональной подготовки, предусматривается широкое поле для выбора педагогического инструментария актуализации на уровне:

- «*иницирования активности*» – педагогическое общение, педагогическая оценка, педагогические требования, педагогическое информативное речевое и демонстрационное воздействие, педагогическое создание и разрешение конфликта позиций в образовательном процессе;

- «*оснащения способами жизнедеятельности*» – открытие, соучастие, возвышение, внесение образа, стимулирование деятельности, коррекция отклонений, привлечение к деятельности, включение в деятельность, приучение к деятельности, внесение новых знаний, демонстрация отношений, вовлечение в деятельность, снятие психического напряжения, обозначение позиций, постановка личности перед важным выбором;

- «*стимулирования свободного выбора*» – положительное подкрепление, педагогическая оценка (Я-сообщение), педагогические требования (безусловность нормы), педагогическое убеждение (тезис – аргумент), педагогический конфликт-компромисс.

Указанное было учтено и использовано в ходе нашего исследования по обоснованию и апробации личностно ориентированной системы физического воспитания студентов университета (см. п. 5.2).

Проведенный теоретический анализ аспектов исследования профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта, позволил автору предложить следующие *пути формирования физической культуры личности студентов*, которые важно учесть, приступая к собственным исследованиям.

1. Прохождение в полном объеме теоретического и методико-практического разделов программы по физической культуре, рекомендованной Министерством образования России, с использованием новых информационных технологий, активных методов и средств общения и

взаимодействия со студентами (для теоретического раздела: лекция-визуализация, лекция с проблемным изложением, аргументированность информации и др.; для практического раздела: анализ конкретных ситуаций, игровой и соревновательный методы, моделирование, дискуссии и др.).

2. Проведение итоговой аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура» с использованием программированных материалов и компьютерных программ, составление сравнительных таблиц и др.

3. Расширение теоретического и контрольного разделов программы по теме «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья». Особое внимание в ходе описываемого исследования уделялось теме значения средств физической культуры для профилактики саморазрушающего поведения (наркомании, алкоголизма, курения и т. д.).

4. Организация самостоятельного изучения студентами во вне учебное время теоретического раздела программы с использованием компьютерного учебника «Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни», адаптированного на кафедре физического воспитания и спорта Донецкого национального университета (созданного в Санкт-Петербургском государственном политехническом университете).

5. Освоение студентами нового методико-практического занятия «Ментальный тренинг» с набором аудиопрограмм для самостоятельного использования в домашних условиях.

6. Проведение индивидуальных консультаций при организации студентами собственной физической активности, выборе форм и интенсивности занятий, обеспечение теоретическими и методико-практическими материалами, совместного решения познавательных задач.

7. Объединение описанных стратегий («традиционной» и «новой») в одну универсальную, желая одновременно решить проблемы обеспечения высокого уровня физической подготовленности и общей физкультурной подготовленности студентов [239].

Годы, минувшие после распада СССР, предполагают выполнение анализа пути, пройденного страной в сфере высшего физкультурного образования. Необходимо установить, что удалось сделать в области реформирования вузовского физического воспитания в контексте ситуации, характерной для конца XX и начала XXI вв. Очевидно, что обновление целевой направленности и содержания, форм организации и методов преподавания, выбор стиля педагогической деятельности и взаимоотношений в системе «преподаватель-студент» диктуются не только новым государственным устройством и новой системой экономических отношений, но также стремлением к созданию гражданского общества, переосмыслением места государства в мире и другими важными аспектами.

Несовременная, не приведенная в соответствие с новыми потребностями XXI века система воспитания и образования молодежи, является одной из наиболее реальных угроз государственной безопасности для любой страны. В случае с физическим воспитанием, эти угрозы идут от продолжающегося падения показателей физического развития и здоровья молодежи, на улучшение которых высшие образовательные организации физкультурно-спортивной направленности так и не научились влиять.

Г. А. Дюперрон в «Теории физической культуры» указывает, как в СССР понималась цель создания системы физической культуры.

«Цель советской физической культуры:

а) способствовать нормальному завершению периода роста и формирования организма, т. е. физическое воспитание, идущее нормально с общим интеллектуальным и трудовым воспитанием;

б) подготовить молодой организм и повысить его квалификацию для различных видов труда;

в) дать взрослому трудящемуся населению оздоравливающие методы, которые путем целесообразно подобранных упражнений спасут его от вредного влияния одностороннего профессионального труда;

г) подготовить и поддержать на уровне полного здоровья борца, защищающего завоевания революции» [272, с. 236].

Именно эти идеи и были заложены в содержание той вузовской дисциплины «Физическое воспитание», которая наилучшим образом готовила «человеческую машину» к труду и обороне [271].

Вернемся к цели, как системообразующему фактору устройства физического воспитания. В Законе «О физической культуре и спорте» Донецкой Народной Республики указывается: «физическая культура в сфере образования имеет своей целью обеспечение развития физического здоровья учащихся и студентов, комплексный подход к формированию умственных и физических способностей личности, совершенствование физической и психологической подготовки к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования разнообразных средств и форм физического воспитания и массового спорта, непрерывности этого процесса на протяжении всей жизни» [287].

Очевидное различие в содержании двух разных, указанных целей показывает, что последняя цель не может быть достигнута занятиями, ориентированными в основном на поддержание оптимума физического и функционального состояния организма студентов.

Застывшая, не изменившаяся в своей сути практика вузовского физического воспитания, лишенная индивидуального подхода, ядром которой является ходьба строем, групповое выполнение команд и подготовка к сдаче контрольных нормативов по физической подготовке является ни только не эффективной, но и в значительной мере вредной для высшей школы. Ссылаясь на приведенные ранее результаты исследований в рамках «традиционной» стратегии, обоснуем этот тезис следующим образом:

1. Искусственно удерживаемая, устаревшая практика вузовского физического воспитания не стимулирует проведение научных исследований по новым, важным аспектам физического воспитания студентов и дальнейшее

использование их результатов. Это, например, актуальные темы становления будущих преподавателей физической культуры и спорта, как субъектов деятельности «здравостроительства» и личностно ориентированное физическое воспитание. Разработка новых систем оценки успеваемости, учитывающих не только моторную (двигательную), но и образовательную компоненты физического воспитания, а также оценки результативности деятельности вузовских преподавателей физического воспитания в процессе индивидуально-ориентированных занятий со студентами. Особенности содержания, форм и методов вузовского физического воспитания студентов на заключительном этапе многолетних организованных занятий молодежи физической культурой в образовательном процессе вуза. Так искусственно сдерживается создание и использование инновационных технологий физического воспитания.

2. Существенно, недопустимо обедняется содержание предлагаемого физического воспитания студентов. Построенное по аналогии со школьным, физическое воспитание студентов, направленное на развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, выпадает из образовательного контекста деятельности современной высшей школы. Оно не ориентировано на становление у будущих специалистов компетенций, важных для самостоятельного управления состоянием здоровья и после рабочего восстановления в различных ситуациях жизнедеятельности (при неизбежной и частой в условиях рынка смене профессии, в ходе напряженной рабочей недели, высоких пиковых психоэмоциональных производственных нагрузок и т. д.).

3. Когда будущие преподаватели физической культуры и спорта не мотивированы и не научены поддерживать оптимум своего психофизического состояния. Они быстро утрачивают так или иначе удерживаемый в ходе практических занятий по физическому воспитанию уровень развития физических качеств. Отсюда следует, что занятия постоянно несут свой тренирующий эффект только в период их активной тренировочной деятельности. Но ведь недопустимо, и физическое воспитание не может быть исключением, если бы, например, молодежь, освоив правила грамматики,

умела пользоваться ими только тогда, когда она изучает правописание, и теряла соответствующие навыки спустя несколько лет после окончания школы. И все же примерно так угасают результаты многолетнего процесса физического воспитания молодежи. Это происходит потому, что в отличие от письма, будущие преподаватели физической культуры и спорта не всегда систематически используют в своей жизнедеятельности ранее освоенные элементы физической культуры.

4. Нынешнему физическому воспитанию, учитывая его направленность на телесность, не находится очевидного места в системе мероприятий по формированию конкурентоспособных выпускников отечественной высшей физкультурно-спортивной школы. Всем очевидно, чтобы не проигрывать в сравнении с выпускниками зарубежных университетов спортивной направленности, наши студенты должны хорошо знать компьютер, программирование, иностранные языки, свою специальность. А в чем роль физического воспитания в его нынешнем состоянии для повышения конкурентоспособности выпускников наших вузов?

5. В этом контексте пропадает, не укрепляется авторитет вузовской дисциплины «Физическое воспитание», а вместе с ней соответствующих кафедр и преподавателей.

В результате к физическому воспитанию неуважительно относится большинство студентов. Установлено, что занятия по этой дисциплине посещают только ради зачета (примерно 90% студентов отечественных вузов [448]), и студенты не видят в ней ничего иного. Физическое воспитание лишилось самой важной гарантии своего дальнейшего присутствия в учебных планах по направлению подготовки, а именно поддержки со стороны заинтересованных студентов.

Рассмотрев обе стратегии, можно прийти к выводу об отсутствии перспектив подлинного реформирования (то есть, реформирования как такого) вузовского физического воспитания в рамках «традиционного» подхода. Все попытки решить вопрос его «осовременивания» наталкиваются на

непреодолимые преграды, а именно на попытки преодолеть проблему усиления образовательной компоненты в вузовском физическом воспитании, старыми, неэффективными способами. Но, не решив проблему становления физкультурно-деятельностного студента, нельзя сформировать физическую культуру личности и, как результат, повысить физкультурно-спортивную деятельность.

Таким образом, если в повестку дня ставится задача подлинного реформирования вузовского физического воспитания, она может быть решена исключительно в рамках второй, «новой» стратегии, позволяющей сформировать личность, у которой будет развита физкультурная деятельность и, при необходимости, деятельность здравоохранения [448; 529; 530]. Именно такой подход отвечает задачам перестройки всей системы вузовского физкультурно-спортивного образования [456].

Можно утверждать, что «новая» стратегия совершенствования вузовского физического воспитания, которое основывается на использовании лично ориентированного подхода в обучении студентов, не получила своего развития по важной, объективной причине. До настоящего времени так и не предложен научно-обоснованный подход к построению такой системы в условиях высшей школы, что и определило выбор направления нашего исследования [58; 59; 62; 104; 449].

Необоснованными следует считать претензии тех авторов, которые декларируют свои намерения сформировать новые подходы к модернизации вузовского физического воспитания, придерживаясь «традиционной» стратегии. В ее рамках нельзя обеспечить модернизацию, возможно лишь совершенствовать существующую практику вузовского физического воспитания, решающего задачи лишь тренировки телесности.

## **1.2. Проблема социально-профессиональной компетентности и общей физкультурной подготовки студентов сферы физической культуры и спорта**

Проблема общекультурного развития студентов, в том числе за счет соответствующих обязательных и элективных дисциплин учебных планов, относится к числу приоритетных в современном высшем образовании многих стран мира. Например, в Законе Российской Федерации «Об образовании» установлено, что: «общеобразовательные программы направлены на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе» [288, с. 7]. В последние годы в странах с развитыми системами высшего образования, требования к результатам полученного высшего профессионального образования определяются в категории «компетенции», а ключевые из них рассматриваются как новая парадигма результата образования.

К преимуществам новой парадигмы относится то, что акценты в результатах образования расставлены на следующих важных аспектах:

- практике применения знаний, выработке операциональных и технологических компонентов деятельности, а не только на усвоении знаний;
- достижении комплексной и интегративной когнитивно-эмоциональной, ценностно-мотивационной, регулятивной природы результатов образования;
- формировании важного личностного качества как сложного новообразования [193; 404].

Возникает вопрос, как формируемые в результате образования компетенции соотносятся с общей культурой человека, являются ли они ее составляющими, заменяют ее или сосуществуют с ней, находясь в отношении «общего рядоположения», «соположения», соподчинения и т. п. Он особенно актуален при рассмотрении связи общей культуры и общего высшего физкультурно-спортивного образования.

Представляется важной такая методологическая установка: «Культура является определяющим условием реализации созидательного потенциала личности и общества, формой утверждения самобытности народа и основой духовного здоровья нации, гуманистическим ориентиром и критерием развития человека и цивилизаций» [24, с. 12]. И далее, культура представляет: «совокупность ценностей, норм, идеалов, характерных для социальной общности (этноса, нации, общества), зафиксированных и закреплённых в текстах, преданиях, обычаях, традициях и обеспечивающих смысл существования человека и общества» [181, с. 151].

Это научно-философская оценка культуры, но для ее психолого-педагогического понимания, необходимо прибавить еще и самого человека, как субъекта культуры, субъекта ее усвоения и развития. Поэтому к уже приведенным определениям необходимо добавить, что *культура – это также совокупность ценностей, норм и идеалов, присвоенных и используемых человеком в процессе его активной жизнедеятельности и во взаимодействии с другими людьми*. При этом исследователи отмечают активную, деятельностную сущность присвоения человеком всей этой совокупности в процессах ее опредмечивания и распредмечивания [181; 190; 408].

На основе такого видения сущности общей культуры человека И. А. Зимней предложено ее понимание в контексте *личностно-деятельностного подхода*, который мы также взяли на вооружение в нашей работе [294–299]. Общая культура рассматривается как единое целое, включающее:

- внутреннюю культуру, определяемую собственно личностными, деятельностными и интерактивными особенностями человека, воспитанными в семье и системе образования;

- образованность, как освоенную совокупность знаний, характеризующуюся системностью, широтой, всесторонностью и глубиной.

Система образования выступает средой, где происходит дальнейшее, после семьи, «взрачивание» человека, обеспечивается переход внешнего,

социального во внутреннее, психическое личности, то есть «присвоение» теми, кто обучается, содержания культуры. При этом важно не упускать из поля зрения замечание В. П. Зинченко: «человек может находиться в культуре и оставаться вне ее, может быть таким же пустым местом, как для него культура, смотреть на нее невидящими глазами, проходить сквозь нее как сквозь пустоту, не «запахкавшись» и не оставив на ней следов» [300, с. 185].

С позиций личностно-деятельностного подхода в содержании общей культуры могут быть выделены *шесть основных направлений*, которые представляют три глобальных плана ее рассмотрения. Они таковы:

- *культура личности* (включает культуру отношений и культуру саморегуляции);

- *культура деятельности* (культура интеллектуальной деятельности и культура предметной деятельности);

- *культура социального взаимодействия* (культура поведения и культура общения).

Каждое из указанных направлений можно рассматривать как самостоятельное в общей системе их взаимосвязи, взаимообусловленности и взаимодействия достаточно условно, при разновекторной направленности. Так, культура отношения, культура интеллектуальной деятельности и культура саморегуляции образуют внутренний, интеллектуально-аффективно-волевой, ценностно-смысловой пласт общей культуры человека, включая культуру физическую. Культура же предметной деятельности, культура поведения и культура общения представляют собой внешний контур, в реализации которого выявляются особенности внутреннего пласта личности.

Основные составляющие культуры можно рассматривать в границах каждого из названных направлений культуры как присущие человеку, находящемуся на разных уровнях своего образования. В качестве таких составляющих целесообразно выделить: понимание (осмысление) мира; знание его и себя в нем; умение, творческое преобразование или творение и готовность человека к дальнейшему развитию.

В продолжение этой логики выделим *семь определяющих характеристик культурного человека* (студента) [392; 396: 398], большая часть которых так или иначе связаны с физической культурой личности, ее физкультурной деятельностью:

- уважение достоинства другого человека и сохранение собственного достоинства в различных ситуациях социального взаимодействия (бытового, профессионального, общественного), т. е. культура личности, саморегуляции;

- адекватность человека (внешний вид, манера поведения, общения) ситуациям бытового, профессионального, общественного взаимодействия, т. е. культура быта, труда, отдыха, здорового образа жизни, общения;

- соблюдение этносоциокультурных традиций, обычаев, норм, этикета в моно- и кросскультурном взаимодействии, т. е. культура нормативного поведения, этикета, отношения, социального взаимодействия;

- актуальная готовность использования общекультурного индивидуального фонда знаний (гуманитарных, естественнонаучных, экономических, политических, правовых и др.), сформированного содержанием полного среднего и высшего образования в процессе решения задач социального взаимодействия, т. е. культура интеллектуальной и предметной деятельности, культура интеллекта;

- ненасыщаемость потребности удовлетворения и продолжения личностного социокультурного (нравственного, интеллектуального, эстетического, физического и т. п.) развития и саморазвития, т. е. культура пожизненной саморегуляции, постоянного личностного самоопределения;

- ориентировка в основных ценностно-смысловых доминантах современного мира, страны, общества; в основных направлениях истории и сохранения культурной жизни мира, страны (живопись, музыка, литература, архитектура и др.), т. е. общецивилизационная культура;

- социальная ответственность за себя, свое поведение и здоровье, ответственность за благополучие других, т. е. культура социального бытия.

Перейдем к рассмотрению понятий «компетентность» и «социально-профессиональная компетентность» в контексте темы нашего исследования [225; 337].

Под компетентностью понимается актуальное, формируемое личностное качество, основывающееся на знаниях, интеллектуально и личностно обусловленная социально-профессиональная характеристика человека, его личностное качество [349].

Заметим, что в западной, европейской педагогике разнообразные компетенции представлены следующим образом:

- инструментальные (когнитивные, методологические способности, технологические и лингвистические умения);

- межличностные (связанные со способностью выражать чувства, способностью к критике и самокритике, а также социальные умения: умение работать в команде и др.);

- системные компетенции (умения и способности, касающиеся отдельных систем) [350].

В таком контексте социально-профессиональная компетентность человека есть его личностное, интегративное, формируемое качество, проявляющееся в адекватности решения (стандартных и особенно нестандартных, требующих творчества) задач во всем разнообразии социальных и профессиональных ситуаций. Очевидно, что в контексте выработки социально-профессиональной компетентности невозможно эффективно решать задачи формирования физической культуры личности выпускника вуза средствами лишь профессионально-прикладной физической подготовки, по своей сути, ориентированной на воспитание наперед заданных, кем-то «взятых на учет» физических качеств, как представляется, важных для того или иного специалиста. Отсюда актуальной является концепция здоровьесформирующего личностно ориентированного физического воспитания студентов, ядра их физического воспитания.

Отметим, что социально-профессиональная компетентность как целостное личностное качество человека основывается на определенном уровне развития его интеллектуальных и, прежде всего, таких мыслительных действий, как анализ, синтез, проектирование, схематизация, обобщение и др.; на общебиологическом свойстве опережения и вероятностного прогнозирования действительности; на целеполагании и соотнесении цели как желаемого образа результата с ее реализацией. Эти мыслительные действия и процессы рассматриваются как исходная, базовая предпосылка формирования социально-профессиональной компетентности.

Следующей важной составляющей, которая также является исходной, базовой для формирования *социально-профессиональной компетентности*, есть совокупность необходимых для реализации профессиональной деятельности таких личностных свойств человека, как *целеустремленность*, *организованность* (внутренняя упорядоченность) и *ответственность*. Необходимо отметить, что ответственность рассматривают как неотъемлемую часть человеческого достоинства (человека, как такого).

На указанной основе интеллектуального и личностного развития, начиная с семьи, дошкольных учреждений, школы, а затем учебных заведений среднего специального и высшего образования формируются социальные и профессиональные компетентности. Они составляют единое целое – личностное качество человека как специалиста. Соответственно можно говорить о целостной компетентности и парциальных компетенциях, входящих в нее. И. А. Зимней [298] были разграничены три основные группы компетенций, относящиеся к:

- самому себе как личности, как субъекту жизнедеятельности;
- взаимодействию человека с другими людьми;
- деятельности человека, проявляющейся во всех ее типах и формах.

Отметим, что компетенции как некоторые внутренние, потенциальные, скрытые психологические, личностные новообразования (знания,

представления, программы (алгоритмы) действий, системы ценностей и отношений) проявляются в компетентностях человека [299].

Наряду с социальной частью единой социально-профессиональной компетентности в ней присутствует и *деятельностная*, т. е. собственно профессиональная, основанная на системных междисциплинарных, структурированных знаниях; множестве разноуровневых умений, саморегулируемых по их применению на практике. Например, умений диагностировать, исследовать, проектировать, рассчитывать, конструировать.

В корпусе целостной социально-профессиональной компетентности выделяется интеллектуально-личностная предпосылочная база, которая развивается на каждой образовательной ступени на основе того, что было развито на предыдущей, и ядро основной части, которое формируется в образовательном процессе применительно к специфике и задачам получаемой профессии. В нее входят социальные и профессиональные компетентности, каждая из которых представляет собой множество с целой номенклатурой подмножеств, что видно из уже имеющихся государственных стандартов высшего профессионального образования в части профессиональных компетентностей и требований к ним [189; 294–299].

Заметим, что модель *целостной социально-профессиональной компетентности* можно представить в виде четырех условных блоков.

1. *Базовый*, интеллектуально обеспечивающий, представляет основные мыслительные операции на уровне нормы развития. В соответствии с этим блоком выпускник вуза должен характеризоваться как минимум нормой развития таких мыслительных действий (умственных операций), как анализ и синтез; сопоставление и сравнение; систематизация; принятие решения; прогнозирование; соотнесение результата действия с выдвигаемой целью.

2. *Личностный*, в рамках которого человеку должны быть присущи такие свойства (или должны характеризовать его), как ответственность; организованность; целеустремленность.

3. *Социальный*, социально обеспечивающий жизнедеятельность человека и адекватность его взаимодействия с другими людьми, группой, коллективом. В соответствии с этим, выпускник должен быть способен:

- организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимым представлением о здоровом способе жизни;

- руководствоваться в общежитии правами и обязанностями гражданина;

- руководствоваться в своем поведении ценностями бытия (жизни), культуры, социального взаимодействия;

- выстраивать и реализовывать перспективные линии саморазвития (самосовершенствования), в том числе в плане управления здоровьем;

- интегрировать знания в процессе приобретения и использовать их в ходе решения социально-профессиональных задач;

- сотрудничать, руководить людьми и подчиняться;

- общаться в устной и письменной форме на родном и иностранном языках;

- находить решения в нестандартных ситуациях;

- находить творческие решения социальных и профессиональных задач;

- принимать, сохранять, обрабатывать, распространять и преобразовывать информацию (библиотечные каталоги, информационные системы, пользоваться Интернетом, электронной почтой и др.).

4. *Профессиональный*, обеспечивающий адекватность выполнения профессиональной физкультурно-спортивной деятельности. Выпускник высшего образовательного учреждения должен уметь решать профессиональные задачи по специальности, по своему «прямому» предназначению. Эти задачи могут быть инвариантными (в сферах деятельности) и специальными (производственно-технические, расчетно-проектные, экспериментально-исследовательские, эксплуатационные).

Представленная, в основном с использованием работ И. А. Зимней, модель целостной социально-профессиональной компетентности может, во-

первых, рационализировать и упорядочить множества и подмножества, формируемых ядерных социальных и профессиональных компетентностей, разграничив задачи, то есть, надо развивать (доразвивать) специальными заданиями, а что надо формировать в качестве практического результата данного этапа образования.

Резюмируем, *социально-профессиональная компетентность* – это:

- совокупная интегральная личностная характеристика человека, получившего квалификацию и отличающегося профессионализмом;

- совокупное, формируемое на базе интеллектуальных (в частности, мыслительных) способностей и индивидуальных свойств личностное качество, позволяющее определить человека как компетентного.

Кроме того, модельное представление включает ряд блоков: интеллектуальных, мыслительных действий (как характеризующих человека способностей) и личностных свойств (как развиваемых в процессе обучения бытийных характеристик человека). Эти два блока служат базой, предпосылкой формирования социально-профессиональной компетентности и в основе должны быть сформированы до этапа профессионального обучения в университете, на котором они только развиваются.

Третий блок модели представляет собой взаимно перекрывающиеся, взаимосвязанные множества социальных и профессиональных компетентностей, где профессиональные последовательно формируются в соответствии с государственными образовательными стандартами, а социальные – с учетом специфики профессиональной деятельности, к которой готовится специалист.

Заметим, что общая культура человека – это способ его социальной жизнедеятельности, социального бытия, выявляющий всю совокупность присвоенных им знаний, ценностей, традиций в процессе и результате их распредмечивания и последующего опредмечивания, проявляющийся во всех формах его поведения. Социально-профессиональная компетентность – это сформированное на основе общей культуры человека качество,

обеспечивающее возможность решения социально-профессиональных задач адекватно возникающим штатным и нештатным ситуациям в социальном взаимодействии и профессиональной деятельности [297; 298; 299].

Как видим, обеспечить преэминентность культуры в обществе, сформировать культуру здоровья личности должна именно система образования и, прежде всего, высшего профессионального образования, первостепенные задачи которого (становление социально-профессиональной компетентности) не должны исключать постоянного развития и упрочения многогранной общей культуры личности студента.

В законах государства, регламентирующих содержание деятельности и развитие высшей школы, укрепление здоровья студентов и формирование необходимых для этого компетенций, рассматриваются в качестве одной из ведущих задач этого типа образовательных учреждений [454; 455].

Однако в высшей школе все еще применяются такие неэффективные формы формирования физкультурно-деятельностной личности, какими являются лекции, групповые беседы и практические занятия. Нередко акцент в теме образования по сохранению и укреплению здоровья переносится на практике в медицинскую диагностику, физиотерапевтические и другие лечебные мероприятия. При этом остается неиспользованным образовательный потенциал высших учебных заведений, а сами медицинские мероприятия применяются как вариант снижения отрицательных последствий неэффективно организованного процесса физического воспитания студентов.

*Концепция здоровьесформирующего образования* построена на принципе целостности рассмотрения понятия «здоровье» и интегративности, взаимодополняемости существующих подходов к решению данной проблемы [401; 493]. Здоровье человека целесообразно рассматривать как состояние динамического равновесия между его организмом и окружающей средой на биологическом, психическом и социальном уровнях. В качестве критериев общего психофизического здоровья рассматриваются следующие показатели:

- структурная и функциональная сохранность органов и систем;

- свойственная данному организму индивидуально достаточно высокая приспособляемость к изменениям в типичной для него природной и социальной среде;
- сохранность привычного позитивного самочувствия;
- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- позитивная критичность к себе, собственной психической деятельности и ее результатам;
- соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами;
- способность к позитивному планированию своей жизнедеятельности и реализации этого плана;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных обстоятельств и ситуаций.

Всемирная организация здравоохранения выделяет такие факторы, обуславливающие состояние здоровья: *окружающая среда* (природная, социальная, культурная и т. д.); *генотип человека* (в широком смысле слова понимаемый как совокупность наследуемых особенностей индивидуума); *внутренний мир человека* (культура, дух) [401, с. 92].

Здоровье как целостная система, по мнению ВОЗ, проходит свое формирование до 20 лет, когда оно достигает максимально возможного комплексного развития по отношению к конкретному человеку. В дальнейшем здоровье как система совершенствуется, видоизменяется, наиболее полно приближается к конкретным условиям жизни человека.

Самый важный этап в формировании здоровья, по мнению экспертов ВОЗ, приходится на школьный и студенческий возраст (10 – 20 лет).

Основной же причиной нарушения здоровья, в различных его формах, в этот период являются стрессы, сопровождающие переход к периоду взрослости. Кроме того, на молодых людей дополнительным бременем ложатся стрессы, обусловленные внешним окружением, если общество переживает переходный период в своем развитии.

Индивидуальные причины возникновения у молодежи *эмоционального стресса*, как основного фактора нарушения здоровья, обычно такие:

- в этот период формируются интенсивные взаимоотношения со сверстниками, что сопровождается сильными и болезненными переживаниями. На первый план выходят неопределенность относительно самооценки и неуверенность в будущем, необходимость вступать в конкуренцию со своими сверстниками и в то же время завоевывать их расположение к себе;

- потребность в родительском одобрении продолжает существовать и даже становится более сильной, чем в предыдущие периоды, но одновременно формируется потребность в определенной независимости;

- увеличивается сила полового влечения и одновременно усиливается воздействие сдерживающих факторов, свойственных данному социально-культурному сообществу;

- потребность проявить свою индивидуальность сосуществует с сильным желанием отвечать требованиям, которые предъявляют друг к другу сверстники. Возникающие вследствие этого сильные чувства зачастую испытываются молодым человеком впервые и могут привести в состояние замешательства, вызвать неадекватные эмоциональные реакции и поведение.

Кроме того, на формирующегося человека негативно влияют и другие факторы, воздействие которых ощущает большая часть населения страны: проблемы с экологией, низкое качество продуктов питания и воды, уменьшение количества общедоступных спортивных сооружений, относительно высокая (по сравнению с доходами большинства населения) цена спортивной формы и инвентаря. К ним также относятся:

- «эрозия» морали в обществе, когда общечеловеческие ценности подменяются стремлением к безграничному обогащению;

- низкая физкультурно-спортивная активность родителей; отсутствие в обществе моды на спортивный стиль жизни; популярность двигательного-пассивных форм досуга, в том числе с использованием Интернета;

- широкое распространение в среде молодежи привычки к курению, употреблению спиртных напитков и различных стимуляторов;

- использование в разных типах учреждений образования, включая вузы, неэффективных форм занятий физической культурой и т. п.

Перечисленные причины и индивидуальные особенности, действуя совместно, вызывают стрессы, к встрече с которыми молодые люди не вполне подготовлены. Немногие из них относительно благополучно переживают происходящее и вырабатывают стиль поведения, способствующий сохранению здоровья. Большинство же отвечают болезненной реакцией, препятствующей формированию здоровья как целостной системы, а нередко начинается и его разрушение [247; 267; 490].

Эксперты ВОЗ определили задачи, которые необходимо решить молодым людям в процессе становления личности *для сохранения и укрепления здоровья, как целостной системы*. Среди них:

1. Адаптация к физиологическим и анатомическим изменениям, связанным с процессом полового созревания, а также изменение модели своего поведения в соответствии с признаками сексуальной зрелости.

2. Постепенный отказ от ранних форм зависимо-подчиненных отношений с родителями и семьей и установление более широких дружественных контактов сотрудничества с окружающими людьми.

3. Идентификация себя как личности в социальной и сексуальной сферах.

4. Обогащение багажа знаний и жизненного опыта в результате обретения «чувства общества» и выработки для себя «общей картины мира».

5. Развитие способностей к профессиональной деятельности и целесообразному проведению досуга (отбор таких видов деятельности и поведения, которые оптимальны как для индивидуума, так и для общества).

Эти задачи являются определяющими для формирования здоровья в течение детства и юношества, но по мере развития ребенка должно происходить смещение акцентов. В возрасте приблизительно от 10 до 14 лет, наибольшее внимание требуют к себе задачи 1 и 2, в подростковом – (14 – 17 лет) на задачи 2 – 4. К концу подросткового периода и в юношеские годы (17 – 20 лет) задачи 1 – 4 уже должны быть в основном решены, а внимание переключается на задачу 5 [411, с. 94–95].

Как видно, достижение здорового состояния как целостное явление представляется важным *интегративным критерием* качества современного образования. Подготовить молодого человека к самостоятельной жизни – значит сформировать адекватные механизмы адаптации (физиологической, психологической, социальной) к окружающей действительности и готовность к самостоятельной позитивной жизни. Таким образом, на этом отрезке жизни молодого человека речь должна идти не столько о здоровьесберегающем, сколько о здоровьеформирующем образовании, которое возможно только при условии создания благоприятной образовательной среды, содействующей личностному развитию и совершенствованию сущностных сил человека. При этом четко должны быть выделены, описаны и обеспечены медицинское, психологическое и педагогическое направления здоровьеформирования.

*Медицинское направление организации здоровьеформирующего образования* предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса, результативную просветительскую и реабилитационную работу представителей учреждений здравоохранения. Это очистка воды, организация рационального питания, фитопрофилактика и фитотерапия, *лечебная физическая культура (ЛФК)*, специализированные программы по офтальмологии, стоматологии, астеноневротическим реакциям.

*Психологическое направление организации здоровьесформирующего образования* в первую очередь предполагает комплексное системное психолого-педагогическое сопровождение молодого человека в учебно-воспитательном процессе, которое невозможно без скоординированной совместной работы психологов и педагогов, включая обеспечение психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) педагогов, студентов и их родителей. Важной задачей в этом вопросе здесь выступает формирование у студентов установок на здоровый образ жизни, развитие навыков саморегуляции и управления стрессом в различных жизненных ситуациях [459; 464; 521].

Особое внимание обратим на роль *эмпатической способности* в деятельности преподавателя физического воспитания, которая все еще недооценивается исследователями, хотя давно рассматривается как необходимая составляющая его способностей [207; 210; 310; 427]. Известно, что эмпатия развивается в процессе взаимодействия с людьми, но педагог может сформировать у студентов только то, чем он обладает сам [450].

Низкий уровень профессионально-эмпатийных качеств является одной из главных причин непродуктивной стандартизации поведения педагога, без эмпатии невозможно построить полноценную практику воспитания, так как именно она помогает организовать процесс взаимодействия со студентом и создать необходимый эмоциональный фон общения. В состоянии эмпатии педагог чутко воспринимает психическое состояние молодого человека, его тончайшие смысловые и эмоциональные оттенки. Он как бы сам становится студентом и не со своей, а с его позиции, его чувствами и переживаниями оценивает занятие и себя как преподавателя.

Из числа опрошенных 69,4 % преподавателей кафедр спортивно-педагогических дисциплин, читающих практические курсы, и 91,7 % преподавателей кафедр, читающие теоретические курсы Великолукской государственной академии физической культуры и спорта России утверждают, что в какой-то мере учебно-воспитательный процесс в вузе

сориентирован на развитие сочувствия, сопереживания к другим людям. И все же многие преподаватели не уделяют должного внимания развитию профессионально-педагогической эмпатии [207; 529].

Заметим, что преподаватель, который прошел путь от порождения до совершенствования и удержания собственной физкультурной деятельности, лучше других чувствует и понимает сложности, с которыми сталкивается на этом пути его ученик, тоньше других сопереживает с ним [529; 548].

Педагогическое направление *здоровьеформирующего образования* в процессе непосредственной учебной деятельности проявляется в личностно ориентированном подходе к каждому студенту, который *предполагает*:

- наличие в учреждении образования различных вариантов учебных программ, учебников и дидактических материалов, позволяющих на едином базовом содержании знаний индивидуализировать процесс обучения;

- постоянный систематический анализ и оценку способов проработки со студентами программного материала (не только их эффективность, но и соответствие психофизиологическим особенностям молодого человека, оценку их влияния на интеллектуальное и личностное развитие с учетом его эмоционально-волевых и интеллектуальных усилий). Создание на каждом занятии условий для самостоятельного выбора студентом способов работы, типов задания, вида и форм учебного материала;

- использование разнообразных форм занятий (диалогов, ролевых игр и тренингов, личностно-значимых для каждого занимающегося проблемных учебных задач и ситуаций), современных методов и технологий обучения;

- переход в условиях образовательного учреждения от существующей системы оценивания к многобалльной системе (в том числе и по шкале ECTS) на основе накопления и снижения оценок, отражающих успеваемость [529];

- наконец, это особые требования к профессиональной подготовке и личности преподавателя, в первую очередь преподавателя физического воспитания. Помимо знания своего предмета он должен обладать специфическими психологическими знаниями и умениями, которые позволят

гибко с учетом индивидуальных особенностей студентов выбирать методические приемы и педагогические средства, оценивать эффективность своей педагогической деятельности. Педагог также должен быть способен к постоянному доброжелательному общению с каждым из студентов, ориентирован на уважительное отношение к студенту независимо от его учебных успехов и реальных достижений, готов к поощрению индивидуальных побед на основе сравнения с самим собой (прежним).

Очевидно, что здоровьесформирующее образование в современной высшей школе невозможно без создания *культурологического пространства* образовательного учреждения: совершенствования системы физического воспитания; системы дополнительного образования; системы реального студенческого самоуправления на уровне учебной группы и всего вуза; системы социального воспитания.

Создание *культурологического пространства образовательного учреждения* невозможно без целенаправленных совместных и систематических усилий педагогического коллектива и студентов по оздоровлению эмоционально-поведенческого пространства вуза, характеристиками которого являются:

- уровень коммуникативной культуры педагогов и студентов;
- особенности эмоционально-психологического климата в вузе в целом и в каждой академической группе в отдельности, включая педагогический коллектив;
- стиль поведения преподавателя и студентов на занятии, формы и характер поведения студентов на переменах;
- степень проявления заботы студентов и преподавателей о психологических последствиях своего воздействия на окружающих в процессе общения и т. д.;
- продуманный интерьер вуза с учетом влияния на психику среды, в которой постоянно находятся студенты, эмоционально-психологическое обогащение образовательной среды вуза в целом [584].

*Здоровьеформирующее образование* как целостная педагогическая система – важный фрагмент личностно ориентированного физического воспитания, который должен строиться на следующих принципах [401, с. 101–103].

*Принцип комплексности* предполагает создание на межведомственном уровне единой программы формирования здоровья студенческой молодежи как целостного медико-психолого-педагогического явления, как на уровне регионов, так и на уровне отдельного высшего учебного заведения.

При этом на уровне вуза комплексность может быть реализована только при объединении усилий различных специалистов в единую медико-психолого-педагогическую службу (условно, центр «Здоровья»), которая рассматривала бы создание *здоровьеформирующего образовательного пространства* как основную цель своего существования и стратегическую задачу функционирования образовательного учреждения в целом.

Для обеспечения личностно ориентированного физического воспитания в вузе должен быть обеспечен социально-психологический мониторинг, ориентированный не только на оценку субъективных и объективных факторов формирования здоровья и здорового образа жизни студентов как целостного явления, но и на оценку эффективности функционирования структур и элементов *здоровьеформирующего образования*, существующих в этом вузе.

Не менее интересным и выполненным в рамках «новой» стратегии следует считать исследование, описанное Д.Н. Давиденко [239]. Автор отмечает, что в вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В настоящее время общепризнаны такие формы физической культуры, как *общая физкультурная подготовка (утренняя зарядка, оздоровительные физические упражнения и т. п.)*, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Важнейшими элементами формирования физической культуры студентов становятся также мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее видов. Ценностное отношение к

физической культуре приобретается личностью в процессе собственной активной деятельности, а эффективность данного процесса зависит от реализации принципа единства ее физического, интеллектуального и нравственного потенциалов.

Согласно современным представлениям процесс профессиональной подготовки, с одной стороны, соотносится со своим социально значимым содержанием, а с другой – обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя культуры (в последние годы говорят о физической культуре не только как о социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности) [450]. Поэтому *общая физкультурная подготовка* в вузе должна быть ориентирована на формирование студента как субъекта собственной физкультурной деятельности. Физическая культура, будучи гранью общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, общении, способствует решению им социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Более подробно *общая физкультурная подготовка студентов* рассмотрена в Приложении А.

### **1.3. Динамика снижения уровня здоровья и ослабления физического состояния современных студентов**

Принято выделять несколько компонентов здоровья человека, каждый из которых привлекает внимание к одной из граней здоровья [263].

*Соматическое здоровье* – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Во-первых, эти потребности являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

*Физическое здоровье* – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

*Психическое здоровье* – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено биологическими, социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

*Нравственное здоровье* – комплекс характеристик мотивационной, потребностной и информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида.

В условиях телесно-ориентированной вузовской дисциплины «Физическое воспитание» приучение (формирование привычки), поощрение и наказание – это традиционный для существующей практики и не самый результативный путь. Однако «адресуясь к генетическому предшественнику, к уже имеющейся потребности в самоутверждении, нужно создать условия для того, чтобы выполнение каких-то аспектов учебной деятельности создавало бы эмоции успеха, обещало знаки признания, повышение социального статуса, престижа, работало на перспективу, вело бы к реализации потребности в самоутверждении. В таком случае, те учебные операции и поступки студента в ходе обучения, которые вновь и вновь обещают переживание положительных эмоций, становятся для него не просто учебой, но источником удовлетворения и возникает как новое – положительное отношение к образовательной деятельности» [319].

Я.Б. Карцев уточняет, если иметь в виду высшую школу, то процесс формирования образовательной потребности (например, быть здоровым, физкультурно-деятельным) заключается в том, что процесс обучения должен быть организован в сопровождении положительных эмоций и с обязательным завершением обучения ситуацией успеха. Сущность процесса формирования потребности в ходе образования человека состоит в том, что запланированное,

преднамеренное создание возможности для переживаний положительных эмоций приводит к закреплению предрасположенности и желания выполнять предлагаемые учебные действия. Студент стремится делать то, что обещает удовольствие, и избегает шагов, связанных с неудачей. Если неудачи в ведущем виде деятельности повторяются, то учение становится делом неприятным, отвратительным, и познавательная (образовательная) потребность развиваться не может [309].

В. М. Выдрин был одним из первых известных ученых, который понял важность для студенческой молодежи темы *физкультурного образования личности*. Он отмечал следующее: «образованность» – это понятие более широкое, чем «грамотность», «информированность». Специфика образования заключается в том, что оно представляет собой не сумму знаний, а результат их глубокой проработки, переработки и усвоения, в результате чего знания становятся личной точкой зрения, убеждением человека.

Поэтому, писал он, «представляется более правильным в школах и вузах поменять существующее название учебного предмета «Физическая культура» (так он называется в России) на «Физкультурное образование» [213, с. 16]. И далее: «общее физкультурное образование должно быть органической частью системы среднего и высшего образования страны. Это позволит более эффективно готовить людей к жизни и профессиональной деятельности» [213, с. 17].

Под *сущностью общей физкультурной подготовки* студентов следует понимать уровень овладения компетенциями, двигательными умениями и навыками, физическую подготовленность, позволяющими контролировать и управлять состоянием своего здоровья, а также устойчивое активно-положительное отношение к физической культуре, необходимые для формирования личности студента, его успешной адаптации к последующей профессиональной деятельности [244].

Из указанного выше, можно сделать вывод, что отличают людей друг от друга не столько потребности, сколько различие их мотивов. Значит, качество удовлетворения потребности быть здоровым зависит от мотивов: по

направленности; силе и интенсивности стремлений человека; по разнообразию и богатству объектов, удовлетворяющих потребность личности, что важно учитывать в ходе обучения физической культуре.

Известно, что мотивационная сфера личности динамична. Все ее элементы взаимосвязаны, и происходит постоянная борьба между разными типами потребностей, обусловленная ситуацией социального развития и психическими особенностями индивида [181]. Это показывает, что вузовская система физического воспитания с подсистемой общей физкультурной подготовкой должна способствовать тому, чтобы потребность быть здоровым у будущих преподавателей физической культуры и спорта, не уходила на второй план, а находилась в зоне ближайшего развития каждого студента.

С 2005 г. правительства большинства стран, входящих в Евросоюз (ЕС), взяли на вооружение концепцию, при которой не только совершенствуются технологии лечения болезней, но главным образом пропагандируется *здоровый образ жизни*, сокращается неравенство людей в отношении достижения здорового состояния. В целом же, здоровье населения ЕС за последние десятилетия заметно улучшилось, на что указывает увеличение ожидаемой продолжительности жизни при рождении ребенка. При этом в разных регионах европейского континента наблюдается всевозрастающее неравенство в продолжительности жизни, обусловленное гендерными, социальными и экономическими факторами [433; 476].

Состояние здоровья, качество (содержание) и продолжительность жизни между собой тесно связаны. В. П. Казначеев так раскрыл все эти характеристики человеческой жизни в своей дефиниции: «*Здоровье* – это процесс сохранения и развития биологических, психологических функций, оптимальной работоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности жизни» [459, с. 95].

Распространенным является такое определение Всемирной организации здравоохранения: «*Здоровье* – состояние полного физического, психического и социального благополучия, когда функции всех органов и систем

*уравновешены с окружающей средой, отсутствуют какие-либо заболевания, болезненные состояния и физические дефекты» [275, с. 25].*

В показателях здоровья и смертности между разными группами стран имеются значительные различия. Так, в Содружестве независимых государств (СНГ), в том числе в странах Центральной Азии и Республике Казахстан (ЦАРК), в целом регистрируются более высокие уровни заболеваемости и смертности. Самая высокая ожидаемая продолжительность жизни на момент рождения в Европейском регионе составляла 82,2 года в Швейцарии (2006 г.), а самая низкая – 68,7 года в Казахстане (2007 г.) [273; 483].

Основной причиной смертности на европейском континенте являются хронические неинфекционные болезни, которые вызывают более 85% из 9 млн. умерших, по расчетным данным 2013 – 2017 гг. Заболевания системы кровообращения остаются основной причиной смерти и определяют 48% всех смертей, варьируя от 35% в странах ЕС до 65% в странах СНГ, постепенно снижаясь в большинстве стран ЕС [183; 391; 429; 495].

Болезни, обуславливающие почти 40% потерянных DALY (disability-adjusted life-years, годы жизни с учетом неполного здоровья), можно сократить: они связаны с курением, алкоголем и травмами в ДТП. Питание и физическая активность также играют здесь важную роль [273; 583].

Заметим, что в настоящее время наблюдается негативный прирост населения, увеличилась смертность, *снижаются показатели здоровья населения* [208].

Тема здоровья населения, в том числе студентов, важна потому, что это тот комплексный социально-гигиенический и экономический показатель, который обобщает биологические, демографические и социальные процессы, свойственные данному обществу, он отражает уровень экономического и культурного развития. Таким образом, здоровье – это надежный интегральный показатель качества жизни в ее объективных проявлениях [263, с. 70]. Ведь физическая активность снижает риск возникновения различных заболеваний, в том числе рака толстой кишки, гипертонии, диабета, не связанного с

дефицитом инсулина, остеопороза и депрессивных состояний [518; 519; 588]. Малоподвижный образ жизни является основным независимым фактором риска ишемической болезни и других болезней сердца [282; 293; 579].

Именно поэтому *физкультурно-оздоровительная деятельность* в вузах многих зарубежных стран являет собой органическое объединение усилий правительств, различных общественных и частных организаций, учреждений и институтов, заинтересованных в успехах в данном сегменте учебно-воспитательного процесса. В странах, где придерживаются принципа «невмешательства» правительств в дело вузовского физического воспитания, физкультурно-спортивная активность, хотя и считается социально-значимой, отражает свободную и автономную инициативу непосредственно самих образовательных организаций, что, как показывает опыт, часто является оправданным и результативным. Ярким примером такой модели являются США, где вузовская физическая культура и спорт не получают непосредственной финансовой поддержки со стороны федерального правительства [354].

В развивающихся государствах, наоборот, действует модель «вмешательства» в физкультурно-спортивную сферу вузов, власть берет на себя ответственность и обязательства по ее развитию. В таких странах на центральном уровне ответственность за физическую культуру и спорт в вузах поручается конкретным министерствам, советам или комитетам [359, с. 102].

Например, в Алжире задачами министерства по делам молодежи и спорта являются: научная разработка и построение национальной системы физического воспитания в учебных заведениях; подготовка и эффективное использование физкультурных кадров; совершенствование инфраструктуры, основанной на принципах государственного управления; развитие материально-технической базы и ее оптимальное использование; широкое привлечение учащихся и студентов разного возраста к занятиям физической культурой и спортом.

Кроме того, это развитие спорта, в т. ч. спорта высших достижений; разработка и реализация системы спортивных соревнований, обеспечивающих

максимальную массовость физкультурного движения и повышение спортивного мастерства; координация планов производства и распределения спортивного инвентаря; разработка планов научных исследований в области физической культуры и спорта; организация медицинского обеспечения; использование средств массовой информации для пропаганды физкультуры и спорта [359, с. 102–103]. Аналогична роль и соответствующих центральных государственных органов в государстве.

Физическое развитие и здоровье студентов в доктрине физического воспитания СССР рассматривались как *прерогатива соответствующих организаций и специалистов*. При этом студенту отводилась роль объекта управления, а именно исполнителя учебных поручений преподавателей дисциплины «Физическое воспитание» усилия которых сосредоточивались в основном на обучении двигательным действиям и подборе упражнений для развития физических качеств. Практика административно-командной постановки процесса физического воспитания, построенного на субъект (преподаватель)-объектных (студент) отношениях, примечательна тем, что наиболее значимые, измеряемые в ходе сдачи контрольных тестов результаты, демонстрируются в период занятий по физическому воспитанию и заметно утрачиваются после их прекращения [467].

Установлено, что в последние годы уровень физической подготовленности и функционального состояния студентов с первого до третьего курса *неуклонно снижается*. Эта тенденция наблюдается как в тестах, отражающих уровень развития скоростно-силовых качеств, так и в показателях оценки развития выносливости. При этом наиболее тревожные темпы снижения результатов отмечены в тестах «подтягивание на перекладине» и «PWC<sub>170</sub>» отражающих уровень силовой выносливости и аэробной работоспособности [241, с. 43].

Обратим внимание на тот факт, что участие в физкультурной деятельности уменьшается во всех возрастных группах населения многих стран. По данным отечественных и зарубежных авторов, к 21 году, то есть

выпуску из вузов, не более 40% юношей и 30 % девушек регулярно занимаются физическими упражнениями [585], но с возрастом только эти 22 % взрослых американцев участвуют в регулярной физкультурной деятельности высокой интенсивности [556; 576; 579]. Между тем резкое падение физической активности отмечается у старших юношей (возраст 15 – 19 лет) и молодых взрослых (возраст 21 – 25 лет) [586]. Около 50 % российских студентов занимаются физическими упражнениями, но не более 2 – 3 ч в неделю, при этом 45% студентов не занимаются ими вовсе [383].

В то же время результаты проведенных в США общенациональных опросов, связанных со здоровьем, показали, что примерно две трети (63,7 %) учащихся средних школ, 37,6 % студентов колледжей и 14,0 % взрослых регулярно участвуют в высокоинтенсивной физкультурной деятельности [357; 585]. Систематическое участие в физкультурной деятельности умеренной интенсивности оказалось более устойчивым в разных возрастных группах (учащиеся средней школы – 21,1 %, студенты колледжа – 19,5 % и взрослые – 19,7 %) по сравнению с выполнением физкультурной деятельности высокой интенсивности [579; 580; 585].

Очевидно, что учебные заведения являются теми ключевыми звеньями, в которых можно успешно проводить политику приобщения к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать социальную установку на двигательльно-активный стиль жизни. Поэтому, приведенные цифры числа студентов, чью активность можно квалифицировать как физкультурную деятельность, следует взять за ориентир в образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

В исследовании физического состояния, на результатах которого сначала остановимся, участвовали 1000 студентов Санкт-Петербургского государственного политехнического университета [239, с. 3 – 4].

Оценка физического состояния осуществлялась по следующим показателям: уровню артериального систолического давления; *частоте сердечных сокращений* (ЧСС) в состоянии покоя; *жизненной емкости легких*

(ЖЕЛ); времени восстановления ЧСС после выполнения дозированной физической нагрузки, уровню соматического здоровья (по Г. Л. Апанасенко).

Оценка физической подготовленности студентов определялась по результатам обязательных тестов, рекомендованных программой дисциплины «Физическая культура» для вузов Российской Федерации: 1) бег на 100 м; 2) бег на 3000 м для юношей и бег на 2000 м для девушек; 3) подтягивание на перекладине для юношей и поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой в положении сидя, для девушек; 4) по общей оценке выполнения, перечисленных тестов.

Для изучения динамики показателей физического состояния студентов в образовательном процессе проведено тестирование студентов пяти групп спортивных специализаций, относящихся к основному отделению: гандбол ( $n = 46$ ), волейбол ( $n = 57$ ), футбол ( $n = 45$ ), гимнастика ( $n = 55$ ) и др., на первых и вторых курсах (всего четыре семестра обучения).

Уровень соматического здоровья студентов (по Г. Л. Апанасенко, 2000), занимающихся гандболом, составил  $5,19 \pm 0,43$  балла, футболом –  $3,85 \pm 0,53$ , волейболом –  $5,79 \pm 0,55$ , борьбой –  $4,74 \pm 0,64$  и оказался «ниже среднего» (II уровень соматического здоровья), у студентов, занимающихся тяжёлой атлетикой, –  $7,18 \pm 0,36$ , – «средний» (III уровень), баскетболом –  $6,77 \pm 0,49$  и плаванием –  $6,80 \pm 0,20$  балла – ближе к «среднему» точнее на границе II и III уровней. Уровень соматического здоровья гимнасток составляет  $3,71 \pm 0,34$  балла и находился на границе I («низкого») и II («ниже среднего») уровней.

Учитывая, что «безопасный уровень» соматического здоровья находится между III и IV уровнями и соответствует 12 баллам по шкале оценки соматического здоровья, можно сделать заключение, что уровни здоровья исследуемых групп студентов разной специализации определяются ниже порога, характеризующего нормальные адаптационные возможности организма, и не защищают молодых людей от факторов риска заболеваний.

Интерес также представляют обобщенные данные физического состояния студентов Санкт-Петербургского политехнического университета,

– типичного вуза современной России. Полученные сведения показали, что фактически уровень соматического здоровья юношей и девушек находится на одном уровне – около 6 баллов – на границе между «средним» и «ниже среднего» уровнями; обобщенный показатель уровня физической подготовленности (около 3 баллов) говорит об относительно низкой анаэробно-аэробной выносливости, информативно характеризующей уровень физического состояния человека.

При сопоставлении показателей физического состояния студентов обнаружено, что значительных различий в них в зависимости от указанной выше спортивной специализации фактически не наблюдается. Отмечаемая неудовлетворительная оценка по результату в беге на 3000 м, вероятно, свидетельствует о низком уровне общей физической подготовленности студентов, что сказывается и на низком уровне их соматического здоровья.

В следующем обсуждаемом исследовании приняли участие 389 студентов-первокурсников Сургутского государственного педагогического университета в возрасте 17–18 лет. В рамках педагогического воздействия с целью изменения поведенческой активности, связанной с заботой о своем здоровье, 344 студента (163 юноши и 181 девушка) полностью выполнили *семидневный самоотчет бюджета времени* (ССБВ) и ответили на вопросы анкеты относительно *физической активности для студентов* (ФАЗ-С), разработанные на основе рекомендаций *Американского колледжа спортивной медицины* (АКСМ) и Лондонского института психиатрии [555]. Норма отклика для ФАЗ-С составила 88,4 %.

Полученные данные свидетельствуют, что интенсивная физическая активность юношей и девушек составляет всего 3–4 мин в сутки, а умеренная и общая оказались немногим больше одного часа. К интенсивной физкультурной активности на основании рекомендаций АКСМ были отнесены бег, ходьба с высокой скоростью, спортивные танцы, аэробика и другие виды, вызывающие значительное учащение пульса, дыхания и обильное потоотделение (работа в зоне  $50\pm 75\%$  аэробной мощности). К

умеренной физической активности отнесены: прогулочная ходьба, большинство видов физического труда, физические упражнения с невысоким повышением частоты пульса, дыхания и незначительным потоотделением (работа в зоне 25 – 50 % аэробной мощности).

Данные, касающиеся времени, затраченного на физическую активность умеренной интенсивности (57 мин/день – девушки и 67 мин/день – юноши), соответствуют сведениям других авторов: 60 мин/день физической активности составляет для голландских подростков независимо от пола [587], 52 мин/день (юноши) – в Англии [573], что в два раза выше, чем у шведских подростков (26 мин/день – юноши и 32 мин/день – девушки) [567]. У девушек Англии – 15 мин/день [572], в 18-летних американцев – 30 мин/день – юноши, 24 мин/день – девушки [566]. Сургутские студенты тратят мало времени на физическую активность высокой интенсивности (в среднем 3–4 мин/день), что меньше по сравнению с североирландскими старшими школьниками (7 мин/день – юноши и 12 мин/день – девушки) [583].

Важные результаты были получены при исследовании затруднений, связанных с физической активностью, самочувствием и взаимоотношениями с другими людьми. Так, 42,3 % юношей и 46,9 % девушек имеют небольшие, но почти 10 % девушек – серьезные трудности поведенческого характера. Продолжительность большей части незначительных затруднений, которые являются обычными для людей в процессе общения, колеблется в пределах 1–5 месяцев. Но у 11,6 % юношей и 16 % девушек имеются серьезные проблемы, продолжительностью до одного года. Незначительные огорчения из-за трудностей испытывают 22 % юношей и 38 % девушек. Довольно сильно переживают трудности общения в пределах 10 % девушек [360].

При этом большая часть студентов не испытывают трудностей и не имеют серьезных поведенческих проблем в домашнем общении, дружбе, учебе и досуге. Однако обращает на себя внимание тот факт, что незначительные и серьезные затруднения по этим параметрам у девушек достоверно выше, чем у юношей. Пятая часть девушек изученной выборки имели определенные

проблемы в домашней жизни и дружбе, а каждой четвертой студентке эти трудности мешают в учебе. В процессе досуга незначительные трудности имеют 14 % юношей и 23 % девушек, серьезные – 6 % юношей и 4 % девушек [360].

В ходе исследования были опрошены преподаватели семнадцати вузов г. Екатеринбурга (Россия) [551], из них четыре негосударственных. Всего в опросе приняли участие 136 человек, в том числе 13 заведующих кафедрами, 2 профессора, 19 доцентов, 73 старших преподавателя и 29 преподавателей; со спортивной квалификацией – 4 мастера спорта международного класса, 27 мастеров спорта, 32 кандидата в мастера спорта и 17 – I разряда. Сравнительный анализ данных спортивной квалификации преподавателей выявил, что преобладают легкая атлетика (10 чел.), коньки (6), спортивные игры (10), лыжные гонки и гимнастика (по 4 чел.).

Полученная информация обрабатывалась с помощью компьютерной программы стандартной статистической обработки данных для научных исследований в среде WINDOWS SPSS FW–11. Объем выборки составил 136 анкет, тип отбора единиц – сплошной.

Вопросы анкеты позволили обнаружить динамику уровня физического здоровья студентов различных вузов. Большинство опрошенных (77,21 %) заявили, что уровень физической подготовленности абитуриентов вузов г. Екатеринбурга за последние пять лет неуклонно снижается (табл. 1.1).

Что касается Украины, среди студентов первого курса Национального университета биоресурсов и природопользования (г. Киев), значительную часть которых составляет молодежь из сельской местности, характерны такие заболевания: нарушения осанки (сколиозы) – 35,4 %, терапевтические патологии – 15,7 %, заболевания мочеполовой системы – 8,6 %, глаз – 9,9 %, гинекологические – 4,2 %, печени – 4,0 %, сердечно-сосудистой системы – 3,6 %, желудочно-кишечного тракта – 3,6 %, эндокринной системы – 3,6 % и психоневрологические – 1,7 % [184].

Таблица 1.1 – Показатели состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов вузов г. Екатеринбурга IV курса (составлено по данным опроса экспертов, n = 136)

Тип и профиль вуза	Показатели состояния здоровья			Показатели физической подготовленности		
	улуч- шаются	ухуд- шаются	не изменя- ются	улуч- шаются	ухуд- шаются	не изменя- ются
Государственные технические вузы	8 5,88	35 25,74	4 2,94	10 7,35	34 25,00	3 2,21
Государственные гуманитарные вузы	4 2,94	72 52,94	9 6,62	8 5,88	68 50,00	9 6,62
Негосударственные вузы	0 0,00	3 2,21	1 0,74	0 0,00	3 2,21	1 0,74
Итого:	12 8,82	110 80,89	14 10,29	18 13,23	105 77,21	13 9,56

*Примечание:* верхняя строка – показатели, количество чел., нижняя строка – показатели, %.

В вузах, в которых учится главным образом городская молодежь, картина заболеваний несколько иная. В Национальном горном университете (г. Днепропетровск) в 2010–2011 учебном году преобладали: поражения сердечнососудистой системы – 39,02 %, опорно-двигательного аппарата – 26,83 %, органов зрения – 14,63 %, эндокринной и выделительной систем – по 7,32 %, иные виды заболеваний – 4,88 % [431]. Эти данные подтверждаются также другими исследованиями [264].

Замечено, что заключения трех медицинских комиссий, а именно – медицинского обследования после окончания молодым человеком школы, обследования студентов первого курса и обследования призывной медицинской комиссии, очень часто не совпадают ни по диагнозу, ни по окончательному решению относительно допуска студентов к занятиям по физическому воспитанию, связанным с физическими нагрузками.

Общая тенденция такова: оценки по физической культуре за среднюю школу очень редко имеют уровень «удовлетворительно» а у подавляющего большинства абитуриентов – «хорошо» и «отлично» Но в ходе контрольных проверок в вузе эти оценки в большинстве случаев не подтверждаются и не

соответствуют действительной физической подготовленности выпускников школ, поступающих в вузы. Следовательно, они часто завышены [306, с. 9].

В результате количество студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу, уже приближается к 40 % [17, с. 116]. И только 18% студентов Беларуси, по-прежнему типичного представителя советской доктрины постановки физического воспитания, имеют достаточный уровень знаний, необходимых для самоконтроля за состоянием организма [17, с. 117].

Г. Л. Апанасенко утверждает, что *«здоровье – категория не только медико-биологическая, но и социальная»*. Справедливо и то, что биологическое начало – реализатор всего социального в человеке. Таким образом, выполнение индивидом своих биологических и социальных функций можно трактовать как проявление здоровья. Чем выше способность индивида реализовать свои биологические и социальные функции, тем уровень здоровья выше» [11, с. 36]. Автор также добавляет, что на способность проявить свое здоровье, т. е. реализовать свои биологические и социальные функции, существенное влияние оказывают психические качества человека, к обсуждению которых перейдем ниже.

Указывая на особенность составляющих величины психической нагрузки, воздействующей на здоровье человека, можно сказать, что чем больше отрицательных факторов в информационно-операционной, ситуативной и личностной составляющих, тем больше величина воздействия психической нагрузки на организм и психические эманации человека.

Интегральным проявлением основных составляющих психической нагрузки является уровень активированности механизмов *саморегуляции*. Именно поэтому в ходе исследований в первую очередь важно изучать психические механизмы саморегуляции человека в процессе его адаптации к условиям жизнедеятельности, включая роль физкультурной деятельности [217; 229; 230].

Саморегуляцию определяют как механизм внутренней психической активности человека в процессе адаптации к условиям жизнедеятельности.

Это механизм мобилизации и актуализации возможностей человека, компенсации и регуляции психических проявлений в связи с потребностями и целями его жизнедеятельности. Способность личности регулировать, организовывать свою жизнь как целое, подчиняемое ее ценностям и целям, – это высший уровень и подлинное качество субъекта своей жизни [440, с. 53].

Важно, также, рассмотреть стиль жизни студентов высших образовательных учреждений, потенциально будущих преподавателей физического воспитания и спорта, от гражданской позиции и профессиональной компетенции которых зависит культура здоровья тех, с кем они будут проводить занятия по формированию физической культуры личности. Автором было опрошено 400 студентов городов России (Москва, Владимир, Воронеж) и трех городов Южной Кореи (Сеул, Канг Чжу, Кён Чжу) [357].

Согласно полученным ответам, мотивацию поддержания здоровья в ходе занятий физической культурой имеют 54,2 % российских и 62,2 % корейских студентов институтов физкультуры. Стараются обеспечить здоровое питание 28,0 % студентов-россиян и 36,9 % студентов-корейцев, которые постоянно следят за своим весом и стараются принимать меры для его поддержания соответственно 27,8 % и 41,9 % россиян и корейцев. Употребляющими алкоголь назвали себя 10,8 % корейских студентов институтов физкультуры, тогда как достаточно часто выпивают 26,5 % российских студентов [364]. Как видно, все эти данные не в пользу россиян.

Что же касается образа жизни, выделим черты, характерные для здорового и нездорового образа жизни человека [54; 89; 434].

Показав определения различных дефиниций, остановились на той, которой будем придерживаться в ходе анализа литературы: *«Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Он включает в себя плодотворную трудовую деятельность, отказ от вредных*

*привычек, оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом» [263, с. 73].*

Принятие такого виденья сути ЗОЖ, дает ясное представление о необходимой направленности личноно ориентированного физического воспитания и общей физкультурной подготовки студентов.

Исследователи согласились с мнением, что большая часть факторов риска, определяющих уровень здоровья человека, зависит от субъективных факторов, а именно от поведения человека (табл. 1.2).

Таблица 1.2 – Характеристика образа жизни человека (по М. Б. Доброрадных)

<b>Показатели здорового образа жизни</b>	<b>Показатели нездорового образа жизни</b>
Сбалансированное питание	Нарушение режима питания
Высокая медицинская активность	Низкая медицинская активность
Полноценный отдых	Неполноценный отдых
Активная жизненная позиция	Социальная пассивность
Физический и моральный комфорт	Переутомление
Материальная независимость	Нарушение семейной ситуации
Двигательная активность	Гиподинамия
Психофизическая удовлетворенность	Злоупотребление алкоголем, курением, наркоманией

Анализ факторов, приведенных в таблице 1.3, дает возможность представить направленность образовательной компоненты в вузовской дисциплине «Физическое воспитание» Низкая образованность в теме управления здоровьем проявляется в том, что до 95 % студентов не обладают системными знаниями и убеждениями о необходимости ЗОЖ [263].

Те же субъективные факторы определяют направленность, содержание и качество преподавания данной дисциплины: «Проведенный учеными анализ состояния физического воспитания больше чем в 200 высших учебных заведениях Украины определил, что реальная система физического воспитания студентов малоэффективна.

Она не обеспечивает в полной мере психофизической готовности выпускников высших учебных заведений к жизнедеятельности и

профессиональному труду, 60 % молодых специалистов, которые приходят на производство, физически не готовы работать в том темпе, режиме и с той интенсивностью, которые требует рыночное производство» [444, с. 216].

Таблица 1.3 – Влияние неблагоприятных факторов образа жизни и условий жизни на здоровье человека (по М. Б. Доброрадных)

Факторы, влияющие на здоровье	Группы факторов, обуславливающих здоровье	Доля факторов, %
Образ и условия жизни	Курение Употребление алкоголя Несбалансированное питание Психоэмоциональный стресс Вредные условия труда Гиподинамия Низкая медицинская активность Низкий культурный и образовательный уровень Злоупотребление лекарствами	40–53
Генетические и биологические факторы	Предрасположенность к наследственным болезням Предрасположенность к хроническим заболеваниям	18–22
Экологическая среда	Загрязнение воздуха, воды, почвы Резкая смена атмосферных явлений Повышенные гелиокосмические, радиационные, магнитные и другие излучения	17–20
Здравоохранение	Неэффективность профилактических мер Низкое качество медицинской помощи Несвоевременность медицинской помощи	8–10

Исследования показывают, что существует тенденция ежегодного увеличения показателей *биологического возраста* (БВ) студентов (рассчитываемых по методике В. П. Войтенко, 1991 [301]) во всех регионах страны.

По состоянию на 2009 – 2010 учебный год у студенток специального медицинского отделения показатели БВ были такими: по г. Киеву – 40,1 на начало и 39,1 лет на конец учебного года; по Северному региону Украины 43,6 и 43,1 года; по Центральному региону – 40,0 и 39,4 лет; по Западному – 42,4 и 42,3 года. По сравнению с 2003 – 2004 учебным годом показатели БВ данной категории студенток возросли (то есть ухудшились) в зависимости от региона страны на 4 – 9 и более лет [445, с.].

Так, если в Днепропетровской государственной финансовой академии в 2002–2003 учебном году число студентов с серьезными отклонениями в состоянии здоровья составляло 20,4% от общего числа обучающихся, то уже в 2004 – 2005 году – 27,6%. Из этих студентов тех, которые были отнесены в 2002 году к числу специальной медицинской группы, насчитывалось 16,9%, а в 2005 году – 19,6%. Количество освобожденных от практических занятий в 2002 г. составляло 2,7%, а в 2005 г. – 8,0% [403, с. 401].

Спустя десять лет ситуация со здоровьем студентов в вузах Украины не улучшилась. Результаты исследования среди студенток 18–19 лет Запорожского национального технического университета (ЗНТУ), проведенные Е. Е. Черненко, показали, что для них характерны преимущественно неудовлетворительные показатели физической работоспособности и физической подготовленности (табл. 1.4).

Таблица 1.4 – Распределение студенток 18-19 лет ЗНТУ по показателям физической работоспособности и физической подготовленности, % от общего числа обследованных, n = 90 (по Е. Е. Черненко)

Показатели / уровни	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
PWC <sub>170</sub>	3,33	60,00	36,67	0	0
Бег на 30 м	73,33	16,67	10,00	0	0
Челночный бег 4 по 9 м	60,00	40,00	0	0	0
Наклоны туловища	0	36,67	63,33	0	0
Проба Ромберга	0	16,67	63,33	20,00	0
Динамометрия правой руки	40,00	30,00	30,00	0	0
Динамометрия левой руки	56,67	23,33	20,00	0	0
Прыжок в высоту с места	16,67	83,33	0	0	0
Прыжок в длину с места	13,33	70,00	16,67	0	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	0	16,67	83,33	0	0
Подъемы туловища в сед. с и.п. – лежа на спине	23,33	53,34	23,33	0	0
Подъемы туловища с и.п. – лежа на животе	0	36,67	46,67	16,66	0

Данные таблицы показывают, что большинство девушек типичного вуза (73,33%) имеют низкий уровень скоростных способностей, 60,00% – взрывной

силы, 56,67% – статической силы, 53,34% – ниже среднего силы мышц спины, 63,33% – средний уровень развития гибкости и координации движений, 83,33% – динамической силы и 46,67% – силы мышц брюшного пресса [43; 528].

Кроме указанных показателей, уровень функционального состояния систем кровообращения и внешнего дыхания, а также уровень физического здоровья указанной группы определялись с помощью методов тонометрии, спирографии, функциональных проб с задержкой дыхания (Штанге и Генча), с использованием компьютерных программ «ШВСМ» и «ОБЕРЕГ».

Оценка типа телосложения студенток проводилась с использованием компьютерной программы «ШВСМ-аэробика» Результаты исследования, представленного в таблице 1.5, были обработаны стандартными методами математической статистики.

Экспресс-оценка уровня физического здоровья 84 студенток 17 – 18 лет следующего высшего украинского учебного заведения – Приднепровской государственной академии строительства и архитектуры (ПГАСА) г. Днепропетровска позволяет заключить, что большинство имели уровень здоровья ниже среднего и низкий (53,57% и 15,47 % соответственно).

Таблица 1.5 – Распределение студенток 18 – 19 лет ЗНТУ по уровню функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физическому здоровью и типу телосложения, % от общего числа обследованных, n = 90 (по Е. Е. Черненко)

Показатели / уровни	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
УФС <sub>ссс</sub>	0	33,33	66,67	0	0
УФС <sub>вд</sub>	23,33	46,67	30,00	0	0
УФЗ	23,33	66,67	10,00	0	0
Тип телосложения	Посредственный	Средний	Хороший	Очень хороший	Отличный
	0	20,00	23,33	40,00	16,67

*Примечание:* УФС<sub>ссс</sub> – уровень функционального состояния *сердечнососудистой системы*; УФС<sub>вд</sub> – уровень функционального состояния системы *внешнего дыхания*; УФЗ – уровень физического здоровья

Результаты исследований показали и низкий уровень теоретических знаний студенток ПГАСА в рамках дисциплины «Физическое воспитание» Средний показатель теоретической подготовленности составлял 7,36 правильных ответов, что соответствует одному баллу согласно разработанной Т. В. Сычовой пятибалльной системе оценивания. Большинство студенток (77,38%) дали от 1 до 9 правильных ответов на тестовые задания; 21,43% ответили правильно на 10 – 18 вопросов, что соответствует двум баллам по данной системе оценивания; наименьшее количество опрошенных (1,19%) дали от 19 до 27 правильных ответов, чего достаточно для оценки три балла. Ответов, которые могли бы быть оценены в 4 и 5 баллов не получено [474].

Возвращаясь к ситуации в России, отметим, что суммарная самооценка состояния здоровья студентов медицинских, технических, экономических, юридических и гуманитарных вузов этой страны дала такие результаты: 54,3% опрошенных указывают на не совсем хорошее здоровье. Причем наименее удовлетворены своим здоровьем студенты-медики. Несмотря на то, что 85% опрошенных студентов уверены, что здоровье и успехи в профессиональной деятельности находятся в непосредственной зависимости, 58% студентов не используют средства физической культуры для оптимизации своего физического состояния [263, с. 96].

Из числа опрошенных нездоровых студентов 63,1% болели в течение года одним заболеванием, 13,4% двумя, 2,4% тремя и 0,8% переболели пятью. Лишь 15,2% студентов в течение года не болели. Отвечая на вопрос: полагаете ли Вы, что делаете достаточно для собственного здоровья?, 71,9% респондентов ответили, что нет, делают недостаточно [263, с. 84].

Именно этим объясняется тот факт, что утренней гимнастикой или оздоровительным бегом регулярно занимаются 7–8% взрослого населения, совершают оздоровительные прогулки при хорошей погоде по выходным дням еще 7–8%. Остальные 85% населения, даже те, у кого ценность здоровья находится в числе приоритетных, не ведут ЗОЖ [263, с. 93].

Уместно привести данные оценки отношения родителей опрошенных студентов к занятиям физической культурой и спортом. На вопрос: «занимался ли физической культурой (спортом), Ваш отец?», получены такие данные: не занимался никогда – 11,3%, занимался раньше 74,6%, и только 11,4% занимаются и сейчас. На вопрос, «занималась ли физической культурой (спортом), Ваша мать?», ответили: нет, никогда 28,5%, занимались раньше 61,6%, занимается сейчас 7,6% [263, с. 98].

В ходе наших дальнейших исследований важно выявить место, которое отводят студенты улучшению и поддержанию здоровья в общей структуре своей жизнедеятельности, установить особенности самоконтроля за учебной деятельностью в ходе получения высшего образования по избранной специальности.

Кроме того, ситуация в системе специального физкультурного образования позволяет предположить, что одна из важных причин медленного освоения инновационных технологий для высшей школы во многом связана с отсутствием педагогической системы приучения студентов факультетов физического воспитания методам поиска, анализа и использования существующих научных данных о процессах обновления форм и содержания собственной профессиональной деятельности, включая организацию своей физкультурной деятельности.

#### **1.4. Построение личностно ориентированной системы физического воспитания студентов как научная проблема**

Несмотря на значительное количество исследований по теме совершенствования содержания и организации физкультурного образования студентов, раскрывающих вопросы *антропоцентрической дидактики* в данной сфере культуры, а также дающих научное обоснование механизмов внедрения инноваций в организационно-управленческую структуру высшей

школы и ее инфраструктуру, проблема личностно ориентированного физического воспитания сегодня еще далека от решения [158; 260; 399].

При этом отмечалось, что на фоне положительной тенденции к активизации научных исследований, добавим к этому также увеличение числа государственных и негосударственных вузов, и, соответственно, студенческого корпуса, уровень физического развития и состояние здоровья студентов вызывают серьезные опасения [363; 264].

По причине, хотя в целом позитивного, но скорее декларативного, не деятельностного отношения значительной части молодежи к своему здоровью, снижения темпов развития инфраструктуры физической культуры в вузах и тенденции к повышению стоимости предоставляемых физкультурно-образовательных и спортивных услуг в последние десятилетия существенно возросло число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (отделению).

В связи с этим, обращаясь к ценностному потенциалу физической культуры и спорта современного общества, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: *общественный* и *личный*. А также представлять действие механизма преобразования исторически-накопленных общественных ценностей в личное достояние каждой личности. В общем виде личный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью [235; 438].

По направленности, содержанию и средствам деятельности физическая культура сближается и тесно взаимодействует с физиологией, психологией, педагогикой, медициной. *Ведущими идеями и ключевыми направлениями* этих дисциплин являются:

- идея ценностного подхода к изучению, воспитанию и развитию [300; 356; 511].

- идея приоритета физического, психического и нравственного здоровья как основополагающей ценности;

- идея преодоления гиподинамии, развития физических кондиций, стрессоустойчивости, мобильности, коммуникабельности, толерантности, приобщения детей и молодежи к здоровому, физкультурно-спортивному стилю жизни и поведению;

- идея воспитания индивидуальной культуры здоровья каждого ребенка, подростка, взрослого, ее внедрения во все сферы жизни на уровне, как государственной политики, так и жизнедеятельности различных формальных и неформальных сообществ, включая семью [236; 238; 393; 490].

До настоящего времени так и не определен объем понятия «*физическое воспитание*». Все еще размытое, нечеткое определение данного понятия позволяет некоторым специалистам не включать в его содержание образовательный аспект, формулировать такие задачи, как воспитание гибкости, т. е. воспитание биологического качества, что не укладывается в рамки логического рассуждения о функционировании организма [399, с. 12].

И. И. Сулейманов [488] предлагает следующий понятийный аппарат теории физкультурного образования личности, как ведущей составной части теории физической культуры, который и принимаем за основу в работе:

- *физическое* (телесное) *развитие* есть комплекс изменений в организме человека, характеризующихся необходимостью, закономерностью и определенной направленностью (прогрессивной или регрессивной);

- *физическое* (телесное) *формирование* – это воздействие окружающей, прежде всего социальной, среды на человека с целью изменения уровня его телесной организации, оно может быть стихийным и целенаправленным;

- *физкультурная деятельность* – форма активного отношения человека к окружающему миру и к самому себе с целью достижения им физического совершенства;

- *физкультурное образование* есть целенаправленное физическое (телесное) формирование человека;

- *физкультурное воспитание* – это целенаправленное формирование личности в аспекте достижения ею физического совершенства;

- *физкультурное обучение* – целенаправленное формирование знаний, умений и навыков для усвоения социального опыта достижения физического совершенства;

- *теория физкультурного образования* – это высшая форма научного знания о физкультурном образовании, дающая целостное представление о закономерностях формирования физического совершенства человека;

- *оздоровительный спорт* – граничащее между физической культурой и спортом социальное явление, сущность которого составляет решение оздоровительных задач с помощью средств спортивной тренировки;

- *цель физкультурного образования* – это идеальный, мысленный результат целенаправленного физического формирования человека, воплощенный в понятии физического совершенства;

- *принцип физкультурного образования* – определяющее требование, регулирующее процесс целенаправленного формирования физического совершенства;

- *содержание физкультурного образования* – совокупность составных частей целенаправленного формирования физического совершенства;

- *средство физкультурного образования* – предметы, отношения и виды деятельности, которые используются в процессе взаимодействия субъекта и объекта образования с целью достижения физического совершенства;

- *метод физкультурного образования* – это способ использования его средств в процессе формирования физического совершенства человека;

- *форма организации физкультурного образования* есть общий способ упорядочения взаимодействия участников процесса формирования физического совершенства;

- *технология физкультурного образования* – способ реализации его содержания посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий достижение физического совершенства;

- *методика физкультурного образования* – одна из форм научного знания о физкультурном образовании, которая на основе единства педагогических закономерностей и технологии образования реализует непосредственный процесс формирования физического совершенства;

- *результат физкультурного образования* – уровень достижения физического совершенства как целевой сущности физической культуры;

- *физическое совершенство* (в широком смысле) – это целевая сущность физической культуры, представляющая собой результат целенаправленного формирования гармонично развитого организма человека [488, с. 12–14].

Очевидно, что физическая культура в своей целостности и законченной объективности (в смысле подлинной действительности) имеет субъектно-индивидуальный характер [5–6; 8]. Здесь внимание акцентируется на тезисе, согласно которому вне личности физической культуры в ее подлинной действительности нет.

Поэтому *физическая культура* – это объективное образование, которое имеет субъективный, индивидуально-личностный характер. Она проявляется как базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено культуры, содержащее потенциал воспроизводства личности как целостности [14; 20; 26; 31; 32].

В. К. Бальсевич с соавторами [24] уточняют, что для решения общих педагогических задач дисциплина «Физическая культура» должна подчиняться основным законам построения учебного предмета, как например, математика, русский язык, биология и т. д.

Основная задача предмета «Физическая культура» – формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, то есть главным образом нужно решать задачи теоретической (образовательной) подготовки занимающихся (физкультурное образование). Именно так рассматривается задача реформирования физического воспитания, а именно, *путем решения проблемы физкультурного образования личности в рамках лично-ориентированного физического воспитания студентов.*

Носителем, производителем и потребителем материальных и духовных ценностей физической культуры является в той или иной степени каждый человек. Этим определяется сущность понятия «*физическая культура личности*», суть которого, в соответствии с содержанием понятия «физическая культура», базируется на материальных и духовных основах. Однако заметим, что главная функция физической культуры как явления, части человеческой культуры – это формирование физической культуры личности на основе единства и положительной взаимосвязи биологического и социального в человеке, материального (двигательного) и духовного (интеллектуального) [1; 3; 4].

Авторы замечают, что в качестве аксиомы следует принять известные в теории положения о взаимообусловленности обозначенных выше компонентов (биологического и социального, двигательного и интеллектуального), суть которых заключается в том, что формирование двигательного компонента связано с воздействием на физическое состояние человека путем развития его физических способностей посредством системного освоения и технологически верного применения физических упражнений. А также в построении интеллектуальной составляющей культуры, суть которой в приобретении специальных знаний, технологий их применения и организации процесса самосовершенствования. Важно акцентировать внимание на том, что связующим процессы формирования двигательного и интеллектуального компонентов физической культуры личности является организованно развиваемая человеком (с самого раннего возраста) способность к физическому (телесному) и образовательному (теоретико-методическому) самосовершенствованию.

Принимая во внимание вышеизложенное, определим нашу исследовательскую позицию. Состоит она в том, что рассматриваем многолетний процесс организованных занятий физической культурой детей, юношества и молодежи как открытую, целостную систему. Важными подсистемами и самостоятельными, открытыми системами является физическое воспитание в дошкольных воспитательных учреждениях, средней,

высшей школе и в других типах учебных заведений. Приступая к теме оптимизации, важно выделить специфику каждой из указанных систем, здесь системы физического воспитания студенческой молодежи [196].

*Специфика физического воспитания* в вузе определяется следующими факторами:

- она касается важного обстоятельства, которое заключается в том, что физическое воспитание студентов – это «замыкающий» этап многолетних организованных занятий детей, юношества и молодежи учебными дисциплинами общего направления «физическая культура и здоровье» и имеет свои особенности, отличающие постановку физического воспитания в вузе от дошкольного заведения, школы и т. д.;

- она определяется тем фактом, что организуемый в высшей школе, обеспечивающий получение молодежью профессионального образования, процесс физического воспитания должен быть подчинен общей задаче достижения высокого качества отечественного высшего образования;

- специфика образования в современном университете заключается в том, что наряду со становлением моральных и гражданских качеств, важных для разносторонне образованного человека и интеллигента, вуз призван обеспечить формирование комплекса разнообразных компетенций, необходимых для успешной и творческой профессиональной деятельности, включая активное долголетие и здоровую, продуктивную жизнь;

- поскольку большинство специальностей современного университета, в отличие от системы профессионально-технического образования, не связаны с акцентированным проявлением в ходе трудовых операций физических качеств, роль ППФП как фундаментальной части подготовки будущего специалиста в наше время существенно трансформируется;

- в контексте модернизации физического воспитания студентов рассматриваем профессиональную направленность одноименной учебной дисциплины не столько как продолжающую идеи ППФП, сколько как такую,

которая способствует формированию субъекта физкультурной деятельности, подготовленного к тому, чтобы самостоятельно заботиться о своем здоровье;

- для этого необходимо обеспечить прибавление к традиционной направленности физического воспитания, ориентированного на совершенствование телесности, подсистемы физкультурного образования личности, которая призвана обеспечить актуализацию ценностей здоровья и физической культуры, а также все те разнообразные компетенции, которые необходимы образованному человеку для самостоятельного поддержания и укрепления здоровья после окончания высшего учебного заведения [48; 67; 68; 115; 116; 154; 156].

В нашей исследовательской работе исходим из того, что *физическое воспитание невозможно без образования в области физической культуры, без обучения, как деятельностной основы образования и оно немыслимо без физического воспитания*. В сфере физической культуры должно осуществляться известное положение классической педагогики о том, что *обучение воспитывает, а воспитание обучает*. Воспитание (и в частности физическое) оказывает (или должно оказывать) действенное влияние на развитие человека через формирование культуры (в частности физической культуры) личности.

Базовым антропологическим основанием образования человека в области физической культуры является предопределенная природой физическая, соматодвигательная незавершенность каждого человека, появившегося на свет, но при этом бесконечно открытого к научению и самоопределению. Категориальная система педагогической антропологии, как и ее сущностное основание, строится на понятиях «рефлексивность» «самоопределенность» «самообразование» «самопредставление», что отражает сущность централизованного на человеке образования и в основе которого является модель субъект-субъектных отношений действующих лиц образовательного и воспитательного процессов [257; 265; 266; 268; 269].

Введенное Л. И. Лубышевой понятие «физкультурное воспитание» определяя его *трехмерную сущность* как социально-психологическую, интеллектуальную и телесно-двигательную направленность, акцентирует внимание на интеллектуальной основе физкультурного воспитания человека, важности интеграции естественно научных и гуманитарных знаний [367].

При этом «нормальным человеком» можно считать всякого, кто путем саморегуляции уживается со своими недостатками, заботясь о том, чтобы они не мешали окружающим, чье поведение не всегда «адаптивно», но приемлемо для других, кто удовлетворяет потребности, не превращая свои проблемы в «боль человечества», кто умеет использовать освоенные меры психологической защиты для преодоления тревоги и депрессии.

Саморегуляцию можно определить как механизм внутренней психической активности человека в процессе адаптации к условиям жизнедеятельности. Это механизм мобилизации и актуализации возможностей человека, компенсации и регуляции психических проявлений в связи с потребностями и целями жизнедеятельности [217; 226; 230; 232; 234].

Принимаем также то, что культура общества, личности, физическая культура, физическая культура личности, физическое воспитание, образование в области физической культуры как понятия, явления и процессы находятся во взаимной соподчиненности, во взаимообусловленности, взаимосвязи и взаимовлиянии. И, по сути, в этом перечне «вышерасположенное» в иерархии не может существовать без «нижерасположенного» базового [518; 519; 526].

В целях и претензиях на логичность и доказательность дальнейших рассуждений рассмотрим такой постулат. Суть его в том, что формирование физической культуры личности невозможно без эффективного процесса физического воспитания; физическое воспитание невозможно без образования в области физической культуры [370; 371; 372; 379].

Авторы утверждают, что изъятие теории из преподавания общеобразовательного любого предмета означает отсутствие учебного

предмета как такового. В нашем случае занятие, обозначаемое как «занятие физической культурой» есть в лучшем случае занятие физическими упражнениями, но только не учебный, образовательный предмет. А в «лучшем случае» потому, что в силу ряда объективных и субъективных причин и занятие физическими упражнениями, если его так называть, далеко не в полной мере выполняет свои функции [206; 210].

Следом за российскими учеными, выполнен ряд исследований по теме формирования теории и методики *лично ориентированного физического воспитания студентов*. Их содержание соответствует общим ориентирам развития отечественной высшей школы [14; 20; 27]. Проблемам общей физкультурной подготовки и лично ориентированного физического воспитания посвятили свои исследования С. И. Присяжнюк, А. А. Томенко и др. [445; 593–505], изучались особенности состояния здоровья и физического развития студентов ряда университетов.

Выделим прежде всего аналитический обзор научных исследований по теме индивидуализации физического воспитания студентов вузов [28] и организации субъект-субъектного взаимодействия участников учебного процесса [26-28; 179; 203; 224]. Кроме того, эти исследования посвящены индивидуализации воздействий на физическое и функциональное состояние занимающихся [31; 201-208], подготовке студентов к самостоятельным физкультурно-спортивным занятиям [204; 231; 236; 277; 281], *средоориентированному* и *ресурсному* подходах при индивидуализации физического воспитания студентов [227; 228; 267; 268].

Особое место занимают важные работы, посвященные лично ориентированным системам и технологиям в физическом воспитании студентов [305; 335; 394; 443; 461], развитию физических качеств, как основных элементов управления процессом лично-развивающего обучения [358; 378; 422; 486], индивидуализации процесса формирования здорового способа жизни [352; 378; 395] и подготовки современных преподавателей физического воспитания [492; 501; 502]. Еще ряд

исследований раскрывают другие важные аспекты внедрения личностно ориентированного подхода в практику кафедр физического воспитания университетов [506; 520].

Чрезвычайное многообразие потребностей в студенческие годы свидетельствует о богатстве и многообразии эмоций молодежи. Потребности молодежи и производные от них трансформации – это мотивы, интересы, влечения, стремления, желания, убеждения, ценностные ориентации представляют основу и движущую силу поведения молодого человека, его побуждения и цель. Эти побуждения, по мнению П. В. Симонова [473], следует рассматривать как ядро личности, как самую существенную характеристику, которая начинается с уяснения и анализа ее потребностей. В физкультурной деятельности важной характеристикой индивидуальных различий станут личностные особенности взаимодействия потребностей с механизмами оценки вероятности их удовлетворения [181; 183; 186].

Таким образом, физическое воспитание в вузах является активным преобразователем личности, утверждая лучшие ее качества, обогащая ее идейное, интеллектуальное, нравственное, эстетическое начала. Различные аспекты физического совершенствования молодежи, как необходимой стороны ее гармонического развития, выражают степень сознательного и целенаправленного воздействия общества на систему ее физических и духовных потенций [187; 188; 216; 221; 222; 223].

Целенаправленное физкультурное воспитание студентов в вузах позволяет осуществлять развитие личности студента в соответствии с требованиями современной культуры общества. Дело в том, что в данной сфере социально необходимой деятельности не только решаются задачи телесного развития и физической подготовки молодого человека, но и выполняются заказы общества в сферах идеологии, экономики, науки, образования, воспитания и в других сферах духовной жизни общества [224; 240].

Под воздействием воспитания и образования потребности и интересы молодежи, а также ее наклонности и способности, умственные, физические,

нравственные, эстетические, моральные и другие качества приобретают социально полезную направленность и значение.

*Главными критериями* при разработке системы личностно ориентированного физического воспитания студентов следует считать, как объективную (требования общества), так и субъективную (личное желание) потребности в различных видах физкультурной деятельности. Для личностно ориентированного физического воспитания необходимо разработать свою теорию, организацию, задачи, формы, средства и методы, связи с другими видами воспитания [527; 532; 542].

Такой подход будет направлен непосредственно на удовлетворение потребности, мотивов и личностных ориентаций в физкультурной деятельности каждого молодого человека и в значительной степени повысит престиж физической культуры в системе гуманитаризации современного вузовского образования [365, с. 15].

Особенности организации личностно ориентированного физического воспитания студентов в ведущих физкультурно-спортивных образовательных учреждениях мира подробно изложены в Приложении Б.

### **Выводы к первому разделу**

1. В большинстве стран, входящих в Евросоюз, взята на вооружение концепция, согласно которой пропагандируется здоровый образ жизни, сокращается неравенство людей в отношении достижения ими здорового состояния. Благодаря этому, здоровье населения ЕС за последние десятилетия улучшилось, на что указывает увеличение ожидаемой продолжительности жизни. Тогда как в странах СНГ наблюдается негативный прирост населения, увеличилась смертность, снижаются показатели здоровья населения, включая показатели здоровья и физического развития студентов.

2. Уровень физической подготовленности и функционального состояния студентов с первого до третьего курса обучения снижается. Эта тенденция

наблюдается как в тестах, отражающих уровень развития скоростно-силовых качеств, так и в тестах оценки развития выносливости. Наиболее высокие темпы снижения результатов отмечены в тестах «Подтягивание на перекладине» и «PWC<sub>170</sub>» демонстрирующих уровень силовой выносливости и аэробной работоспособности.

3. Выделены только две стратегии совершенствования физического воспитания студентов: «традиционная» и «инновационная». В рамках первой реализуются телесно-ориентированный и средо-ориентированный подходы, направленные на повышение эффективности двигательной активности. В рамках второй, развивается личностно ориентированное физическое воспитание, привлекающее внимание к становлению сознательного субъекта физкультурной деятельности, в том числе посредством распространения практики общей физкультурной подготовки студентов.

4. Значительным инновационным потенциалом в деле создания современных технологий физического воспитания студенческой молодежи обладают антропные образовательные технологии, центрированные на развитии личности как социально-духовной сущности человека. Основой антропных технологий является совмещение основных функций образовательного развития человека, а именно: преобразование индивидуального сознания (речь идет о самосознании, мировоззрении, духовно-творческом потенциале) и расширенное воспроизводство физической культуры в процессе физкультурной деятельности личности.

5. Придерживаясь личностно ориентированного подхода, неправильно ставить задачу воспитания личности студентов с определенными наперед заданными качествами, установленными для всех одновременно. Наоборот, личностно ориентированный подход предполагает, главным образом, развитие собственных способностей и наклонностей развивающейся личности в процессе освоения физической культуры.

6. Социально-профессиональная компетентность личности – это ее личностное, интегративное, формируемое качество, проявляющееся в

адекватности решения (стандартного и особенно нестандартного, требующих творчества) задач во всем разнообразии социальных и профессиональных ситуаций. В ходе достижения социально-профессиональной компетентности невозможно решать задачи формирования физической культуры личности выпускника вуза только средствами профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ориентированной на воспитание заданных физических качеств. На смену ППФП приходит концепция здоровьесформирующей общей физкультурной подготовки студентов, основного ядра их личностно ориентированного физического воспитания.

7. Уровень субъективации (присвоения) ценностей физической культуры, а не уровень физической подготовки, выступает показателем профессионально-личностного развития студента, его культурности как степени реализации ценностного идеала, трансформации потенциального (должного) – в актуальное (сущее). Степень присвоения личностью ценностей физической культуры зависит от ее сознания, позволяющего определять границы их индивидуального значения для субъекта; а также действия, позволяющие самореализовываться в ходе физкультурной деятельности.

8. В настоящее время еще не определен объем дефиниции «физическое воспитание». Размытое определение понятия «физическое воспитание» позволяет части специалистов не включать в его содержание образовательный аспект, формулировать такие задачи, как например воспитание гибкости, т. е. воспитание биологического качества. В сфере физической культуры должно осуществляться известное положение классической педагогики о том, что обучение воспитывает, а воспитание обучает. Воспитание (и в частности физическое) оказывает (или должно оказывать) действенное влияние на развитие человека через формирование культуры (в частности физической культуры) личности.

9. В высшей школе все еще применяются малодейственные формы формирования физкультурно-деятельностной личности, какими являются лекции, групповые беседы. Кроме того, акцент в образовательной теме по

сохранению и укреплению здоровья нередко переносится на медицинскую диагностику, физиотерапевтические и другие лечебные мероприятия. При всей важности медицинской помощи отметим, что остается неиспользованным образовательный потенциал высших учебных заведений, а сами медицинские мероприятия применяются как один из вариантов снижения отрицательных последствий неэффективно организованного процесса физического воспитания студентов.

10. Особые требования к профессиональной подготовке будущего преподавателя физической культуры и спорта предъявляются и к личности педагога вуза, с учетом модернизированного физического воспитания. Помимо предметных знаний он должен обладать специфическими психологическими знаниями и умениями, которые позволят ему гибко, с учетом индивидуальных особенностей студентов выбирать наиболее действенные методические приемы и педагогические средства, оценивать эффективность своей преподавательской деятельности. Он должен также подавать личный пример полноценной физкультурной деятельности и быть способным к доброжелательному, «эмпатическому» общению с каждым студентом, быть ориентированным на уважительное отношение к студентам независимо от их образовательно-профессиональных успехов.

Материалы, которые вошли в раздел, опубликованы автором в научных статьях и монографиях [39; 40; 43; 44; 48; 58; 59; 62; 63; 84; 104; 114; 127; 129; 154; 159; 192; 289; 409; 434; 475], апробированы в учебных и учебно-методических пособиях [67; 152; 153].

**РАЗДЕЛ 2****ОБОСНОВАНИЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ИХ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ****2.1. Методология, методы и организация научного исследования**

*Методология исследования.* Основная идея построения системы лично ориентированного физического воспитания в условиях образовательного учреждения физкультурно-спортивной направленности заключалась в том, чтобы создать педагогические условия, которые позволили бы студенту в процессе профессиональной подготовки сформировать такие личностные качества и профессиональные компетенции, которые помогли бы ему, независимо от профиля физкультурно-спортивной направленности, поддерживать нормальное психофизическое состояние, работоспособность и здоровье.

Важной задачей процесса совершенствования профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания к формированию здорового способа жизни студенческой молодежи, была проблема управления качеством этого процесса. В экспериментальной проверке предлагаемой системы лично ориентированного физического воспитания были задействованы студенты Донецкого национального университета (ДонНУ), где была проведена основная ее часть, а также студенты Черниговского национального педагогического университета (ЧНПУ). Содержание управления качеством процесса освоения предлагаемых инноваций в области совершенствования физического воспитания студентов, составляет их образовательно-профессиональная деятельность, направленная на изменение характеристик этого процесса профессиональной подготовки.

Субъектами совершенствования системы физического воспитания в условиях образовательных учреждений физкультурно-спортивной направленности являются:

- научно-педагогические коллективы высших учебных заведений, где предполагается опытное построение системы лично ориентированного физического воспитания студентов (ДонНУ и ЧНПУ) в рамках профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта;

- кафедра физического воспитания и спорта ДонНУ;

- преподаватели и студенты ДонНУ, с участием которых проводилась апробация системы лично ориентированного физического воспитания;

- студенты факультета физического воспитания ЧНПУ, с участием которых реализовались предложения по совершенствованию процесса профессиональной подготовки будущих преподавателей, готовых к осуществлению лично ориентированного физического воспитания.

Обращаясь к сути методологии исследования, отметим, что под понятием «*физическая культура*» в XX веке имелась в виду совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического воздействия для совершенствования человека, а *физическое воспитание* рассматривалось как процесс обучения двигательным действиям по формированию свойственных ему физических качеств, гарантирующих направленное физическое развитие и физическое совершенство организма, а также приобретение на их тренировочной основе базовых способностей.

Однако феномен понятия «человек», включает не только физическую, но также духовную, психическую и другие грани проявления умственной сути. Как венец живой природы, человек, через телесность, являющуюся лишь исходной предпосылкой социально-культурного существования физической сущности человека, выражает и проявляет отношение к своей физической культуре. Человеку характерно природное, что является не столько предметом овладения,

сколько предметом социально-значимого преобразования, поскольку оно представляет собой некие важные для его жизнедеятельности потенции, необходимость развития и реализации которых и привела к возникновению понятия «физическая культура». Очевидно, что оно представляет собой сложное социально-культурное явление, которое не ограничено решением одних лишь задач физического развития и физического совершенствования, а выполняет ряд других функций, в частности, «социальный заказ общества» [214; 319; 423; 424].

В последние годы разработана и описана новая концепция физического воспитания студента. Согласно данной концепции основными элементами *физической культуры* являются *культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения*, а в качестве основных показателей личностной физической культуры являются:

- отношение человека к здоровью и своему телу как к ценности, а также степень выражения этого отношения;

- характер этого отношения (декларативный или деятельный);

- уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах и методах оздоровления;

- средства, используемые для поддержания здоровья, хорошего физического состояния и умения по их применению;

- ценности здоровья и своего тела, «окультуренного» в соответствии с общественными идеалами, нормами и образцами;

- наконец, стремление оказать помощь другим людям по оздоровлению и физическому совершенствованию, а также наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков [432, с. 22].

В соответствии с данной концепцией, совершенствование процесса физического воспитания должно базироваться на учете индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностях человека, на обязательном соответствии содержания физической активности, возрастным особенностям его развития, на закономерностях целенаправленного преобразования физического и духовного потенциала человека. Причем у

субъекта физкультурной деятельности должна быть определенная свобода выбора форм, средств и методов занятий, с целью физического самосовершенствования и укрепления своего здоровья [432, с. 23-24].

При таком подходе учитываются не только возрастные нормы развития, темперамент и характер, но и основные личностные качества студентов, а педагогический процесс должен строиться с учетом их интересов и потребностей. Учебная деятельность направляется не только на овладение студентами знаний, умений и навыков, но и на формирование соответствующего отношения к своему здоровью. При этом значительное внимание уделяется развитию способности к самопознанию своих внутренних состояний и эмоциональных реакций, физических и психических особенностей, соотношения самооценки с реальным уровнем психофизического развития и физического самочувствия [432, с. 25-26].

Физическая культура в своей целостности и законченной объективности имеет субъектно-индивидуальный характер. Принимая данный тезис, подчеркиваем не только традиционно выделяемую субъективно-личностную сторону физической культуры, но и то, что она проявляется в формировании личности в качестве «свободной индивидуальности» [253; 262; 270; 342; 547].

В этом случае внимание акцентируется на суждении, согласно которому вне личности физической культуры в ее подлинной действительности – нет. Поэтому физическая культура – это объективное образование, которое имеет субъективный и, более того, индивидуально-личностный характер. Оно выступает как базовое, фундаментальное начало, как интегрирующее звено культуры, содержащее большой потенциал воспроизводства личности как целостной системы [254; 257-259].

Чрезвычайное разнообразие потребностей в студенческие годы – это показатель богатства и многообразия эмоций человека. *Потребности* молодежи и производные от них трансформации – *мотивы, интересы, влечения, стремления, желания, убеждения, ценностные ориентации* – представляют основу и движущую силу поведения молодого человека, его

побудитель и указатель цели. По мнению П. В. Симонова [473] эти элементы следует рассматривать как *ядро личности*, как самые существенные характеристики, которые начинаются с уяснения и анализа потребностей этой личности. В физкультурной деятельности важной характеристикой индивидуальных различий становятся *личностные особенности взаимодействия потребностей с механизмами оценки вероятности их удовлетворения* [200].

Как показывают педагогические наблюдения и общественный опыт, помимо чувств, возникающих при конкуренции потребностей, эмоций, зарождающихся при их трансформации в действие, и поступков, также активно задействованы и волевые *качества личности*. Личностные особенности волевых качеств субъекта являются основой характера, проявляющегося во внешней реализуемой деятельности. С учетом этого, необходимо вооружить будущего преподавателя физической культуры и спорта, средствами и способами удовлетворения тех его потребностей в физкультурной деятельности, которые представляют высокую ценность как для формирования высококультурного молодого специалиста, так и для прогрессивного роста его общей культуры.

Целенаправленное физическое воспитание студентов в вузах позволяет осуществлять развитие личности студента в соответствии с требованиями современной культуры общества, так как в данной сфере социально необходимой деятельности не только решаются задачи утилитарного телесного развития и физической подготовки молодого человека, но и выполняются заказы общества в сфере идеологии, экономики, науки, образования, воспитания и в других областях духовной жизни общества.

Под воздействием такого воспитания потребностей и интересов молодежи, а также ее склонностей и способностей, умственных, физических, нравственных, эстетических, моральных и других качеств, приобретают социально полезную направленность и общественное значение [88].

Отметим, что просветительская роль и социально-гуманитарная направленность дидактики конца XVIII – середины XIX вв. предопределили целевые и ценностные ориентиры физкультурного образования, раскрытые в трудах К. Д. Ушинского и, особенно, П. Ф. Лесгафта. В теории физкультурного образования существенное место занимает научное обоснование целей, педагогических задач, принципов и методов физического воспитания, где человек рассматривается не только в качестве предмета, но и главной целью воспитания. Как следствие, передовые идеи гуманистической концепции П. Ф. Лесгафта о физкультурном образовании человека стали основанием для перехода физической культуры в качественно новое состояние [234, с. 20].

Для XX века было характерно осмысление достижений культуры с позиций аксиологии, обострившей необходимость научного обоснования приоритетов в технологиях физкультурного образования человека. При этом физическое воспитание все еще рассматривалось как специально-организованный педагогический процесс, связанный, наряду с освоением знаний, с овладением двигательными умениями и навыками, развитием физических качеств, а также совершенствованием морфологических и функциональных резервов человека. Однако его содержательные основы уже просматривали деятельностные аспекты использования физических упражнений с целью развития природных задатков индивида на трех личностных уровнях: биологическом, психологическом и социальном.

И только в последние десятилетия физкультурное образование начали понимать в более широком аспекте: как социальный институт формирования потенциала физической культуры студенчества с учетом общественных и личностных потребностей [560]. Заметим, что, выполнив его всесторонний анализ, Д. Н. Давиденко и Г. Н. Пономарев отмечают: «...с лингвистической точки зрения правильность употребления понятия «физкультурное образование» не вызывает сомнения» [246, с. 53].

Установлено, что динамика формирования потребностей студентов в сфере общей физкультурной подготовки детерминирована влиянием трех главных факторов. Наибольшее воздействие оказывает *информационный* фактор (49,0 %), отражающий совокупный, довузовский физкультурно-спортивный опыт, семейные традиции и освоенный непосредственно в вузе объем знаний, умений и навыков. Вторым по степени влияния является *кондиционный* фактор (29,0 %), который отражает индивидуальный потенциал физической культуры личности, предопределяющий степень притязаний и содержание текущих и пролонгированных целей в индивидуальных программах физического самосовершенствования. Третий, *биосоциальный* фактор (10,2 %) характеризует синергизм эндогенных биологических потребностей студентов в двигательной активности и социальную ангажированность высоких психофизических кондиций будущих специалистов [233, с. 24; 234].

Главным звеном формирующейся новой, личностно ориентированной парадигмы физического воспитания студентов становится ее *нацеленность на развитие их индивидуальности* [21; 23; 365]. Без осмысления ее интегративной сущности ценностные аспекты физкультурного образования студентов в значительной мере утрачиваются. Поэтому определение меры соотношения личностного и общественного векторов физической культуры студентов позволяет избежать декларативности целей в педагогических задачах личностно ориентированного физического воспитания. А социально-педагогический акцент на индивидуализации применяемых технологий общей физкультурной подготовки должен быть направлен на раскрытие природных задатков каждого из студентов, в совокупности определяющих особенности их физического и духовного развития.

Практическая реализация личностно ориентированного подхода к физическому воспитанию *обусловлена*, во-первых, повышением роли диалога между субъектами физкультурно-образовательной деятельности (преподавателями и студентами). Во-вторых, преодолением чрезмерной

унификации физкультурного образования при разработке проблемно-ориентированных обучающих программ модульного типа, обеспечивающих опережающий характер образования и стимулирование инновационного мышления студентов. В-третьих, демократизацией сферы физкультурного образования студентов, обеспечивающей развитие инфраструктуры физической культуры в вузе, а также оптимизацию условий для самореализации студентов в физкультурно-спортивной деятельности.

Системный характер исследований по обсуждаемой проблеме предполагает также необходимость уточнения места организационного аспекта в совершенствовании физического воспитания студентов. Рассмотрение практики физического воспитания студентов свидетельствует, что характерный для вузов дефицит бюджетного финансирования, возникший в 1990-е гг., оказывает негативное влияние на содержание и развитие инфраструктуры физического воспитания студентов, включая блок общей физкультурной подготовки. Это привлекает внимание к нерешенности противоречий между организационной структурой, ресурсным обеспечением и механизмами управления физическим воспитанием, что важно рассмотреть в последующем, поскольку наше исследование не направлено на научное и практическое решение этой важной проблемы.

Итак, научная методология рассматривает *физическую культуру как многогранное интегративное явление в единстве и взаимосвязи ее ценностей, сферы потребностей и способностей личности, отношений и институтов, а также материальных ресурсов, направленных на формирование духовно-телесного единства и физического совершенства человека путем сознательно окультуренной деятельности по удовлетворению разнообразных потребностей*. Поэтому создавая педагогические условия развития, необходимо рассматривать с учетом закономерностей физической культуры, ведь тело изменяется в результате культурного самопреобразования.

Исходя из представленного, приходим к заключению о том, что разработка модели построения личностно ориентированной системы

физического воспитания студентов в условиях высшего образовательного учреждения физкультурно-спортивной направленности базируется на прочном методологическом фундаменте.

*Философский уровень методологии* построения в образовательном учреждении процесса подготовки будущего профессионала, как разносторонне образованной личности представляют:

- мировоззренческие положения теории познания, представления о сознании и самосознании личности, ее развитии в системе общественных отношений;

- диалектику профессионального становления будущих бакалавров, специалистов и магистров, аксиологический подход к его обеспечению;

- учение о специфическом (единичном), особенном и всеобщем в проекции на формирование личности студента как профессионала на разных уровнях физического и психофизиологического развития.

На *общенаучном уровне методологии* выполненных разработок доминируют системный и синергетический подходы. Первый нацеливает коллектив образовательного учреждения на то, чтобы выделить в содержании профессионального образования будущих преподавателей физической культуры и спорта такую целостную совокупность его структурных компонентов, которая является адекватной потребностям общества и личности каждого студента. Утвержденные в ДонНУ учебные планы и программы по различным направлениям физкультурной подготовки, в определенной степени уже отражают функции каждого компонента содержания профессионального образования как системы, обеспечивают внутренние связи между ними и связи с окружающей образовательно-значимой средой. Однако в ДонНУ, как и в других высших образовательных учреждениях, не выделено, не описано и не реализовано личностно ориентированное физическое воспитание студентов. Системный подход является стержневым в вопросах выбора направлений, принципов, методов и

форм обучения и профессиональной подготовки студентов, планирования их ресурсного обеспечения.

Тогда как синергетический подход (опора на него обусловлена нелинейностью процесса профессионального образования) играет роль регулятора при переводе учебно-воспитательного процесса в плоскость его самоорганизации, создания условий для самоформирования студентами профессиональных знаний и умений различной функциональной направленности, включая заботу о своей психофизической сфере.

Теоретической базой нашего исследования являются современные *представления о развитии личности*, учитывающие единство психической и физической природы человека; *положения об управлении здоровьем*, о его безопасном уровне; *теории оптимального функционирования систем* физического воспитания на различных этапах онтогенеза [11; 24]. Это также накопленный опыт коррекции поведения, сохранения физического и психического здоровья молодежи в сочетании с индивидуализированными средствами педагогики, теории и методики физического воспитания [21; 491]; знания в области профессионально-прикладной физической культуры и ее современных представлений о психофизической подготовке к предстоящей преподавательской деятельности.

Существование проблемной ситуации в сфере физического воспитания студентов, на практике лишенных личностно ориентированного подхода в обучении, связано с рядом объективных причин. Во-первых, стагнацией функционирования, обусловленной административно-командной стратегией управления высшей школой; во-вторых, незавершенностью формирования парадигмы личностно ориентированного физического воспитания, что выражается в некоторой неопределенности ее предметно-содержательных основ; в-третьих, относительно низким социальным статусом и фактом невостребованности высоких психофизических кондиций выпускников в сфере общественного производства. Перспективы преодоления кризисного состояния в вузовском физическом воспитании, по мнению многих авторов

[12; 366], связаны с повышением креативности, предусматривающей переориентацию учебно-воспитательного процесса с традиционно-репродуктивной модели передачи знаний к гибкой, интегрированной, информационно-знаковой образовательной парадигме.

*Общая гипотеза исследования* базируется на предположении, что для достижения цели и задач диссертационной работы нами определен надежный методологический ориентир, позволяющий выявить и реализовать закономерные связи и отношения изучаемого явления – теоретических и методических основ лично ориентированной системы физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта. Для соблюдения этого ориентира в ходе исследования необходимо комплексно использовать *аксиологический, компетентностный, деятельностный, валеологический и лично ориентированные* подходы. Их сочетание позволит качественно выполнить работу проектирования в рамках современной педагогики высшего образования.

Из выше изложенного делаем обобщающее заключение, что лично ориентированный подход рассматривается как один из наиболее значимых системоопределяющих факторов гуманитаризации содержания образования в единстве личного и деятельностного компонентов. Ведь в силу своей природной активности личность сохраняет и развивает тенденцию к автономии, независимости, свободе, формированию и осознанию собственной позиции, неповторимой индивидуальности. Это дает возможность рассматривать процесс физического воспитания как процесс саморазвития и самореализации личности, в ходе которого происходит не только актуализация профессионального и социального опыта, но и становление индивидуального опыта студента.

Привлечение внимания к «лично ориентированному компоненту» указывает и то, что в образовательном процессе необходимо учитывать национальные, половозрастные, индивидуально-психологические, статусные особенности студентов, которые реализуются через содержание и форму учебных занятий, характер общения со студентом, мотивацию и адаптацию, уровни притязаний,

когнитивный стиль и др. [299]. «Деятельностный компонент» ориентирует не только на двигательную активность, но и на эффективные и продуктивные методы, формы и средства усвоения, образцы и способы деятельности, развитие познавательных сил и творческого потенциала субъекта обучения.

Вследствие указанного, а также с учетом известного положения С. Л. Рубинштейна [467] о том, что развитие личности происходит в деятельности и в зависимости от нее, основанием физического совершенства, ориентированного на формирование физической культуры личности, предстает физкультурно-спортивная деятельность, как развивающая и созидательная активность по овладению ценностями физической культуры, проявлению разнообразных форм личностной, профессиональной и социальной активности, способствующей развитию ее физических, психических и духовных качеств.

Содержание гуманитарного по своей сути личностно ориентированного физического воспитания задается интегративной парадигмой личностно ориентированного высшего образования, акцент в котором делается на развитие личностного отношения обучаемых к миру, профессиональной деятельности, образованию, к самим себе. При личностно ориентированном подходе содержание образования по физической культуре *становится живым достоянием личности*, ее памяти и интеллекта [435, с. 16]. Он направляет на понимание педагогической установки, и личность выступает в качестве основного субъекта образовательного процесса, определяя направленность его содержания на непрерывное развитие и саморазвитие.

Как следствие, важным условием развития субъектной позиции студента является соответствие, согласованность внешних педагогических воздействий с его внутриличностным потенциалом, индивидуальным опытом и физическими возможностями. Именно поэтому проектирование личностно ориентированного содержания наиболее полно отвечает потребностям будущего преподавателя физической культуры и спорта, соответствует его внутренней позиции.

Личностно ориентированное обучение направлено на признание уникальности и самобытности личности студента. Идея индивидуальности занимает в нем центральное место. Образовательный процесс по физической культуре при данном подходе к воспитанию предоставляет возможность студенту, опираясь на свои способности, склонности, интересы, ценностные ориентации и субъектный опыт, реализовать себя в активном познании содержания учебной деятельности, в своем профессиональном поведении.

Отметим, что при решении задач гуманитаризации образования выделяются два подхода к ее решению: экстенсивный и интенсивный. *Экстенсивный* путь предполагает насыщение учебных планов гуманитарными дисциплинами, тогда как *интенсивный* путь, которого придерживаемся мы, направлен на новое видение содержания профессиональной подготовки, при котором гуманитарные знания становятся предметом специального рассмотрения и требуют интеграции. Однако заметим, гуманитарное содержание физического воспитания не исключает в ней естественнонаучной составляющей, но обуславливает ее во имя преобразования этого знания в физическую культуру личности.

Итак, рассмотрение гуманитарного вектора личностно ориентированного физического воспитания как важной педагогической категории позволило выделить его следующие *сущностные* и *содержательно-процессуальные составляющие*:

- необходимость достижения в содержании обучения будущих преподавателей физической культуры и спорта единства социально-профессионального и общекультурного знания;

- создание комфортной, личностно развивающей образовательной среды, способствующей трансляции общечеловеческих ценностей;

- формирование у студентов культуры мышления, где есть место иррациональности, неоднозначности, незавершенности;

- смещение акцента в сторону организации гуманитарной учебной деятельности за счет гуманитаризации сознания преподавателей вуза;

- признание личности студента в качестве главной ценности, внимание развитию гуманистических идей самоактуализации, раскрытию творческих возможностей каждого студента;

- утверждение человеческой формы отношений к миру, производству и своей деятельности в них;

- развитие умений интеллектуальной деятельности и рефлексии как специфической способности самоанализа и самопреобразования;

- использование прогрессивных личностно-развивающих методик и технологий, усиливающих гуманитарную направленность содержания воспитательной деятельности (гуманитаризация в логике процесса профессиональной подготовки).

Углубленное представление о роли физической культуры при формировании общей и профессиональной культуры будущего специалиста связано с фундаментальными работами В. К. Бальсевича [21–24], М. Я. Виленского [194–200], В. М. Выдрина [213; 213], Т. Ю. Круцевича [345], Л. И. Лубышевой [365–368], Г. Г. Наталова [399; 400], Н. И. Пономарева [441] и др. В них физическая культура представлена как важная часть общей и профессиональной культуры студента, как одна из наиболее важных характеристик его личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало его социально-культурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей.

Но только этим роль физической культуры не исчерпывается. Как школа воспитания соответствующей активности личности, физическая культура проявляется и в других видах жизнедеятельности студента: *познавательной, профессиональной, организаторской, коммуникативной* и т. д. Потребность в двигательной активности является одним из условий проявления свободы личности, ее самоопределения. Это свидетельствует о том, что взаимосвязь физической культуры и логики гуманитарного образования в настоящее время приобретает все большую важность.

Смысл приобщения студента высшего образовательного учреждения спортивной направленности, независимо от избранной физкультурно-спортивной деятельности к культуре физической, заключается в следующем. Являясь самостоятельной областью человеческой деятельности, физическая культура направлена на созидание разносторонней, творческой личности, способной достигать гармонии духовной и физической сферы, развиваться в единстве с общей культурой и социумом. Отметим, что утилитарная по своей сути профессионально-прикладная физическая подготовка таких претензий не имеет, а существовавшая недооценка этой особенности физической культуры на практике нарушала единство трех структурных элементов человеческой культуры (материальной, духовной и физической), их неразрывную связь и взаимообусловленность.

Как результат, изучение мнений 560 студентов о соотношении общей и физической культуры в личностном и профессиональном самоопределении показывает, что только 23,6% из них признают наличие такой связи, тогда как 53,4% ее категорически отрицают, а 22,0% опрошенных не могут определиться со своей позицией [533, с. 17].

Изучение педагогической практики свидетельствует о том, что преподаватели вузовского физического воспитания в лучшем случае, помимо внимания к моторной составляющей этой учебной дисциплины, отдают приоритет знаниям и навыкам [249–252]. Однако они упускают из сферы своей деятельности именно те элементы содержания, которые способствуют формированию ценностей, мотивов и компетенций, необходимых выпускнику физкультурно-спортивного вуза для поддержания оптимума здоровья, дальнейшему разностороннему развитию личности [232; 340].

Оставляя в прошлом несостоятельные целевые и ценностные ориентиры, важно разработать научно-обоснованные критерии гуманистической стратегии развития личностно ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта, позволяющие преодолеть указанные противоречия в процессе

интеграции предметно-содержательных основ учебно-воспитательного процесса в условиях профессиональной подготовки.

Физиологические механизмы регуляции физической и психоэмоциональной составляющих здоровья формировались в период, когда влияние антропогенных факторов на организм человека было не столь выражено, как в XXI веке [386]. Синергетика и общая экология определяют организм как открытую неравновесную термодинамическую систему, которая постоянно обменивается с окружающей средой энергией и информацией, сохраняя тем самым низкий уровень энтропии внутри себя. Синергетика относит организм и его функциональные системы к классу открытых (наблюдаемых и управляемых) диссипативных систем, упорядоченная структура и когерентное поведение которых поддерживается поступлением в систему достаточного потока энергии. Поэтому методология нашего исследования предполагает опору на представления, накопленные синергетикой, что обеспечивает комплексность подхода [407; 408].

Опора на конкретно-научные основания дала возможность определить ведущие функции профессиональной культуры и уточнить ее сущностные характеристики в социальном и личностно ориентированном измерениях применительно к области физической культуры. В социальном измерении, как одна из ведущих в системе культуры национальной, профессиональная культура является особым феноменом, который, с одной стороны, является источником и средством интеграции ее составляющих (моральной, правовой, финансовой, политической, экономической, валеолого-экологической и т. д.), тогда как с другой, выступает в качестве фактора реализации потребностей общества в национальном культуротворчестве и развитии. Эффективность выполнения ею в социуме указанных системообразующих и развивающих функций зависит от качества и значимости продуктов профессионального творчества человека во всех сферах его жизнедеятельности. Именно творческий аспект любой профессиональной деятельности и обеспечивает ее трансформацию до высокого уровня, на котором она функционирует в

обществе в качестве уже профессиональной культуры как особого общественно и личностно-развивающего целостного образования.

Истоки личностного измерения профессиональной культуры коренятся в учете характеристик потребностей личности будущего специалиста, как в общем, так и в профессиональном развитии. Речь идет о развитии духовно-нравственной, когнитивной, потребностно-мотивационной, аффективной, социально-психологической и психофизической сфер личности студента, его профессионального сознания и самосознания. В личностно ориентированном аспекте профессиональная культура является первой производной от активности студента в направлении самоформирования образа «Я» как творчески работающего специалиста под углом реализации «Я» концепции профессионального становления.

Эта активность является следствием активности вузовских преподавателей в создании условий для перевоплощения в сознании личности студента ценностей содержания профессионального образования (знаний и способов деятельности, опыта творческой деятельности, опыта эмоционально-волевого отношения к профессиональному миру и др.) – в личностно-значимые. В формировании у него смыслотворящих мотивов духовно-нравственного и профессионального самостановления и, как результат, поворота его сознания на самосознание, то есть на свое профессиональное «Я».

Изменение парадигмы высшего образования предполагает решение, одной из самых главных научных и практических проблем, а именно вопроса о том, как «запустить» процессы саморазвития человека. В контексте этого вопроса мы склоняемся к мнению, что: «обновление и углубление предметного содержания и технологий вузовского образования связаны, прежде всего, с наиболее полной реализацией его культуuroобразующих, гуманизирующих и акмеологических функций» [253, с. 5].

Рассматривая стратегию личностно ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта как альтернативы телесно-ориентированному подходу в физическом воспитании

студентов, мы обращаем внимание на использование положений *антропно-деятельностного* (социокультурного, акмеологического, инсептивного) *подхода*. Он базируется на принципе доминирования культуры личности и индивидуальности в системе образования. В данном исследовании исходим из того, что деятельность человека сознательна и социально-культурна (осуществляется в обществе); сознание личности деятельностно-организовано и интерсубъективно (возникает и существует в обществе); личность является как носитель культуросообразной деятельностной позиции, необходимой для достижения целей образования и развития человека.

Именно поэтому социокультурное проектирование образовательного пространства (структура определенных социальных позиций и социокультурных отношений) и обучающей среды (совокупности специально организованных условий системы обучения), выполняемое с целью построения личностно ориентированной системы физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта, является весьма важной задачей для диалога разных смыслов человеческого бытия, мышления и деятельности.

Разделяем мысль о том, что непосредственной движущей силой развития студента является его образовательная и профессиональная деятельность, а изменения во внутренней позиции (возникновение новых потребностей, способностей, интенций, диспозиций) определяют стремление субъекта к «акме» (от греч. *акме* – вершина, расцвет, цветущая сила) [253, с. 6]. Подчеркнем, что самоактуализация приобретает смысл только тогда, когда человек включается в значимую для других деятельность – она является лишь результатом, следствием осуществления предметной деятельности, смысл которой человек находит (достигает) в профессиональной сфере и обществе.

Предметом, целью и продуктом образовательной деятельности являются изменения (внутренние новообразования) самого человека – новые потребности и познавательные возможности, новые способы мышления и деятельности, способности к учению, акмеологическому развитию личности и ее продуктивной деятельности. Поэтому в исследовании учитываем также и

вопросы тенденций к саморазвитию, мотивации роста достижений, самоактуализации и самореализации, тенденций стремления к росту самооценности личности и индивидуальности.

Антропно организованные образовательные технологии позволяют совершенствовать не только предметно-социальный мир – сферу совместного существования индивидуального и коллективного опыта (межличностные связи и отношения), но и экзистенциальный мир – сферу индивидуального существования людей (самость, виртуальность человеческого духа, метасознание).

Указанные два полюса современных образовательных технологий – *социокультурная предметность* и *предметность внутреннего мира студента* – во многом определяют эффективность перехода от предметоцентризма вузовских государственных стандартов к культууроформирующей образовательно-обучающей среде; от предметно-дисциплинарных технологий к развивающим личность методам; от монопредметных систем обучения к профессиональной культуре образования и самообразования [257].

Концепт индивидуальности по-разному понимается в психологических школах разных ориентаций: в бихевиоризме это *реагирующий*, в педагогической акмеологии – *осознающий*, в гуманистической психологии – *самореализующийся* человек. В педагогической акмеологии индивидуальный субъективный опыт рассматривается в качестве основного феномена в изучении и понимании полноценно функционирующего, творчески действующего человека. Таким образом, в нашем исследовании *индивидуальность* – это, прежде всего, самореализующийся человек, но не в том смысле, что он реализуется сам, а в том, что самореализуется в социуме и в процессе собственной продуктивной деятельности [253, с. 9; 255; 256].

*Акме* – это по сути дела, духовно-практический результат возможного обретения человеком самого себя (идеальный и нормативный образы «Я»), постижение и переживание своего единства с внешним ему бытием на основе принципа и методов взаимодействия внешних и внутренних феноменов. Тема

«овнешнения эманации духовности» рассматривается в концепциях зарубежных психологов и в работах российских авторов (И. А. Зимней [299], В. П. Зинченко [300] и др.).

В основе традиционной проектно-технологической деятельности человека индустриального общества не является исключением, в ней доминирует «принцип десубъективизации», а именно конструирование объекта на уровне *обезличенных структур* [262, с. 9]. Обезличенность проектной деятельности предопределяется разделением труда, когда различные элементы системы проектировались и изготовлялись разными работниками. Проектная деятельность в силу этих обстоятельств становилась «деятельностью без цели», а ее авторы рассматривали «человеческий фактор» в рамках тех или иных технологических условиях, в том числе и в ППФП. Это обстоятельство также учтено и в ходе нашего исследования. Ведь человек не только отражает и преобразует предметный мир деятельности, но и сам отражается в этом мире, опредмечивая в самом процессе, средствах и результатах проектно-конструкторской деятельности свои духовные силы, способности и уникальные ценности.

В современных образовательных технологиях, используемых и в физическом воспитании студентов, возникает задача раскрытия потенциала «Я». Эта задача является одной из приоритетных для высшего профессионального образования, в котором реализуются смыслообразующие факторы саморазвития и самореализации личности студента. Индивидуально-личностное и профессиональное развитие человека отвечает всеобщему «*принципу дополненности*», выдвинутому Н. Бором: «материальное дополняется идеальным, телесное – духовным, рациональное – иррациональным, социальное – экзистенциональным, индивидное – индивидуальностным» [262]. Именно поэтому для конкретного субъекта суть деятельности в создании человеческого мира проявляется в творении собственных, общественных отношений и в самом себе.

Важными факторами такой перестройки являются разрабатываемые нами проектная методология и антропные образовательные технологии для процесса физического воспитания студентов, в которых структура обучающей системы конструируется в соответствии с деятельностной природой знаний и рефлексивно-личностной культурой мышления будущего профессионала. Термин «антропные технологии» подчеркивает индивидуальную и личностную сущность человека в его деятельности.

В нашем исследовании мы отходим от интеллектуалистской трактовки сознания, как суммы «безличных знаний» о мире без учета отношения (самоотношения) человека к миру, в зависимости от его места и функций в профессионально-педагогическом обществе [252; 253]. Приоритет получает *компетентностный подход*, при котором компетентность рассматривается как способность действовать на основе приобретенных знаний. Но в отличие от знаний, умений и навыков, предполагающих действия по образцу, по аналогии, компетентность рассчитывает на наличие опыта самостоятельной деятельности на основе универсальных знаний. Таким образом, компетентность выступает как обобщенная способность, базирующаяся на знаниях, опыте, ценностях и способностях, приобретенных в процессе деятельности учения [491].

«Широкопрофильный» профессионал, как ориентир для формирования выпускника высшего физкультурно-спортивного образовательного учреждения, должен отражать стандарт образования в его фундаментальном основании и многообразии конкретных форм его выражения, в разных задачах (исследование, экспериментирование, технологические процессы, экспертиза). В то время как «монопрофильный» специалист не видит глубины проблемы, то ему каждая учебная дисциплина представляется автономной системой профессиональных знаний. Знания становятся профессионально-личностными только тогда, когда происходит систематизация и рефлексия накопленного опыта, когда человек может адаптировать его к решению других задач, сделать опыт рабочим инструментом (технологией). Профессиональная компетентность

примечательна еще и готовностью к работе во внезапно изменившейся экологической, социокультурной или технологической ситуации.

Таким образом, акмеологическое проектирование, обеспечивающее саморазвитие студента во всех ипостасях его субъектной реальности (индивид – субъект деятельности – личность – индивидуальность), является основой всей вузовской образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности. Именно такой подход, который используется в процессе нашего исследования, дает возможность осуществлять переход от квалификационного (предметно-дисциплинарного) подхода в высшем образовании к профессионально-компетентностному.

Если традиционные методы вузовского образования, преподавание теоретического раздела физического воспитания являются традиционными, и «дают знания», то антропно организованные методы «вводят» обучаемого в круг проблем, формируют у него проблемно-деятельностное мышление и позиционно-критическое отношение к предмету познания. Отсюда возникает необходимость изучения будущими преподавателями физической культуры и спорта дисциплины «Педагогическая антропология», которая подразумевает использование лично ориентированного физического воспитания.

Она привлекает внимание к методам «экологии духа» – возрождения социокультурных ценностей через систему образования, «экологии тела» – заботы о естественной природе и здоровье человека, «экологии образовательных технологий», где главное – развитие личности и продуктивной деятельности (через «стремиться», «действовать», «общаться», «знать», «уметь», «относиться», «быть ориентированным на развитие и будущее»). Кроме того, важно ориентировать студента на «Я – идеал» собственного тела, «телесное самосознание» и «здравостроительство», чему способствует антропно выстроенная область креативной валеологии [448].

*Методы исследования.* Решение частных аспектов проблемы проектирования лично ориентированной системы физического воспитания студентов осуществлялось с использованием комплекса

педагогических методов исследования, включающий теоретический анализ нормативной базы и литературы по теме диссертации, обобщения педагогического опыта, организационного и педагогического проектирования, метода экспертной оценки, формирующего педагогического эксперимента, метода социологического исследования и педагогического моделирования.

Комплекс использованных методов познания, примененных в ходе исследования, также включал: опрос посредством анкетирования, метод экспертных оценок, тестирование, констатирующие исследования и формирующий педагогический эксперимент с учетом специфики их использования в физическом воспитании. Сопутствующая статистическая обработка результатов исследования проводилась для установления вероятности и аргументированности полученных результатов и выводов.

*Анализ литературы* был посвящен изучению работ философского характера, работ в области методологии науки и основ познания социальных явлений, что позволило сформировать *методологический подход* к исследованию и определить его общую стратегию. Рассматривались также фундаментальные и обобщающие работы по педагогике; теории и практике физической культуры, включая физическое воспитание студентов с разным уровнем здоровья; профессиональной подготовке преподавателей физического воспитания в высших учебных заведениях и другие аспекты исследуемой проблемы.

Особое внимание было уделено трудам специалистов, которые внесли наибольший вклад в развитие физического воспитания и всестороннего осмысления разнообразного опыта педагогической практики (В. К. Бальсевич [21-24], И. Д. Бех [141; 142], М. Я. Виленский [194-200], Л. В. Волков [202-207], С. В. Дмитриев [253-262], А. Д. Дубогай [267; 268], И. А. Зимняя [294-299], Л. И. Лубышева [367; 368], Ю. М. Николаев [404-406], Н. А. Носко [414-416], А. А. Приймаков [443], Л. П. Сущенко [248; 490-492], А. В. Тимошенко [501; 502] и др.).

*Анализом документов* были охвачены тексты законов, постановлений и решений в отрасли образования, включая постановку физического воспитания студентов и подготовку будущих специалистов физического воспитания, и соответствующих программно-нормативных документов.

*Метод экспертной оценки* позволил предварительно оценить качество подготовленных педагогических проектов, собрать важную информацию, которая была обобщена и учтена в процессе формирующего эксперимента по внедрению лично ориентированного физического воспитания и совершенствованию подготовки преподавателей физической культуры и спорта.

В современной науке, наряду с математико-статистическими методами прогнозирования, все шире используются методы и приемы эвристического предсказания. Применение такого более сложного и эффективного аппарата в прогнозировании оправдано и обусловлено, главным образом, недостаточностью или отсутствием исходной информации об объекте прогнозирования и высоким уровнем неопределенности последствий практического внедрения разработанных концепций, моделей и программ.

Это в полной мере касается педагогических проектов, к участию в которых привлекаются студенты, что повышает требования к качеству проектов, предварительной объективной оценке их последствий. Именно поэтому перед началом исследований прибегли к экспертному методу прогнозирования возможных результатов. В основе данного метода заложены знания и опыт экспертов, которыми являлись высококвалифицированные специалисты в области физического воспитания.

Общая особенность экспертных методов определяется тем, что практически вся процедура, за исключением отдельных этапов статистического анализа результатов опросов, трудно поддается формализации. В связи с этим экспертные методы характеризуются наиболее высокой (сравнительно с другими методами прогнозирования) степенью субъективности, которая объясняется как интуитивным характером

прогнозной информации, получаемой от экспертов, так и неизбежностью элементов субъективности в самой процедуре метода [545, с. 4].

*Опрос посредством анкетирования* включал в себя сбор информации, как среди вузовских преподавателей физического воспитания, так и непосредственно будущих преподавателей физической культуры и спорта. Сначала это осуществлялось в виде беседы, что позволяло лучше ознакомиться с особенностями респондента и определить требования к ответам опрашиваемого с анкетой. Учет возраста, пола, личных особенностей респондентов, обсуждение вопросов анкеты, ответы на которые были по каким-либо причинам сложными и вызывали негативное отношение опрашиваемых, обеспечивали высокое качество анкетирования.

*Тестирование* проводилось для изучения особенностей психофизического состояния студентов – участников формирующего этапа педагогического эксперимента. В ходе исследований психической составляющей применялись следующие методики: «Ценностные ориентации» (М. Рокича); диагностика уровня социальной фрустрации (Л. И. Вассермана); дифференциальная диагностика депрессивных состояний В. Зунге (в модификации Т. И. Балашовой); исследование уровня нервно-психической адаптации (И. Н. Гурвич) и уровня тревожности с помощью теста «Личностная шкала определения тревожности» Дж. Тейлора (в модификации В. Г. Норакидзе) [458; 531].

Для сравнения двух средних величин исследуемых психических показателей, которые относятся к двум выборочным совокупностям, и для выявления статистически достоверных различий между ними использовался *t-критерий Стьюдента*. Была принята вероятность допустимой ошибки, равная 0,05, при которой обеспечивается достоверность расчетов в 95 %, допустимая ошибка не превышала 5%, а также 0,01, при которой обеспечивалась достоверность расчетов в 99 % и допустимая ошибка не превышала 1 %.

Для изучения результатов общей физкультурной подготовки студентам было предложено ответить на вопрос анкеты: «Определите самооценку Ваших

знаний, умений и навыков в области использования средств оздоровительной и рекреационной физической культуры» и дальше по предложенным позициям. Ответы распределялись по 4-м уровням. При этом 1-й уровень характеризовал наличие у студента глубоких, полных знаний и умений, необходимых для их использования; 2-й уровень – наличие разнообразных, но не полных знаний, где сформирована лишь та часть умений, которая касалась выполнению стандартных физических упражнений; 3-й уровень – наличие фрагментарных знаний, а также некоторых умений выполнять стандартные физические упражнения; 4-й уровень – полное отсутствие знаний и умений [531].

Оценка физической подготовленности участников педагогического эксперимента проводилась по данным выполненных тестов, утвержденных и апробированных кафедрой физического воспитания ДонНУ. Анализ результатов исследования проводился на основе общепринятых методик математической статистики в физическом воспитании [16; 222; 246]. Полученные данные обрабатывались с помощью компьютерной программы MS Excel в соответствии с рекомендациями М.А. Годика [222], В. М. Зациорского [293], Л. В. Денисовой [246] и др.

Использовалась батарея из 8-ти тестов, в которых студенту необходимо было показать максимально возможный результат в каждом испытании (кроме теста Руфье). Все тесты батареи относились к гетерогенному типу, так как результат зависел от ряда разнородных факторов (степени усталости, уровня подготовленности, мотивации, процедуры тестирования и пр.).

Результаты тестирования оценивались в единицах системы СИ и в условных единицах. Измерения времени проводились с помощью электронного секундомера (точность 0,01 с); результат округлялся до 0,1 с, прыжок в длину измерялся с помощью рулетки с точностью до 0,01 м.

Точность измерений обеспечивалась классом точности приборов, стандартизацией тестов и процедуры тестирования. Тесты использовались систематически, измерения проводил один и тот же вузовский преподаватель в определенное время занятия по одинаковой схеме. Тестирование

проводилось на занятиях по физическому воспитанию после подготовительной его части.

Для оценки силовых качеств использовались сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища за 1 минуту, для оценки скоростных качеств – бег 30 м, а для оценки скоростно-силовых – прыжок в длину с места, прыжки на скакалке за 20 с. В тестах «прыжок в длину» и «бег 30 м» студенту предоставлялось три попытки, лучший из результатов заносился в таблицу. В остальных тестах предоставлялась одна попытка.

Для оценки общей выносливости использовались тесты – бег на 1000 м и ходьба 3000 м; необходимо было преодолеть дистанцию в максимальном темпе (давалась всего одна попытка пробежать, пройти).

Оценка гибкости проводилась с помощью следующего теста: требовалось в положении сидя с прямыми ногами вперед, наклониться максимальное количество раз вперед. Расстояние между пятками ног составляло 20 см. Измерялось расстояние между пятками и точкой касания кончиками пальцев.

Для оценки физической работоспособности организма использовался тест Руфье. Давалась всего одна попытка. Тест проводился в начале занятия, испытуемые отдыхали несколько минут перед тестированием.

По результатам формирующего педагогического эксперимента с участием студентов факультета физического воспитания ЧНПУ имени Т. Г. Шевченко использовалось тестирование по успеваемости на основе шкалы ECTS.

*Организация исследования.* Исследование, которое было начато в 2004 г., проводилось на базе *Донецкого национального университета*, Национального горного университета (г. Днепропетровск), Запорожского национального технического университета, а также Черниговского национального педагогического университета имени Т. Г. Шевченко.

На *первом этапе* (2004 – 2009 гг.) – выполнен анализ литературных источников и документов, анализ проблемы лично ориентированного

физического воспитания и общей физкультурной подготовки, определены теоретические предпосылки оптимизации процесса физического воспитания студентов с различным уровнем здоровья.

На *втором этапе* (2009 – 2011 гг.) – проведены четыре констатирующих исследований образа жизни, психической сферы студентов и имеющихся знаний в области культуры здоровья в Донецком национальном университете, Национальном горном университете (г. Днепропетровск), Запорожском национальном техническом университете и ряде других вузов. Изучены особенности физического воспитания студентов с разным уровнем здоровья. Изучено влияние различных педагогических условий, в которые «погружались» студенты.

На *третьем этапе* (2011 – 2012 гг.) – проведена оценка инновационных технологий лично ориентированного физического воспитания как важных средств реформирования процесса физического воспитания студентов. Выполнена экспертиза технологий, их доработка в соответствии с полученными замечаниями и рекомендациями. Разработан механизм инноваций по совершенствованию физического воспитания студентов.

На *четвертом этапе* (2012 – 2019 гг.) – проведен формирующий этап педагогического эксперимента по внедрению лично ориентированной системы физического воспитания в условиях Донецкого национального университета, а также педагогический эксперимент в Черниговском национальном педагогическом университете по совершенствованию профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта. Выполнена математическая обработка полученных данных, обобщены результаты исследований, сформулированы выводы, практические рекомендации и завершено написание текста диссертации [49; 124].

Всего в проведенных исследованиях приняли участие 1888 студентов Донецкого национального университета, Запорожского национального технического университета, Национального горного университета и Черниговского национального педагогического университета. Кроме того,

большое количество ведущих ученых и практиков (преподавателей кафедр физического воспитания) Украины, Российской Федерации и Республики Беларусь, которые выступили в качестве экспертов по оценке состояния и перспектив совершенствования процесса физического воспитания студентов.

## **2.2. Обоснование структуры и характеристика личностно ориентированной системы физического воспитания студентов в условиях совершенствования профессиональной подготовки**

Уже отмечено, что наряду с категорией «физическое воспитание» в процессе развития теории и практики физической культуры используется понятие «физкультурное образование» как основной механизм передачи накопленных ценностей в сфере физической культуры [418, с. 5]. Физкультурное образование представляет собой вид физической культуры, обеспечивающий удовлетворение базовых физкультурных потребностей и их дальнейшее развитие в различных направлениях деятельности человека.

Установлено, чем старше становится студент вуза, тем меньшую систематичность приобретают его занятия физической культурой и спортом [239, с. 4]. В этом и состоит очевидное противоречие, ведь необходимую профессиональную «базу компетенций» по избранному направлению подготовки, а также приобретение компетенций, нужных будущему специалисту для обеспечения оптимального уровня здоровья, студент должен обеспечить сам (совместно с вузовским преподавателем), одновременно формируя и совершенствуя свое «профессиональное кредо» [319; 430; 461, с. 62].

Физкультурное образование является одной из форм функционирования физической культуры. Именно поэтому «общая физкультурная подготовка является первым и необходимым условием формирования физической культуры любого человека, поскольку она направлена на овладение необходимым минимумом знаний и умений в области физкультурной деятельности. Обеспечивается она освоением единого комплекса

систематизированных знаний в телесно-средовой области, которые создают предпосылки к сознательному формированию потребностей в физкультурной деятельности..., только в случае создания в педагогической системе информационно-образовательного обеспечения здорового образа и спортивного стиля жизни» [362, с. 19 – 20].

В результате анализа литературных источников выявлено, что при разработке системы лично ориентированного физического воспитания студентов нужно обеспечить одновременную реализацию *трех групп задач*:

- *формирование у них специальных знаний* в области всесторонне гармонического развития личности, включая двигательные умения и навыки, приемы и действия, рациональную технику выполнения физических упражнений, а также освоение технологий поддержания надлежащего уровня здоровья;

- *физкультурное воспитание*, в процессе которого формируется осознанное отношение личности к своим физическим возможностям и уверенность в них, готовность к преодолению разных тренировочных нагрузок, формирование потребности в повышении потенциала личностной физической культуры;

- *осуществление управляемого педагогического влияния* на психофизическую сферу (развитие силы, скорости, выносливости и других физических качеств), включая повышение функциональных возможностей организма индивида (кардиореспираторной и других систем) (О.А. Лотоненко [362, с. 21]).

Часть из указанных задач, в той или иной мере решаются кафедрами физического воспитания высших образовательных учреждений, традиционно-ориентированных на тренировку телесности. Однако обеспечение собственно воспитательных и образовательных аспектов формирования физической культуры личности будущих преподавателей физической культуры и спорта является актуальной задачей педагогического проектирования, которая решается в процессе нашего исследования, и «...требует кардинальных изменений в организационных структурах вузов, более высокой профессиональной

подготовки специалистов (преподавателей, тренеров), обновления методической документации, учебных планов, программ, пособий, наставлений, обеспечивающих процесс нововведений» [362, с. 21].

Исходим из того, что *основными составляющими процесса* запуска, сохранения и совершенствования физкультурной деятельности личности в процессе личностно ориентированного физического воспитания станут:

- *создание условий* для развития естественных природных способностей человека, т. е. обучение двигательным действиям (умениям и навыкам), обогащающим природные задатки, а также способам самообучения и построения собственных программ развития физических качеств;

- *формирование представлений, установок, отношений, потребностей, способов здорового образа жизни* и спортивного стиля жизни (физкультурное образование, в том числе через осознание образа физической культуры другой известной студенту и авторитетной для него личности).

Анализ особенностей развития физического воспитания как учебной дисциплины позволил выявить четыре модели обучения (табл. 2.1) [413]. Необходимость использования системы общей физкультурной подготовки в условиях совершенствования физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта обусловлена существованием в пространстве высшего образования ряда острых *противоречий*:

- между модернизацией целей и содержания профессиональной подготовки студентов в соответствии с мировыми и европейскими стандартами образования и потребностью вхождения наших высших образовательных учреждений в европейское образовательное пространство со своим концептуальным лицом перестройки учебно-воспитательного процесса на основе существующих национальных традиций и результатов исследований в этой сфере;

Таблица 2.1 – Модели обучения физической культуре (ФК) в высшей школе (по Р. С. Ноговицыну)

Модели обучения ФК	Основная цель обучения ФК	Основные принципы реализации на практике	Критерии реализации
Здоровье-сберегающая	Оздоровление обучающихся, достижение уровня физического развития для нормальной жизнедеятельности	Природосообразность содержания и оптимизация взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса	Оптимальное состояние здоровья, нормальное физическое развитие, физкультурно-оздоровительные знания, умения, навыки
Общественно-направленная	Определяется потребностями общества и детерминирована его мировоззренческой платформой; человек рассматривается как средство достижения социально значимых целей	Принципы унификации содержания, патристического воспитания и формирования гражданственности с поддержанием дисциплины	Знания, умения, навыки и физическая подготовленность студентов, что в массовой практике фактически сводится к погоне за нормативным уровнем физического развития молодежи
Индивидуально-дифференцированная	Становление целостного человека, гармонизация его духовно-телесного потенциала, создание в среде образовательного учреждения условий для освоения ценностей физической культуры	Связана с антропологической идеей, принципами культуросообразности содержания, индивидуализации и дифференциации обучения	Позитивная мотивация занятий, благоприятное психофизическое состояние студентов, развитие духовно-нравственной сферы, самостоятельность и активность в творческом применении средств физической культуры
Здоровье-развивающая	Формирование физкультурно-спортивного стиля жизни и физкультурно-спортивных компетенций подрастающего поколения	Открытости и когерентности физкультурно-спортивной среды	Мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре и спорту, физкультурно-спортивные компетенции, самостоятельность и активность в построении физкультурно-спортивного стиля жизни, коммуникабельность, толерантность

- провозглашенной на уровне государственной власти стратегической цели повышения качества подготовки специалистов и одновременным преобладанием в оценке деятельности вузов и вузовских преподавателей критериев и показателей количественного характера, а в организационном

плане доминированием формы над содержанием, способной содействовать профессиональному росту студента как личности;

- существующей объективной необходимостью для образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности внедрения в учебно-воспитательный процесс лично ориентированных технологий и методик, и недостаточным уровнем психолого-педагогической компетентности вузовских преподавателей, необходимым для их разработки и эффективного применения;

- существованием в теории и методике обучения целостной совокупности методов мотивации, организации, стимулирования и контроля учебно-познавательной деятельности студентов и сложившейся в высшей школе тенденцией к абсолютизации последних.

Соответствующий поворот на уровне теории – это точка отсчета, с которой только начинается сложный процесс формирования профессиональной культуры, потребность в движении, которого на всех этапах обучения обеспечивают активность вузовского преподавателя и активность студента. Наличие этих видов активности в образовательной системе – необходимое и достаточное условие единства и развития профессионального сознания и самосознания личности студента.

Указанное единство выполняет функцию психологического механизма успешного профессионального становления, ориентированного на овладение системой профессиональных компетенций, включая сохранение здоровья, и как следствие, профессиональной культурой преподавания в целом, что презентует интегральная модель физической культуры личности выпускника высшего образовательного учреждения.

Таким образом, *профессиональная культура* – это целостное свойство личности выпускника высшего образовательного учреждения, в которой интегрируются ее системные качества, духовно-нравственная и культуротворческая направленности, совокупность ведущих профессиональных компетенций функционального плана, психологическим механизмом

образования которой в условиях личностно-развивающего обучения и воспитания является единство профессионального сознания и самосознания.

С нашей точки зрения, *классификация общих методов обучения* в вузе должна иметь следующий вид:

1. Методы формирования и развития мотивов учения и профессионального становления.

2. Методы формирования знаний (общекультурных, специальных профессиональных и психолого-педагогических), профессиональных умений и навыков.

3. Методы формирования опыта творческой и научно-исследовательской деятельности (частично-поисковый, исследовательский, упражнения в создании продуктов различных видов научного и учебного творчества, упражнения в решении задач, стимулирующих развитие воображения и творческого мышления будущих специалистов и т. д.).

4. Методы формирования опыта эмоционально-волевого отношения к морально-духовным и профессиональным ценностям, к себе и миру в целом (эмоционально окрашенные самохарактеристики реального образа профессионально-духовного «Я» упражнения в оценке и эмоциональном переживании профессиональных и духовных образцов и идеалов и др.).

5. Методы формирования опыта саморегуляции профессионального становления и поведения, профессионального и духовно-нравственного саморазвития (упражнения в рефлексии профессионального образа «Я» приучение к саморегуляции психофизического состояния в ходе выполнения учебных и научных задач и общественного поведения; упражнения в идентификации с известными образцами в сфере саморегуляции общего и профессионального развития; упражнения в целеполагании, планировании, самоорганизации и самостимулировании профессионально-духовного самообразования и самовоспитания и т. д.) [301; 309].

6. Методы формирования опыта гуманного взаимодействия в учебной деятельности и общественном поведении (в том числе методы повышения

уровня адекватности понимания определенных примеров гуманного поведения однокурсников, родителей и преподавателей; методы повышения уровня сформированности профессионально-коммуникативных, нравственных и перцептивных качеств).

В «содружестве» личностно-развивающих форм организации учебной работы будущих преподавателей физической культуры и спорта ведущими являются *индивидуальная и групповая*. Совокупность соответствующих методов и форм играют роль ценностей-средств в движении к профессиональному идеалу. Указанные методы и формы профессионально-педагогической подготовки определяют требования к организации гуманного взаимодействия вузовских преподавателей и студентов, характер и способы этого взаимодействия. Важнейшая функция педагогического взаимодействия, включая деятельность преподавателей кафедр физического воспитания, это обеспечение *объединения познавательной и самовоспитательной активности* личности студента и активности личности вузовского преподавателя в направлении создания условий для общего и профессионального развития будущего специалиста в единый поток, ориентированный на ценности-цели профессиональной подготовки, определив их место в системе подготовки выпускника высшего образовательного учреждения, место ценности здоровья и физической культуры личности будущего специалиста.

Эффективное функционирование педагогического взаимодействия как процесса имеет место при соблюдении многих внутренних условий: высокого уровня психолого-педагогической компетентности вузовского преподавателя, достаточного ресурсного обеспечения подготовки специалистов, должного уровня гуманизации, мобильности и динамичности оптимального управления ею, ориентации учебных планов и программ на максимальное приближение учебной работы студентов к будущей самостоятельной профессионально-производственной деятельности и др. Однако ведущим условием является опора вузовских преподавателей на психологический механизм

профессионального обучения и воспитания – *единство профессионального сознания и самосознания личности* студента.

Кроме указанных внутренних условий эффективного функционирования системы профессионально-производственной подготовки (эстетических, санитарно-гигиенических, психологических и т. п.), существуют и внешние условия. В их совокупности основными являются такие, как географические, политические и социально-экономические условия в стране и регионе, реальный (а не декларируемый) статус специалиста с высшим образованием в обществе, степень разработанности законодательной базы, государственной и региональной идеологии в сфере подготовки специалиста с высшим образованием, создание нормальных условий для его жизнедеятельности, уровень развития дидактики высшей школы, теории воспитания будущих специалистов, активность общественных институтов в помощи высшим образовательным учреждениям, степень финансирования государством развития учебно-методической базы вузов четвертого уровня аккредитации.

Создание указанных условий предполагает обеспечение *поворота сознания личности студента* на свое «Я» и, как результат, его активность в профессиональном самовоспитании и самообразовании. Деятельность будущего специалиста в сфере самосовершенствования, в том числе и повышения его психофизического потенциала, требует специальной педагогической поддержки, опирающейся на *научный, технологический и методический ресурсы*.

Первые шаги к реализации представленной концепции были сделаны в Донецком национальном университете еще тогда, когда создавалась образовательная экспериментальная площадка – лицей, учебно-воспитательный комплекс «Школа-университет». Не менее важно осуществление пилотных научных проектов в области образования международного значения. ДонНУ является официальным партнером ЮНЕСКО по разработке, экспериментальной проверке и внедрению

микронаучного оборудования в учебный процесс общеобразовательной и высшей школы.

Заметим, что, хотя гуманизация образования, как научное направление современной педагогики, считается сложившейся теорией, она не получила эффективного использования в практике обучения будущих преподавателей физической культуры и спорта [487]. *Отличительными чертами гуманизации образования* следует считать:

- в ходе гуманизации меняется общий взгляд на образование в направлении более глубокого внимания к нему как культурному процессу, суть которого проявляется в гуманистических и творческих способах взаимодействия всех его участников;

- изменяется представление о личности, которая, кроме социальных качеств, наделяется различными субъективными свойствами, подчеркивающими ее автономию, независимость, способность к выбору, рефлексии, саморегуляции и т. п.;

- подвергается пересмотру отношение к студенту как объекту педагогических воздействий, вследствие чего за ним закрепляется статус субъекта обучения, обладающего уникальной индивидуальностью;

- гуманистическая направленность образования во многом определяется тем, закладывает ли оно в личность студента механизмы самопознания, саморазвития, самоорганизации [486].

Как и в других областях педагогики, ситуация в физическом воспитании будущих преподавателей физической культуры и спорта показывает, что провозглашение новых, гуманистических принципов в образовании само по себе не обеспечило его инновационного развития, а является лишь важной предпосылкой к началу реформы этого важного направления деятельности. Поэтому нужны содержательные модели, включая педагогические технологии, в которых был бы представлен образовательный процесс по физическому воспитанию в контексте формирования гуманистических ценностей. В таких моделях важно совместить в педагогическом процессе

привычные задачи физического совершенствования и актуализированные вопросы духовного развития человека, при решающей роли формирования духовно-ценностного сознания будущего специалиста и профессионала.

При этом заметим, что в контексте внутренних механизмов индивидуального саморазвития речь должна идти не столько о формировании, сколько о становлении личности, привлекая внимание к теме ее самодвижения. Особенно актуально это для юношеского возраста (условные возрастные границы – от 15–16 до 21–25 лет). По мнению В. А. Петровского этот возраст характеризуется тем, что на него приходится сенситивный период для процессов «самости», а именно – самопознания, самоуправления, самосовершенствования и самореализации. В студенческие годы активно формируется «Я – концепция» личности, ее миропонимание и мировоззрение. Поэтому самоопределение рассматривается как центральное возрастное новообразование юности [435].

Образование студентов в области физической культуры ориентируется не на приспособление человека к ее нормам, а на *освоение личностью той части культурных ценностей*, которые в большей мере соответствуют ее возможностям, способностям и запросам. Все атрибуты педагогического процесса по физическому воспитанию, построенного в конкретном высшем образовательном учреждении, должны *актуализировать индивидуальность человека*, что позволит будущему выпускнику определить собственную образовательную траекторию и самоопределиться в этой области культуры.

Как результат общей физкультурной подготовки, студент должен обрести способность мыслить, рефлексировать и действовать в социокультурной среде, заботясь о себе, в соответствии со своими индивидуальными особенностями. Это позволит личности в будущем органично «вписаться» в стремительно меняющийся мир с максимальной пользой для общества и сохранением собственной индивидуальности. А в процессе обучения в вузе он должен достигать образовательных результатов при оптимальных затратах времени и сил, и без потерь для здоровья.

В диссертационной работе А. Г. Глагощука «Педагогические условия совершенствования культуры укрепления здоровья студентов в системе физического воспитания в высшем учебном заведении» [220] дана попытка усовершенствовать инфраструктуру вуза, а именно Днепродзержинского государственного технического университета (ДГТУ), которая организует процесс физического воспитания, спортивной и физкультурно-оздоровительной работы среди студентов. Этот опыт относится к числу работ, которые были учтены и в ДонНУ при проектировании системы личностно ориентированного физического воспитания студентов.

В ДГТУ, кроме кафедры физического воспитания и спортивного клуба, к теме здоровья причастен центр социального и гуманитарного развития университета и профсоюзный комитет. Для активизации ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствования культуры здоровья и ведения здорового образа жизни была разработана программа «Культура здоровья», которая состояла не только в трансляции отдельных технологий оздоровления организма и укрепления психики, но и в создании педагогических условий, необходимых для изменения неадекватных представлений, стереотипов, установок, вредных привычек, предрассудков, а также для развития (культивирования) ценностного конструктивного отношения к себе и ресурсам своего здоровья на глубинном мировоззренческом уровне. *Задачами программы* являлись:

- обучение студентов эффективным технологиям самооздоровления, саморегуляции, преодоления негативных последствий стрессовых, экстремальных и кризисных ситуаций, творческому самораскрытию;

- психологическое, валеолого-психологическое просветительство студентов;

- коррекция неадекватных установок и ущербных представлений о здоровье, обусловленных недостаточными знаниями и нерациональным использованием собственных личностных ресурсов;

- психологическая помощь студентам в процессах социальной адаптации и самоопределения (в форме психологических консультаций);
- организация среди студентов ассоциаций взаимопомощи, клубов и объединений по интересам на основе идеологии здорового способа жизни;
- проведения тренингов (семинаров) групп самопознания и личностного роста;
- освоение студентами основных принципов здорового и целостного мировоззрения, выработки устойчивых привычек саногенного мышления.

Организационная модель ДГТУ, кроме создания соответствующих структур, предполагала определение перечня видов деятельности и форм участия в проведении разнообразных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Перечень составлялся исходя из утвержденного календаря проведения спортивных, физкультурно-оздоровительных и туристических мероприятий. К организационным формам внеучебных занятий были отнесены самостоятельные занятия общефизической подготовки (ОбФП), работа в клубах по интересам (например, занятия любимым видом спорта или предпочитаемой системой оздоровления), проводимых коллективами физической культуры факультетов и кафедрой физического воспитания.

Решать проблему формирования ЗОЖ студентов, в части педагогического обеспечения (форм, методов, процедур и приемов), важно посредством создания и реализации педагогической стратегии их ориентирования на здоровый образ жизни. Как деятельностно-целевая компонента педагогического обеспечения, данная стратегия предполагает наличие цели, педагогических условий, методов, приемов, средств достижения этапов, а также осуществление конкретных педагогических действий, которые содействуют пониманию студентами значимости деятельности, нацеленной на самосохранение и самореализацию в разных сферах деятельности человека, обогащению навыков формирования и охраны собственного здоровья.

Н. А. Красноперова дает пример педагогического обеспечения формирования здорового образа жизни студента в условиях Сибирского государственного технологического университета (СГТУ) [341]. Способ ориентирования студента на ЗОЖ, который использовался, предполагал реализацию ряда педагогических условий. Создавались они или отдельно организовывались для использования в воспитательных целях и рассматривались как комплекс предпосылок, организующих педагогическую деятельность.

В исследовании представлены:

- обстоятельства, обеспечивающие развитие и становление личности;
- требования к организации воспитательного процесса;
- порядок действий по формированию ЗОЖ;
- среда, в которой совершается процесс решения педагогических задач;
- наличие правил и отношений, обеспечивающих реализацию цели педагогического воздействия.

В СГТУ были выделены следующие *педагогические условия* реализации данной стратегии в условиях технического университета:

- информирование студента о ЗОЖ (организация информационного обеспечения);
- актуализация его эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ (организация моделирования студентом ЗОЖ);
- обогащение опыта ЗОЖ (включение в здоровьесберегающую деятельность).

Подчеркнем, что использование опыта СГТУ в реализации выделенных педагогических условий при ориентации студентов на ЗОЖ способствовала получению знаний по теории и практике его формирования, позитивному отношению к созданию собственной практики ЗОЖ, творческому подходу к реализации здоровой жизнедеятельности [341].

Формирование ЗОЖ связывается с общей физкультурной подготовкой, под которой понимается способ приобщения человека к физической культуре, в процессе которого он и овладевает данной системой знаний о ЗОЖ,

актуализирует ценностное отношение к нему, проявляет активность в здоровьесберегающей деятельности. Поэтому реализация первого педагогического условия ориентирования студента на ЗОЖ в ДонНУ и СГТУ осуществлялись в рамках общей физкультурной подготовки.

Учебная дисциплина «Физическая культура» может способствовать информационному ориентированию на ЗОЖ будущих преподавателей физической культуры и спорта за счет сочетания двух содержательных компонентов – обязательного (базового) и вариативного (для решения частных задач). А также активного использования вариативного компонента в теоретическом разделе программы; усиления образовательной направленности занятий физической культурой с целью информирования студентов о ЗОЖ; использования разнообразных форм и методов, способствующих приобщению студентов к ЗОЖ; совершенствования организационно-педагогической деятельности преподавателей кафедры физического воспитания.

Овладение студентами содержанием базового и вариативного компонентов для успешной реализации программы дисциплины «Физическая культура» связывалось с обеспечением педагогического условия, каким является информирование о сути ЗОЖ. Осмысление, осознание и обретение личностных смыслов в любой сфере жизнедеятельности, по мнению педагогов и психологов, существенно изменяется за счет осмысления информации. Этот аспект и составляет содержательное наполнение условия, которое в практической педагогической деятельности соотносится с этапом ознакомления.

Учебный материал о ЗОЖ в ДонНУ и СГТУ был представлен в виде элективного специализированного курса «Основы здорового образа жизни», отражающего теоретическую и практико-ориентированную направленность. Логика информационного движения в теоретической части данного спецкурса была выстроена в направлении от определения основных понятий («здоровье» «здоровый образ жизни») к пониманию их содержания и осознания значимости здоровья и ЗОЖ в жизни человека. Она отражала определенную

цель и имела методическое обеспечение в виде разнообразных форм и методов активизации восприятия информации.

Информирование студентов о ЗОЖ осуществлялось посредством методов кооперативного (совместного) обучения, направленных на переход от пассивной формы восприятия информации к активной, и обеспечивающих субъект-субъектный характер взаимодействия педагога и студента: лекций, индивидуальных бесед, диспутов, дискуссий, валеологических конференций и олимпиад. Использование этих методов позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, потребностей высшего уровня, переживания ценностного отношения. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании и реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Параллельно в ДонНУ и СГТУ осуществлялась подготовка студентов к реализации практико-ориентированной части спецкурса, поскольку актуальным в ориентировании студента на ЗОЖ являлось его эмоционально-ценностное принятие на личностном уровне, как необходимое основание для самоорганизации здоровой жизнедеятельности [341].

В ряду важных исследований, в контексте вопроса рассмотрения, выделим диссертационную работу И. Д. Смоляковой [480]. Автор определила структуру и содержание основных компонентов здорового способа жизни студентов технических вузов, установила степень реального использования студентами технических специальностей всех основных компонентов здорового способа жизни.

Докторская диссертация Г. А. Ямалетдиновой посвящена *системе самоуправления учебно-познавательной деятельностью* студентов в сфере физической культуры [552]. Теоретические и методологические подходы к конструированию системы самоуправления позволили автору разработать модульно-проектную технологию формирования самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов по созданию и выполнению

проектов здорового стиля жизни, т. е. комплекса учебных задач, имеющих определенные дидактические цели [551].

Самоконтроль как совокупность операций самонаблюдения, анализа, оценки своего состояния, поведения, реагирования является в самостоятельной работе показателем эффективности познавательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и общего стиля жизни. В процессе обучения с эффективным самоконтролем студента не только транслируются знания, умения и навыки, но и создаются совершенно новые.

Совместно с идеями Г. А. Ямалетдиновой, нами была реализована *технология модульно-проектного обучения* в самоуправлении обучаемых, которая включала формулирование дидактических целей (комплексной, интегрирующей и частной), определение содержания взаимосвязанных и взаимопроникающих блоков (теоретического, методического, практического, входящей и выходящей информации) на базовом и элективном уровнях усвоения. Структурирование блоков как укрупненных дидактических единиц осуществлялось с учетом специфики образовательного пространства физической культуры. Особенностью их функционирования являлось субъективное представление о цели деятельности.

В диссертации Г. А. Ямалетдиновой была обоснована система критериев и показателей, характеризующих уровень самоуправления учебно-познавательной деятельностью в сфере физической культуры. Предложенные критерии автор рассматривала как конкретные признаки, на основании которых производилась оценка результатов деятельности, отвечающих определенным требованиям. Предлагаемая система критериев характеризовала различные стороны деятельности студентов, содержала количественные показатели, отражала субъективные характеристики самоуправления, была удобной для индивидуального пользования.

Система критериев и показателей была разработана с учетом шести взаимосвязанных и взаимозависимых этапов формирования самоуправления

учебно-познавательной деятельностью (перехода педагогического управления в самоуправление личности). К *критериям* автор относила:

- умение осуществлять диагностику и самодиагностику, анализ, сравнение собственных результатов;
- постановку осознанной цели;
- проектирование индивидуальной программы здорового стиля жизни;
- доступность реализуемой программы, средств, методов и форм; рациональность в их использовании;
- контроль и самоконтроль за физическим состоянием; самооценку качества своей деятельности; презентацию проектов здорового стиля жизни;
- коррекцию и самокоррекцию, в том числе видение возможного рассогласования между полученным результатом и конечной целью [551].

В ходе исследования, проведенного в Елабужском государственном педагогическом университете (ЕГПУ) на кафедре физической культуры, с целью формирования общей физкультурной подготовки будущих учителей-предметников и поддержки самостоятельной физкультурно-образовательной работы студентов, с использованием компьютерных технологий, были внедрены учебные комплексы: «Основы физического воспитания» «Оздоровительный бег» «Атлетическая гимнастика» и «Контроль и самоконтроль физического развития». Опыт их использования был взят нами для совершенствования профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта.

Все учебные комплексы состояли из учебного пособия на бумажном носителе для первоначального ознакомления с учебным материалом и электронного учебника (ЭУ) для осмысления, закрепления и контроля знаний, а также содержали информацию и набор контрольных вопросов для освоения и закрепления теории. ЭУ имели большой объём различных иллюстраций. Контрольные вопросы имели варианты ответов (обычно 5–7), один из которых являлся правильным, комментарии (от простейших «верно – неверно» до

разъяснения типичных ошибок), гиперссылки на соответствующие разделы теоретического материала.

Нами были разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию ряд печатных учебно-методических пособий и разработок для студентов и преподавателей кафедры: *«Паспорт здоровья»* – программа накопитель информации индивидуального физического развития студента, направленная на интенсификацию самоподготовки, самоконтроля и самооценки спортивно-оздоровительной деятельности студента за весь период обучения в педвузе; *«Журнал физорга»* – пособие для студентов с профессионально-прикладной информацией физкультурного организатора (руководителя), будущего учителя; *«Журнал преподавателя физического воспитания»* – основной учетно-отчетный и рабочий документ, отражающий образовательный, учебно-тренировочный процесс практической и теоретической подготовки студентов в учебной группе за весь период обучения; *«Комплексная программно-круговая тренировка»* – организационно-методическая форма выполнения вариативных комплексов физических упражнений и освоение теоретико-методических знаний (компьютерные учебные комплексы), включающая ряд специфических дидактических приемов, направленная на интенсификацию обучения.

Кроме того, созданы и внедрены в педагогическую практику методические разработки для самотестирования и развития двигательных навыков студентов: *«Биологический возраст»* – критерий самооценки физического развития и физической подготовки; *«Проверь степень тренированности в беговых тестах»* – методика самооценки, анализа и прогнозирования результатов; *«Программно-управляемый тренажер-катапульта»* и *«Сам себе тренер»* – разработки для развития скоростно-силовых качеств.

Представленная совокупность учебных комплексов, методических пособий и технических средств, определяла дидактическую систему под названием *«Базисная модель деятельности преподавателя»* по формированию

личностной физической культуры будущих педагогов, фиксирующую цели, задачи, пути их достижения. Она имела структурную организацию, заданную соответствующим содержанием. Такой комплекс инструментария включал *содержательный* и *процессуально-диагностический* компоненты педагогического процесса, обеспечивающего формирование нормативного уровня общей физкультурной подготовки студентов.

Также использовался материал из работы Н. С. Шерстобитова «Формирование профессионально-прикладных умений и навыков в области оздоровительной деятельности у студентов педагогических училищ» [536]. Здесь отличительная особенность была в том, что профессионально-прикладная физическая подготовка направлялась не только на получение теоретических знаний для повышения уровня собственного здоровья, но и на приобретение практических умений и навыков при обучении будущих преподавателей оздоровительным упражнениям. Формирование профессионально-прикладных умений и навыков реализовывалось в вариативной части образовательной программы и основывалось на поэтапном освоении учебного материала, а завершалось самостоятельной работой по совершенствованию своего здоровья путем выполнения домашних заданий.

Обобщая выше изложенное, можно заключить, что была аргументированно обоснована структура и даны характеристики построенной системы лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта в реальных условиях их процесса профессиональной подготовки.

## **2.3. Концепция лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта**

**2.3.1. Физическое воспитание студентов в сфере формирования физической культуры личности и перспективы его совершенствования.** Выполненный анализ литературы по теме исследования показал, что для

практической реализации лично ориентированной парадигмы физического воспитания студентов необходимо разработать как новые, так и использовать существующие инновационные идеи, имеющие гуманистическую основу.

Однако, прежде чем идеи внедрить в практику высшего физкультурно-спортивного образования, важно разобраться в концептуальных основах *лично ориентированного физического воспитания* в условиях реального образовательного учреждения.

Перед тем, как разработать концепцию лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры необходимо провести исследования констатирующего характера для оценки результативности реализации «традиционной» стратегии физического воспитания. Это необходимо, чтобы более глубоко изучить постановку новой проблемы построения системы физического воспитания в той ее части, которая связана с формированием физической культуры личности и здоровым образом жизни.

Важно установить не только факт наличия у будущих преподавателей физической культуры и спорта соответствующих знаний и умений, но и выявить реальную ситуацию с распространением в их среде ЗОЖ. Кроме того, поскольку положение дел в постановке вузовского физического воспитания по-разному оценивается как вузовскими преподавателями, так и студентами, нам было важно учесть мнение студентов-бакалавров, посещавших учебные занятия, и участвующих во всех мероприятиях, нацеленных на формирование должного уровня физического воспитания.

Кроме того, анализ публикаций по теме исследования, особенно относительно приведения содержания физического воспитания студентов в соответствие с вызовами XXI века, свидетельствует об определенном дефиците новых идей. После пика активности в области пересмотра теоретических основ, который пришелся на начало 1990-х годов [366; 450], наметился определенный творческий застой, примечательный переводением

проблемы подлинной реформы в поле теоретических дискуссий, и к обсуждению, пусть и важных, но частных аспектов назревших реформ.

Таким образом, отсутствие новых подходов и идей привело к утере темпа преобразований, консервации существующей ситуации в вузовском физическом воспитании.

Цель первого этапа констатирующего исследования – изучить ситуацию в постановке физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта, а именно в той ее части, которая связана с ЗОЖ (наличием необходимых и разнообразных знаний и умений, и особенностями распространения идей ЗОЖ).

Исследование, посвященное изучению самооценки по теме поддержания здоровья, проводилось в трех университетах Украины: Донецком национальном университете (ДонНУ), Запорожском национальном техническом университете (ЗНТУ) и Национальном горном университете г. Днепропетровска (НГУ).

Всего в опросе на основе разработанной авторской анкеты приняли участие 650 студентов, из них 324 юношей и 326 девушек первого и четвертого курсов.

В результате ответов на вопросы анкеты студент мог набрать определенное количество условных баллов, а именно: 3–22 – оценка плохо, 23–53 – средне, 54–84 – хорошо и свыше 85 баллов – отлично.

При этом, оценке «отлично» соответствовало такое активное участие в заботе о себе, которое квалифицировалось как полноценная физкультурная деятельность. Именно это состояние (не только «знаю» и «умею» но и регулярно «делаю») рассматривалось как важный конечный результат усилий педагогических коллективов трех указанных образовательных учреждений (анкета и способ интерпретации результатов в Приложении В).

Согласно полученным данным установлено, что по результатам опроса максимальное количество баллов, соответствующее признакам полноценной физкультурной деятельности, среди юношей НГУ на первом курсе набрали

14,06% студентов, на четвертом – 6,38%, ЗНТУ – на первом курсе 7,50%, на четвертом – 26,47%, ДонНУ – на первом – 15,55%, на четвертом курсе – 4,26%. Поэтому физкультурная деятельность студентов в этих университетах не носила характер явления, которое имело бы устойчивую тенденцию к развитию по мере перехода к последующему курсу обучения.

Можно предположить, что эта ситуация, а именно, слабо выраженная степень распространения физкультурной деятельности, является характерной для всех университетов Украины и свидетельствует о чисто случайных, не определяемых усилиями педагогического коллектива вуза факторах, о причинах «выпадения» студенческой молодежи из состояния, которое характеризуется как полноценная физкультурная деятельность.

В табл. 2.2 представлены результаты набранных баллов отдельно по каждому вузу, по курсам и по половой принадлежности.

Таблица 2.2 – Самооценка студентами степени включения в физкультурную деятельность в рассматриваемых университетах, в %

Баллы	НГУ				ЗНТУ				ДонНУ			
	Юноши		Девушки		Юноши		Девушки		Юноши		Девушки	
	I курс	IV курс	I курс	IV курс	I курс	IV курс	I курс	IV курс	I курс	IV курс	I курс	IV курс
3–22	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
23–53	4,69	18,09	12,73	23,08	17,50	–	25,00	2,50	8,89	6,38	12,5	18,84
54–84	81,25	75,53	85,45	76,92	75,00	73,53	68,75	90,00	75,56	89,36	81,94	79,71
85–115	14,06	6,38	1,82	–	7,50	26,47	6,25	7,50	15,55	4,26	5,56	1,45

Среди девушек НГУ максимальное количество баллов, соответствующих признакам физкультурной деятельности, на первом курсе обучения набрали 1,82% студенток, на четвертом – 0,00%, в ЗНТУ – на первом курсе – 6,25%, на четвертом – 7,50%, ДонНУ – на первом – 5,56% и на четвертом – 1,45% студенток.

Таким образом, из всех опрошенных юношей первого и четвертого курсов максимальное количество баллов, отражающих уровень физкультурной деятельности, набрали 11,11% студентов-юношей, а у девушек – 3,99% (рис. 2.1).

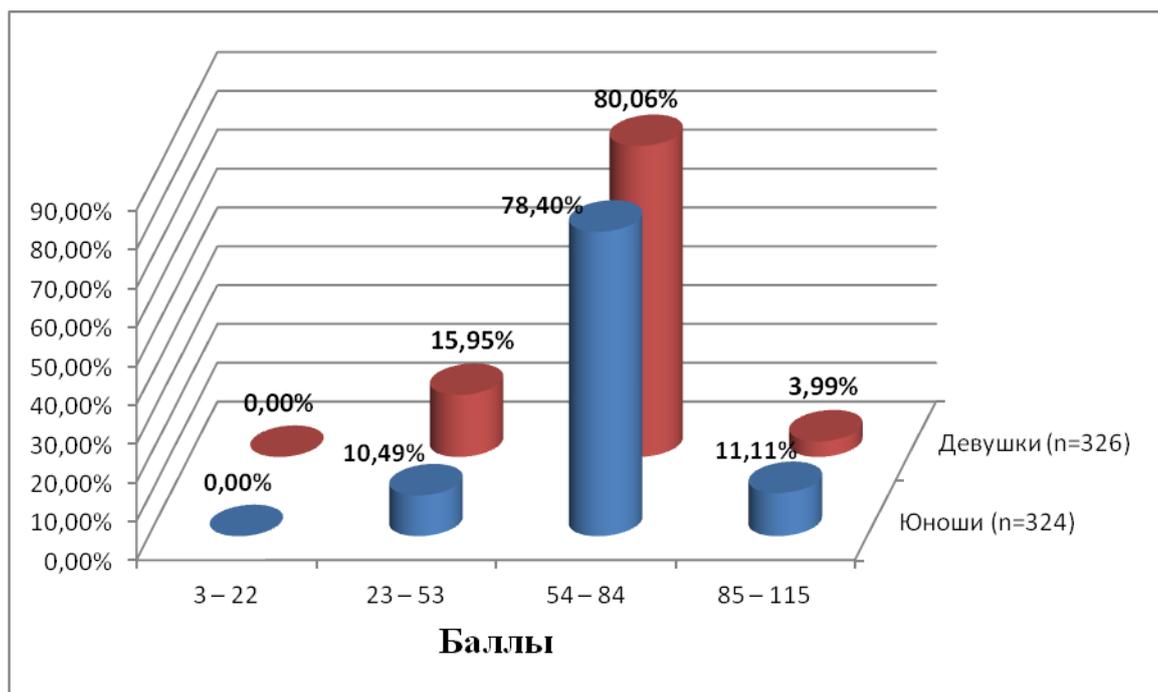


Рисунок 2.1 – Сводные показатели самооценки студентов высших образовательных учреждений по степени включения их в физкультурную деятельность (юноши и девушки)

На рис. 2.2 представлены данные, отображающие ситуацию среди всех опрошенных студентов независимо от пола (n=650).

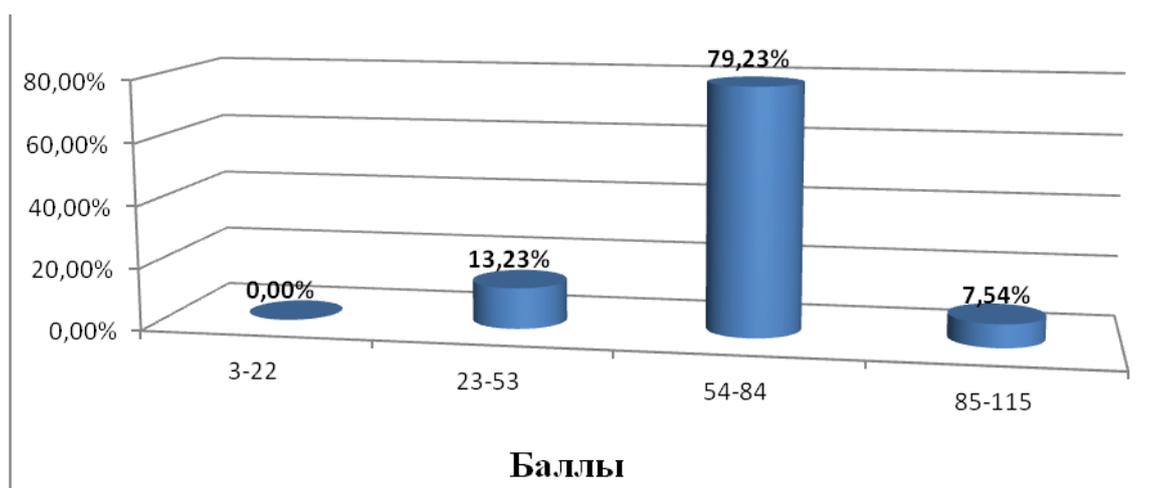


Рисунок 2.2 – Показатели самооценки студентами высших образовательных учреждений степени включения в физкультурную деятельность (независимо от пола)

Из представленных данных очевидно, что соответствие критериям наличия полноценной физкультурной деятельности отвечают лишь 7,54 % студентов первых и четвертых курсов, что можно оценивать, как крайне тревожную тенденцию.

Одна из задач исследования заключалась в том, чтобы определить степень участия и влияния преподавателей кафедр физического воспитания на решение студента заниматься избранными видами физической активности и спорта. Полученные результаты оказались достаточно неожиданными.

Так, влияние вузовских преподавателей на решение студента заниматься избранными видами физической активности и спорта в НГУ у юношей первого и четвертого курсов, а также у девушек четвертого курса составил – 0,00 %, у девушек первого курса – 3,64 %. Большая же часть опрошенных студентов акцентировали внимание на том, что сами принимают решение, чем заниматься самостоятельно. А именно: юноши первого курса – 70,31 %, четвертого – 62,77 %, девушки первого курса – 78,18 %, четвертого – 80,77 %.

В ДонНУ выявлена схожая ситуация. Влияние вузовских преподавателей на выбор студентом вида физической активности остается незначительным: на юношей первого курса – 4,44 %, четвертого – 0,00 %, на девушек первого курса – 8,33 %, четвертого – 1,45 %. Наибольший процент опрошенных студентов также самостоятельно приняли решение о выборе вида физической активности: юноши первого курса – 68,89 %, четвертого – 74,47 %, девушки первого курса – 79,17 %, четвертого – 85,51 %.

В ЗНТУ ситуация несколько иная. На решение заниматься избранным видом физической активности и спортом преподаватели физического воспитания оказали заметное влияние: на юношей первого курса в 22,50 % случаев, четвертого – 14,71 %, на девушек первого курса – 26,56 %, четвертого – 20,00 %. Но и здесь ведущее место за самостоятельным выбором вида физической активности. Среди юношей первого курса – это 60,00%, четвертого – 55,88 %, у девушек первого – 62,50 % и четвертого – 52,50 %.

В целом роль вузовского преподавателя в выборе студентом определенного вида физической активности сводится у юношей первого курса к 26,94 % случаев, четвертого – 14,71 %, у девушек первого – 38,53 % и четвертого – 21,45 %, то есть по мере учебы в вузе влияние преподавателей заметно снижается.

Исходя из полученных данных, очевидно, что преподаватели кафедр физического воспитания слабо влияют на формирование образа жизни и не принимают должного участия в привлечении студенческой молодежи к различным видам физкультурной активности. Это ведет к тому, что студенты самостоятельно, без участия возможных наставников методом проб и ошибок пытаются выбрать свой вид физической активности и спорта.

Следующая задача заключалась в том, чтобы определить, удовлетворяют ли студентов объем теоретических и практических знаний и умений по вопросам оздоровления, физического развития и физической подготовленности, который они приобретают в ходе занятий по дисциплине «Физическое воспитание».

Студентам предлагалось выбрать один из следующих ответов: *вполне удовлетворяет*, *не совсем удовлетворяет* и *не удовлетворяет*. Приведем данные опроса, свидетельствующие о высокой требовательности студентов к самой дисциплине «Физическое воспитание». Для такого анализа мы объединили следующие варианты ответов студентов – «не совсем удовлетворяет» и «не удовлетворяет» Рассмотрим полученные обобщенные результаты по каждому из трех вузов и в целом.

В ДонНУ не удовлетворяет полученный объем знаний на первом курсе: юношей – 26,66 %, девушек – 12,45 %, на четвертом: юношей – 25,53 %, девушек – 37,68 %. Всего юношей первого и четвертого курсов – 26,09 %, девушек – 24,82 %.

В НГУ не удовлетворяет объем теоретических и практических знаний и умений на первом курсе: юношей – 37,51 %, девушек – 38,18 %; на четвертом:

юношей – 52,13 %, девушек – 42,31 %. Всего не удовлетворены 46,20 % юношей первого и четвертого курсов, а девушек – 39,51 %.

Еще более требовательны к предоставлению теоретических и практических знаний студенты ЗНТУ. Не удовлетворяет полученный объем знаний на первом курсе: юношей – 70,00 %, девушек – 54,69 %, на четвертом: юношей – 67,65 %, девушек – 50,00 %. Всего не удовлетворены уровнем знаний 68,92 % юношей первого и четвертого курсов, а девушек – 52,88 %.

Из общего количества опрошенных юношей первого и четвертого курсов ( $n = 324$ ) не удовлетворены объемом теоретических и практических знаний и умений по вопросам оздоровления, физического развития и физической подготовленности в ходе занятий по дисциплине «Физическое воспитание» 45,68 %, а у девушек ( $n = 326$ ) – 37,42 %.

В целом из 650 опрошенных студентов не удовлетворены полученным объемом теоретических и практических знаний 41,54 % (или 270 человек).

Установлен важный факт, что основная масса респондентов действительно ставят перед собой цели в области сохранения и укрепления здоровья, а именно: юноши первый курс – 87,25 %, четвертый курс – 90,29 %; девушки – первый курс 87,96 %, четвертый – 89,63 %. При этом следует отметить, что в ЗНТУ юноши и девушки четвертого курса ставят перед собой цели в области сохранения и укрепления здоровья в 100,00 % случаев.

Важно было выяснить, насколько же студенты готовы взять на себя ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья?

На вопрос «От чего зависит состояние здоровья человека?» студентам был предложен ряд ответов, одни из которых подразумевали, что человеку самому необходимо брать на себя ответственность за состояние своего здоровья. Например, за качество и режим питания, образ жизни и режим дня, отсутствие вредных привычек, объем двигательной (физической) активности и другое.

Иные вопросы показывали, что человек готов переложить ответственность за собственное здоровье с себя на других, на разные, в том числе неблагоприятные обстоятельства. Это, например, деятельность

учреждений здравоохранения, экологические условия жизни, наследственность.

В ходе анкетирования среди юношей и девушек первого и четвертого курсов было установлено, что, по мнению опрошенных, состояние здоровья человека зависит:

- от *экологических условий* жизни – юноши: первого курса – 61,07 %, четвертого курса – 70,86 %; девушки: первого курса – 70,68 %, четвертого курса – 74,07 %;

- от *наследственности* – юноши: первого курса – 40,94 %, четвертого курса – 45,14 %, девушки: первого курса – 43,98 %, четвертого – 49,63 %;

- от *качества деятельности учреждений здравоохранения* – юноши: первого курса – 16,78 %, четвертого курса – 23,43 %; девушки: первого курса – 19,9 %, четвертого курса – 14,81 %.

Проведенное исследование позволяет заключить, что:

- отсутствует заметное участие и влияние преподавателей кафедр физического воспитания на принятие студентами решения заниматься теми или иными видами физической активности и спорта, что вряд ли оправдано на этапе формирования здорового образа жизни молодого человека;

- объем теоретических и практических знаний и умений по вопросам оздоровления, физического развития и физической подготовленности, получаемых в ходе занятий по дисциплине «Физическое воспитание» не удовлетворяет 41,54 % опрошенных студентов;

- при этом основная масса респондентов на самом деле ставят перед собой цели в области сохранения и укрепления здоровья, а именно: юноши первого курса – 87,25 %, четвертого курса – 90,29 %; девушки – первого курса 87,96 %, четвертого курса – 89,63 %.

Вследствие слабого участия вузовских преподавателей в инициации и организации физической активности студентов, а также недостаточного объема получаемых знаний в области физической культуры в 60 % случаев молодые люди самостоятельно пытаются подобрать для себя вид физической

активности. Однако в итоге к разворачиванию физкультурной деятельности это приводит лишь у 7,54 % из всего количества опрошенных студентов.

Цель второго этапа констатирующего исследования заключалась в том, чтобы выявить, достаточно четко осознаваемый недавними выпускниками бакалавриата физкультурных специальностей, вектор модернизации современного вузовского физического воспитания. Обосновать важность выхода во время реформы высшего образования за узкопрофессиональные дискуссии, поскольку в условиях дальнейшей гуманизации образования необходимо знать и учитывать мнение различных участников процесса обучения, в том числе и непосредственно самих студентов.

Наряду с методами научного исследования был применен в качестве важного креативного ресурса так называемый «метод дилетантов». При этом мы придерживаемся мнения, что строгий научный метод является барьером между поверхностным дилетантизмом и профессионализмом, он необходим для устранения разрушительного явления в научном познании, которое называют *плюрализмом мнений*. Соблюдение научного метода, как нормы, является гарантией развития науки как средства изучения реальности.

Однако известно, что метод дилетантов в отдельных случаях бывает продуктивным. *Дилетантизм* (дилетантство) (итал. – *dilettante*, от лат. *delecto* – *успокаиваю, забавляю*) – это занятие какой-либо сферой науки или искусства без специальной подготовки [482, с. 395]. При этом *дилетант* – это человек, что-то делающий с удовольствием, иначе он не стал бы этим заниматься, его к этому не принуждают. Дилетант – значит не специалист, точнее, не получивший специального образования в той отрасли науки, где он отваживается что-то сказать. Хорошо известна та категория дилетантов, которые приходят к новым результатам, несмотря на то, что до них в данной отрасли было много неудачных попыток решить эту же проблему [18; 219].

Наше исследование было проведено среди студентов магистратуры по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» НГУ. Получено 33

анкеты с ответами на открытые вопросы, которые проанализированы и использованы в нашем исследовании (Приложение Г).

*Обсуждение результатов.* На открытый вопрос «Соответствует ли направленность и содержание дисциплины «Физическое воспитание» в вузе сути современного высшего физкультурно-спортивного образования?» даны ответы, смысл которых в результате их обобщения заключается в следующем.

Нет, не соответствует, отвечают студенты, ведь существующая система на практике ориентирована лишь на физическую подготовку и сдачу контрольных нормативов, которые несущественно отличаются от школьных. На занятиях по «Физическому воспитанию» студент как дошкольник или школьник, должен лишь послушно выполнять указания преподавателя. Отсутствие внимания к становлению осознанной мотивации не способствует поощрению студентов к самосовершенствованию, а в таких условиях формирование физической культуры личности невозможно.

В то же время, отмечают студенты, современное высшее образование активно поворачивается к личностно ориентированному подходу в подготовке будущих специалистов, что обусловлено требованиями рынка труда. Сейчас нет необходимости в подготовке специалистов, способных лишь выполнять заранее освоенный объем работ. Необходимы те, кто способен адаптироваться к изменяющимся функциональным обязанностям.

На открытый вопрос, «Какой должна быть вузовская дисциплина «Физическое воспитание» чтобы способствовать становлению деятельностной личности выпускника высшего образовательного учреждения физкультурно-спортивной направленности, который заботится и умеет управлять состоянием своего здоровья?» даны следующие ответы.

В системе вузовского физического воспитания важно не только представлять знания в области использования средств физической культуры (например, о различных физических упражнениях), но и обеспечивать преподавание сквозь призму философского отношения к самочувствию и здоровью. Поэтому физическое воспитание должно кардинально измениться и

охватывать дополнительно такие научные области как философия и педагогика, психология и физиология. Содержанием должны стать: *актуализация ценностей здоровья и физической культуры, становление мотивов к психофизическому совершенствованию, формирование не только знаний и умений, но главным образом деятельностей*, важных для управления здоровьем. Важно также раскрыть суть распространенных оздоровительных систем, выделить их специфику, особенности применения.

Вопрос, «Какие требования должны быть предъявлены к современному преподавателю физического воспитания в вузе?».

Необходимо, отвечают студенты, чтобы при наличии новых концепций и учебных программ обновленного физического воспитания, оценивалась также готовность вузовских преподавателей к их выполнению. Следует, также, чтобы преподаватели показывали личный пример здоровьестроительства. Чтобы они отказались от групповой формы организации занятий и учились организовывать индивидуальный процесс приобщения студентов к физической культуре путем запуска их физкультурной деятельности.

На вопрос, «Какие особенности в направленности, содержании и формах преподавания должны отличать современную вузовскую дисциплину «Физическое воспитание»?» были получены такие ответы. Все рассказывают, отмечают студенты, чем и как лечить болезни, но надо, чтобы «Физическое воспитание» учило молодого человека, что надо делать для того, чтобы быть здоровым. Научить заботиться о себе наилучшим образом может индивидуальный подход, если речь идет и о студентах с отклонениями в состоянии здоровья. Приоритетные формы занятий – не тренировка физических качеств, а индивидуализированные занятия физкультурно-оздоровительной направленности, в ходе которых студенты будут учиться и подобным самостоятельным занятиям. Наконец, вопрос, «Какие особенности в направленности, содержании и формах преподавания должны отличать современную вузовскую дисциплину «Физическое воспитание»?» даны такие ответы. В этой дисциплине особенно необходим творческий подход, как со

стороны преподавателей, так и студентов. Только так можно способствовать становлению специалиста, подготовленного к заботе о себе на протяжении всей жизни. Необходима не только обновленная работа вузовских преподавателей физического воспитания, но также развитие спортивных баз и инвентаря.

Как видно, опрошенные студенты внесли идеи, перекликающиеся с результатами научных исследований. Все они взяты во внимание в процессе совершенствования физического воспитания студентов и построения концепции и системы лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта ДонНУ.

**2.3.2. Принципы и содержание лично ориентированного физического воспитания студентов.** Приступая к определению принципов и содержания построения системы лично ориентированного физического воспитания в условиях высшего физкультурно-спортивного образовательного учреждения, исходим из того, что высшая школа в парадигме развития современного общества рассматривается как важнейший ресурс социально-экономического и политического развития страны. Она является одним из институтов подготовки и включения молодых людей в преобразовательные производственные, хозяйственные и социальные процессы [127; 184].

Необходимость реформирования системы образования определяется рядом факторов. Во-первых, обращенностью образования к личности студентов (развитие личности рассматривается как смысл и цель современного образования). Во-вторых, это переход общества к рыночной экономике, в которой одним из важнейших элементов является высокая профессиональная мобильность специалистов. В таких целевых установках инновационным является положение о необходимости становления у будущих специалистов творческого потенциала, готового к реализации [454].

Обоснуем основные элементы концепции построения лично ориентированной системы физического воспитания на основе его

образовательной компоненты, какой является рассмотренная и обсужденная концепция общей физкультурной подготовки студентов [127].

Очевидно, что в ходе реформирования процесса физического воспитания необходимо не только отслеживать динамику изменения качества физкультурной образованности студентов, но и готовность будущих преподавателей кафедр физического воспитания к инновационной деятельности. Поэтому реализация концепции лично ориентированного физического воспитания требует разработки, издания и обеспечения образовательного процесса вузов учебными пособиями, содержание которых нацелено на изменение отношения студентов к ценностям физической культуры, на формирование компетенций, необходимых разносторонне образованному специалисту для управления своей работоспособностью и состоянием здоровья. Соответствующие элективные курсы могут осваиваться студентами как элементы вузовского образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Обобщая требования в части общей физкультурной подготовки, как важного аспекта усовершенствованного физического воспитания, отметим, что студент высшего образовательного учреждения должен иметь следующие аксиологические основания своей физкультурной деятельности [194].

1. *Антропоцентричность.* Вне человека и без человека понятие ценности не существует, так как оно представляет собой особый человеческий тип значимости предметов и явлений. Ценность как философская категория называет положительную значимость явления и исходит из приоритета человеческих интересов.

2. *Им должны отчетливо осознаваться мотивы разворачиваемой и поддерживаемой физкультурной деятельности.* Мотивы осмысливаются личностью в процессе оценки жизнедеятельности людей, общества, идей, предметов культуры, природы, объектов и результатов своей деятельности. Они, как стремление человека к достижению и социально лично-значимых целей, являются началом и основанием его взаимосвязи с миром.

3. *Объективность и субъективность* в одно и то же время. Ценность объективна и в то же время вне связи с потребностями, желаниями, интересами личности ее быть не может. Объективность как свойство ценности коренится в предметно-практической деятельности субъекта, в структуре человеческой культуры. Субъективность ценности определяется предпочтением или игнорированием со стороны индивида, личностными качествами, социальными условиями, мировоззренческими установками, интенциональными образованиями.

4. *Историчность*, так как ценности социально и культурно детерминированы особенностями той или иной эпохи и обретают на каждом витке исторического развития новый смысл. Каждое поколение воспроизводит систему ценностей и передает ее следующему.

5. *Зависимость от родовых человеческих потребностей*. Понятие «ценность» может существовать там, где есть объект, значимый для бытия человека с его потребностями и возможностью их удовлетворения. В ценности выражается единство объекта, наделенного определенными свойствами, и субъекта, обладающего соответствующими потребностями.

6. *Гуманистическая социальная направленность*. Ценности определяются не столько в зависимости от их способности удовлетворять материальные или духовные потребности людей, сколько от их соответствия определенным общественным образцам, меркам, требованиям и идеалам. В ценностях, которые являются основой нравственных принципов, гармонично сочетаются интересы различных уровней общества, государства и личности, в них сосредоточены интеллектуальные, эмоциональные и духовные возможности общественного влияния на индивида.

7. *Самодостаточность*. Проявляется она в том, что ценности сами по себе обладают собственным самостоятельным содержанием, достаточной значительностью и полифункциональностью. Они относительно устойчивы во времени, пространстве и предсказуемы. Сущностные человеческие ценности, по мнению А. Г. Маслоу, являются своего рода «сводом общечеловеческих

добродетелей, которые сами для себя служат обоснованием и подтверждением – они изначально, по сути своей благие, они исконно желанны и именно поэтому не нуждаются ни в оправданиях, ни в оговорках» [387], т. е. уходят в саму природу человека.

8. Явно *выраженная многозначность*. Ценностью может называться любой из элементов, из которых обычно складывается ситуация оценивания: оцениваемый предмет, образец, нередко являющийся основой оценки, а также отношение соответствия оцениваемого объекта утверждению о том, каким он должен быть.

9. *Системная, целостная организованность и иерархичность*. Ценности выстраиваются по нарастающей сложности: от удовлетворения физиологических потребностей – к потребностям в безопасности, от любви и привязанности – к признанию и оценке, наконец, к потребности в самоактуализации (реализации духовных способностей и талантов).

Педагогический энциклопедический словарь определяет принципы обучения, как основные положения теории обучения, исходя из научного понимания сути воспитания и обучения личности.

В исследовании опираемся на такие *общие принципы обучения*:

- связи содержания и методов обучения с национальной культурой и традициями;

- воспитывающим характером обучения, научности, систематичности, последовательности, сознательности и активности учащихся, наглядности, доступности, индивидуальности процесса обучения, учета интересов, способностей и склонностей каждого ученика.

Кроме того, педагогический процесс формирования физической культуры личности как мировоззренческой ориентации будущих специалистов имеет свои специфические принципы, отражающие его целостность. За основу выделенных нами специфических принципов берем представления И. Д. Беха [141; 142], уточненные с учетом особенностей личностно ориентированного физического воспитания.

Исследования, проведенные на теоретическом и эмпирическом уровнях, позволили разработать *принципы, лежащие в основе лично ориентированного физического воспитания.*

*Принцип интеграции научных знаний* состоит в том, что становление культуры здоровья и культуры физического воспитания как целостной мировоззренческой основы личности должно основываться на знаниях всех областей сопредельных наук (физиологии, психологии, педагогики и др.) и раскрытии взаимосвязей между ними.

*Принцип приоритета сохранения здоровья* предусматривает, что при любых обстоятельствах физкультурно-спортивной деятельности, на первое место выходит положение о безопасности и сохранении здоровья человека, какими бы высокими лозунгами и целями эта деятельность не прикрывалась. При обучении должна оставаться не столько ориентация на усвоение знаний о здоровье, сколько формирование образа действий индивида относительно собственной модели оздоровления.

*Принцип переориентации на поступки и действия.* Задача состоит в создании благоприятных, комфортных условий для проявления положительных поступков студентами. Отношение обучающегося к цели физической и спортивной деятельности, к обстоятельствам, которые помогают или же мешают ее достижению, и отношение индивида к самой деятельности должны быть осмысленными и осознанными. Принцип состоит в том, чтобы переориентировать сознание обучающегося на ценностное отношение к поступкам, относящимся к двигательной активности через постоянный контроль собственного здоровья. Когда значимость собственного здоровья всецело им осознается, тогда данная ценность становится объектом эмоционального переживания, и она со временем трансформируется в потребность этой личности.

*Принцип косвенного воспитательного действия к физическому самоизменению и самосовершенствованию* состоит в использовании психологических механизмов воздействия на студента через эмоциональное

переживание, незаметно вызванное для него самого. Воспитывая обучающегося, вызывается желание у него вести активную физкультурную деятельность и здоровый образ жизни, но не путем убеждения в их важности, а через незаметную систему ненавязчивых примеров и образцов личностного воздействия (через целеустремленность, настойчивость, собранность, обязательность, манеру поведения и общения, внешний вид, особые спортивные приемы и т. п.).

*Принцип единства понятийного и деятельностного* заключается в том, что воспитательное воздействие на студента основывается не только на традиционной передаче понятийного аппарата знаний, но и совместно с конкретными собственными умениями и навыками мастерства показать те или иные физкультурные действия, двигательные упражнения, образцы спортивных приемов и техник, релаксаций и т. п.

*Принцип контроля физической, психической и психологической нагрузки* заключается в том, чтобы научиться контролировать предельный уровень психофизической и психолого-эмоциональной нагрузки. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы был переход через ту критическую грань, за которой идет неконтролируемый срыв физических или психических возможностей человека. Особенно это важно в период усиленных тренировок или ответственных спортивных соревнований, когда нервы напряжены до предела, а физические возможности человека под воздействием внешних и внутренних факторов могут не выдержать нагрузок.

*Принцип эмоционального «заражения» и актуализации управления эмоциональными состояниями.* Этот принцип нацелен на движение студента к духовно-моральному совершенству и основывается на механизмах эмоционального заражения, идентификации, актуализации эмоциональных ситуаций, которые содействуют мобилизации сил на обеспечение высоких спортивных результатов и становление здоровой личности.

*Принцип собственного опыта как защитного механизма от асоциального поведения.* Опираясь на собственный накопленный опыт,

обучающийся увеличивает свои потенциальные возможности от асоциальных проявлений, так как увеличивается набор исходных данных, из которых он может выбирать положительные решения. При реализации этого принципа, знания о сохранении здоровья превращаются в выстроенную внутреннюю схему индивида как ориентировочную основу оздоровительной собственной деятельности, т. е. у него возникает защитный механизм от асоциального поведения (от курения, злоупотребления алкоголем, наркомании).

*Принцип использования норм, образцов и прототипов физического воспитания* предусматривает, что для воспитания студентов используются образцы и прототипы известных личностей. Студент, встречаясь с примерами проявления человеческого духа в достижении высочайших спортивных результатов, начинает подражать своим кумирам, копирует все положительное, что присуще им. Прототипы становятся образцами позитивного поведения в выработке смелости, силы воли в достижении цели, а также в борьбе с вредными привычками, ленью относительно собственных физкультурно оздоровительных занятий и других негативных проявлений. Личностные идеалы положительно оказывают влияние на выработку волевых усилий по соблюдению здорового образа жизни и преодолению негативных влияний.

Для создания благоприятных условий в соблюдении указанных принципов, должна создаваться *образовательная среда* с функциями системно организованного процесса, рефлексивного поиска предметно ориентированных, дидактических и технологических решений. Гуманистически ориентированная образовательная среда включает все виды взаимодействия в системе «преподаватель-студент-предмет обучения», которые решают проблемы становления личности (С.В. Дмитриев, [258, с. 74]). Задачей высших учебных заведений в этом случае является *создание образовательного пространства и личностно-развивающей среды* для самоорганизации сферы сознания, мышления и деятельности будущих преподавателей физической культуры и спорта. При этом важно организовать

деятельность обучающегося с позиции собственного развития, формируя его способности думать и действовать. В этом виде педагогическое управление, реализуется через принцип образовательного развития личности как приоритет внутренних факторов (интенций, диспозиций, целеустремленности, самоатрибуции, самопреобразования) над внешними причинами. Важно чтобы в системе образовательного развития будущей преподаватель физической культуры и спорта обладал не только знаниями, умениями и навыками, а выступал как личность, которая учится и развивается, которая делает акцент на формирование профессиональной умелости (как свойство личности). Нацеленность должна быть направлена на собственное развитие мировоззрения и самосознания, на формирование профессиональных качеств, готовность к выполнению профессиональной деятельности, на профессиональную культуру, *сформированность потребности здорового образа жизни и здоровьесбережения.*

Исходим из того, что воспитание культуры личности, в том числе культуры физической, которая является основанием культуры здоровья, происходит в том случае, когда ценностная основа общественного сознания переходит в ее внутренний план, способствуя образованию и развитию персональной системы ценностей. Она определяется кругозором и убеждениями, жизненным опытом, нравственным кредо, эстетическим вкусом, индивидуальными представлениями об идеале физического совершенства. Ценности управляют жизнедеятельностью человека, составляют ту внутреннюю психологическую реальность, в которой заключены истоки мотивации, активности воли личности к достижению физического совершенства и здорового состояния. Мотивация человека структурируется его ценностями, именно они определяют иерархию потребностей, детерминируют первоочередность разных видов активности.

Основываясь на приоритете образовательного процесса, дифференцируем *ценности физической культуры* в процессе личностно ориентированного физического воспитания студентов следующим образом:

- ценности содержания вузовской дисциплины «Физическое воспитание» установленные учебной программой данного предмета [400];

- ценности образовательного процесса по физической культуре, учебной, физкультурно-спортивной и других видов совместной деятельности преподавателя и студента, их целенаправленного организованного взаимодействия, самообразования, в результате которых присваиваются имеющиеся и вырабатываются новые ценности;

- опыт и качества личности, приобретаемые в результате этого процесса (ценностное отношение к здоровью, физкультурно-спортивной деятельности, себе как ее субъекту; здоровому стилю и способу жизни; развитие физических, психических, личностных качеств, функционального состояния организма, соответствующих требованиям жизнедеятельности и будущей профессии, а также сохранения здоровья).

Еще одним элементом содержания образования по физической культуре является накопленный человечеством *опыт осуществления известных способов физкультурно-спортивной деятельности* (например, образцы моторной деятельности, тесты физического развития и подготовленности, индивидуальные программы физкультурных занятий).

Следующим элементом содержания общей физкультурной подготовки являются *опыт творческой деятельности студентов*, который нельзя передать путем сообщения «готовых» знаний или тренировочных упражнений, выполняемых по предложенному образцу. Включение в проблемное обучение, в поисковую деятельность, самостоятельность в решении проблем создает возможность интеграции студентом всех входящих в дисциплину «Физическое воспитание» научных знаний (это философия, социология, анатомия, физиология, педагогика, психология и др.) как средств разрешения этих ситуаций.

Еще одним важным элементом содержания образования по физической культуре, обеспечиваемого при соблюдении указанных принципов, является *опыт эмоционально-волевого отношения к сфере физического воспитания:*

- эмоциональный опыт отношения к дисциплине «Физическое воспитание»;

- опыт понимания себя и другого (преподавателя, студента), соотнесения своих ценностей с ценностями других людей;

- опыт рефлексии своей учебной, физкультурно-спортивной и других видов деятельности;

- опыт ценностной проблематизации (определения студентом актуальных для него проблем в сфере физической культуры);

- опыт индивидуального поиска и сотрудничества в решении возникающих проблем;

- опыт «порождения» ценностей в собственном сознании [254; 257].

Итак, педагогический процесс по физическому воспитанию направляется на развитие мировоззрения и поведенческо-деятельностных свойств личности (организацию здорового образа жизни), а также качеств субъектности (самообразование, самовоспитание, самосовершенствование).

Кроме того, учебную деятельность студентов определяют: цели; содержание (фиксируемое в учебных планах, программах, учебниках и учебных пособиях); методы обучения, воспитания и развития (технологии и методики образовательной деятельности); средства и организационные формы. Главной целью учебного процесса по физическому воспитанию является *формирование ценностных отношений студента к здоровью, физкультурно-спортивной деятельности и себе, как субъекту этой деятельности (самопознание, саморазвитие, самосовершенствование)* [127; 159].

Учебный процесс по физическому воспитанию обеспечивают *ценности-цели* и *ценности-средства*. Чтобы *ценности-цели* образовательной среды трансформировались у студента, необходимо развитие мотивов и интересов, переживание студентом собственного понимания смысла физического воспитания, накопление в результате его освоения положительного предметного опыта. *Ценности-средства* подразделяются на *ценности-знания*, *ценности-умения*, *ценности-отношения*, *ценности-качества*.

*Ценности-знания* студента высшего образовательного учреждения отражают степень овладения им знаниями не только по дисциплине «Физическое воспитание» но и различными видами и формами физкультурно-спортивной деятельности. *Ценности-умения* показывают умение выполнять отбор знаний и их оценку на основе концептуальной личностной модели будущей профессиональной деятельности. Образовательный процесс по физической культуре сопровождается педагогическим общением и взаимодействием, продуктивностью сотрудничества, сопереживанием, ценностным взаимовлиянием, неформальным общением, которые обусловлены и опосредованы целями обучения и воспитания, деятельностным содержанием, смысловыми образованиями, порождаемые совместной деятельностью. Способы взаимодействия и гуманистическую направленность этого процесса определяет развитие *ценностей-отношений* (установок, ориентаций, убеждений, мотивов и др.) и *ценностей-качеств* преподавателя (прогностических, коммуникативных, креативных, эмпатийных, интеллектуальных, рефлексивных и интерактивных способностей).

*Процесс обучения должен быть технологичен* (предполагать заданную цель, проектирование способов, организационных форм, средств, условий образовательной деятельности, возможность объективных поэтапных изменений и итоговой оценки достигнутых результатов). Его содержание и организация задается методикой учебной и физкультурно-спортивной деятельности, целесообразный способ которой стимулирует познавательную деятельность студента, развитие его интеллекта, духовности, телесности.

К ценностям-средствам учебного процесса по физическому воспитанию *относятся*: методика; организационные формы занятий (индивидуальная, групповая, коллективная); учебные и методические тексты, наглядные пособия, компьютеры с соответствующим техническим и программно-педагогическим обеспечением; тренажеры, спортивный инвентарь, оборудование залов и спортивных площадок и прочие. Именно поэтому в учебных технологиях, привлекаемых для модернизации высшего физического

воспитания, важно организовать деятельность студента как субъекта собственного развития, формируя его способности полагать, действовать и осмысливать предметный мир – это «себя и из себя построение» При таком управлении реализуется *принцип образовательного развития личности* – как приоритет внутренних факторов над внешними параметрами (интенций личности, деятельности, целеустремленности, самоатрибуции, самопреобразования). Ведь в системе образовательного развития важен не обученный студент, а обучающаяся (развивающаяся) личность, делающая акцент на формировании профессиональной умелости как свойства личности и личностного развития (потребностей, способностей, самосознания, мировоззрения).

Нормотворческое проектирование и целереализующее программирование системы личностно ориентированного физического воспитания в условиях высшего образовательного учреждения включают следующие *составляющие*:

- методы учения (самообучения), целью которого является формирование потребностей и способностей к самообразованию (интенции и механизмы повышения когнитивности внутренних действий и «нравственных императивов»);

- методы *causa sui* – процессов самовоспитания, которые заключаются в развитии ценностного самосознания, мировоззрения личности, формировании профессионального кредо (интенции и механизмы когнитивности по отношению к своим действиям на основе субъект-субъектного самоотношения, самоактуализации и самореализации);

- методы развивающего общения, которые формируют способы бесконфликтного взаимодействия с людьми в отношении различных целей, процессов и результатов совместной мыслительной и предметно-орудийной деятельности (механизмы социально-ответственной деятельности преподавателей и студентов);

- актуализацию и развитие творческих способностей личности (креативности мышления, расширения «универсума сознания» и продуктивной деятельности субъекта);

- профессиональную и личностную рефлексивность (аутокоммуникацию, рефлексивное экспериментирование, самоконтроль и функции взаимодействия с другими людьми и социумом в целом);

- персональную персонификацию и индивидуализацию человека (формирование стиля мышления, общения и деятельности, интенций, потребностей, способностей, убеждений, профессионального менталитета);

- профессиональную и личностную идентичность человека (набор репрезентативных характеристик, понятий, используемых для самооценки и самоопределения) как результат его социально-культурного опыта и опыта взаимодействия с другими людьми;

- профессиональную и личностную компетентность (способности осваивать новые предметные пространства знаний, умений и ценностей).

В результате процесса профессиональной подготовки студент обретает собственные ценности физической культуры, а именно компетенции и качества личности, которые зависят как от организации учебного процесса и качества преподавания предмета, так и от целей и потребностей в развитии, уровня освоения содержания, способностей и ценностных ориентаций самого студента. Образовательные ценности физической культуры, присвоенные студентом, затем *оказывают влияние не только на телесное развитие* (непосредственное воздействие физических упражнений на организм), но и *на его психику, опыт, типологические свойства*, что обусловлено их преобразовательными и духовными средствами воздействия.

Интериоризация студентом образовательных ценностей физической культуры определяет его индивидуально мотивированное и стимулированное отношение к образованию в этой сфере, ее уровню и качеству, активизацию познавательной и практической деятельности, самореализацию, осознание своих потенциальных возможностей, духовное и физическое

самосовершенствование. Это и является альтернативой утилитарной практике профессионально-прикладной подготовки к избранной профессии.

Формированию физического воспитания личности содействуют идеи *аксиологического, компетентностного, деятельностного, валеологического и личностно ориентированного подходов* [197], а также *культурологического и антропологического подходов*.

Уточним, что *аксиологический подход* выполняет функцию ориентира в поведении и деятельности, характеризует оценку личностью тех или иных ценностей физической культуры, является средством познания их значимости, удовлетворения потребностей (см. п. 2.1). В противоположность объективной природе ценностей оценки индивида всегда субъективны. Осуществляясь на эмоциональном уровне, они сопровождаются чувствами удовлетворения или неудовлетворения, а на рациональном – осознаются их полезность и значимость. Уровень субъективности ценностей физической культуры является показателем профессионально-личностного развития студента, его культурности как степени реализации ценностного идеала, трансформации потенциального (должного) – в актуальное (сущностное).

Степень присвоения личностью ценностей физической культуры зависит от ее сознания, позволяющего определять границы и нормативы мотивированного, индивидуального их значения для субъекта; его поступки, позволяющие в дальнейшем самоопределяться и самореализовываться в физкультурно-спортивной деятельности. Ценности являются ее условием и результатом [211, с. 25]. Они имеют разные уровни существования: индивидуально-личностный, профессионально-групповой и общественный.

Первый отражает сложное социально-психологическое устройство, в котором сливаются условия и мотивационная направленность личности, составляя систему ее ценностных ориентаций. В них аксиологическое «Я» предстает как система когнитивных образований, сопряженных с эмоционально-волевым проявлением и принимающихся личностью в качестве собственного внутреннего ориентира, побуждающего ее к деятельности.

Второй – результат коллективной физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной направленностью. Третий – идеи, нормы, правила, регулирующие деятельность в сфере физической культуры в обществе.

*Компетентностный подход* используется в исследовании процесса формирования профессиональных компетенций будущих преподавателей физической культуры и спорта, с учетом специфики их профессиональной деятельности, отображающих общие и специфические профессиональные знания, умения, навыки, личностные качества, профессиональные устремления, в частности, упорство в тренировочном процессе, воля к победе, целеустремленность в достижении спортивного результата, настойчивость как в учебной, так и в профессиональной деятельности с целью самосовершенствования на протяжении всей жизни.

*Деятельностный подход* позволяет преодолевать массово-репродуктивный характер обучения и воспитания в сфере физической культуры, выводит студента на личностный действенный (практический) уровень, обеспечивает выявление и формирование у него творческой индивидуальности в упражнениях и физических приемах. Указанный подход определяет необходимость активного включения студента в деятельность по освоению ценностей физической культуры. В образовательном процессе субъективность деятельности осознается как целенаправленная и целесообразная активность субъекта, как способ взаимодействия педагога и студента, которых одновременно характеризует распрямление объекта и опредмечивание субъекта [211, с. 25].

*Валеологический подход* позволяет задавать механизмы формирования, сохранения, укрепления, восстановления здоровья, а также поддержание его на творчески-активном уровне, способствует созданию путей их достижения, где за основу берется не лечение заболеваний, а поддержание и увеличение защитных сил организма. Основой этого подхода является *здоровый образ жизни*, на основе идеи, что благодаря правильной мироориентации и соответствующего поведения будущего специалиста-переподавателя, можно

обеспечить длительную безболезненную активную физкультурно-спортивную деятельность, создать себе и окружающим чувство духовного, физического, психического и социального комфорта и условий благоприятного совершенствования жизнедеятельности. Главным в этом подходе является то, что субъект физкультурно-спортивной деятельности, зная свой организм, его функции, использовал правила здорового образа жизни, берег здоровье, творчески ставился к процессу самосовершенствования, как обязательному условию здорового функционирования.

*Культурологический подход* позволяет рассматривать физическую культуру студента на широком общекультурном фоне вузовского социума, определяя интеграцию личности, общей, профессиональной и физической культурой. По своим целевым функциям образование в сфере физической культуры, является условием культурного развития личности, роста ее сущностных сил и способностей, творческого потенциала и индивидуальности; по характеру – это процесс, направленный на развитие личности как субъекта. Указанные положения делают целесообразным и необходимым комплексный культурно-оздоровительный развивающий подход к физическому воспитанию в теории и практике образовательной и физкультурно-оздоровительной работы в вузе [406; 466; 474; 480; 486].

Физическая культура является универсальной характеристикой деятельности личности, определяя ее социально-гуманистическое содержание. В деятельности создаются и закрепляются образцы физической культуры, в которых личность проявляет себя субъектом. Самоопределение личности в физической культуре предполагает наличие субъектной позиции в физкультурно-спортивной деятельности, отношение к ней, выбор своих целей, умение понять в ней себя и других, ставить перед собой задачи и эффективно действовать в соответствии с ними. Процесс творческого развития личности рассматривается как распредмечивание физической культуры в социально-культурной, преобразовательной деятельности. Наконец, культурологический подход позволяет рассматривать физическую культуру как ключевой элемент

культурного мышления студентов, изменяющего их взгляды на характер и суть жизнедеятельности, здоровье, развитие индивидуальности и т. п.

*Антропологический подход* основывается на антропологически ориентированной направленности процесса профессиональной подготовки будущего преподавателя (см. п. 2.1). Он позволяет изучить человека во всех аспектах его человеческой сущности: физической организации тела, развитие физических различий между индивидами, как биоэнергетическое существо. Рассматривает физическую культуру как феномен, физическое воспитание как антропологический процесс.

### **Выводы ко второму разделу**

1. Обоснование необходимости лично ориентированного обучения на уровне теории – это отправной момент, с которого начинается процесс формирования новой профессиональной культуры, успешность реализации которой на всех этапах обучения обеспечивают активность вузовского преподавателя и студента. Наличие этих видов активности в образовательной системе – необходимое и достаточное условие *единства и развития профессионального сознания и самосознания* личности студента. Это единство выполняет функцию психологического механизма профессионального самостановления, ориентированного на овладение системой профессиональных компетенций, включая сохранение здоровья.

2. Развитие индивида происходит в деятельности и в зависимости от нее, поэтому стержнем физического воспитания, ориентированного на формирование физической культуры личности, является физкультурно-спортивная деятельность как развивающая и созидательная активность по овладению ценностями физической культуры, проявлению форм личностной, профессиональной и социальной активности, способствующей развитию физических, психических и духовных качеств.

3. Проведенное в трех университетах исследование свидетельствует об отсутствии заметного влияния преподавателей кафедр физического воспитания на принятие студентами решения заниматься теми или иными видами физической активности и спорта, что неоправданно на этапе формирования здорового образа жизни молодого человека. Объем теоретических и практических знаний и умений по вопросам оздоровления, физического развития и физической подготовленности, получаемых в ходе занятий по дисциплине «Физическое воспитание» не удовлетворяет почти половину опрошенных студентов. При этом основная часть их ставят перед собой цели относительно сохранения и укрепления здоровья. Исследование показало, что критериям полноценной физкультурной деятельности соответствуют лишь малая часть студентов, что можно оценивать, как крайне тревожную тенденцию.

4. Проведенный в образовательных организациях физкультурно-спортивной направленности констатирующий этап исследования подтвердил, что дальнейшее использование традиционной, телесно-ориентированной стратегии не обеспечивает успешного решения проблемы формирования физкультурной деятельности студентов, которую необходимо рассматривать в качестве важного воспитательного и образовательного результата распространения физической культуры в высшей школе. Будучи неотъемлемой частью профессиональной подготовки, физкультурная деятельность является основой заботы о себе (готовности к переадаптации в условиях производственной деятельности, обеспечения высокой работоспособности и оптимального уровня здоровья).

5. Смысл приобщения студента, независимо от избранного физкультурно-спортивного направления, к культуре физической, заключается в следующем. Являясь самостоятельной областью человеческой деятельности, физическая культура направлена на созидание разносторонней, творческой личности, способной достигать гармонии в духовной и физической сфере, развиваться в единстве с общей культурой и социумом. В то же время

утилитарная профессионально-прикладная физическая подготовка на такие результаты не претендует.

6. В результате общей физкультурной подготовки студент обретает способность мыслить, рефлексировать и действовать, поддерживая свое здоровье и работоспособность, в соответствии со своими индивидуальными целями и предпочтениями. Это позволяет формирующейся личности в последующем органично «вписываться» в стремительно меняющийся мир с максимальной пользой для общества и сохранением собственной индивидуальности. А уже в период обучения в вузе достигать образовательных результатов при оптимальных затратах времени и сил без потерь для здоровья.

7. Решать проблему формирования ЗОЖ в части педагогического обеспечения (форм, методов, процедур и приемов) необходимо посредством создания и реализации педагогической стратегии ориентирования студентов на здоровый образ жизни. Эта стратегия предполагает осуществление педагогических действий, которые содействуют пониманию студентом значимости деятельности, нацеленной на самосохранение и самореализацию в разных сферах физкультурно-спортивной деятельности, обогащению навыков охраны своего здоровья.

Материалы, которые вошли в раздел, опубликованы автором в научных статьях и монографиях [37; 45; 46; 47; 61; 64; 66–68; 72; 73; 84; 85; 102; 108; 110; 124; 127; 132; 152–159; 167; 414; 416; 559; 562; 569], апробированы в учебных и учебно-методических пособиях [67; 160; 153].

**РАЗДЕЛ 3****МОДЕЛИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В  
СИСТЕМЕ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ****3.1. Профессиональные компетентности и особенности  
физкультурной деятельности будущих преподавателей физической  
культуры и спорта**

Хотя здоровье для опрашиваемых студентов обычно является главной ценностью, по крайней мере, на декларативном уровне, однако 57,3 % респондентов ничего не делают для его укрепления. Эти данные, включая наличие соответствующих знаний и умений, а также особенностей физкультурной деятельности были проверены в серии наших исследований.

Цель третьего констатирующего этапа исследования – изучение влияния физкультурной грамотности, которая обеспечивается в процессе физического воспитания студентов, на формирование знаний и умений, а также на разворачивание их физкультурной деятельности.

Исследование проводилось в трех университетах Украины: Донецком национальном университете (ДонНУ), Запорожском национальном техническом университете (ЗНТУ) и Национальном горном университете г. Днепропетровска (НГУ) – (Приложение Д). Всего в анкетировании приняли участие 650 студентов (324 юношей и 326 девушек первого и четвертого курсов), посещавшие занятия по физическому воспитанию в школе и вузе.

Во втором разделе отмечалось, анкетированием было установлено, что из 650 опрошенных нами студентов не удовлетворены полученным объемом теоретических и практических знаний 41,54 % (270 человек), из них юношей ( $n = 324$ ) – 45,68 % и девушек ( $n = 326$ ) – 37,42 %. Согласно полученным

результатам, критериям полноценной физкультурной деятельности соответствуют лишь 7,54% опрошенных студентов первых и четвертых курсов.

Задачи очередного этапа исследования:

- определить, насколько полными и глубокими являются знания и умения, получаемые студентами во время обучения на кафедре физического воспитания;

- установить, в каком объеме студентами используются приобретенные знания и умения в области физической культуры для формирования и разворачивания своей физкультурной деятельности.

Для изучения состояния вопроса нами проведено анонимное анкетирование (Приложение В), в котором студентам было необходимо ответить на вопрос: «Знаете ли вы и в какой степени...» выбрав один из вариантов ответа: «знаю хорошо» «знаю, но недостаточно» и «не знаю» по следующим конкретным позициям:

1.1. О физических и психических качествах, двигательных способностях, необходимых человеку для оптимальной жизнедеятельности.

1.2. О воздействии средств физической культуры на здоровье человека.

1.3. Свой вес, рост, АД, их соответствие возрастной норме.

1.4. Степень развития своих физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) и двигательных способностей, их соответствие половозрастной норме.

1.5. О способах организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.6. Основные принципы и методики проведения закаливающих процедур солнцем, воздухом и водой.

1.7. Основные правила и приемы гигиены тела, волос, полости рта, одежды и обуви, жилья.

1.8. О полезных для здоровья продуктах питания и способах их приготовления.

1.9. О вредном воздействии курения, алкоголя, наркотиков, переедания, сексуальных излишеств (беспорядочных половых связей, педофилии и т. п.).

1.10. О способах саморегуляции психического состояния.

1.11. О способах рационализации режима учебы, труда и отдыха.

1.12. О способах оценки состояния здоровья, физического развития и развития физических качеств.

1.13. О мерах по оздоровлению молодежи, осуществляемых в вузе, где вы обучаетесь, и в других сегментах городской инфраструктуры.

Затем предлагалось дать ответы на следующий вопрос: «Умеете ли вы и в какой степени...». – Варианты ответов: «хорошо умею», «умею, но недостаточно» и «не умею» по представленным ниже позициям:

2.1. Выбрать рациональное время для занятий физическими упражнениями в процессе учебы и отдыха.

2.2. Подобрать место, спортивную форму, инвентарь в зависимости от вида физических упражнений.

2.3. Составить комплекс физических упражнений для развития физических качеств.

2.4. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2.5. Определить объем физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья.

2.6. Определить эффективность занятий физическими упражнениями по пульсу, дыханию, самочувствию, показателям физического развития и развития физических качеств.

2.7. Подобрать и приготовить полезные для здоровья продукты питания.

2.8. Выполнять правила личной гигиены.

2.9. Регулировать свое психическое состояние средствами психорегуляции.

2.10. Провести беседу по вопросам оздоровления с членами семьи, товарищами.

Полученные результаты были переведены в баллы и интерпретированы в соответствии с разработанной нами методикой (Приложение В). Для анализа полученных результатов, характеризующих наличие знаний и умений в области использования средств физической культуры и ЗОЖ, остановимся на трех позициях, которые получили по результатам ответов студентов наибольшие баллы.

Отметим, что часть ответов студентов по первому вопросу – позиции 1.2, 1.7, 1.9 и по второму – позиции 2.1, 2.2, 2.7 и 2.8, характеризуют поверхностные общие знания и умения в области физической культуры и здорового образа жизни.

Ответы по остальным позициям в анкетах характеризуют наличие у опрошенных студентов достаточно глубоких знаний и умений, которые потенциально могут ими использоваться для разворачивания своей физкультурной деятельности.

Перейдем к рассмотрению уровня имеющихся знаний у студентов первых и четвертых курсов (юношей и девушек) Донецкого национального университета, Национального горного университета (г. Днепропетровск) и Запорожского национального технического университета.

На рис. 3.1 представлены данные анкетирования юношей, и на рис. 3.2 – девушек I и IV курсов ДонНУ, согласно которым наибольшее количество баллов набрали следующие позиции у юношей первого курса: позиция 1.7 – 1,98 баллов, позиция 1.9 – 1,96 и позиция 1.2 – 1,78 баллов; у юношей четвертого курса соответственно по 1.9 – 2, 1.7 – 1,81 и 1.2 – 1,72 балла.

У девушек первого курса позиции 1.7 и 1.9 – по 1,97 и 1.2 – 1,75 баллов, четвертого по 1.9 – 1,99, 1.7 – 1,93 и 1.2 – 1,75 балла.

Наименьшее количество баллов у юношей как I, так и IV курсов получили позиции: 1.6 – основные принципы и методики проведения закаливающих процедур солнцем, воздухом и водой – 0,84 балла и 1.13 – о мерах по оздоровлению молодежи, осуществляемых в вузе, где вы обучаетесь,

и в других сегментах городской инфраструктуры – 0,82 балла у 1-го курса и соответственно по позициям 0,95 и 0,85 баллов у IV.

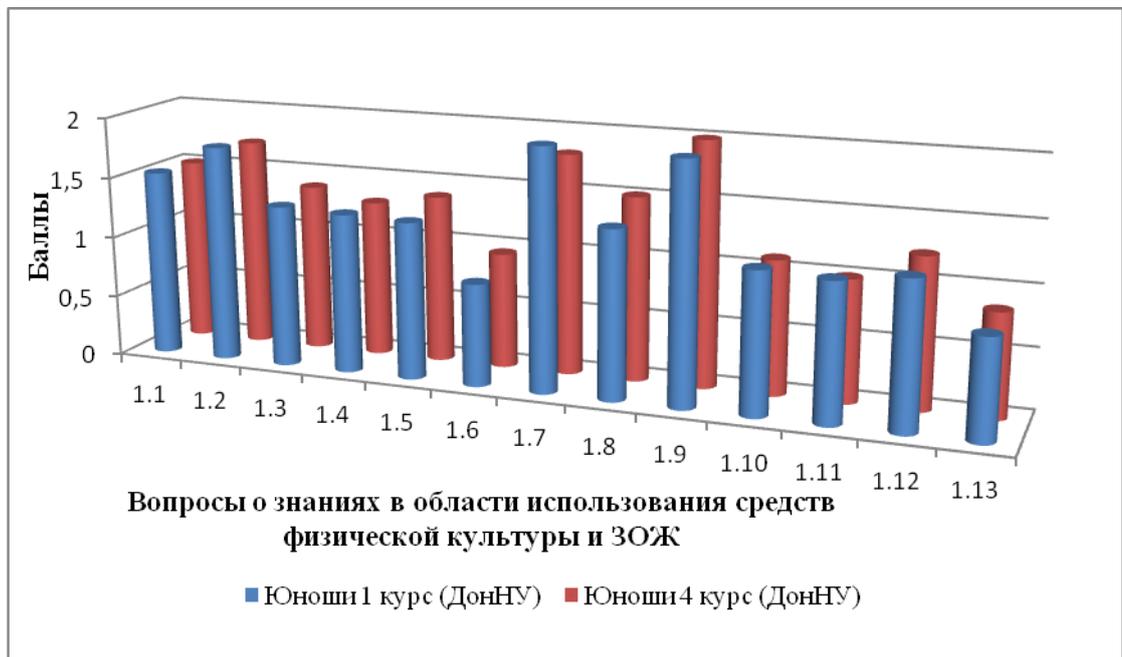


Рисунок 3.1 – Результаты анкетирования юношей ДонНУ об особенностях знаний в области занятий физической культурой и ЗОЖ

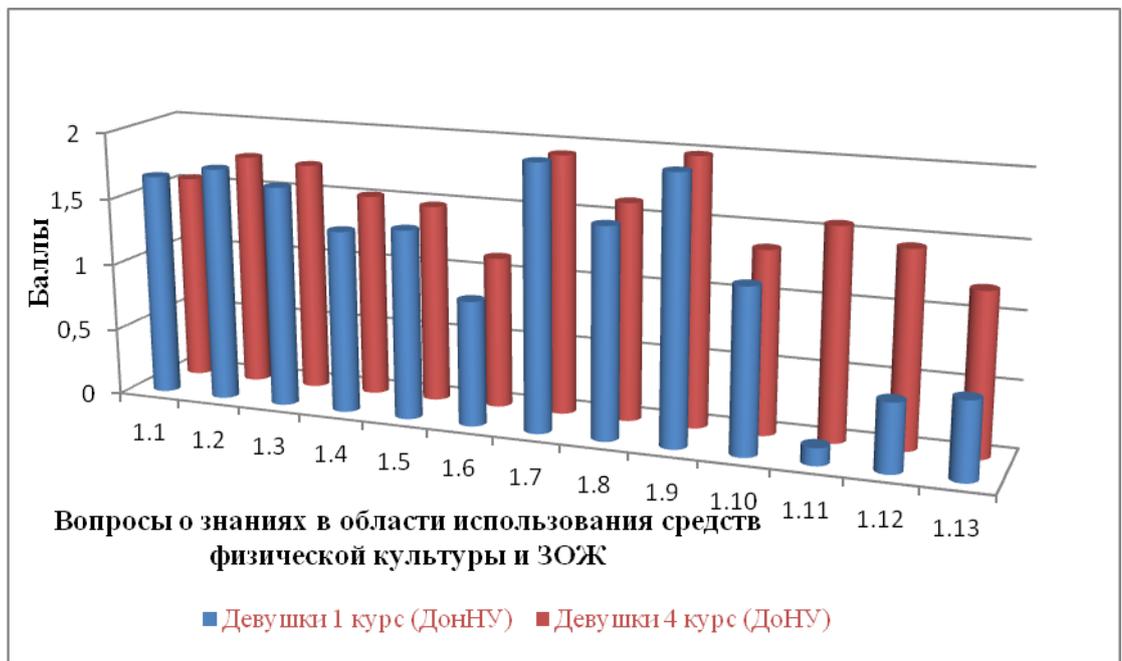


Рисунок 3.2 – Результаты анкетирования девушек ДонНУ об особенностях знаний в области занятий физической культурой и ЗОЖ

У девушек I курса ДонНУ наименьшее количество баллов набрали позиции 1.11 о способах рационализации режима учебы, труда и отдыха – 0,13 балла; 1.12 о способах оценки состояния здоровья, физического развития и развития физических качеств – 0,51 баллов и 1.13 о мерах по оздоровлению молодежи, осуществляемых в вузе, где вы обучаетесь, и в других сегментах городской инфраструктуры – 0,58 баллов.

Обращаем внимание на то, что столбики на рис. 3.1 и 3.2 наглядно показывают цифровое выражение в баллах всех тринадцати ответов на вопрос по ДонНУ, относительно каждой из указанных выше позиций.

Графика рисунков демонстрирует особенности имеющихся у студентов-юношей I и IV курсов знаний, по применению в повседневной жизни тех или иных средств физической культуры и оздоровления, которые используют при организации здорового образа жизни.

Анализ результатов по Национальному горному университету (г. Днепропетровск) и Запорожскому национальному техническому университету представлены в Приложении Д.

Проанализировав ответы на первый вопрос анкеты, характеризующего уровень имеющихся у студентов знаний в области физической культуры и здорового образа жизни, по трем вузам (ДонНУ, НГУ и ЗНТУ), получили следующие заключения. Уровень имеющихся знаний в области физической культуры и здорового образа жизни у юношей первых и четвертых курсов является достаточным лишь в тех вопросах, которые касаются наиболее общих сведений и представлений.

Это вопросы, которые в начале исследования выделили как те, которые на практике не способствуют формированию и разворачиванию личностью полноценной физкультурной деятельности.

На рис. 3.3 представлены результаты анкетирования юношей трех университетов, согласно которым ведущее место занимают знания:

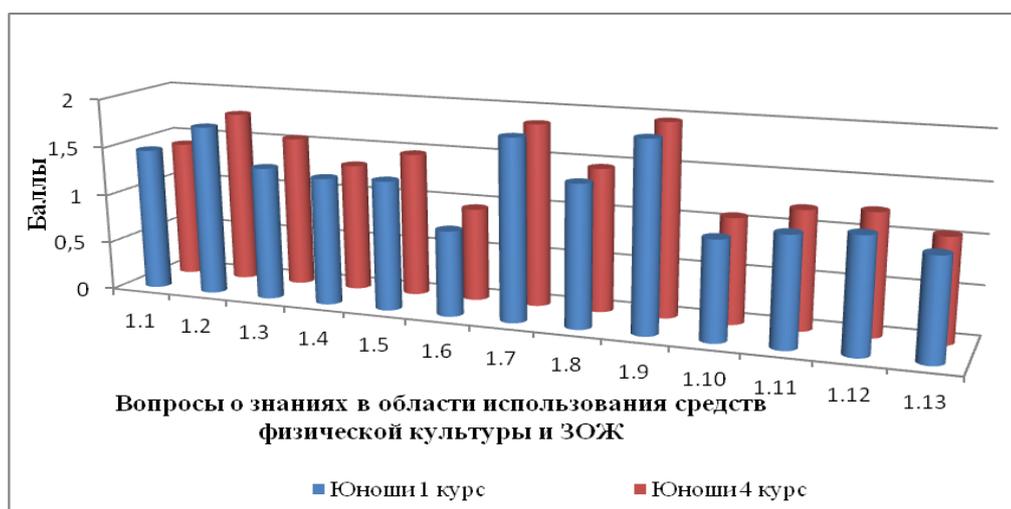


Рисунок 3.3 – Обобщенные результаты анкетирования юношей трех университетов по вопросам знаний об использовании средств физической культуры и ЗОЖ

- о вредном воздействии курения, алкоголя, наркотиков, переедания и т. д. – позиция 1.9 – 1,91 баллов на первых курсах и 1,96 баллов на четвертых;

- об основных правилах и приемах гигиены тела, волос, полости рта, одежды и обуви, жилья – позиция 1.7 – 1,84 балла на первых и 1,86 баллов на четвертых курсах;

- о воздействии средств физической культуры на здоровье человека, позиция 1.2 – 1,74 баллов на первых и 1,77 баллов на четвертых курсах.

Среди девушек трех университетов ситуация аналогична. На рис. 3.4 показано, что ведущее место занимают знания:

- о вредном воздействии курения, алкоголя, наркотиков, переедания и т. д. – позиция 1.9 – по 1,96 баллов на первых и четвертых курсах;

- об основных правилах и приемах гигиены тела, волос, полости рта, одежды и обуви, жилья, это позиция 1.7 – 1,93 на первых и 1,96 баллов на четвертых курсах;

- о воздействии средств физической культуры на здоровье человека – позиция 1.2 – 1,73 на первых и 1,8 балла на четвертых курсах.

Следует отметить, что данный тип «правильных знаний» приобретается еще в школе, в процессе изучения таких дисциплин как валеология, безопасность жизнедеятельности и др. Поэтому такие «формальные» знания, которые молодые люди усваивают, чтобы дать правильный ответ на уроке, и являются доминирующими. Что же касается наличия более глубоких знаний в области физической культуры и здорового способа жизни, применение которых на практике способствовало бы вовлечению личности студента в активную физкультурную деятельность с целью сохранения и укрепления своего здоровья, то, к сожалению, здесь отмечается их явный недостаток. Очевидно, что следом за школой вузы также не обеспечивают их становление.

Отметим, что среди опрошенных (рис. 3.3 и рис. 3.4) отмечается недостаточный уровень знаний, касающихся конкретных, практически-ориентированных вопросов в области физической культуры и здорового способа жизни. Это касается таких прикладных позиций, как:

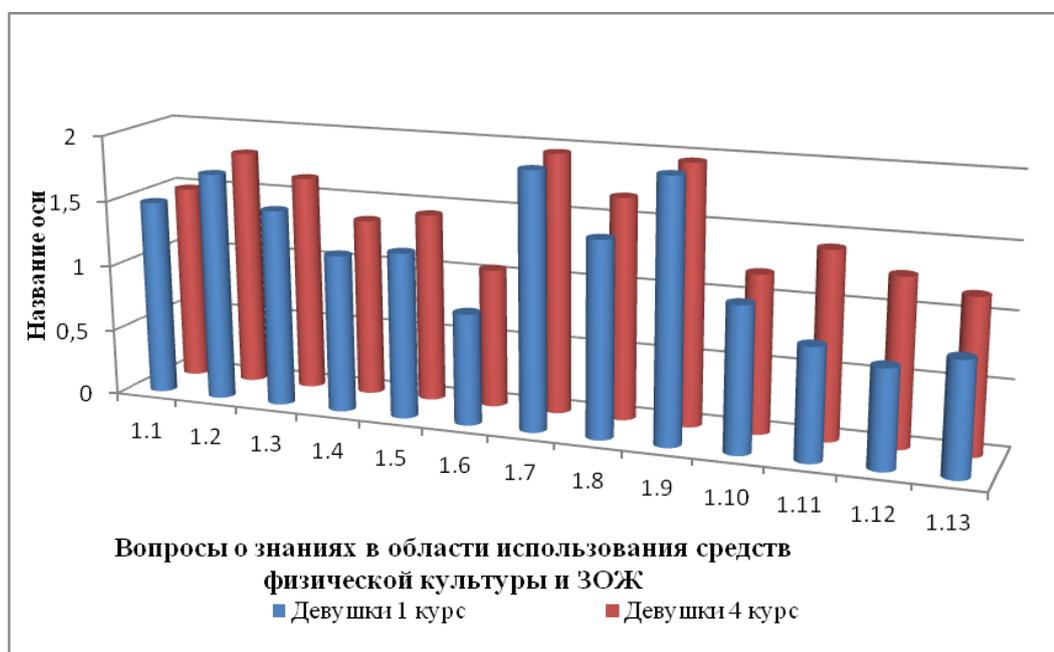


Рисунок 3.4 – Обобщенные результаты анкетирования девушек трех университетов по вопросам знаний об использовании средств физической культуры и ЗОЖ

- 1.6 – знание основных принципов и методик проведения закаливающих процедур солнцем, воздухом и водой, у юношей I курсов знания составили 0,87, а у девушек – 0,84 балла, на IV курсах – у юношей – 0,95, у девушек – 1,05 баллов;

- 1.10 – знания о способах саморегуляции психического состояния – у юношей I курсов – 1,01, у девушек – 1,09 балла, на IV курсе – у юношей – 1,07, девушек – 1,1 балла;

- 1.11 – знания о способах рационализации режима учебы, труда и отдыха – у юношей I курсов – 1,1, у девушек – 0,84 балла, на IV – у юношей – 1,2, девушек – 1,41 балла;

- 1.12 – знания о способах оценки состояния здоровья, физического развития и развития физических качеств – у юношей I курсов – 1,1, у девушек – 0,74 балла, на IV курсе – у юношей и девушек – по 1,2 балла.

Недостаток знаний отмечают и сами студенты. Из опрошенных студентов 41,54 % не удовлетворены получаемым объемом теоретических и практических знаний на кафедрах физического воспитания. А это в свою очередь не способствует вовлечению студентов в процесс активной физкультурной деятельности, необходимой для сохранения и укрепления своего здоровья в период студенчества и по окончании вуза.

Следующий вопрос относительно умений использовать разнообразные средства и методы физической культуры с целью заботы о своем здоровье раскрывает, в какой степени и насколько студенты используют имеющиеся у них знания в процессе своей жизнедеятельности.

В ходе анализа полученных результатов установлено, что из десяти позиций в части имеющихся умений, представленных в вопросе анкеты, наибольшее количество баллов среди юношей и девушек первых и четвертых курсов, занимают позиции 2.2 – способность подобрать место, спортивную форму и инвентарь в зависимости от вида физических упражнений и 2.8 – умения, необходимые для выполнения правил личной гигиены.

В Донецком национальном университете позиция 2.2 составляет у юношей I и IV курсов – по 1,53 балла, у девушек I курса – 1,6 и IV – по 1,58

балла. Позиция 2.8 – у юношей I курсов – 1,87, IV – 1,68 баллов, у девушек I и IV курсов – по 2,00 балла.

В Национальном горном университете позиция 2.2 у юношей I курсов составляет 1,75 баллов, IV – 1,51 баллов, среди девушек I курсов – 1,47 баллов и IV – 1,31 балла. Позиция 2.8 – у юношей I курсов – 1,97, IV – 1,86 баллов и у девушек соответственно 1,93 и 1,92 балла.

В Запорожском национальном техническом университете у юношей I курсов позиция 2.2 составляет 1,7 баллов, IV курсов – 1,79 баллов, среди девушек соответственно 1,41 и 1,83 баллов. Позиция 2.8 – у юношей I курсов – 1,83 и IV – 1,91 балла, у девушек 1,98 и 1,95 балла.

На рис. 3.5 и 3.6 представлены обобщенные данные, согласно которым наглядно показано, что у студентов первых и четвертых курсов, как юношей, так и девушек, умения, необходимые для организации физкультурно-оздоровительных занятий и осуществления самоконтроля за состоянием своего организма являются недостаточными.

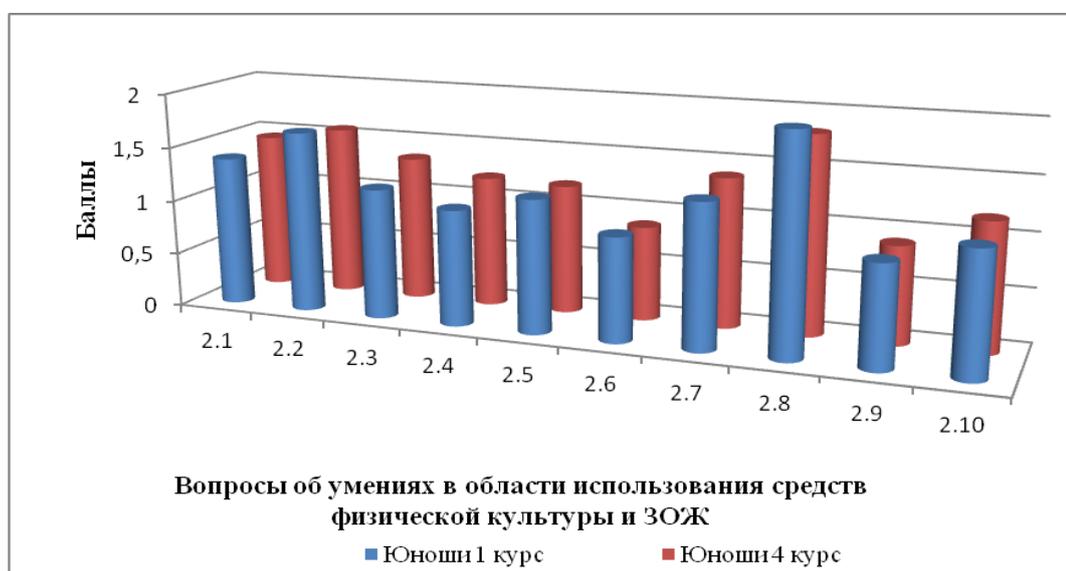


Рисунок 3.5 – Обобщенные данные анкетирования юношей трех университетов о наличии умений использования средств физической культуры и ЗОЖ

Дефицит умений касается тех средств физической культуры, которые остро необходимы для разворачивания физкультурной деятельности и формирования здорового образа жизни.

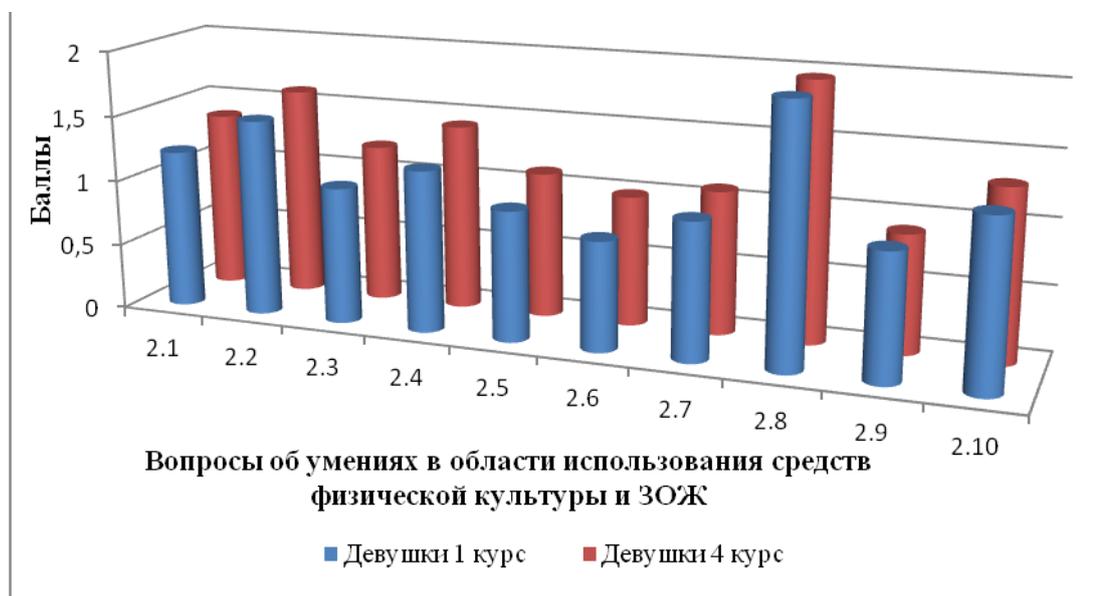


Рисунок 3.6 – Обобщенные данные анкетирования девушек трех университетов о наличии умений использования средств физической культуры и ЗОЖ

Таким образом, можно утверждать, что багаж важных знаний и умений, являющихся условием возникновения и совершенствования физкультурной деятельности, препятствует ее разворачиванию.

Наибольшее количество баллов остается за позициями 2.2 – у юношей I курсов – 1,67 и IV – 1,57 баллов, у девушек 1,5 и 1,6 баллов соответственно; а также 2.8 – у юношей I курсов – 1,99, IV – 1,82 баллов и у девушек 1,95 и 1,96 баллов.

Наименьшие баллы, обобщенно у юношей и девушек, набирают следующие позиции. У студентов I курса позиция – 2.5 – умение определять объем физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья – 1,23 и IV курса 1,1 балла. У студенток I курса по позиции 2.5 – 0,99 и IV курса – 1,1 соответственно. Позиция 2.6 – способность определить эффективность занятий физическими упражнениями по пульсу, дыханию, самочувствию, показателям физического

развития и развития физических качеств, у юношей I и IV курсов – 0,96 и 0,87 балла. У студенток I курса – 0,83 и IV курса – 0,99 балла соответственно. Позиция 2.9 – умение регулировать свое психическое состояние средствами психокоррекции – у юношей и девушек I и IV курсов по 0,90.

Чтобы выяснить, какие средства применяют студенты в процессе своей физкультурной деятельности и здорового образа жизни для улучшения психофизического состояния на основании имеющихся знаний и умений, требовалось ответить на вопрос: «Чтобы улучшить свое психофизическое состояние вы используете...». Следует выбрать один из вариантов ответа: «да, часто» «да, но редко» и «нет» по следующим конкретным позициям:

- 3.1. Физические упражнения и спорт.
- 3.2. Прогулки.
- 3.3. Самомассаж (массаж).
- 3.4. Парную баню (сауну).
- 3.5. Разгрузочную диету, голодание.
- 3.6. Закаливающие процедуры.
- 3.7. Тренажеры.
- 3.8. Лекарственные препараты.
- 3.9. Средства нетрадиционной медицины.
- 3.10. Снотворные, успокаивающие средства.
- 3.11. Возбуждающие (тонизирующие) средства.
- 3.12. Наркотики, алкоголь, курение.
- 3.13. Психотерапию.

При этом в позициях 3.1 – 3.7 представлены средства, которые используются в организации физкультурной деятельности и организации здорового образа жизни. А в позициях 3.8 – 3.13 – «средства-компенсаторы», обладающие негативным воздействием на организм человека.

Подробный анализ полученных результатов по каждому вузу приведен в Приложении Д.

В ходе исследования установлено, что студентами ДонНУ, НГУ и ЗНТУ для улучшения своего психофизического состояния практически не применяются такие средства физической культуры и здорового образа жизни, как самомассаж (массаж), парная баня (сауна), разгрузочная диета, голодание, закаливающие процедуры, тренажеры и т. д., которые требуют наличия достаточно глубоких знаний, умений и навыков.

Согласно результатам, проведенного нами исследования установлено, что у студентов как раз и отмечается недостаток знаний и умений, а точнее, – компетенций, необходимых для запуска физкультурной деятельности и организации своих физкультурно-оздоровительных занятий. Это в свою очередь и приводит к тому, что наиболее популярными и простыми, не требующими наличия глубоких знаний и умений, являются доступные физические упражнения и прогулки. Однако сами по себе они не могут обеспечить должного, ощущаемого в ходе самоконтроля, улучшения психофизического состояния.

Также проведено исследование, посвященное установлению места заботы о себе, включая занятия физической культурой и спортом, активным отдыхом и послерабочим восстановлением, в структуре жизнедеятельности студентов. До последнего времени исследователи, обращаясь к теме самоконтроля в ходе вузовского физического воспитания, рассматривалось разрешение проблемы его совершенствования не «со стороны студента», а по-прежнему видели приоритетную роль преподавателей в самоуправлении учебно-познавательной деятельностью студентов [551]. Именно поэтому было важно установить для студентов значение темы работоспособности и здоровья и ее понимания в процессе их обучения в вузе.

Очевидно, что не может быть оставлен без внимания накопленный студентами старших курсов, в том числе магистратуры, важный опыт обучения в высшей школе. Ведь именно благодаря разнообразным результативным действиям, которые обеспечили соблюдение существующих требований к учебной и исполнительской дисциплине, умение организовать

самостоятельную работу, выстроить отношения с преподавателями и студентами, поддерживать свои работоспособность и здоровье, эти студенты не только сумели в первые годы обучения закрепиться в стенах высшего учебного заведения, но и сделать успешную карьеру студента [102; 127].

Цель четвертого этапа констатирующего исследования заключалась в том, чтобы выявить объем знаний и умений самоконтроля, не касающихся знаний и умений по базовым профилирующим дисциплинам, изучаемым по различным специальностям, который позволяет студентам организовывать и поддерживать на достаточном уровне свою учебную деятельность.

Исследование проводилось методом анкетного опроса студентов магистратуры экономических специальностей трех высших учебных заведений г. Днепропетровска (Национальной металлургической академии, Национального горного университета и Днепропетровского аграрного университета). Для проведения опроса применялась специально разработанная анкета (Приложение Е), которая включала открытые вопросы, на которые должны были ответить студенты. Всего было получено 246 правильно оформленных анкет, ответы на которые были обработаны, обобщены, проанализированы и обчислены методом математической статистики для расчета средней арифметической.

В ходе исследования проверялась предварительно выдвинутая гипотеза. Предполагалось, что установление объема знаний и умений по теме организации жизнедеятельности и последующая ориентация студентов-первокурсников на соответствующий стиль поведения (положительные отношения между студентами и преподавателями, между студентами в учебной группе, на особенности организации самостоятельной работы, развертывание собственной физкультурной деятельности и т. д.) станет частью механизмов самоконтроля и обеспечит высокий уровень учебной деятельности со стороны студентов (Приложение Ж). Именно поэтому самоконтроль студентов за своей учебной деятельностью является весомым фактором возникновения, развертывания и сохранения их учебной

деятельности в том числе и в области физического воспитания, которое является действенным фактором повышения качества высшего профессионального образования.

Прежде всего, обратим внимание на важный вопрос анкеты: «Если взять за 100,0% все причины, по которым были отчислены по инициативе вуза известные вам студенты, укажите, какой процент был отчислен за...» и далее указывались причины отчисления. Студенты могли вписать и другие известные им причины, которые не были указаны в анкете. Как результат, мы получили ответы, которые показывают, что нельзя считать фактор отсутствия знаний по дисциплинам, которые изучаются, очевидной и главной причиной для отчислений из состава студентов. Действительно, слабую успеваемость как причину для администрации вуза об отчислении назвали 37,94 %, но как установлено, отсутствие «дисциплинарных» знаний это лишь немногим более трети всех причин отчисления из рядов студентов (подчеркнем, истинные причины получены в ходе исследования через инсайдерскую информацию, а не из соответствующих формулировок в приказах по вузам).

В то же время преподаватели поясняют первокурсникам важность овладения знаниями как единственную цель их учебы. Результаты нашего исследования свидетельствуют, что это далеко неточный ориентир, ведь учебная деятельность студента происходит в соответствующей образовательной и бытовой среде, которая требует от них определенных поступков, включенных в общий контекст жизнедеятельности.

По мнению опрошенных, еще 30,41 % к ранее указанным, оставили учебу по причине неудовлетворительного посещения учебных занятий, то есть их учебная деятельность не была подкреплена этим важным элементом самоорганизации. Также следует квалифицировать отчисление еще 19,59 % бывших студентов в результате неумения организовать свою учебу. Кроме того, 5,47 % были отчислены из-за конфликтов с преподавателями, а 2,15 % – из-за конфликтов со студентами.

Еще 4,44 % известных опрошенным случаев приходится на остальные факторы, среди которых административные нарушения, включая случаи хулиганства, проблемы с состоянием здоровья; неумение общаться с окружающими людьми, проблемы в их семьях, включая ранние браки и рождение ребенка; изменение дневной формы обучения на заочную и вечернюю; одновременную с обучением работу; осознание ошибки с выбором специальности, а значит, потерю мотивации и желания учиться; проблемы, возникшие во время проживания в общежитии; злоупотребление алкоголем, наркотиками и вредное влияние мнимых «друзей», наконец – это неуплата за обучение по контракту.

Рассмотрим ответы на вопросы анкеты № 3 «Что нужно студенту знать и уметь, как следует работать самостоятельно, вне института, чтобы не «завалить» учебу?». Среди обобщенных ответов на открытый вопрос, которые получили менее 1,00%, указана необходимость вести здоровый образ жизни, поддерживать свою работоспособность и восстанавливаться после учебы.

Далее ответы на вопрос № 5 «Что помогает студенту построить свою успешную самостоятельную учебу дома (в общежитии), то есть вне вуза?». Среди них умение сочетать занятия с отдыхом, развлечениями и другими увлечениями – 15,30 %, очевидно, здесь есть место физической культуре и спорту; умение снимать напряжение, восстановить силы, следить за своим здоровьем – 1,25 %.

Подводя итоги проведенного исследования отметим, что обращает на себя внимание тот установленный факт, что в сложной и многоаспектной теме самоконтроля за поддержанием учебной деятельности, студенты не находят достойного места своей физкультурной деятельности. Это можно объяснить лишь слабым уровнем личностной физической культуры, присущей нынешним студентам магистратуры.

Важными представляются полученные ответы на вопрос № 6 «Что вне вуза существенно мешает студенту учиться. Что нужно побороть?». Интересующий нас ответ был такой: вредные привычки, частые болезни –

5,63 %; плохое состояние здоровья, сниженная работоспособность – 2,56 %. Как видно на данные негативные факторы в своей жизнедеятельности большинство студентов обращают весьма слабое внимание.

Очевидно, качество учебной деятельности студентов зависит от ее организации. Обеспечение самоконтроля в процессе учебной деятельности, включая физкультурную, является проблемой, которая касается всего педагогического коллектива и не может быть решена лишь преподавателями физического воспитания. Но полученные сведения, безусловно, должны быть приняты во внимание в процессе совершенствования подготовки и повышения квалификации преподавателей физического воспитания.

Итак, отсутствие глубоких и разнообразных знаний, умений и навыков в области физической культуры и ЗОЖ, имеющих качество компетенций, а также первого опыта их применения, приводит к низкому уровню, а то и к отсутствию физкультурной деятельности в среде студенческой молодежи. Опрос студентов магистратуры и студентов-первокурсников подтвердил, что в ходе самоконтроля за учебной деятельностью ими уделяется крайне мало внимания теме поддержания здоровья, сочетания учебы с занятиями физической культурой и спортом, послерабочему восстановлению, что негативно сказывается на состоянии здоровья студенчества, а, следовательно, и на здоровье всей нации.

### **3.2. Феномен физкультурной деятельности и модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания**

На данном этапе исследования целесообразно раскрыть сущность и системный характер явления *физкультурной деятельности*. Этот вопрос затрагивается отдельными авторами [450; 494 и др.], однако он разработан недостаточно. Свидетельством тому выступает отсутствие единства в названиях видов деятельности в сфере физической культуры

(«соревновательная», «культурно-спортивная», «двигательная», «культурная физическая деятельность», «рекреационная», «физкультурная», «реабилитационная» и т. д.). Наиболее часто употребляется термин «физкультурно-спортивная» деятельность, отражающий, по нашему мнению, частный аспект физкультурной деятельности [442].

Физкультурная деятельность является разновидностью многообразной общественной деятельности людей. Она представляет систему, подчиняющуюся всем закономерностям системного целого. Считаем, что основными ее видами являются: физкультурно-рекреационная, физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная и физкультурно-реабилитационная. Все они связаны с удовлетворением многообразных потребностей в сфере физической культуры через сознательную «окультуренную» двигательную деятельность, специфичную для различных ее форм, с учетом наличных способностей и отношений, складывающихся в процессе ее реализации между людьми.

Важна роль такой физкультурной активности в самых разных видах человеческой деятельности. В ней находят отражение закономерности реализации всех типов деятельности (практически-преобразовательной, познавательной, ценностно-ориентационной, коммуникативной) во множестве ее конкретных форм, связанных с практикой [567]. Этим и объясняется сложность явления физической культуры. Учитывая единство в физической культуре телесного и духовного [569-571; 581], физкультурную деятельность необходимо рассматривать как один из основополагающих видов человеческой деятельности на протяжении всей жизни, играющей на разных этапах развития различную, весомую роль.

Понятие «субъект» характеризует способность личности к самоорганизации и саморегуляции, осуществлению себя как источника деятельности, проявлению в ней сознательной активности. Субъект – инициатор, деятель, способный не только присваивать мир предметов, действий, идей, но и производить их, преобразовывать, создавать новые. Обладая развитым

сознанием и самосознанием, он способен к саморазвитию, самореализации и самоопределению соответственно своим замыслам и намерениям. Интериоризация ценностей физической культуры в избранных видах и формах создает условия для объективирования себя на качественно более высоком уровне. Вместе с тем субъект – творец собственной жизни, духовных и физических сил, способный превращать свою жизнедеятельность в предмет практического преобразования, оценивать способы своей деятельности, контролировать ее ход и результаты, изменять ее приемы [195].

Субъектность пронизывает все жизненные проекции человека, проявляясь и в индивидуальном, и в личностном, и в индивидуальном, и тем более в универсальном способе бытия. Она особым образом связывает перечисленные модусы человеческого существования, находя свое окончательное сущностное оформление в стадии высшего духовного и физического развития человека [476]. Субъект – носитель всего субъективного и объективного в человеке, в этом заключается смысловая нагрузка этого понятия. Только на основе субъектности возможна практическая реализация принципа единства деятельности и личности [485].

Рассмотрение студента как субъекта физической культуры логично соотносится с целеполаганием в физическом воспитании и формированием физической культуры личности. Быть личностью, значит быть субъектом собственной жизни, активно строить свои физические, психофизические, психологические, социальные и другие контакты с природным и социальным окружением. Быть субъектом предметной, образовательной и физкультурно-спортивной деятельности, общения, самосознания, включая самооценку, открытие своего «Я» и другие собственно личностные константы [191].

В физической культуре формируются и проявляются сущностные силы общества, социально-профессиональных групп и отдельных личностей. В силу этого необходимо выделение нескольких уровней их анализа: всеобщий – физическая культура общества; особенный – физическая культура социально-профессиональных групп; единичный – физическая культура

личности. Личностный уровень зависит от заинтересованности общества в развитии культурного потенциала индивидов. Функционирование этого уровня есть постоянное превращение индивидуального богатства личности во всеобщую форму культуры, и наоборот. Но существуя объективно и имея относительную автономность, физическая культура функционирует через субъективный мир личности, проявляется только через своих носителей.

Актуальность становления и развития субъективности будущего специалиста – выпускника высшего образовательного учреждения очевидна в *трех плоскостях*:

- во-первых, в плоскости саморазвития, в том числе профессионального: субъектность обеспечивает основу развития личности, индивидуальности, универсальности человека, без нее процесс саморазвития утрачивает свою целостность, комплексность, стержневую сущность;

- во-вторых, в плоскости образовательно-воспитательного процесса: субъектные характеристики студента обеспечивают его активность, избирательность, креативность, превращение учебного процесса в сотворчество преподавателя и студента;

- в-третьих, в плоскости профессиональной деятельности (например, преподавателя): служит механизмом включения субъектности учеников, а значит личностного, индивидуального в их жизнедеятельность [4].

Опираясь на рассмотренные положения, сосредоточим внимание на сущностных характеристиках педагогического процесса становления студента как субъекта физической культуры. Соглашаясь с мнением В. А. Вединяпиной [181], принимаем тезис о том, что субъектность студента проявляется в сфере темперамента, воли, где осуществляется его самореализация, которая и в активности, и в деятельности обретает характеристики произвольности и непроизвольности. Она выражается в процессах: самоориентации – на уровне целей, самовыражения – на уровне отношений, самореализации – на уровне возможностей, самопознания – на уровне долженствования, самооценки – на уровне самосуществования.

В качестве критериальных координат этого процесса выступает проявление фундаментального субъектного свойства – активности. Активность является системообразующей «единицей», отражающей меру и способ взаимосвязи и взаимодействия личности с культурой и природой окружающего мира, соотношения объективного и субъективного, внешнего и внутреннего, биологического и социального.

*Активность субъекта физической культуры* – это интегральное качество личности, позволяющее осуществлять свободное целеполагание в деятельности, обусловленное самоуправляемой мотивацией, умением оперировать способами физкультурно-спортивной деятельности и совершать их конструктивную коррекцию в изменяющихся условиях; инициативно и критически относиться к выдвиганию новых задач, рефлексировать и прогнозировать результаты деятельности и отношений, возникающих в ней.

По степени проявления активности можно судить об активной и пассивной самореализации, критериями которой выступают поведение, деятельность, инициатива, ответственность. Если в структуре активности доминирует ответственность, то это позволяет личности заранее предусмотреть все необходимое для достижения цели, предвидеть трудности, стремиться к их разрешению. Саморефлексия как внутренний момент самореализации создает объективную предпосылку становления личности студента как субъекта педагогического процесса, взаимодействия с педагогом. В этой субъектности раскрывается самостоятельность студента в высших параметрах ее деятельностного осуществления [198].

Процесс становления студента как субъекта физической культуры в сущностных его проявлениях приобретает следующий характер: потребности как сфера необходимости проявляются в самоориентации; эмоции как сфера желаний – в самовыражении; темперамент, или сфера возможностей, – в самореализации; сознание как сфера долженствования – в самосознании; характер как сфера действительного – в самооценке.

Отсюда важность обращения преподавателей физического воспитания к психологическим коррелятам личности для решения проблемы субъекта в образовательно-воспитательном процессе, к качеству ее диагностики, выбору операциональных средств и способов педагогической деятельности [448].

Ситуация деятельности, сопровождающая процесс формирования субъектности студента, проявляется в его «самости» во всех сущностных сферах: в самоориентации – проявлением избирательной активности и действенным целеполаганием; в самовыражении – отражением эмоционального отношения к взаимосвязям и взаимоотношениям, возникающим в социально-культурной и физкультурно-спортивной деятельности; в самореализации – волевыми проявлениями активной произвольной деятельности, направленной на преодоление трудностей или приспособление к ним при освоении ценностей физической культуры; в самосознании – приобщением к общекультурным и специальным знаниям, осмыслением своей жизненной роли, рефлексии своих потребностей, способностей, интересов, постоянного самонаблюдения; в самооценке путем проявления самоанализа в оценке своего «Я» свершившегося и планируемого, актуального и перспективного.

Основные педагогические стратегии становления субъектности выражаются в ориентации взаимодействия педагога и студента на распрямление и опредмечивание целей образования, воспитания и развития студента; содержания образования и отношения к «теоретическому пространству» физической культуры, его познанию; способов познавательно-практической деятельности в физической культуре и самореализации студентами своих потенциальных сил; в результатах достижения духовного и физического развития личности, в самоконтроле и самооценке.

В результате педагогических и социологических исследований механизмов социокультурной интеграции содержания общей физкультурной подготовки, рассматриваемого более широко как взаимодействие многих его составляющих, установлен системно-комплексный характер взаимосвязей

физкультурной деятельности с социокультурными и природными аспектами здоровья и физической активности студентов. Это взаимодействие проявляется в детерминации трех наиболее существенных факторов: социокультурного, организационного развития и физкультурно-антропоцентрического. В их содержательной основе заложен процесс социализации студенческой молодежи средствами физической культуры [233].

С позиций аксиологического подхода физическая культура личности предстает как мера освоения человеком ее ценностей, интериоризация которых субъективизирует их, делает личностно-значимыми. Данный процесс связан с активизацией развития культурного самосознания, способностью к культурной преобразовательной деятельности в сфере физической культуры. Уровень развития физической культуры личности является качественным, интегративным показателем результатов освоения индивидуумом социальных ценностей культуры [211, с. 25].

*Физкультурная деятельность* – это такое наблюдаемое состояние человека, когда физическая культура существует в его жизнедеятельности в виде реализованных, задействованных норм, образцов и эталонов культуры физической. Это состояние, при котором происходит поиск, разработка и проверка найденных действий в процессе творения новых актуальных физкультурно-оздоровительных и рекреационных практик [448, с. 111].

В настоящее время можно считать общепризнанной точку зрения, что эффективность оздоровительного эффекта, как физических упражнений, так и интегрированных технологий психофизической тренировки, определяется степенью индивидуализации и персонификации программ тренировки в зависимости от физической подготовленности, психосоматического здоровья и индивидуально-типологических особенностей субъекта [183]. Например, результаты исследований позволили выделить рекомендации по укреплению психического здоровья при донозологических изменениях нервно-психического статуса личности студента. К общим рекомендациям о содержании физкультурной деятельности в этом случае относятся:

- 1) использование умеренных и постепенно возрастающих по интенсивности аэробных нагрузок;
- 2) обязательное включение в используемый комплекс средств оздоровления упражнений дыхательной направленности, которые способны в значительной степени компенсировать явления энергодефицита;
- 3) использование в комплексе физических упражнений на развитие гибкости, равновесия, статокинетической устойчивости с целью их влияния на такие психические качества, как уверенность в себе, спокойствие и личностную самооценку;
- 4) применение комплексов релаксационных упражнений, медитативных поз, упражнений для коррекции осанки, для нормализации процессов кортико-висцеральной саморегуляции и потенцирования психической релаксации.

Кроме общих положений программы физических упражнений для лиц с донозологическими изменениями нервно-психического статуса, что часто случается в студенческой среде, должны содержать и частные рекомендации, учитывающие специфику доминирующего синдрома [183]. В то же время следует подчеркнуть, что восстановление психического здоровья при донозологических изменениях нервно-психического статуса, несомненно, требует сочетания использования разных методов физической тренировки [526].

С. В. Дмитриев пишет: «в настоящее время термин «текст» понимается весьма широко – сам человек и его деятельность представляют собой своего рода тексты (опредмеченное семантическое сознание деятеля). Образование, науку, культуру можно и следует рассматривать под определенным углом зрения, а именно – через призму человеческой деятельности как ключевого понятия для проникновения в их сущность. Носителем смысла, как известно, является деятельность (прежде всего мыследеятельность) человека, а не текст как таковой, в котором слово используется как строительный материал и орудие мысли» [261, с. 2]. И далее: «В настоящее время возникает задача сохранения живого начала («здорового духа в здоровом теле») в жизни

человека, потерявшего связь с природой, окруженного искусственной реальностью извне и пронизанного ею изнутри. Решение данной задачи в значительной мере будет зависеть от совершенствования культуры двигательной деятельности человека, развития антропных технологий физического образования и воспитания, разрабатываемых с учетом «человеческой меры» [261, с. 3].

Физкультурная деятельность и деятельность здравоохранения разворачиваются человеком как своеобразный заранее подготовленный эксперимент со своей телесностью и не могут основываться на чем-то ином, нежели на предположении о возможности достижения в будущем личностно-значимых позитивных результатов. При этом как показывают исследования, наиболее распространенной причиной неспособности включиться в систематические физкультурно-оздоровительные и рекреационные занятия (речь идет о факте отсутствия физкультурной деятельности) называется неспособность организовать себя и безволие [450]. Парадокс физкультурной пассивности в действительности закономерно вытекает из сути так устроенного до сегодняшнего дня физического воспитания, когда лицо, посещающее занятия по физическому воспитанию, поставлено в позицию исполнителя, фактически лишено субъектности (самостоятельного, ответственного мышления), исполнителя команд преподавателя.

Еще П. Ф. Лесгафт отмечал, что воля может быть выработана только деятельностью разума и не может состоять из повторения знаний, собранных памятью, воспроизводимых по ассоциации, не усвоенных анализом и не проверенных опытом. Для ее становления необходимо развитие разума, а это возможно только при строгом разъединении получаемых впечатлений во времени, постепенном и последовательном усилении мыслительной деятельности как аналитической, так и синтетической. Проявление истинного характера, писал он, связано с известной степенью умственного и нравственного развития [356].

Он также четко различал процессы обучения и образования. Видел неспособность учебных предметов, которые предполагают только усвоение предусмотренного объема знаний, сформировать активную и деятельную личность. Всякий описательный предмет может способствовать только развитию памяти, что еще не является образованием, если дадим занимающемуся только знания, отмечал П. Ф. Лесгафт, то он не сможет понимать явления, которые встретятся ему в жизни [356, т. 4, с. 348]. Задача в том, чтобы научить человека сознательно действовать и проверять, насколько его представления окажутся результативными: целью должна быть самостоятельная выработка и усвоение общих положений и истин. Образование призвано уничтожить произвол в размышлениях и действиях человека, научить понимать и наработывать истину [356, т. 4, с. 340, 341, 348].

П. Ф. Лесгафт также показал бессмысленность стремления методом проверки усвоенных знаний пытаться определить готовность человека к деятельности. «Мы... думаем, что раз молодой человек подготовлен к экзамену, выдержал его, этим уже все сделано, – мы не спрашиваем, получил ли он образование или нет, научился ли он справляться с теми препятствиями, какие ему поставит жизнь. Книжные представления, конечно, не дадут ему этого, раз у него нет своих собственных реальных представлений... Только то, что мы, действительно усвоили, поняли, превратили в плоть и кровь нашу, войдет в нашу жизнь» [356, т. 4, с. 348–349].

Если обучение происходит только книжное, словесное, то из одних книг образование не складывается: «В действительности с помощью одних книг представления не проверяются, к деятельности человек не подготавливается, он совсем далек от жизни; абстрактное мышление у него не развивается, так как он не набирает достаточного материала, достаточно ясных представлений, чтобы сравнением переводить их в мысль, понятие» [356, т. 2, с. 322].

Эту мысль автор раскрывает так: «... если при умственном образовании усваивались не одни только знания, а умственная работа была разъединена по времени, что развилось отвлеченное мышление, усвоились общие понятия и

истины..., руководствуясь этими истинами, возможно выяснить себе частные явления, все же необходимо еще, чтобы они были проверены наблюдением и жизненным опытом.... Истины, усвоенные памятью и не проверенные опытом... не могут еще ложиться в основание действий человека и служить основанием волевых его отправлений, так как для этого необходимо полное их усвоение, необходима подготовка, когда уясняется все их значение и применяемость» [356, т. 1, с. 230–231].

Ученый был против пренебрежения индивидуальным подходом, против унификации физического воспитания с целью приготовления к отдельным трудовым операциям. С этим еще можно согласиться при подготовке неквалифицированного работника, но такой подход не годится при образовании мастера своего дела. «Если мы довольствуемся грубыми ремесленниками, которые не понимают своего дела и не способны к творческим проявлениям, то мы можем придерживаться такой методики; но, если мы хотим иметь мастерами людей мыслящих, мы не должны держаться узкого пути – мы должны начинать также с общих приемов. Чем, следовательно, шире общее образование человека, чем больше его понимание жизненных явлений, чем лучше он знаком с общими приемами, тем лучше он справится с каждым отдельным делом, которое дадут ему в руки, тем больше он будет в состоянии видоизменять его, вкладывать в него душу. Если же мы ознакомим человека лишь с отдельными приемами, то он никогда не развернется так, как тому соответствуют его темперамент, способности и другие качества» [356, т. 4, с. 346].

В начале третьего тысячелетия одинаково важно учесть мнение П. Ф. Лесгафта также об ограниченных возможностях участия медицинских работников в педагогическом по своей сути процессе приобщения человека к достижениям физической культуры. Это важно, потому что сам Лесгафт – выпускник Петербургской медико-хирургической академии, доктор медицины и хирургии и его мнение в этой теме весьма профессионально. «Наши педагоги, – писал он, – всегда советуются с врачами по вопросам о

физическом развитии ребенка. На самом же деле врач совершенно некомпетентный человек в физическом образовании в школе: это вопросы чисто педагогические, а врач не педагог, у него совсем другие задачи, другие стремления. Врач в лучшем случае знаком с физиологией, между тем как научно образованный педагог непременно должен быть психологом. Врач преследует болезнь как зло и желает ее искоренить, тогда как педагог старается поддержать добрые проявления ребенка... Врач изучает медицину, но не изучает педагогику. Один не может заменить другого, не может занять место другого» [356, т.2, с. 318].

Продолжая рассматривать тему возникновения физкультурной деятельности человека, обратим внимание на следующее. Сознание человека представляет собой уникальную, неповторимую совокупность интериоризированных и субъективно «окрашенных» эмоциями последствий от полученных им впечатлений и знаний, преломленных через индивидуальное мировосприятие. Сознание личности формируется, образуется и трансформируется в результате внешних воздействий. В результате таких воздействий, а также осознания своего «Я» у человека складывается собственная система ценностей и потребностей, мотивов и установок, понятий и знаний, которые определяют суть того или иного самоопределения человека в различных аспектах его жизнедеятельности.

Взрослый человек меняет себя, точнее фрагменты сложившейся системы мировоззрения, содержание и характер своей жизнедеятельности, обычно в чрезвычайных, экстремальных обстоятельствах. Наряду с мощным естественным внешним воздействием, роль «пускового механизма» трансформации структуры личности посредством активизации собственной *мыследеятельности* (МД) выполняет и педагогический процесс. Заметим, что понятие мыследеятельность используют в том случае, если речь идет об определенном состоянии интеллекта конкретного индивидуума [433].

Считаем, что тип воздействий, при котором процессы МД педагогически обеспечены, организованы и направлены, имеет более мощный характер, чем

случайные внешние раздражители. Такие воздействия переструктурируют сознание как бы «изнутри» за счет возникновения и фиксации (осознания) важных для человека ярких «прозрений» появления новых образов, онтологических картин и понятий, реально и «адресно» влияющих на нужные педагогу изменения в структуре личности. Роль процессов МД следует связывать со способностью личности задействовать структуры интеллекта, связанные с проявлением «само-» «Я» и «само-» «Действие» не тождественны: самосознание и самодеятельность возможны, когда личность, как общественный человек, уже состоялась. Этот этап характеризуется наступлением периода взрослости, который приходится на время студенческой жизни. Только теперь к усвоенному человеком историческому и социальному опыту может прибавляться то, что Л. С. Выготский назвал удвоенным опытом (писал, что труд повторяет в движениях рук и изменениях материала то, что когда-то сделано в представлении работника как бы с моделями этих же движений и того же материала). Он писал, что новая часть формулы поведения человека примет такой вид: исторический опыт, социальный опыт, удвоенный опыт. Поведение, как видно, является системой победивших реакций [212].

Педагогическое влияние в процессе физкультурного образования человека, используя представленные механизмы, должно стремиться к реальному влиянию на поведение и содержание жизнедеятельности личности студента. Так, благодаря экстремальности, возникшей у человека, появляется необходимая для процессов последующих изменений организованность сознания по типу известного в спорте предстартового состояния. В результате появления некоторой идеи о преодолении экстремальности, например, связанной с осознанием риска для человека его слабого здоровья, формируются представления о возможном способе выхода из нее, а потом возникают цель, замысел, проект и программа физкультурной деятельности (деятельности здравостроительства).

В ориентации на созданные идеальные конструкции наступают процессы волевой самоорганизации, поддерживающие последующие этапы

физкультурной деятельности, которая разворачивается. «Человек... делает свою жизнедеятельность предметом своей воли и своего сознания. Его жизнедеятельность – сознательная» [382, с. 93]. Г. В. Ф. Гегель сделал важное замечание о механизме самоизменения: «Мышление само себя определяет к воле, и первое остается субстанцией последней; так как без мышления не может быть никакой воли, и самый необразованный человек также только настолько является волевым, насколько он мыслит» [218, с. 311].

Важным является то, что формируется особая среда обитания человека как специально созданное им пространство в окружающем мире, где воплощаются задуманные проекты и программы физкультурной деятельности. В случае достижения первых позитивных эффектов, от затраченных усилий и пережитых положительных эмоций, от своего нового физического состояния и здоровья, которое с удовлетворением чувствуют те, кто включились в физкультурную деятельность, происходит закрепление в дальнейшей жизнедеятельности этих новых форм двигательной активности. Теперь уже можно говорить о факте возникновения и совершенствования физкультурной деятельности или деятельности здравоохранения в общей структуре жизнедеятельности конкретного человека.

Итак, в экстремальности проверяется и пересматривается система ценностей личности. Ведь экстремальность, ведущая к напряжению всех жизненных сил, демонстрирует человеку, что пассивный образ жизни и детренированность создают угрозу не только здоровью, но и самому его существованию. Отсюда неизбежность витального выбора: сохранять физкультурно-пассивный образ жизни, соглашаясь с сохранением риска потери работоспособности, здоровья и даже самой жизни, или приступить к его коренному изменению, чтобы повысить свой жизненный потенциал? *Экстремальность* – особый механизм физкультурного образования человека, она как бы «заставляет» его строить новые образы своего будущего, онтологии, понятия и способы новых действий; часто без экстремальности новый уровень здоровья не может быть достигнут.

Последнее в системе общей физкультурной подготовки становится возможным, когда студент соотносит свои ценности с ценностями и образом жизни близкой ему по духу личности (педагога, другого известного и авторитетного человека), подающего наглядный деятельный пример здоровостроительства. Ведь еще К. Д. Ушинский подчеркивал, что человеческие поступки являются следствием многих конкурирующих причин: во-первых, характера и самоопределения человека, во-вторых, воздействия внешней среды и, в-третьих, воздействия от того положения, которое он занимает в обществе [511, с. 189]. Переход через экстремальность, преодоление ее за счет развертывания физкультурной деятельности и деятельности здоровостроительства свидетельствует о принятии и использовании соответствующих ценностей и норм культуры.

Очевидно, должны существовать мощные способы педагогического воздействия на сознание человека, чтобы дать импульс к выходу за пределы освоенных в детстве и юности привычек, а в мышлении и деятельности личности начались процессы жизнетворения и жизнестроительства [450]. Только тогда фрагменты сознания переструктурируются и изменяются, что свидетельствует о появлении новых образов организации жизнедеятельности, как результат найденного рационального выхода из экстремальности.

Особенность и назначение среды обитания показал Г. Саймон, когда утверждал, что искусственный мир сосредоточен именно в точке встречи внутреннего и внешнего. Его назначение как раз и состоит в приспособлении первого ко второму [471]. Человек пассивный, несамоопределенный к физкультурной деятельности и здоровостроительству, очень сильно подвержен воздействию внешних условий. Он несвободен, его жизнь в полной мере зависит от характера все новых и новых ситуаций в его жизнедеятельности. И наоборот, физкультурно-деятельная личность и здоровостроитель, которые формируют и реализуют программы достижения и сохранения своего здорового состояния, влияют как на собственную природу, так и на окружающие внешние условия, меняя их согласно своим ценностям. За счет

этого они преобразуют мир, в котором живут и действуют, а их жизнь становится в значительной степени рукотворной.

В формировании деятельной личности, которая проектирует и организует свою личную и профессиональную жизнь с учетом, как ситуации, так и ожидаемых последствий от реализации принятых ею решений, заключается важное назначение современного высшего образования. Таким образом, физкультурное образование человека, призванное решать указанные задачи в жизнедеятельности выпускника вуза, в полной мере соответствует ожиданиям, направленности и содержанию задач гуманизации и гуманитаризации высшего образования.

Проведенное обсуждение направленности и содержания физкультурного образования и раскрытие феномена физкультурной деятельности позволяет подойти к определению способов оценивания результатов, достигнутых студентами в процессе личностно ориентированного физического воспитания. Это необходимо сделать, так как телесно ориентированное физическое воспитание давно определило соответствующие критерии (нормативно-установленные показатели развития физических качеств, показатели функционального состояния организма, определенный заданный набор двигательных умений и навыков).

Рассматривая *модель профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта* в системе личностно ориентированного физического воспитания, мы руководствовались концептуальными подходами ее построения. Для эффективной организации учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов будущих преподавателей физической культуры и спорта, прежде всего, необходимо рассмотреть вопрос целевого выбора такой профессии, поэтому важным компонентом исследуемой модели выступает мотивационная составляющая.

Для тех, кто собирается приобрести профессию, которая связана с физической культурой и спортом, цель проявляется через потребности, интересы и мотивы заниматься этой деятельностью, с другой стороны, цель

словно бы «согласовывается» с целью общества, которая раскрывается через социальный заказ (в виде государственного образовательного стандарта), в виде требований к будущему специалисту сферы физической культуры и спорта. Именно потребности, интересы и мотивы играют роль механизмов регуляции выбора личностью будущей профессии, они подводят к сознательному выбору будущего направления подготовки, а социальный заказ общества через систему критериев согласовывает и отбирает социально значимые потребности и интересы социума на подготовку таких специалистов. Качества человека, который хочет выбрать сферу физкультурной деятельности, являются взаимозависимыми: одно и то же качество приобретает различный характер в зависимости от его доминирующих потребностей и от того, как оно социально может проявляться в будущей профессиональной деятельности.

Потребности, как известно, проявляются как на биологическом уровне, так и на социальном уровне. Потребности на биологическом уровне, относительно профессиональной ориентации, проявляются через потребность в контакте с потенциальными профессионалами сферы физкультурной деятельности и спорта, через ориентацию и наследование кумиров своего окружения или окружения старших товарищей и родителей. Потребности на социальном уровне проявляются в удовлетворении выбора профессии через познание окружающего мира, освоение социально необходимых видов профессиональной деятельности, для ориентации в сложном профессиональном пространстве, а также через осознание себя социально значимой личностью, которая своей эффективной профессиональной деятельностью потенциально может поднять не только свой авторитет, но и престиж своего ближайшего окружения.

Осознание своих личностных и общественных потребностей и интересов побуждает человека к самоутверждению, обуславливает мотивацию к поиску информации об избранном направлении деятельности, о ее особенностях, преимуществах и недостатках. Отсюда становится понятен

следующий элемент модели – компонента «Осознание выбора стать преподавателем физической культуры и спорта».

Будущий специалист начинает понимать, какие требования предъявляет к нему общество в сфере физической культуры и спорта и к чему он сам должен стремиться, а именно: 1. Какие профессионально важные качества ему нужны? 2. Есть ли у него готовность к выполнению этой профессиональной деятельности? 3. Сформирована ли у него профессиональная культура? 4. Выработаны ли у него профессиональные способности, с учетом его психофизиологических особенностей. Также одним из важных составляющих профессиональных требований выдвигается условие сформированности у специалиста сферы физической культуры и спорта достаточного уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни и нацеленность на здоровьесбережение.

Модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания представлена на рис. 3.7 и рис. 3.8.

Процесс подготовкой проходит несколько стадий: вступительная стадия – диагностика входного уровня сформированности профессиональных компетентностей; главная стадия – учебно-воспитательный и учебно-тренировочный процесс, в которую включаются элементы промежуточного и итогового контроля и коррекции учебно-воспитательных и учебно-тренировочных действий; заключительная стадия – оценка и интерпретация результатов. Относительно дидактического процесса, главную стадию чаще всего называют учебно-воспитательной деятельностью. Каждый элемент контроля и анализа учебно-воспитательной деятельности студентов имеет так называемый «обратный механизм» управляющих действий, который направлен на координацию и корректировку процесса учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности со студентами.



Рисунок 3.7 – Модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания

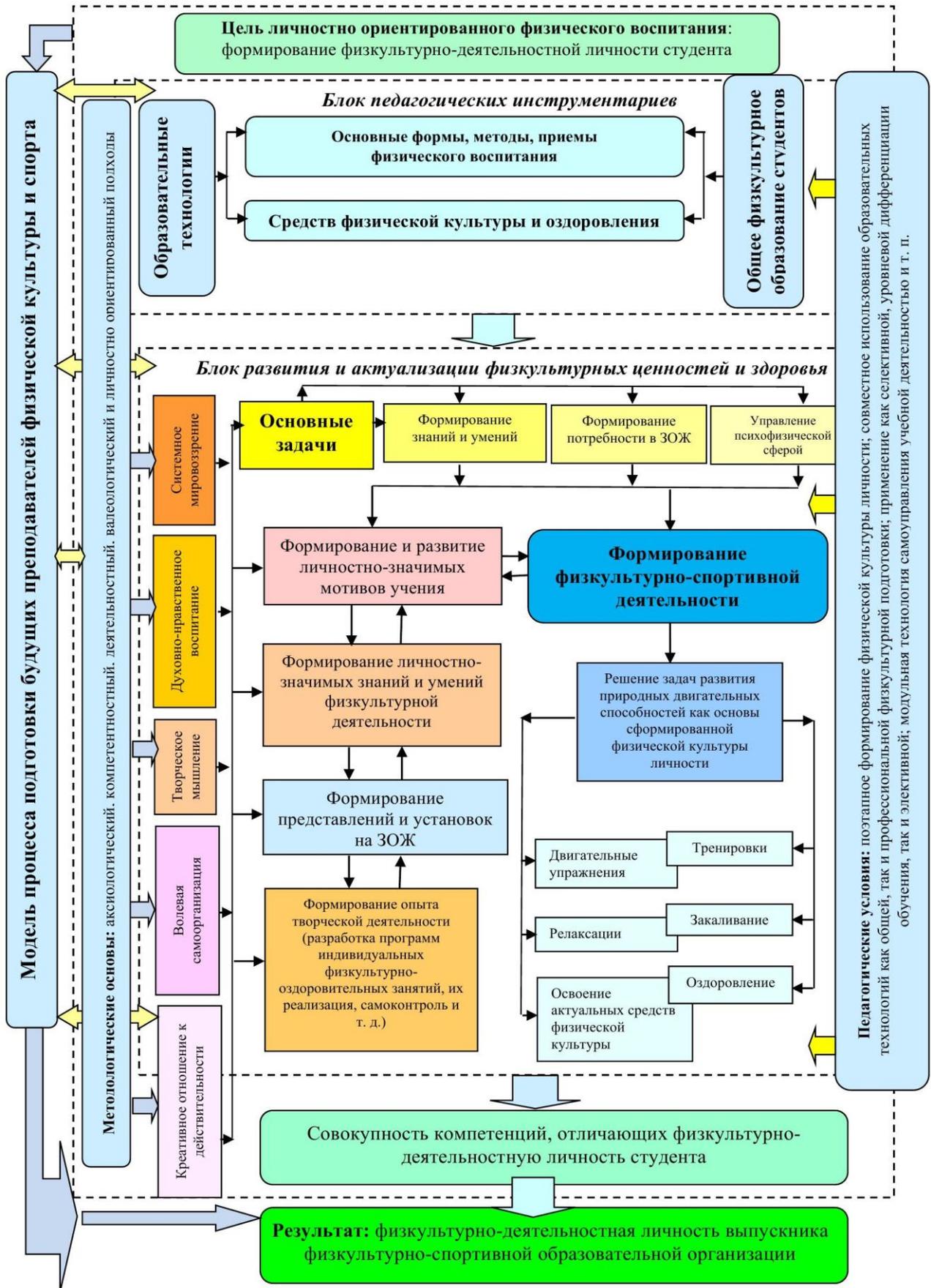


Рисунок 3.8 – Модель системы лично ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта

Как инвариант педагогической системы структура включает четыре базовых подсистемы: *методологическую* (*методология*) – концепции, принципы, подходы, которые сложились в этой области знаний, теории, методики и парадигмы образования; *нормативную* – цель профессионального образования, учебные программы, учебные планы, критерии оценивания достижений студентов (в том числе и физкультурные нормативы), образовательно-квалификационная характеристика выпускника, государственные стандарты; *информационную* – наличие у студентов доступа к сети Интернет, обеспеченность учебниками, пособиями, методическими рекомендациями и другой справочной литературой, информационные технологии, как общего, так и специального назначения; *методическую* – формы, методы, способы реализации программ профессиональной подготовки, технологии физкультурного обучения.

Кроме основных блоков, в модели процесса профессиональной подготовки входит вспомогательная подсистема: *материально-техническая* – наличие спортивных залов, плавательных бассейнов, тренажеров, спортивного инвентаря и т. д.

Разработав общую модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания, определим взаимосвязь обозначенных подсистем. Взаимосвязь всех ее подсистем является важнейшим условием работы всей организационно-методической системы подготовки будущего специалиста для достижения главной цели.

Каждая подсистема направлена на выполнение определенных функций. *Научно-методологическая подсистема* направлена на выполнение функции научного обеспечения такой системы, с учетом использования принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности объектов системы. Она служит основой для реализации следующих функций.

*Нормативная подсистема* направлена на выполнение функции создания нормативного обеспечения процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта. Она служит основой для других подсистем, которые в нее входят.

Лишь совокупность реализации всех четверых (главных) подсистем, и дополнительной (подсистемы *материально-технического обеспечения*) с соответствующими функциями: учебно-информационным обеспечением (для *информационной подсистемы*) и созданием методического обеспечения (для *методической подсистемы*), приводит к желательной цели – подготовить компетентностно-грамотного специалиста сферы физической культуры и спорта.

Поскольку модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта рассматривается в системе личностно ориентированного физического воспитания, то отдельно рассмотрим ее составляющую: модель личностно ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта. На рис. 3.7 и рис. 3.8 видно, что она является главной основой общей модели подготовки.

Очевидно, что личностно ориентированное физическое воспитание студентов должно иметь свою систему индикаторов, адекватную высшей школе, используя как дополнительные также традиционные показатели функционального и физического развития человека. Поскольку задача вуза заключается в формировании социально-профессиональной компетенции, именно в категориях компетенции необходимо определять и *критерии оценивания результатов общей физкультурной подготовки*.

Но прежде обобщим *характеристику компонентной структуры компетентности*, согласно которой:

- компетентность шире знаний и умений, она включает их в себя;
- компетентность также включает эмоционально-волевую регуляцию ее поведенческого проявления;
- содержание компетентности значимо для субъекта ее реализации;

- будучи активным проявлением человека в его деятельности и поведении, компетентность характеризуется мобилизационной готовностью как возможностью ее реализации в любой требующей этого ситуации [404].

В связи с таким пониманием структуры компетентности в области личностно ориентированного физического воспитания студентов критериями оценивания результатов ОФП должны быть:

- актуализированные ценности здоровья и физической культуры, переведенные из пассивно-декларативного плана в категорию личностно-значимых для данного студента (студентки);

- рефлексивный компонент критичного отношения к своему психофизическому состоянию, который проявляется через осознаваемые мотивы использования средств физической культуры и оздоровления;

- поставленные цели занятий физической культурой и оздоровления, которые можно квалифицировать как такие, которые находятся в зоне ближайшего развития и, следовательно, в деятельностном плане личности;

- сформированный феномен физкультурной деятельности, который проявляется посредством комплексных, систематических самостоятельных и групповых физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий;

- другие используемые элементы здорового образа жизни, которые реально включены в режим учебной деятельности данного студента;

- систематический самоконтроль за содержанием учебной деятельности, важной частью которого является сохранение физкультурной деятельности, рассматриваемой как часть подготовки к разным аспектам жизнедеятельности, включая избранную профессиональную деятельность;

- не сами по себе знания и умения для формирования здорового образа жизни и использования средств физической культуры и оздоровления, а также накопленный первый опыт их применения в своей жизнедеятельности;

- наличие такого арсенала различных освоенных и используемых средств физической культуры и оздоровления, которые обеспечивают выпускнику вуза высокую работоспособность и эффективное послерабочее восстановление, вне

зависимости от конкретного места будущей работы в границах избранной специальности и вне их (профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) на это не претендует).

Именно такое видение социально-профессиональной компетентности, как сформированного на основе общей культуры человека качества, обеспечивающего возможность решения социально-профессиональных задач адекватно возникающим штатным и нештатным ситуациям в социальном взаимодействии и профессиональной деятельности, придает компетенции, полученной в результате личностно ориентированного физического воспитания, жизненно-важный смысл.

Компетентность в области использования средств физической культуры и оздоровления – это иное педагогическое явление, нежели уровень развития физических качеств, двигательных умений и навыков, который приобретается в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Рассматриваемая компетентность (так называемая *парциальная социальная компетентность*) не отменяет наличия готовности к ожидаемой профессиональной деятельности. Наоборот, она превращает выпускника вуза в личность, которая умеет и сможет намного больше, нежели студент, прошедший весь предусмотренный объем занятий по ППФП.

На основе рефлексивного анализа своего психофизического состояния, особенностей реальной производственной деятельности и жизнедеятельности он готов проектировать, создавать и реализовывать такие программы своих физкультурно-оздоровительных занятий, которые обеспечат высокую конкурентоспособность и творческое долголетие, независимо от фактического места работы. Ведь геолог после окончания университета может работать также за письменным столом, пользуясь компьютером, он может приобрести другую специальность, что часто и случается в условиях динамичной, рыночной экономики. Представленное обоснование отражено в модели личностно-ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта (см. рис. 3.7 и рис. 3.8).

### **3.3. Инновационные методы личносно ориентированного обучения, основанные на идеях вычислительной педагогики**

Как известно, под *образовательной технологией* понимают совокупность и последовательность методов и процессов преобразования педагогических объектов с целью получения на выходе образовательного продукта с заранее заданными свойствами и качествами. Поэтому сначала приведем примеры использования инновационных методов личносно ориентированного обучения, которые основаны на идеях вычислительной педагогики.

Словосочетание «*Вычислительная педагогика*» (Computational Pedagogic) вошло в обращение педагогической общественности сравнительно недавно. В первом десятилетии 21 столетия начали появляться научные статьи [322; 332; 526], в которых исследователи пытались обосновать зарождение нового направления педагогических знаний – компьютерной (вычислительной) педагогики. Хотя сами идеи вычислительных методов в дидактике появились задолго до этого, еще одновременно с возникновением информатики как науки. На первом этапе электронные вычислительные машины (ЭВМ) выступали в качестве помощника педагога для обработки результатов тестирования в рамках так называемого программированного обучения. Затем сфера применения компьютеров расширилась, и их стали применять уже в роли автоматизированных обучающих систем [320; 321; 323], а также для автоматизации процессов обработки результатов мониторинга образовательной деятельности [439].

Появление вычислительной педагогики в современном ее понимании, было связано с проникновением идей искусственного интеллекта в сферу обучения, воспитания и образования. Одновременно или чуть позже появляется еще одно словосочетание «*Цифровая педагогика*» (Digital Pedagogic). Это название возникло как дань возникшему сейчас модному названию «*Цифровая экономика*». Так на Петербургском международном экономическом форуме 2017 г. Владимир Путин актуализировал вопросы цифровой экономики. На пленарном заседании президент выразил уверенность в том, что для того, чтобы

наращивать кадровые, интеллектуальные, технологические преимущества в сфере цифровой экономики, планируется действовать по всем направлениям, имеющим системное значение, в том числе и в сфере цифровой педагогики. Президент указывал на то, что необходимо сформировать принципиально новую, гибкую нормативную базу для внедрения цифровых технологий во все сферы жизни. А для этого необходимо «кратно увеличить выпуск специалистов в сфере цифровой экономики, добиться всеобщей цифровой грамотности. Для этого следует серьезно усовершенствовать систему образования на всех уровнях: от школы до высших учебных заведений. И конечно, развернуть программы обучения для людей самых разных возрастов» [460].

Многие зарубежные ученые (К. Beecher [558], D. Berry [565], J. Maliekal [591], O. Yasar [590; 591]) вкладывают в понятие «вычислительная педагогика» определенную образовательную среду, в которой все участники деятельности, вне зависимости от того, являются ли они человеческими или программными агентами, используют общие правила и общий язык, на котором они говорят. Российские исследователи Е.Д. Патаракин и Б.Б. Ярмахов рассматривают эту дефиницию как «социотехническое проектирование средств и сценариев деятельности, направленное на освоение учащимися умений вычислительного мышления, вычислительного участия и вычислительной рефлексии» [431, с. 502].

Мы придерживаемся более общей точки зрения [322] и считаем, что вычислительная педагогика является новой ветвью педагогических знаний [326], где основные проблемы в своей основе похожи на проблемы традиционной педагогики, их постановка не противоречит, а наоборот основывается на достижениях синергетики, традиционной психолого-педагогической науки и образовательной практики. Средства решения этих проблем имеют свои особенности, которые отличаются от использования традиционных методов классической педагогики и акцентируют внимание на специфических аспектах строения и особенностях педагогической деятельности в моделирующих системах, в условиях, где все скрупулезно взвешивается, подтверждается теоретическим обоснованием и математическим

доказательством (или расчетами), компьютерным моделированием, оптимизационным подкреплением (на основе систем искусственного интеллекта) [330; 331], использованием инновационных идей, которые «обкатаны» и испытаны в других областях знаний.

В педагогике, как и в других науках, вопросы доказательности стоят на первом месте, но особенно остро встает проблема нахождения *педагогического прогноза* [327; 333]. Сложность состоит в субъективно-причинной многогранности педагогической деятельности и в том, что на объект исследования одновременно действует огромное количество причин и факторов, которые ведут себя по-разному: иногда они работают в одних сочетаниях, порождая одни связи, а порой действуют в других сочетаниях, вызывая, совершенно другие корреляции и производя при этом совсем иное воздействие на объект исследования. Трудность здесь состоит в том, что сочетание компонентов и наличие (отсутствие) между ними связей постоянно меняется, как видоизменяется и сам объект изучения, который постоянно находится в движении и состоянии изменчивости. Дело в том, что выявленные связи не только сами по себе меняются, но они меняют и окружающее образовательное пространство. Следовательно, при их определении в первичном эксперименте они существенным образом изменяются относительно повторных измерений. В сущности, экспериментатор уже имеет дело фактически с другим «материалом», а это происходит из-за того, что никогда не удастся соблюсти те же условия эксперимента, которые были раньше. Иными словами, большинство педагогических процессов и явлений имеют вероятностный характер.

В наиболее общем понимании, *форма организации обучения* – это внешнее во времени и в пространстве выражение согласованной деятельности обучающихся и преподавателя. Она определяет, каким способом, в каком порядке или режиме (в том числе и временном) должен быть организован процесс обучения. Поэтому форма обучения, прежде всего, связана с местом

обучения, порядком его исполнения, временными рамками и с количеством участников этого процесса.

Еще советский ученый-педагог М.И. Махмутов при изучении форм организации учебного процесса в образовательном учреждении, указывал, что существует необходимость различать два термина, включающих слово «форма», а именно: «*форма обучения*» и «*форма организации обучения*». Первое словосочетание (форма обучения) означает *индивидуальную, коллективную и фронтальную* работу обучающихся на занятии (уроке), второе (форма организации обучения) – обозначает какой-либо вид занятия, например *урок, консультация, предметный кружок* и т. п. [390, с. 49]. В контексте данной темы исследования мы будем использовать только первую дефиницию.

*Индивидуальная форма обучения* не требует наличия общей цели деятельности; каждый ее участник работает независимо от других членов образовательного процесса в соответствии со своими индивидуальными наклонностями, стремлениями, возможностями и способностями; при этом он выбирает собственный для себя образовательный маршрут (траекторию), темп и скорость работы.

*Коллективная форма обучения*, наоборот, предусматривает наличие общей цели и объединения усилий обучающихся для ее достижения. Чаще всего она достигается на основе распределения функций и обязательств между участниками деятельности в виде сотрудничества в процессе ее достижения, ответственности каждого участника образовательного процесса за результат своей работы перед коллективом. Поэтому ее по-другому еще называют кооперативной формой обучения [577].

*Фронтальная форма обучения* подразумевает такой вид деятельности преподавателя и обучающихся, когда все они одновременно выполняют одинаковую, общую для всех работу, все вместе обсуждают, сравнивают и обобщают ее результаты. Педагог ведет работу со всеми обучающимися одновременно, общается с ними непосредственно в ходе своего объяснения или показа и вовлекает всех в обсуждение рассматриваемых вопросов.

Выбор правильной формы обучения является важной дидактической проблемой в системе личностно ориентированного обучения, которая постоянно обсуждается исследователями и педагогами-практиками. Среди новых идей, ученые Н.К. Нуриев, С.Д. Старыгина и Э.А. Гибадуллина предлагают дидактическую инженерию рассматривать в качестве новой методологии, в рамках которой решаются задачи, в том числе и выбора оптимальных форм обучения. По сути они предлагают спроектировать систему обучения нового поколения, нацеленную на развитие профессионально значимых способностей будущих преподавателей физической культуры и спорта с учетом их психологических особенностей, что позволит обеспечить обучение на грани допустимой трудности (развивающее обучение) и тем самым добиться быстрого развития ключевых способностей через его зоны «ближайшего развития» [417]. Исследователь А.И. Митин, изучая коллективную форму обучения для группового принятия решения, предлагает сценарный подход при организации учебной деятельности, который в частности содержит характеристики и описание принципов работы соответствующих автоматизированных рабочих мест обучаемых, а также методы их работы на занятии [397].

На основе проведенного анализа был сделан вывод, что все эти работы способствуют накоплению и систематизации знаний по теме исследования, но в целом проблема оптимального выбора форм обучения остается нерешенной. Слабоизученными являются аспекты реализации идей компьютерной педагогики в выборе форм обучения на основе вычислительных подходов. Поэтому нами сделана попытка восполнения этой брешы на основе, так называемой, *Марковской модели иерархий*.

Как известно, характерной особенностью педагогических процессов является неоднозначность их протекания. Как было сказано выше, результаты обучения, воспитания и развития зависят одновременно от влияния многих факторов. Иногда ход и следствия педагогического процесса существенным образом меняются даже тогда, когда изменяется влияние лишь одной-двух несущественных причин. Поэтому этот процесс имеет вероятностный характер

своего функционирования. А поскольку стохастическая (т. е. неоднозначная, неопределенная) основа накладывает серьезные ограничения на применение известных в педагогике приемов, то это заставляет исследователей применять для получения объективных выводов совершенно новые, нетривиальные подходы и методы. Одним из таких подходов и является *Марковская модель иерархий* [558].

Очень часто во множестве социальных процессов, в том числе, и в педагогике наблюдаются случайные события, связанные между собой подобно звеньям одной цепи. Цепь, соединяющая эти события, обладает особым свойством: *каждое ее звено в некотором роде определяет, каким будет следующее звено, которое, тем не менее, не зависит от предыдущего*. Эти цепи изучал русский математик Андрей Андреевич Марков [381], и теперь они названы в его честь.

Для того чтобы понять, что такое *цепь Маркова*, сначала рассмотрим простой пример. Представим себе, что у нас есть ручка управления (джойстик), которая может перемещать (адресовать) указатель в одно из пяти направлений движения (русло), обозначенные буквами *A, B, C, D* и *E* (рис. 3.9). Все они вместе образуют единый поток (шину) под названием «валидность», которую определяют как *качественную характеристику педагогического измерения*. Именно она устанавливает: действительно ли, в самом деле, мы измеряем то, что нам надо, или мы определяем что-то иное, второстепенное. Качество результатов любого измерения принято оценивать по следующим общепринятым критериям: 1) объективность; 2) надежность; 3) валидность. Валидность, это [439, с. 43]:

- A)* вероятность появления определенного результата;
- B)* достоверность, с которой исполняются намерения исследователя;
- C)* вероятность достижения заданного уровня;
- D)* достоверность достижения запроецированного уровня;
- E)* вероятность тестирования проблемной области.

Отсюда вытекает, что валидность можно толковать как вероятностную достоверность, с которой исполняются наши ожидания относительно

содержания исследуемого педагогического объекта, явления или процесса, а также полученных результатов и прогнозов на будущее.

Как известно, глубинная сущность педагогических явлений часто скрыта и замаскирована. На поверхности находятся разнообразные процессы, некоторые из них мы можем принять за главные признаки сущности. Чтобы установить, в самом ли деле мы определили главное, для этого и необходимо определить валидность.

Пусть наш указатель будет выбирать то русло, которое подчиняется чисто случайным законам. Для этого воспользуемся броском монеты: будем бросать ее шесть раз согласно следующему правилу: *если выпадает решка, мы перемещаем указатель на одно русло влево, если выпадает орел – на одно русло вправо*. Когда указатель попадает в одно из крайних русел, *A* или *E*, он остается на месте вне зависимости от результата следующего броска монеты.

Предположим, что изначально указатель находится в русле *B*, а результат бросков монеты выглядит так: *ООРООР* (где, буква *P* – решка, *O* – орел).

Таким образом, в ходе эксперимента указатель будет занимать следующие положения русел (рис. 3.9):

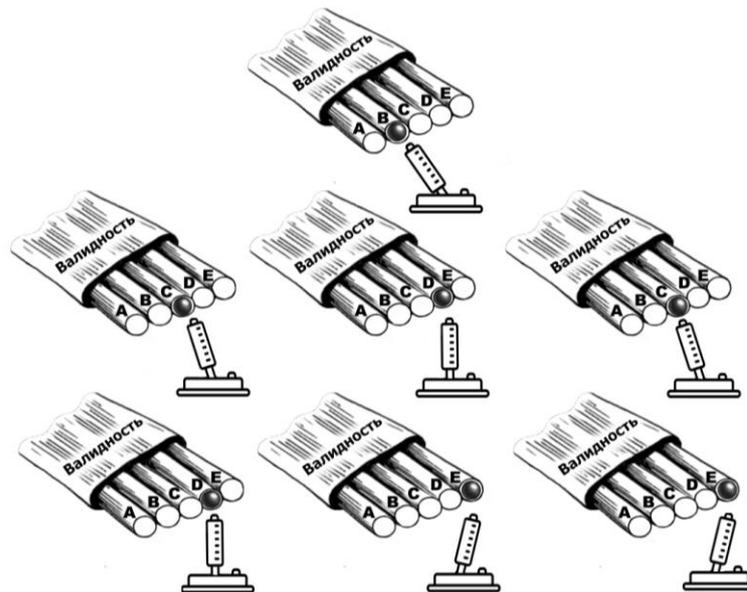


Рисунок 3.9 – Последовательность перемещения указателя в зависимости от случайного падения монеты (точнее, стороны падения – «орел» или «решка»)

В результате указатель оказался в русле  $E$ . Последовательность перемещений указателя можно записать и на основе обозначений названий (букв) русел:  $BCDCDEE$ .

Как известно, для представления вероятностей тех или иных событий можно использовать математические методы, в частности, основанные на операциях с матрицами. Специалистами по теории вероятности уже давно изучены и разработаны такие операции над матрицами, с помощью которых можно спрогнозировать будущие события, что очень важно для такой трудно формализованной науки, как педагогика.

Пусть в ходе нашего эксперимента указатель чисто случайным образом выбрал ряд перемещений в виде последовательностей выбора обозначений русел:

CDCDCBC

DCDEEEE

EEEEEEE

.....

Эти ряды можно проанализировать разными способами. Например, можно найти минимальное число бросков монеты, после которого указатель будет зафиксирован в одном из крайних русел или попытаться определить вероятность, с которой указатель будет все время перемещаться между соседними руслами.

Такие ряды, полученные в результате подобного эксперимента, и называются *цепями Маркова*. Это означает, что элементы цепи определяются произвольным (стохастическим) образом, то есть зависят исключительно от случая. Слово «стохастический» как раз и означает «случайный».

В нашем эксперименте *множество возможных состояний* включает пять русел, в которых может находиться указатель:  $\{A, B, C, D, E\}$ . В стохастическом процессе множество всех возможных состояний называется *пространством состояний*. Элементы пространства состояний обычно обозначаются  $t_1, t_2, \dots, t_n$ . Переход из состояния  $t_i$  в состояние  $t_j$  обозначается как  $t_i \rightarrow t_j$ .

В нашем случае имеется пространство с конечным числом состояний (их пять, хотя теоретически, их может быть и бесконечное количество). Вероятностный процесс всегда начинается с какого-то конкретного состояния (у нас, это русло  $B$ ), которое может задаваться в явном виде или определяться случайным образом. В общем случае вектор начальных вероятностей определяется как вектор  $P$ , составляющие которого  $P_i$  указывают, с какой вероятностью стохастический процесс начнется с состояния  $t_i$ ,  $i = 1, 2, 3, 4, 5$ .

Предположим, что изначально указатель находится в русле  $E$ , тогда вектор начальных вероятностей будет иметь вид:  $P=(0, 0, 0, 0, 1)$ . Напомним, что вероятность – это число, заключенное между 0 и 1, где 1 – это вероятность достоверного события, 0 – невозможного. Именно поэтому последняя составляющая вектора равна единице (1), остальные – нулю (0). Если бы указатель находился в русле  $C$ , вектор начальных вероятностей записывался бы как:  $P = (0, 0, 1, 0, 0)$ .

Указатель можно переместить в русло  $B$  разными способами. Рассчитаем вероятность перехода из русла  $C$  в русло  $B$  за один ход. Поскольку благоприятным в этом случае является только один исход из двух возможных (переход состоится и не состоится), то вероятность этого события равна  $1/2$ . Обозначим эту вероятность как  $P_{CB} = 0,5$ . В соответствии с этим критерием можно вычислить вероятности всех смен состояний за один ход и записать их в виде таблицы (рис. 3.10):

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>A</b>	1	0	0	0	0
<b>B</b>	0,5	0	0,5	0	0
<b>C</b>	0	0,5	0	0,5	0
<b>D</b>	0	0	0,5	0	0,5
<b>E</b>	0	0	0	0	1

Рисунок 3.10 – Таблица вероятностей смены всех состояний указателя за один ход

Если на рисунке 3.10 убрать обозначения названий русел, то, по сути, мы имеем матрицу. Когда указатель находится в русле  $E$  (см. нижнюю строку), вероятность того, что он останется в этом русле, равна 1, а вероятность того, что он переместится в любое другое русло, равна 0. Аналогично записывается строка, соответствующая другому крайнему руслу  $A$  (см. верхнюю строку). В любой другой (внутренней) строке, к примеру, той, что соответствует руслу  $C$ , вероятность того, что указатель переместится за один ход в несмежное русло, равна 0, вероятность перехода в смежное русло – 0,5. В этой матрице представлены все 25 вероятностей, соответствующие возможным состояниям нашего эксперимента.

Все элементы этой матрицы обозначают вероятности, следовательно, заключены на интервале от 0 до 1. Кроме того, сумма элементов в любой строке этой матрицы всегда должна быть равна 1.

Предположим, что мы хотим вычислить вероятность, с которой произойдет последовательность переходов  $t_D \rightarrow t_C \rightarrow t_B \rightarrow t_A$ . Очевидно, что искомая вероятность будет равна произведению следующих вероятностей, указанных в таблице:

$$P_D \cdot P_{DC} \cdot P_{CB} \cdot P_{BA} = 0,5 \cdot 0,5 \cdot 0,5 \cdot 0,5 = 0,0625.$$

Все педагогические процессы, к которым можно применить подобное правило, называются марковскими. Их характерная особенность заключается в том, что *вероятность перехода в определенном направлении на следующем шаге определяется только текущим состоянием процесса, а не предыдущими его состояниями*. Это и есть пример цепей Маркова.

А теперь, на основе теории цепей Маркова рассмотрим задачу о выборе преподавателем одной из форм обучения  $F_1$  (*индивидуальная*),  $F_2$  (*коллективная*) и  $F_3$  (*фронтальная*) по критериям *трудозатрат* на ее реализацию и *эффективности* от ее применения. Пусть веса критериев (вероятности) равны: трудозатраты – 0,6, а эффективность – 0,4. Сравнение альтернатив дает следующие относительные приоритеты: по трудозатратам:

$F_1 - 0,1$ ;  $F_2 - 0,2$ ;  $F_3 - 0,7$  (эти оценки получены из величин, обратных коэффициентам трудовой напряженности по каждой форме обучения), а по эффективности каждой формы обучения:  $F_1 - 0,6$ ;  $F_2 - 0,3$ ;  $F_3 - 0,1$  (эти оценки были получены из предварительного эксперимента) [439, с. 57].

Наибольшим коэффициентом обладает форма обучения  $F_1$  (поэтому она имеет наименьший приоритет – чем выше трудозатраты, тем хуже для педагога), наименьшей –  $F_3$ , а по эффективности формы обучения наоборот – наибольшая продуктивность у варианта  $F_1$ , а наименьшая – у  $F_3$  (чем выше эффективность, тем лучше для педагога), то есть такая ситуация встречается довольно часто. Логическая схема решения представляет собой обычную доминантную иерархию, которая изображена на рис. 3.11.

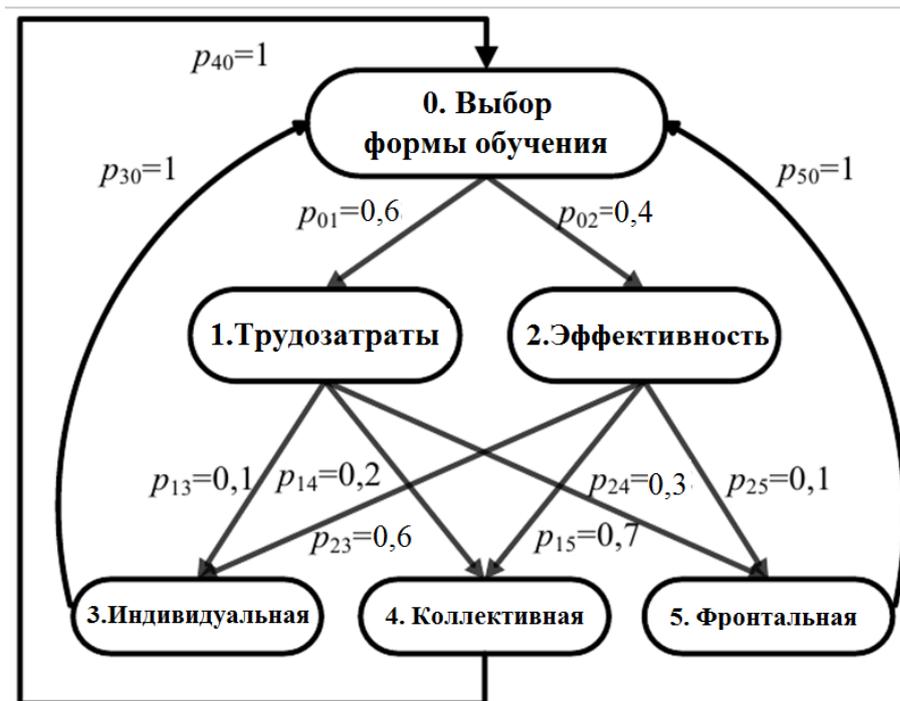


Рисунок 3.11 – Шестиуровневая иерархия для выбора самой продуктивной формы обучения

Марковское свойство означает, что *вероятность попасть в состояние на следующем шаге зависит только от состояния, имеющего место в данный*

момент и не зависит от предыстории процесса, то есть от того как он попал в это состояние.

Для решения этой задачи можно использовать так называемый *метод анализа иерархий* (МАИ), который, как доказывают математики [376; 468], является частным случаем *однородной цепи Маркова* (ОЦМ). Под *однородной цепью Маркова* понимают такую цепь, в которой сохраняется выше рассмотренное марковское свойство независимости распределения вероятностей переходов  $P$  из данной вершины графа в смежные вершины независимо от того, по какой траектории процесс попал в эту вершину [489; 522].

Для нашего случая множество состояний цепи является объединение элементов всех уровней иерархии, т. е.  $S = \{0, 1, 2, 3, 4, 5\}$ , где цифры обозначают состояния шестиуровневой иерархии: 0 – выбор формы обучения, 1 – трудозатраты, 2 – эффективность, 3 – индивидуальная, 4 – коллективная, 5 – фронтальная форма обучения. Вероятность перехода  $P_j$  равна относительному приоритету элемента иерархии  $j$  относительно элемента  $i$  предыдущего уровня, а вероятности перехода  $P_{30}$ ,  $P_{40}$  и  $P_{50}$  равны единице и являются весовыми значениями фиктивных дуг, соединяющих вершины-варианты (альтернативы) с вершиной-целью. Индексы, стоящие внизу показывают с какого уровня иерархии происходит переход; например,  $P_{40}$  – с 4-го на нулевой. Все остальные вероятности перехода равны нулю. Таким образом, сумма весов всех дуг, исходящих из любой вершины графа равна единице, а сам граф является сильно связным.

Вероятность переходов рассчитанная согласно описанной методике, равна:

$$P = \begin{pmatrix} 0 & 0,6 & 0,4 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0,1 & 0,2 & 0,7 \\ 0 & 0 & 0 & 0,6 & 0,3 & 0,1 \\ 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \end{pmatrix},$$

Как было объяснено выше в примере, вероятности состояний после  $t$  шагов вычисляются через *матрицу вероятностей переходов* (МВП) и начальное распределение состояний по следующей формуле:

$$\chi(t+1) = \chi(t)P = \chi(0)P^t,$$

где  $\chi(0) = (1, 0, 0, 0, 0, 0)$ . Проследим поведение МВП при возведении ее в степени  $t = 2, 3, \dots$

Матрица  $P^2$  имеет вид:

$$P^2 = \begin{vmatrix} 0 & 0 & 0 & 0,3 & 0,24 & 0,46 \\ 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0,6 & 0,4 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0,6 & 0,4 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0,6 & 0,4 & 0 & 0 & 0 \end{vmatrix}.$$

Матрица  $P^3$  имеет следующий вид:

$$P^3 = \begin{vmatrix} 0 & 1 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0,6 & 0,4 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0,6 & 0,4 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0,3 & 0,24 & 0,46 & 0 \\ 0 & 0 & 0 & 0,3 & 0,24 & 0,46 & 0 \\ 0 & 0,6 & 0,4 & 0 & 0 & 0 & 0 \end{vmatrix}.$$

После  $t$  шагов получим следующие распределения вероятностей (при  $t \geq 0$ ):

- 1)  $\chi(3t+0) = \chi(0)P^{3t} = (1, 0, 0, 0, 0, 0, 0)$ ;
- 2)  $\chi(3t+1) = \chi(0)P^{3t+1} = (0, 0,6, 0,4, 0, 0, 0)$ ;
- 3)  $\chi(3t+2) = \chi(0)P^{3t+2} = (0, 0, 0, 0,3, 0,24, 0,46)$ .

Если в начальный момент 0 процесс стартует из состояния 0, то в момент после 3 шагов (т. к. вся иерархия имеет 3-х уровневую систему) он снова находится в состоянии 0. В момент времени + 1 – либо в 1, либо во 2 состоянии с вероятностями 0,6 и 0,4, а в момент времени + 2 – либо в 3, либо в 4, либо в 5 с вероятностями 0,3; 0,24 и 0,46.

Более простой способ определения вероятностей состояний находят перемножением матрицы второго шага ( $A_2$ ) на матрицу первого шага ( $A_1$ ):

$$P = A_1 A_2 = \begin{vmatrix} 0,1 & 0,6 \\ 0,2 & 0,3 \\ 0,7 & 0,1 \end{vmatrix} \cdot \begin{vmatrix} 0,6 \\ 0,4 \end{vmatrix}^t = \begin{vmatrix} 0,3 \\ 0,24 \\ 0,46 \end{vmatrix}^t.$$

Расчет можно выполнить, используя доступную всем программу электронных таблиц Excel офисного пакета Microsoft Office (операция перемножения матриц: =МУМНОЖ()) (рис. 3.12).

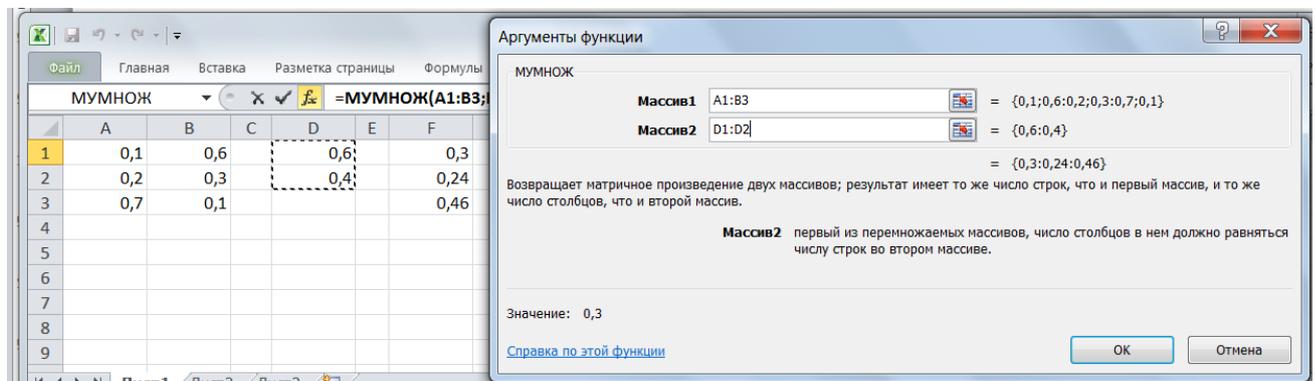


Рисунок 3.12 – Операция перемножения матриц в программе Excel

*Результат можно трактовать следующим образом: первая альтернатива (индивидуальная) получает 30 %, вторая (коллективная) – 24 % и третья (фронтальная) – 46%. Иными словами, преподавателю необходимо при такой раскладке трудозатрат и степени эффективности, лучше всего выбрать фронтальную форму обучения.*

Рассмотренное выше решение о выборе конкретных форм обучения было получено в соответствии с приоритетом преподавателя к трудозатратам по подготовке и проведению занятия (60 %, против 40 % к эффективности). Поскольку он во главу угла ставит именно свои трудозатраты, а не эффективность проведения занятия, то ему лучше использовать фронтальную форму обучения (46 % больше чем 30 % для индивидуальной, и тем более чем 24 % для групповой формы обучения). К сожалению, такой подход наблюдается у большей части преподавательского корпуса. Но, как известно, фронтальная работа ориентирована на среднего обучающегося, поэтому «отдельные обучающиеся отстают от заданного темпа работы, а другие – изнывают от скуки» [479, с. 257]. Современная педагогика требует иного подхода к выбору форм обучения, поэтому возникает вопрос: «А как добиться

максимальной продуктивности занятия, затрачивая на его подготовку и проведение минимум энергии (труда)?»

Для этого нам на помощь и приходят вычислительные методы. Используя механизм выбора форм обучения на основе Марковской модели иерархий, можно варьировать исходные данные, при этом точно получать желаемый результат прогноза. Так, например, изменив цифру вероятности отношения педагога к трудозатратам до 46 %, а эффективности – до 54 % (при тех же вероятностных значениях между другими иерархиями), выбор альтернатив между индивидуальной и фронтальной формами обучения станет почти равнозначным (см. первое и последнее значение: 0,37, 0,254, 0,376). А если, наоборот, приоритеты преподавателя по отношению к эффективности и трудозатратам изменятся на противоположное (60 %, против 40 %), то такому преподавателю система прогноза порекомендует выбрать *индивидуальную форму обучения* (см. первое значение: 0,4, 0,26, 0,34), к которой гораздо сложнее подготовиться, т. к. коэффициент трудовой напряженности резко возрастет. Ведь увеличиваются трудозатраты преподавателя на разработку индивидуализированных карточек-заданий, учитывающих личностные особенности обучающегося: его уровень обученности (подготовленности), уровень интеллектуального развития, темп восприятия учебной информации, физиологические особенности и т. п., при этом, на занятии каждому в отдельности обучающемуся, преподавателю придется больше уделять времени. Все это позволит педагогу следить за каждым действием и операцией при решении обучающимся конкретных задач; позволит наблюдать за его продвижением от незнания к знанию; даст возможность вовремя вносить необходимые коррективы в его деятельность (и в собственную тоже).

Предложенная система выбора форм обучения также позволяет точно определить вероятностные характеристики для выбора других форм обучения. Так, например, в исходном примере веса критериев (вероятности) трудозатрат пусть остаются прежними, а вот оценки эффективности каждой формы обучения пусть поменяются в пользу коллективной формы обучения:  $F_1 - 0,3$ ,

$F_2 = 0,6$ ,  $F_3 = 0,1$ ; также поменяем местами вероятности изначальной приверженности преподавателя к повышению эффективности занятия ( $P = 0,6$ ), а не к трудозатратам ( $P = 0,4$ ). Тогда, после расчета с этими коэффициентами, модель анализа иерархий предложит преподавателю выбрать уже *коллективную форму обучения*. Это необходимо тогда, когда требуется усилить процесс социализации обучаемых, приспособить их для работы в группе. Ведь групповое обучение, это такое обучение, при котором коллектив обучает и воспитывает каждого своего члена, и каждый член активно участвует в обучении и воспитании своих товарищей по совместной учебной работе. Такое общение обучающихся и обучаемых, как правило, осуществляется в динамических парах или парах сменного состава. Необходимо отметить, что коллективная форма обучения также достаточно трудозатратная, т. к. связана уже с другим аспектом – со сложностями организационно-методического характера [22, с. 259].

Педагогические процессы и явления, очень часто связаны с недосказанностью, с нечетким и расплывчатым выражением своей сути, а самое главное – с неопределенностью условий и причин, которые наиболее влияют на правильность их толкования. Также необходимо учитывать и то, что в построении психолого-педагогических моделей этих процессов и явлений участвует живой человек, которому присуща уникальность, с неповторимыми чертами личности, с индивидуальными способностями, темпераментом, характером, физиологическими и психическими особенностями. Большинство перечисленных составляющих имеют стохастический характер, а, следовательно, к ним можно применить законы теории вероятности, в частности расчетную методологию цепей Маркова. Поскольку она достаточно хорошо изучена математиками, то ее с успехом можно использовать для получения результатов прогноза в принятии конкретных педагогических решений.

С помощью идей вычислительной педагогики могут решаться самые насущные и трудные проблемы обучения, воспитания и развития, в частности на научно-доказательном уровне можно обоснованно и правильно выбирать

формы обучения. Теперь теоретические умозаключения и многие эмпирические исследования можно точно проверить на достоверность с помощью Марковской модели иерархий.

А теперь рассмотрим эффективное *лично ориентированное управление взаимодействием членов спортивного коллектива* с использованием идей искусственного интеллекта.

Управление взаимодействием членов спортивного коллектива во время соревнования является главным условием для выигрыша команды, а, следовательно, основным компонентом в комплексной системе подготовки высококлассных спортивных команд в игровых видах спорта. Решение этой задачи предполагает изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т. п.), а также разработку педагогических методов управления с целью создания благоприятного климата в спортивных командах, и выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности самих спортсменов [302; 412; 574].

Члены спортивного коллектива (команды) по-разному воспринимают реальную действительность, а иногда совсем неадекватно отвечают на реакции, например, на рекомендации тренера, находясь под влиянием разного рода зависимостей (эмоциональной неустойчивости, неуверенности в себе, повышенной склонности к риску, агрессивности, сензитивности, физической переутомляемости, неприязни товарища по команде и т. п.) [245; 302; 543]. В условиях постоянной смены спортивной информации, большого количества обрабатываемых данных (факторов и причин) руководителю коллектива очень сложно принимать верные решения. Задача правильного выбора альтернатив в таких условиях, как правило, должна сводиться к сужению их исходного множества, с учетом их значимости, и тогда *лицо принимающее решение* (ЛПР – тренер, менеджер, преподаватель) получает наивысшую ожидаемую ценность своего выбора [425; 568; 574].

Под *принятием спортивного решения* понимается процесс выбора оптимальных альтернатив в спортивной практике, с целью достижения

наилучшего обучающего, воспитательного или управляющего спортивного результата (эффекта).

В работах российских ученых рассматривались вопросы теории принятия управленческих решений [425]; вопросам выбора альтернатив посвятили свои научные труды зарубежные авторы Шину С. Аенгара [573] и Марк Р. Леппер [578]. Наибольший пласт научных работ посвящен психологическим особенностям принятия управленческих решений [314, 375, 574, 575] в спортивных коллективах, хотя сама проблема «механизма» выбора альтернатив все еще недостаточно изучена как в теоретическом, так и в практическом аспектах. Без внимания исследователей остались такие важные вопросы как использование эффективных математических методов в принятии управленческих решений, основанных на идеях искусственного интеллекта.

Современный этап развития теории принятия управленческих спортивных решений чаще всего связан с неопределенностью психологической составляющей ЛПР. Дело в том, что у тренера, принимающего ответственное решение идет борьба между самооценкой и самоконтролем. Неадекватная самооценка проявляется в противоборстве между двумя основными тенденциями – повышением уровня притязаний (то есть, он, как и все здравомыслящие люди, желает иметь максимальный успех) и снижением уровня притязаний (тренер старается избежать неудачи). Психологический фактор ответственности вступает в «игру», а точнее в борьбу с желанием наибольшей эффективности (победы), при условии непредсказуемости результата выбора управленческого решения, особенно тогда, когда на кону стоят очень большие ставки (финал соревнований на крупном (престижном) международном турнире, спартакиаде, чемпионате, олимпиаде) [314]. Но при этом, часто недооцениваются чисто прагматические способы и конструктивные методики в принятии эффективных управленческих спортивных решений [302, 346, 557]. Тем более, когда они основаны на серьезной математической базе – использовании компьютерных систем искусственного интеллекта.

Отсылаем читателя к работам в области практического использования интеллектуальных систем в вопросах принятия дидактических решений [322, 327; 328], и уделим основное внимание лишь теоретической реализации методики принятия управленческих решений на основе алгоритмов искусственного интеллекта. Покажем «механизм» нахождения эффективного взаимодействия членов спортивного коллектива. Для примера возьмем волейбольную команду, состоящую из 6 человек. Тренер ставит определенную задачу этому спортивному коллективу, но при этом предполагает, что какие-то части могут выполняться отдельно каждым игроком, а в целом, решается единая коллективная проблема. В зависимости от того, как игроки взаимодействуют друг с другом, зависит их общий результат всей игры.

Предположим, что предварительно был проведен педагогический эксперимент, и было выяснено, как игроки работают (взаимодействуют) в парах, то есть друг с другом по два человека (рис. 3.13, табл. 3.1).

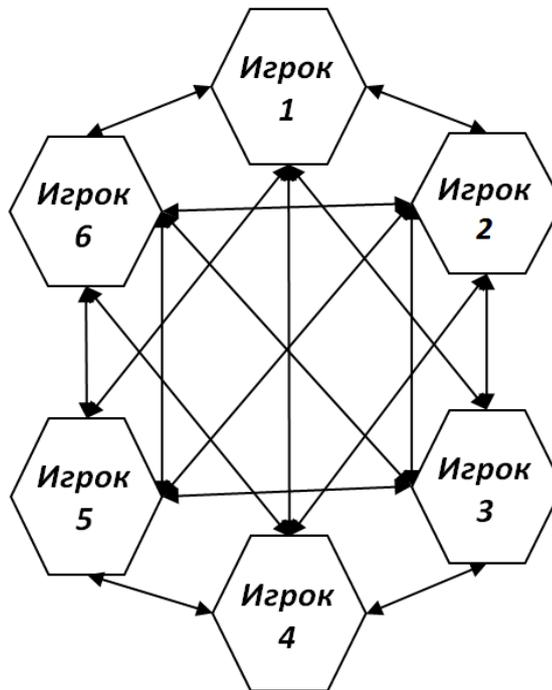


Рисунок 3.13 – Взаимодействие игроков в волейбольной команде

Для нахождения подобных результатов эксперимента (коэффициентов взаимосвязи игроков) отсылаем читателя к многочисленным работам по

психолого-педагогическим и индивидуально-спортивным измерениям, например, в работах [192, 344, 469, 582].

Из таблицы видно, что если поставить в паре первого игрока со вторым, то их общая игровая эффективность будет равна 2 (см. табл. 3.1), а если первого с четвертым, которые между собой не ладят (например, они совместно долго не тренировались или вообще не подходят друг другу по каким-то иным параметрам: рост, вес, уровень мастерства, психологическая несовместимость и т. д.), то их общая эффективность будет равна -4.

Таблица 3.1 – Результаты предварительного педагогического эксперимента по взаимодействию игроков волейбольной команды

<i>Игрок Player</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
<i>1</i>	0	2	-1	-4	5	1
<i>2</i>	2	0	6	3	-1	0
<i>3</i>	-1	6	0	1	0	-1
<i>4</i>	-4	3	1	0	4	-4
<i>5</i>	5	-1	0	4	0	-2
<i>6</i>	1	0	-1	-4	-2	0

Мы знаем, как игроки работают в парах, но наша задача состоит в том, чтобы определить какова их общая (командная) наилучшая продуктивность. Для этого существует несколько способов, простейший из которых, это перебор всех вариантов, например, выясним коэффициент взаимодействия трех игроков:  $F\{(4, 5, 6)\} = 4 - 4 - 2 = -2$ .

Первое значение (4) берется из таблицы как взаимодействие четвертого игрока с пятым, второе (-4) – как взаимодействие четвертого с шестым, а третье (-2) – пятого игрока с шестым. Вместе получается, что эффективность такого

варианта равна -2. Или другие варианты:  $F\{(1,4,6)\} = -4 + 1 - 4 = -7$ ;  
 $F\{(2,3,4)\} = 6 + 3 + 1 = 10$ .

А каким образом, зная такую матрицу эффективности попарного взаимодействия волейболистов можно найти наилучшую пару игроков?

Для решения, можно пойти самым простым путем – перебрать все варианты. Таких вариантов будет  $2^6 - 1 = 63$ . Решить эту задачу можно вручную, но для этого понадобится некоторое время. Но, а если в команде большое число игроков, например, в футболе их 11, тогда число вариантов перебора возрастает до  $2^{11} - 1 = 2047$ . При этом мы учли лишь взаимодействия игроков одной команды, но в реальной спортивной практике тренер обязан учесть и взаимосвязи с «привязанными» («приставленными») игроками команды соперника. Так, для той же футбольной команды максимальное число вариантов перебора становится равным  $2^{22} - 1 = 4194303$ . Вручную выполнить такие вычисления уже невозможно. Здесь на помощь должен прийти компьютер.

В реальной спортивной практике игроки ведут себя не всегда правильно (идеально), и в этом прелесть и зрелищность настоящего спорта. Поэтому алгоритм решения таких задач необходимо искать в природных алгоритмах, они ведь тоже сродни алгоритмам поведения человека в спортивной ситуации. Ведь все живые существа совершают ошибки.

Воспользуемся «генетическим алгоритмом», который широко применяется в системах искусственного интеллекта, и который является одним из ведущих методологических оснований для реализации в компьютерных интеллектуальных системах. Впервые мысли о его реализации были высказаны Чарльзом Робертом Дарвином относительно процессов эволюции, в виде двух основополагающих положений: 1) Во время рождения новых поколений происходят мутации, то есть изменения в геноме животного; 2) Продолжают род те существа, которые наиболее приспособлены к окружающей среде.

Теперь снова рассмотрим ту же задачу о волейболистах, но уже с биологической точки зрения эволюции Ч. Дарвина. Предположим, что точное

решение нам не требуется, а *необходимо найти более или менее приемлемое (хорошее) решение.*

Любой группе из шести игроков-волейболистов сопоставим некий код длиной 6 символов (у волейболистов 6 человек в команде). Код состоит из 0 и 1 (вспомните X и Y хромосомы в биологии): 0 – элемент не входит в группу; 1 – элемент входит в группу. Например, группа (1, 3, 6) = 101001. Почему такой код? А потому, что единица есть в этой группе, поэтому выставляем код 1, двойки (точнее второго элемента) – в ней нет (ставим код 0), тройка в группе есть – поэтому ставим код 1, четверки в группе нет – ставим код 0, пятерки в группе снова нет – ставим код 0 и шестерка в группе есть – ставим код 1. Для ясности приведем коды еще двух других групп: (2, 4, 5) = 010110 и (2, 3, 5, 6) = 011011. Понятно, что каждой группе можно сопоставить некий код, и наоборот, каждому коду – можно сопоставить некую группу. Это взаимно однозначное соответствие.

Так вот, этот код – это и есть генный код (биологи называют его геном) некоторого живого существа (популяции). Теперь нашу задачу переформулируем с точки зрения биологии: «Если каждому коду соответствует некая группа, то каждой группе – соответствует некая эффективность:  $F\{(101001)\} = F\{(1, 3, 6)\} = -1 + 1 - 1 = -1$ .

Такая эффективность будет выполняться настолько, насколько живое существо приспособляется к окружающей среде. Чем выше код, тем лучше оно живет в окружающем мире. Найдем такой код.

Будем действовать так, как это происходит в самой природе. Пусть у нас есть некая исходная популяция, у которой код равен: 101010. Для нее посчитаем эффективность существования (см. табл. 3.1):  $F\{(101010)\} = F\{(1, 3, 5)\} = -1 + 5 + 0 = 4$ .

Предположим, что у этой популяции возникла мутация, и при этом возникло три новых популяции. Напомним, что мутация – это случайное изменение кода с 0 на 1 (и наоборот). Например, поменяем вторую позицию (это

0), третью (1) и четвертую позицию (тоже 0) на – противоположное. Затем для каждой новой популяции посчитаем эффективность (рис. 3.14, первый этап).

С рисунка видно, что для третьей мутации получилось самое большое число – 11. Оно больше, чем у исходной популяции (см. рис. 3.14, исходный этап). Именно эта ветвь эволюции на первом этапе является лучшей. Как раз по ней и пойдет развитие.

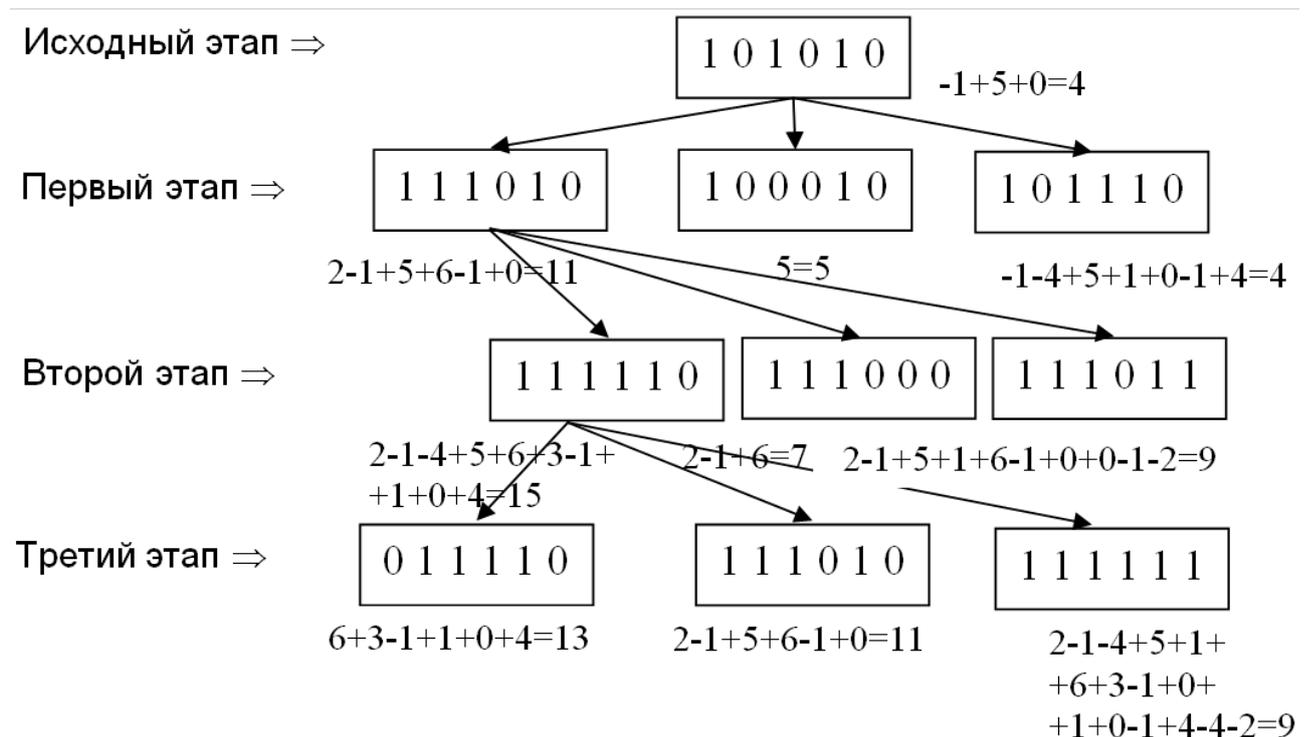


Рисунок 3.14 – Три этапа мутаций генного кода популяций

Теперь уже от нее (от первой мутации) на первом этапе, назовем ее первой популяцией, получаем новое разветвление (три новые мутации) второго этапа. Получается, что для этого периода развития первая (левая) мутация – самая лучшая, ее эффективность равна 15. Именно от этой популяции и пойдет следующее развитие.

Наконец, получим от нее третий этап трех мутаций.

Посчитаем эффективность вновь полученных популяций, они соответственно равны: 13, 11 и 9. Если сравнить их результаты с предыдущим (вторым) этапом, то можно сделать заключение, что все они имеют меньшее

значение (13, 11, 9 < 15), следовательно, *наилучшее решение было получено на втором этапе мутации* генного кода живого существа. Дальше нет необходимости продолжать вычисления. Оптимальный (то есть наилучший в данных условиях) это геном с кодом 111110, при котором, для данных табличных значений оптимальным будет вариант, когда стабильно-хорошо взаимодействуют игроки: 1-й со 2-м, 1-й с 3-м, 1-й с 4-м, 1-й с 5-м, также 2-й с 3-м, 2-й с 4-м, 2-й с 5-м, а также 3-й с 4-м, 3-й с 5-м, и наконец, 4-й с 5-м игроком. Из этого видно, что игрок под номером 6 вообще не вписывается в коллективную игру команды.

Напомним, что такой алгоритм решения наверняка дал нам не самое идеальное (наилучшее) решение эффективности, но все же, оно более-менее хорошее. Назовем его оптимальным, с учетом небольшого числа переборов вариантов.

Алгоритмы искусственного интеллекта и используются в поиске эффективных вариантов взаимодействия членов спортивного коллектива. Понятно, что они реализуются в виде программного кода в компьютерных интеллектуальных системах. В качестве примера можно привести программу STATISTICA Neural Networks (производитель StatSoft).

Используя интеллектуальные системы, можно достаточно точно и объективно выполнять расчеты в управлении игроками спортивной команды, без ошибок принимать как промежуточные, так и окончательные решения по взаимодействию не только членов своего спортивного коллектива, но и игроков команды соперника, что в итоге приводит к высоким спортивным результатам. Таким способом преподаватель физической культуры и спорта гарантированно может прогнозировать результаты спортивных достижений в игровых видах спорта. Управление взаимодействием игроков команды является просчитанной гарантией победы в соревнованиях (турнирах). Модель, основанная на компьютерной системе искусственного интеллекта, дает возможность тренеру и спортивному менеджеру продуктивно управлять индивидуальными особенностями разноплановых игроков команды. Это позволяет избежать

субъективизма не только на стадии тренировок, но и на этапе ответственных выступлений. Интеграция спортивных и информационных технологий является велением времени и сейчас невозможно провести четкой грани, с одной стороны, между достижениями в сфере спортивного менеджмента и, с другой – успехами в области математики и компьютерных технологий в принятии эффективных управленческих спортивных решений.

### **3.4. Технологии физкультурного образования студентов**

*Грамотность в области использования физической культуры* отличает личность пониманием знаковых систем, применяемых для описания распространенных методик индивидуальных занятий физической культурой, а также наличием уровня знаний, умений и навыков, позволяющих человеку самостоятельно применять некоторые усвоенные им стандартные средства физической культуры. Например, это комплекс утренней гигиенической гимнастики, процедуры закаливания воздухом или водой, методика занятий на комнатном тренажере [450]. Можно утверждать, что в ходе преподавания физического воспитания в вузах в настоящее время акцент делается именно на обеспечение уровня физкультурной грамотности студентов [271; 272].

*Физкультурная образованность* – это более высокий уровень овладения достижениями физической культуры. Он примечателен тем, что человек не только освоил некоторые средства физической культуры и оздоровления, но и на основе актуализированных ценностей быть здоровым и физически активным, а также осознаваемых мотивов и самоопределения к необходимым для этого видам деятельности, может целенаправленно находить, а при необходимости создавать, анализировать и применять новые разнообразные средства физической культуры, что зависит от возникающих новых ситуаций жизнедеятельности. Такой человек систематически принимает участие в физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятиях, отличается разнообразием полученных знаний и опытом их использования [450].

И только когда у человека актуализированы ценности быть физически развитым и здоровым, сформированы и осознаны индивидуально значимые мотивы занятий, выстроена система специальных понятий, знаний и умений, наработаны необходимые компетенции, только тогда на базе тренированной телесности, которой он овладел, появляется качественно новое состояние, а именно *физическая культура личности* [22; 39; 84; 102; 127; 366; 450].

Это состояние характеризуется тремя основными *признаками*.

1. Наличием у человека специальных знаний в области всестороннего физического развития, которые обеспечивают ему в соответствии с заранее поставленной целью возможность правильно и рационально выполнять физические упражнения, двигательные приемы и необходимые деятельности в целом, наиболее эффективно использовать функциональные возможности различных органов и систем.

2. Наличием специальных двигательных навыков и умений, которые он не получает при рождении, но которые формируются только в процессе человеческой деятельности и, главным образом, через систему обучения и воспитания.

3. Наличием осознанного отношения к своим возможностям и основанной на этом твердой уверенности в них [452, с. 52].

Содержание физкультурной подготовки человека предполагает усвоение следующих важных ее компонентов [448].

*Культурно-исторический* компонент. Физкультурно-образованный человек должен знать основные вехи истории развития физической культуры, в том числе ее особенности в различные периоды цивилизации, у разных наций, в разных культурах и этносах, в первую очередь в тех, к которым он принадлежит. Понимать сущность, назначение и устройство пространства культуры физической. Иметь представление о ее нормах, образцах и эталонах. Знать структуру и назначение авторских физкультурно-оздоровительных систем (например, Н. Амосова, В. Дикуля).

*Мировоззренческий* компонент. Наличие представлений о картинах мира, о роли естественнонаучной и деятельностной картины мира. Принятие физкультурного образования человека, физкультурной деятельности и деятельности здравостроительства как ценностей. Такой человек на вопрос о причинах своих тренировок отвечает: «Занимаюсь физической культурой не потому, что не здоров, а потому, что не могу иначе жить».

*Методологический* компонент. Освоенные техники рефлексии и понимания, представления о «поворотном» значении экстремальных ситуаций в жизнедеятельности и способах выхода из них, о «среде обитания» (т. е., специально созданном мире деятельного человека) – все в контексте физкультурной деятельности и практики здравостроительства. Это и сформированные способности к проектированию и программированию индивидуальных физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятий.

*Понятийно-знаниевый* компонент. Предусматривает освоение понятий «физическая культура» «общая физкультурная подготовка» «физкультурная деятельность» «здравостроительство» «здравостроитель» и «рекреация» Он также включает естественнонаучные знания об устройстве и функционировании человеческого организма, о феномене упражнения и тренировки, об объективных и субъективных методах контроля за состоянием здоровья, о комплексировании, приведении в систему средств физической культуры и закаливания, рационального питания и самомассажа, аутотренинга и психологической разгрузки, и другие необходимые знания.

Это также первый опыт самостоятельных физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятий, начатых под руководством преподавателя, который сам должен иметь собственную, результативную практику физкультурной деятельности или здравостроительства.

Делаем вывод, что *цель общей физкультурной подготовки* (ОФП) студентов заключается в достижении единства умственных и деятельностных процессов, необходимых для оценки и понимания состояния своего здоровья,

программирования и проживания здоровой жизни, или иначе – в формировании креативной личности здравостроителя.

В педагогическом энциклопедическом словаре определено, что *педагогическая технология* – совокупность средств и методов осуществления теоретически обоснованных процессов обучения и воспитания, которые дают возможность успешно реализовать поставленные образовательные цели. Педагогическая технология предполагает соответствующее научное проектирование, в процессе которого эти цели задаются в достаточной мере однозначно, и сохраняется возможность объективных поэтапных измерений и итоговой оценки достигнутых результатов. «В педагогической технологии наиболее сложным является вопрос об описании личностных качеств учеников. На всех стадиях педагогического процесса может использоваться избранная концепция структуры личности, но сами личностные качества необходимо интерпретировать в так называемых диагностических понятиях» [226, с. 350–351].

Педагогическая технология отражает выбранную и обоснованную тактику реализации образовательных технологий и строится на знании о закономерностях функционирования системы «педагог – среда – ученик» в определенных условиях обучения. Следовательно, педагогическая технология представляет собой обдуманную в деталях модель совокупной педагогической деятельности и проектирования, организации и проведения учебного процесса с обязательным обеспечением комфортных условий для студентов и преподавателей. А еще более четко – педагогическая технология – это описание общего (для студентов и преподавателей) процесса достижения планируемых результатов обучения [421, с. 27].

Каждая инновационная педагогическая технология должна опираться на соответствующую научную концепцию, предусматривать возможность диагностического целеполагания, проектирования процесса обучения, необходимого варьирования с целью коррекции результатов. Она должна гарантировать достижение определенного стандарта обучения и

воспроизводиться в разных высших учебных заведениях подготовленными научно-педагогическими работниками [421, с. 36].

Существует значительное количество публикаций, авторы которых касаются подходов к разработке технологий совершенствования процесса физического воспитания студентов. Однако исследователи в своих публикациях, используя понятие «педагогическая технология» часто ограничиваются краткой информацией, что затрудняет понимание и содержательный анализ выполненных ими разработок [269]. Можно предположить, что часть опубликованных работ по своему содержанию не соответствуют уровню педагогической технологии, а само их название является лишь стремлением «приукрасить» действительные результаты выполненного исследования.

В круг научных работ, в которых подробно раскрываются особенности существующих педагогических технологий физического воспитания студентов входят диссертации А. В. Островского [428], И. С. Сырвачовой [494], В. В. Феофилактова [515], все они были выполнены в Российской Федерации. В. В. Феофилакт, оценив технологии в физическом воспитании, приходит к выводу, что «по сравнению с традиционной технологией, занятия физической культурой с использованием технологий оздоровительной физической культуры способствуют достоверно большему приросту физического развития и подготовленности студентов» [515, с. 6].

Относительно первых диссертационных исследований по проблемам создания технологий физического воспитания учащихся и студентов, прежде всего можно назвать работу С. А. Черниговской [529], а также основательный труд Г. В. Капрановой [306], посвященный формированию культуры здоровья школьников, хотя ее автор и не использует понятие педагогическая технология. Кроме того, одной из первых была разработана педагогическая технология ОФП студентов основной медицинской группы, которая имеет ярко выраженный личностно ориентированный характер [450].

Таким образом, исследование инновационных педагогических технологий, направленных на совершенствование физического воспитания студентов, затруднено тем, что *таких технологий в настоящее время мало*.

Можно утверждать, что в вузах страны существует одна достаточно распространенная педагогическая технология обеспечения физкультурной грамотности, подробно описанная на кафедре физического воспитания Донецкого национального университета. Речь идет о *реферативной форме обучения студентов*, временно освобожденных от занятий по «Физическому воспитанию».

Важно придерживаться этапов формирования мотивации к занятиям по физическому воспитанию, определенных Е. А. Захариной [291, с. 98 – 100].

На этапе «*Побуждение и мотивация к деятельности*» создаются педагогические ситуации, которые образуют среду личностно ориентированного обучения. В процессе такого обучения предусматриваются ситуации-стимулы, которые благоприятно влияют на развитие личности студента, предоставляя пространство для свободного выбора. Это условия, которые способствуют обостренному ощущению необходимости человека в индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятиях, в том числе методами косвенного убеждения и стимулирования. Среди них беседы на следующие темы: влияние занятий физическими упражнениями на состояние функциональных систем организма, значение физкультурных занятий для реализации жизненных планов, о достижении путем физкультурно-оздоровительных занятий и улучшения здоровья намеченных планов в учебной и будущей профессиональной деятельности (Приложение Ю).

На этапе «*Определение цели и выбор деятельности*» важно, чтобы мотивационная тенденция продолжала свое развитие и нашла воплощение в побуждении студентов к соответствующим действиям. Для этого нужно, чтобы студенты начали придавать личностно-значимый смысл своим индивидуальным физкультурно-оздоровительным занятиям. В индивидуальных беседах со студентами преподаватель помогает им оценить свои возможности и степень готовности к таким занятиям, определиться с замыслом об идее и их

направленности, исходя из имеющегося заболевания, психофизического состояния, существующих бытовых возможностей и ресурсов для организации самостоятельных занятий и т. п.

На этапе *«Реализация поставленных задач, использование созданных комфортных условий для намеченной деятельности»* обеспечивается поддержание устойчивости мотивационного процесса. Осуществляется контроль над разработкой и выполнением составленной вместе с педагогом, программы своих физкультурно-оздоровительных занятий. Стимулируется использование средств самоконтроля за своим психофизическим состоянием. Проводится тестирование для измерения динамики психофизических качеств при выполнении индивидуальной программы оздоровительных занятий.

На этапе *«Анализ полученных результатов, осмысление успехов»* предпочтение отдается осознанию студентами первых успехов в улучшении состояния здоровья. Анализируется рейтинговая оценка успеваемости студентов за семестр по «Физическому воспитанию», отыскиваются резервы улучшения оценки, уделяется внимание главным образом совершенствованию содержания и улучшению выполнения составленной индивидуальной программы физкультурно-оздоровительных занятий.

На этапе *«Желание продолжить занятия после достижения определенной цели»* отмечаются полученные студентами положительные результаты: важные знания и умения по управлению состоянием здоровья; первые достижения в улучшении своего психофизического состояния и здоровья; приобретенный и отрефлектированный опыт планирования и реализации индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий; опыт применения различных методик самоконтроля в ходе занятий.

Созданная таким способом в процессе общения со студентом комфортная психологическая атмосфера становится стимулом к его дальнейшим физкультурно-оздоровительным занятиям. В процессе индивидуальных занятий и консультаций применяется *система тренингов* как важный элемент педагогической технологии ОФП. Известно, что такая форма обучения

строится на «методике участия». Это означает, что студент должен быть не наблюдателем, а *активным участником обучения*. Существенным преимуществом тренинговой методики является то, что она дает возможность рассматривать сложные, эмоционально-острые и значимые вопросы, какими являются вопросы личного здоровья, в безопасной обстановке диалога с преподавателем, а не анализировать их в реальной жизни с ее неопределенностью, угрозами и рисками. В зависимости от целей и задач тренинга, во время индивидуальных занятий и консультаций студентов применяются следующие его разновидности, которыми должен овладеть современный преподаватель кафедры физического воспитания:

- социально-психологический тренинг, который направляется на развитие коммуникативных способностей, межличностных отношений, на умение устанавливать и развивать различные виды взаимоотношений между окружением студента;

- тренинг личностного роста направляется на самосовершенствование, решение внутренних личностных конфликтов и противоречий;

- тематический (социально-образовательный) тренинг направляется на рассмотрение в результате обсуждения и дискуссий конкретной темы ОФП, содержание которой студенту нужно усвоить, сформировать соответствующие компетенции и деятельности;

- психокоррекционный тренинг нужен для содействия коррекции психических процессов, тренировки определенных поведенческих качеств и способностей студентов.

Исходим из того, что необходимые знания желательно формировать в непосредственном общении преподавателя и студента, или же в ходе обсуждения самостоятельно изученной студентами рекомендованной литературы, чему способствуют тренинги. Может быть использовано, например, специально написанное и изданное автором диссертации учебное пособие «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта» или «Организация

самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий «Программа 100 минут» [67; 531]. В нем нашла отражение вся сумма знаний, предусмотренных в ходе ОФП студентов.

Приобретенные студентами знания не должны быть самоцелью, на которой сосредоточивается педагогический контроль, но *способствовать*:

- мотивации, уверенности в себе, положительному эмоциональному состоянию и разворачиванию физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладению умениями и навыками, необходимыми для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;

- дальнейшему поддержанию собственного психофизического здоровья будущими выпускниками вуза на уровне, достаточном для их продуктивной жизнедеятельности.

Методическая подготовка студентов к самостоятельным занятиям осуществляется в результате методических занятий по выполнению предложенных физических упражнений, в ходе овладения методами самоконтроля, разработки студентами (при участии преподавателя и врача), систем их индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий, во время консультаций с преподавателем уже во время таких самостоятельных занятий. В ходе методической подготовки обращается внимание на формирование умений моделировать самостоятельные оздоровительные занятия. Ведь только научив студента самостоятельно организовывать свое самосовершенствование, заложив в него потребность в этом, можно обеспечить его личностный рост и лучшую самореализацию.

Тщательно подготовленная *самостоятельная работа студентов* по физическому воспитанию в форме разворачиваемых физкультурно-оздоровительных занятий в соответствии с особенностями имеющихся заболеваний, решает следующие образовательные *задачи*:

- прочного усвоения основ определенной суммы знаний, выработку потребности в углублении сложившейся системы знаний, необходимых для организации своих занятий;

- развития самостоятельного творческого мышления в ходе оптимальной организации своих занятий и получения от них желаемого оздоровительного эффекта;

- возможности самореализации имеющегося потенциала образованной личности и самоутверждения в деле управления собственным здоровьем;

- воспитания самодисциплины и самоорганизации в ходе приобретения навыков управления собственным здоровьем;

- использования приобретенных умений и навыков в повседневной жизни.

Обоснованная технология содействия оздоровлению будущих преподавателей физической культуры и спорта путем их физкультурного образования с одновременным развертыванием *самостоятельных оздоровительных занятий* обеспечивает:

- выработку ценностей-ориентиров по изменению привычного физкультурно-пассивного стиля жизни, овладение ЗОЖ с целью достижения стойкой ремиссии относительно имеющихся болезней и устранения экзогенных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний;

- кинезотерапию и самомассаж для устранения вегетативного дисбаланса из-за коррекции параметров физического развития, функциональной, физической подготовленности и психологического статуса;

- когнитивно-поведенческую коррекцию с целью оптимизации психологического состояния путем создания положительного имиджа человека, освобожденного от вредных привычек, формирования мотивации к соблюдению ЗОЖ;

- кроме того, среди системы оздоровительных мероприятий, внимание студентов обращается также на необходимость прикладывания усилий для преодоления уже приобретенных вредных привычек.

Подчеркнем, что сердечнососудистые заболевания, болезни органов дыхания и пищеварения, обмена веществ, многие формы рака, СПИД – это лишь некоторые недуги, прямой или опосредованной причиной которых становятся вредные привычки. При этом ученые отмечают, что удельный вес

вредных привычек в комплексе воздействий, определяющих образ и качество жизни, чрезвычайно существенен [20; 26; 31; 183 и др.].

### **Выводы к третьему разделу**

1. Установлено, на первом месте у студентов первого курса – желание научиться новым физическим упражнениям (2,80 балла из 3,00), а на последнем – нежелание иметь задолженность по предмету (1,56). На втором курсе на первое место выходит мотив посещения занятий по физической культуре для разрядки после умственной нагрузки – 2,21 балла, а на последнем остается цель не иметь задолженности по предмету (1,86). На третьем курсе важное значение приобретает цель не иметь задолженности по предмету – 2,32, а наименьшее – воспитание воли (1,75 балла).

2. Исследование мотивов показывает: юноши первого курса посещают занятия, чтобы научиться новым упражнениям – 2,80 балла, второго курса для разрядки после умственной нагрузки – 2,44 и третьего курса для повышения двигательной активности – 2,38 балла. Девушки первого курса посещают занятия по физическому воспитанию главным образом потому, что им это интересно (2,29 балла), на втором курсе в основном для получения зачета (2,36) и на третьем курсе, чтобы научиться полезному новому (2,50).

3. В вузах широко распространена педагогическая технология обеспечения физкультурной грамотности в форме реферативного обучения студентов. Она имеет личностную направленность и может использоваться в условиях высшего физкультурного образования.

4. Найдена прямая зависимость между уровнем имеющихся у студентов знаний в области физической культуры и здорового образа жизни, а также умениями по организации физкультурно-оздоровительных занятий, для разворачивания своей физкультурной деятельности. Непосредственное влияние на данную ситуацию оказывает недостаточный объем получаемых теоретических и практических знаний на кафедрах физического воспитания.

5. Менее 45% студентов для улучшения своего психофизического состояния используют разные комплексы физкультурно-оздоровительных средств и методов (физические упражнения, тренажеры, самомассаж, сауну, прогулки, диету и т. д.). Наибольшей популярностью у 55% опрошенных студентов пользуются «средства-компенсаторы»: лекарственные препараты, алкоголь, курение, тонизирующие препараты и т. п. При этом уровень самооценки знаний о вредном воздействии курения, алкоголя, наркотиков и стимуляторов на организм человека является одним из наиболее высоких.

6. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов должно иметь свою систему индикаторов, адекватную высшей школе, используя, в качестве дополнительных традиционные показатели функционального и физического развития человека. Поскольку задача вуза заключается в формировании социально-профессиональной компетенции, именно в категориях компетенции необходимо определять и критерии оценивания результатов общей физкультурной подготовки.

7. Обосновано, что критериями оценки специфических результатов общей физкультурной подготовки должны являться:

- актуализированные ценности здоровья и физической культуры;
- рефлексивный компонент критичного отношения к своему психофизическому состоянию, который проявляется через осознаваемые мотивы использования средств физической культуры и оздоровления;
- цели занятий физической культурой и оздоровления, которые находятся в зоне ближайшего развития и в деятельностном плане личности;
- сформированный феномен физкультурной деятельности;
- другие, кроме физических упражнений, регулярно используемые элементы здорового образа жизни;
- систематический самоконтроль за учебной деятельностью, частью которого является сохранение физкультурной деятельности как подготовки к самостоятельной жизни, включая избранную профессию;

- не только знания и умения для формирования здорового образа жизни, применения средств физической культуры и оздоровления, но также накопленный первый опыт их включения в свою жизнедеятельность;

- наличие арсенала используемых средств физической культуры и оздоровления, которые обеспечивают выпускнику вуза высокую работоспособность и послерабочее восстановление вне зависимости от места будущей работы в рамках избранной специальности и вне их.

8. Установлено, что студентами ДонНУ, НГУ и ЗНТУ для улучшения психофизического состояния практически не применяются такие средства физической культуры и ЗОЖ, как самомассаж (массаж), парная баня (сауна), разгрузочная диета, голодание, закаливающие процедуры, тренажеры и т. д., которые требуют наличия достаточно глубоких знаний, умений и навыков.

9. Выявлено, что у студентов отмечается недостаток компетенций, необходимых для реализации физкультурной деятельности и организации своих физкультурно-оздоровительных занятий. Это приводит к тому, что наиболее популярными, не требующими наличия глубоких знаний и умений, являются доступные физические упражнения и прогулки, которые сами по себе не могут обеспечить должного, фиксируемого в ходе самоконтроля, улучшения психофизического состояния. Поэтому студенты все чаще применяют лекарственные препараты, снотворные, успокаивающие, возбуждающие (тонизирующие) средства, средства психотерапии.

10. Только 37,94% студентов отчисляются из вузов в связи со слабой успеваемостью, остальные по причине неудовлетворительной организации учебной деятельности. В структуре учебной деятельности физической культуре и спорту уделяется крайне слабое внимание студентов: на умение жить по плану, в котором важное место отводится учебным занятиям, и соблюдать распорядок дня, указывают лишь 6,22 %; на умение снимать напряжение, восстановить силы, следить за своим здоровьем – 1,25 %. В то же время, недостаток знаний в области организации здорового образа жизни ощущают

только 1,00 % опрошенных магистров, что можно объяснить отсутствием внимания к этому важному аспекту их жизнедеятельности.

11. Установлено, что не на уровне деклараций, а в реальной жизни тема физической культуры и здоровья занимает второстепенное место в жизнедеятельности большинства студентов. Помогает учиться, утверждают будущие магистры, умение сочетать занятия с отдыхом и увлечениями только 15,30 %. В то же время, по мнению лишь 5,63 % вредные привычки и болезни мешают учиться; на плохое состояние здоровья и работоспособность указывают лишь 2,56 %. Важность здорового образа жизни, поддержания работоспособности и восстановления выделили менее 1,0 % студентов. Как недостающие, лишь 6,98 % студентов отмечают пробелы в знаниях о сочетании учебной работы с занятиями спортом, а недостаток знаний для повышения здоровья и работоспособности только 1,55 % опрошенных. Таким образом, основная часть студентов не рассматривают физкультурную деятельность и ЗОЖ в качестве важной части своей учебной деятельности.

12. Построена модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания, на основе которой можно эффективно обучать студентов и формировать у них профессиональные компетенции.

13. Показаны примеры реализации инновационных методов лично ориентированного обучения, основанных на идеях вычислительной педагогики.

Материалы, которые вошли в раздел, опубликованы автором в научных статьях и монографиях [52–54; 56; 57; 60; 79; 71; 74–76; 88–90; 95; 98; 101; 103; 111; 113; 115–119; 125–128; 131; 133–136; 138; 143–145; 148–150; 156; 161; 162; 164; 168; 324; 325; 409; 475; 553; 563], апробированы в учебных и учебно-методических пособиях [67; 90; 91; 152; 153; 156; 160].

**РАЗДЕЛ 4****СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ИМИ ЛИЧНОСТНО  
ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ****4.1. Совершенствование системы профессиональной подготовки  
будущих преподавателей для осуществления ими личносно  
ориентированного физического воспитания**

Для достижения практической цели формирования физкультурно-деятельного преподавателя физического воспитания, подготовленного к осуществлению личносно ориентированного физического воспитания, в ходе нашего исследования было необходимо решить следующие *задачи*:

- провести анализ содержательных основ существующей организации профессионального физкультурного образования в условиях подготовки на факультете физического воспитания для обоснования новых педагогических подходов, способствующих совершенствованию подготовки преподавателей для осуществления личносно-ориентированного физического воспитания;

- подготовить предложения по совершенствованию подготовки преподавателей физического воспитания вузов на основе освоения ими новых, для существующей практики педагогического образования, областей знаний, включая инновационные технологии физического воспитания;

- ознакомить будущих специалистов с инновационными технологиями физического воспитания, их объективными преимуществами по сравнению с существующими традиционными технологиями физического воспитания;

- обосновать некоторые новые требования к развивающейся модели специалиста научно-педагогического профиля (преподавателя физического воспитания), прошедшего профессиональную подготовку в ходе получения

физкультурного образования в высшем педагогическом образовательном учреждении;

- организовать в условиях педагогического эксперимента обучение студентов не на факультете физического воспитания методам и формам применения инновационных технологий физического воспитания;

- разработать ряд учебных программ и учебно-методических материалов, отражающих содержание инновационных технологий, обеспечить их экспериментальную апробацию в ходе совершенствования профессиональной подготовки преподавателей физического воспитания.

Обосновано, что инновационная модель должна содержать несколько этапов профессиональной подготовки. Сначала выстраиваются взаимосвязи предметных знаний и профессиональных технологий, формируется инновационное мышление. Затем структурируются новые знания и умения, изучаются инновационные технологии, влияющие на повышение качества профессиональной подготовки. После этого изучается научная и инновационная методология с последующим ее применением на практике [87; 365; 372].

В ряду *мероприятий*, которые обеспечивают такую *модернизацию образования* преподавателей физического воспитания, должны быть:

- введение в образовательно-профессиональную программу будущих преподавателей апробированных курсов общепрофессиональной, гуманитарной и естественнонаучной подготовки, направленных на формирование научно-педагогического и инновационного мышления;

- введение в содержание курсов общепрофессиональных дисциплин и дисциплин специализации материала, направленного на формирование знаний, умений и навыков организации инновационной деятельности в области физического воспитания;

- разработка и внедрение элективных курсов, направленных на ознакомление студентов с инновациями и инновационными технологиями в области физической культуры и спорта и формирование профессиональных умений их реализации [373, с. 15].

Обосновано [373], что в процессе формирования профессиональной компетентности будущих специалистов выделяются *три основных этапа*.

*Первый* этап (I – II курсы обучения) направлен, прежде всего, на формирование у студентов инновационного мышления, мотивированного освоения инновационных технологий, понимания того, что лишь инновационные технологии позволят практически реализовать идеи парадигмы личностно ориентированного физического воспитания.

*Второй* этап (III – IV курсы) направлен на непосредственное ознакомление с традиционными и инновационными технологиями в рассматриваемой области. На данном этапе, когда студенты приступают к изучению специальных дисциплин, необходимо донести до них содержание наиболее известных инновационных технологий в области физической культуры и спорта и сформировать способность к поиску и освоению передового опыта и проецированию его на сферу будущей профессиональной деятельности.

Наконец, *третий* этап (IV – V курсы) предусматривает практическую реализацию инновационных технологий физической культуры и спорта в процессе педагогических и производственных практик. В исследовании обращаемся именно к этому, последнему этапу, так как он непосредственно связан с освоением инновационной деятельности и компетентностями, наиболее важными в деле становления преподавателя, способного к осуществлению личностно ориентированного физического воспитания.

Формирование деятельностного компонента готовности студентов факультета физического воспитания к здоровьесберегающей деятельности осуществляется в процессе практических, лабораторных занятий, а также при прохождении практики по физическому воспитанию.

Студенты обучаются умениям:

- осуществлять контроль условий и организации физического воспитания; планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма в ходе учебных занятий;

- использовать различные средства и методы закаливания организма;

- формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе специальных знаний;

- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения, индивидуальных и коллективных физкультурно-оздоровительных занятий с молодежью разного возраста и пола;

- владеть средствами и методами формирования ЗОЖ.

Особое внимание должно уделяться формированию знаний и умений студентов по контролю индивидуального здоровья, педагогическим средствам его сохранения и укрепления, умению повышать уровень здоровья с помощью оптимальной физической нагрузки. Помимо общепринятых функциональных тестов, оценивающих работу отдельных систем организма, студентам необходимо овладевать и методами оценки общего уровня физического здоровья и его резервов.

Овладение студентами комплексной методикой оценки физического здоровья позволяет эффективно формировать как когнитивный, так и деятельностный компоненты их готовности к здравотворчеству: выявлять слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия на них; составлять индивидуальные программы оздоровительных занятий и оценивать их эффективность; прогнозировать возникновение угрожающих жизни заболеваний; определять биологический возраст человека [517, с. 23].

Компетентность преподавателя физического воспитания рассматривается как одно из основных направлений совершенствования профессионального образования. Например, американские специалисты *компетентным* называют того учителя физического воспитания, который:

- использует свои знания о каждом ученике, чтобы тот почувствовал свою значимость; общение во время занятия строится таким образом, чтобы каждый занимающийся, независимо от его способностей, мог достичь успехов и получить пользу от принятого им активного образа жизни;

- имеет глубокие знания в области преподаваемой им учебной дисциплины, понимает содержание и принципы физического воспитания, что дает ему

возможность разработать оптимальную программу обучения, отвечающую потребностям каждого занимающегося в данной группе;

- владеет теорией и принципами преподавания, которые дают ему возможность эффективно решать педагогические проблемы и выбирать оптимальную методику преподавания;

- привлекает всех занимающихся к процессу обучения с помощью собственного опыта и эффективного преподавания, помогает осознать ценность физической активности в жизни человека;

- организует и обеспечивает процесс обучения таким образом, чтобы ученики хотели принимать в нем участие, были нацелены на сотрудничество, пытались и ставили собственные цели и достигали их, делая открытия;

- выбирает виды учебной деятельности, планирует урок, оценивает собственную программу, способствует всестороннему развитию учащихся;

- разрабатывает стратегию деятельности, которая соответствует созданной программе и уровню подготовки занимающихся, использует результаты текущей оценки для оптимизации программы занятий;

- обеспечивает равенство всех занимающихся, моделирует и использует стиль поведения, приемлемый в поликультурной среде учащихся, на собственном примере показывает уважение ко всем членам учебной группы, обеспечивает справедливые отношения между учениками;

- активно участвует в тех видах деятельности, которые обеспечивают его собственный творческий, профессиональный, личностный рост, помогают углубить знания по предмету, повысить свой профессионализм;

- понимает преимущества ведения ЗОЖ, пропагандирует среди всех учеников ежедневные занятия физической культурой и спортом;

- сотрудничает с коллегами, работает как член коллектива;

- поддерживает партнерские и дружеские отношения с семьями учащихся, общиной, учитывает ее интересы в создании программы физического воспитания [426].

Профессиональная подготовка будущих педагогов по физическому воспитанию в современных условиях предполагает не только формирование специалиста, способного к выполнению определенной социальной роли, но и его готовность к деятельности в сфере распространения здорового образа жизни, т. е. обладающего достаточными знаниями, умениями и навыками формирования индивидуального и коллективного здоровья [517, с. 22].

Отсюда, формирование *готовности студентов к здоровьесоздающей деятельности* [33], что переносим также непосредственно и на содержание подготовки будущих преподавателей физического воспитания, возможно при следующих *организационно-педагогических условиях*:

- дифференциации и индивидуализации образования при реализации государственных образовательных стандартов;
- всестороннем использовании нравственного потенциала физической культуры и спорта, как средства формирования общей и профессиональной физической культуры, культуры здоровья личности будущего преподавателя;
- единстве целевого, мотивационно-потребностного, содержательного, психофизиологического и оценочного компонентов профессиональной готовности личности педагога;
- единстве формирования знаний, умений и навыков, убеждений и ценностных ориентаций.

В этом случае *критериями готовности к здоровьесоздающей деятельности* как важному элементу профессиональной физической культуры студентов факультета физического воспитания является:

- потребность в сохранении и укреплении своего физического здоровья;
- достаточность знаний о способах удовлетворения потребности в сохранении и укреплении физического здоровья;
- собственная здоровьесоздающая деятельность (самообразование, самовоспитание, самоорганизация);
- уровень сформированности психофизиологических и физических качеств;

- овладение средствами, умениями и навыками, необходимыми для формирования физического здоровья других [33; 281; 284; 285; 394].

Поэтому образование в образовательных организациях физкультурно-спортивной направленности должно быть ориентировано на формирование и воспитание студента как субъекта собственной физической культуры. В этой ситуации студент реализует свободу выбора, своеобразие своего образовательного пути, в результате которого приобретает свою культурную идентичность. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, может образовывать себя сама, подчинять образование целям личностного роста. Одним из важнейших критериев, который позволяет судить о реальности такого образовательного процесса, является достижение личностью состояния, при котором реализуются индивидуальные и социальные процессы в ходе ее самореализации. Они получают отражение в ее самоориентации и саморазвитии, возможно более полном самовыражении в социокультурной (в том числе физкультурно-спортивной) и профессиональной деятельности, в потребности и возможности самопознания и самосовершенствования, в сформированности развитого самосознания, достижении эффективного самоуправления [198, с. 6].

Именно *личностно ориентированный и деятельностный подходы* позволяют преодолевать массово-репродуктивный характер образования в сфере физической культуры, выводят его на личностный уровень, обеспечивают выявление и формирование у студентов факультета физического воспитания творческой индивидуальности. Ими определяется необходимость активного включения студентов в деятельность по освоению ценностей физической культуры. В образовательном процессе субъективность деятельности осознается как целенаправленная и целесообразная активность субъекта, как способ взаимодействия педагога и студента, которых одновременно характеризует распрямление объекта и опредмечивание субъекта. «Процесс становления студента как субъекта физической культуры в

сущностных его проявлениях приобретает следующий характер: потребности как сфера необходимости проявляются в самоориентации; эмоции как сфера желаний – в самовыражении; темперамент, или сфера возможностей, – в самореализации; сознание как сфера долженствования – в самосознании; характер как сфера действительного – в самооценке» [198, с. 10].

Р. К. Бикмухаметов рассматривает следующие *цели воспитания культуры здоровья у будущих преподавателей физического воспитания*:

- формирование у молодых преподавателей целостной системы знаний о здоровье, которая включала бы все вопросы психологии, педагогики, гигиены, этики, религии, что находит выражение в творческой педагогической деятельности с пользой для себя и для общества, понимаемой как инновационная деятельность, преобразующая культуру общества;

- повышение уровня готовности педагога к формированию духовного, рефлексивного самосознания студентов, воспитание у них таких качеств, как ответственность по отношению к собственному здоровью и здоровью обучаемых, которые обеспечили бы подготовку будущего педагога к жизни и профессиональной деятельности в гармоническом взаимодействии с окружающей средой и другими людьми;

- воспитание физической и духовной культуры, которые следует рассматривать как элементы профессионального образования, так как это есть целенаправленное формирование осознанных качеств, убеждений, норм поведения, отражающих отношение человека к себе и окружающим его людям, потребности самовоспитания и самосовершенствования;

- организация образования, отвечающего требованиям современной концепции педагогического образования, что подняло бы на качественно новый уровень профессиональную подготовку кадров для педагогической деятельности в соответствии с современными потребностями общества.

Интеграция процессов физического и духовного воспитания на основе самоопределения относительно ЗОЖ в процессе профессиональной подготовки *предполагает формирование у будущего преподавателя*:

- готовности понимать организационную структуру профессиональной деятельности и интегрированную междисциплинарную специфику физической культуры, ее связь с комплексом дисциплин гуманитарного, профессионального, общеобразовательного блоков;

- готовности проводить оценку государственных образовательных стандартов, учебных программ, учебных планов и образовательных технологий с точки зрения их влияния на физический и духовный аспекты здоровья субъектов учебно-воспитательного процесса;

- знаний форм, средств и методов педагогической деятельности, владение навыками анализа учебно-воспитательных ситуаций, определения и решения педагогических задач с позиции целостности образовательного процесса, включая интеграцию физического и духовного воспитания;

- готовности понимать значение диагностики и своевременной коррекции духовного, физического и психического развития и состояния человека для сохранения здоровья;

- знаний закономерностей и особенностей духовного, физического и психического развития на разных этапах онтогенеза человека;

- знаний критериев оценки нормы и отклонений духовного, физического и психического развития;

- наличие представлений о путях, средствах коррекции и реабилитации;

- понимание адаптационного характера реакций (адаптации) человека к действию географических, климатических, социальных и образовательных факторов;

- наличие представлений о требованиях к среде обитания для сохранения здоровья ребенка, взрослого и старого человека;

- овладение методами диагностики и исследования систем организма человека, умение оценивать уровень функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем здорового человека;

- знаний возрастных норм и наличие представлений о сенсорных, моторных и центральных нарушениях коммуникативного поведения и речи;

- наличие представлений о типологических особенностях здорового человека и умение определять типологические особенности физического и психического развития человека;

- умение определять умственную и физическую работоспособность, готовность к систематическим нагрузкам в разные возрастные периоды;

- умение оценивать физические нагрузки на уроках физической культуры и спортивных тренировках и определять их соответствие возрасту и физической подготовленности человека;

- умение определять степень утомления здорового человека после физических и умственных нагрузок;

- умение определять противопоказания к выполнению физических и умственных нагрузок в связи с возрастом и состоянием здоровья;

- умение составить базу данных индивидуальных антропометрических и психофизиологических показателей человека в процессе развития;

- умение определять по функциональным показателям адаптационные возможности человека к изменению климато-географических и социальных условий;

- понимание особенностей динамики развития и взаимодействия детей, воспитывающихся без родителей, в малых и больших социальных группах;

- умение направлять процессы обучения и воспитания в соответствии с индивидуальными особенностями духовного, физического и психического развития;

- ведение педагогической деятельности по обучению учащихся знаниям о строении и функциях организма, изменении их при действиях неблагоприятных факторов внешней среды, инфекциях и гиподинамии;

- обучение учащихся оценивать свое физическое состояние, выявлять вредные факторы, отрицательно влияющие на здоровье, использовать физические нагрузки, природные факторы и другие доступные средства для сохранения и укрепления здоровья [277; 278; 289; 290; 303; 304; 305].

Итак, с учетом нормативных учебных дисциплин на образовательных уровнях «бакалавр» (49.03.01) и «магистр» (49.04.01) направления подготовки

«Физическая культура», приходим к мнению о включении в содержание образования будущих специалистов комплекса элективных учебных дисциплин для студентов пятого года обучения (магистрантов) таких как: «Педагогическая антропология» [313], «Личностно ориентированное физическое воспитание» и «Креативная валеология».

Ограничиваясь проведенным обсуждением и обобщением содержания ранее опубликованных работ, завершим обоснование образовательных особенностей системы становления преподавателей, готовых осуществлять личностно ориентированное физическое воспитание, ссылкой на результаты исследования, проведенного нами в НГУ.

В ходе исследования установлен факт неравного внимания к процессам образования и подготовки со стороны преподавателей вуза, а также, в меньшей степени, и со стороны студентов. Среднее арифметическое всех оценок внимания к образовательным качествам формируемой личности, выставленных преподавателями, составляет лишь 3,22, тогда как к вопросам их профессиональной подготовки 4,13 при максимальной оценке 5 баллов (т. е., внимание педагогов к вопросам образования меньше на 18,2%, нежели студентов). Поэтому требования равного отношения к обоим составляющим (образованию и подготовке) пока слабо решаются, что сказывается на качестве выпускников вузов [43].

Была разработана структурная схема системы совершенствования профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта для осуществления ими личностно ориентированного физического воспитания (рис. 4.1).

Она состоит из взаимосвязанных блоков (*целевого, процессуального, содержательного и формирующего*), которые в совокупности обеспечивают целостность совершенствования процесса профессиональной подготовки будущих преподавателей.

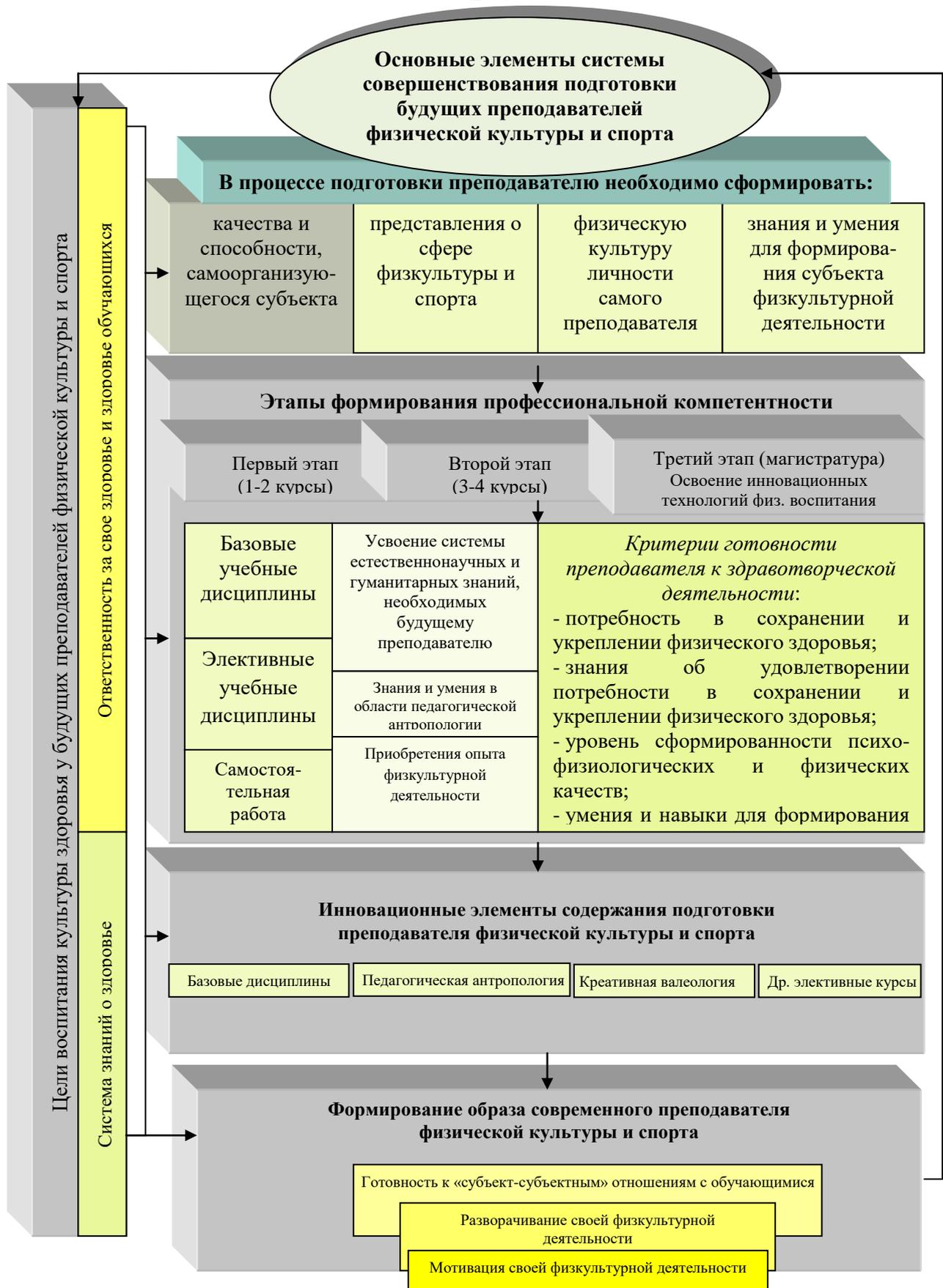


Рисунок 4.1 – Структурная схема системы совершенствования профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта

Она фиксирует наиболее важные элементы совершенствования профессиональной подготовки, а именно: позволяет усилить мотивацию к собственной физкультурной деятельности, апробировать ряд элективных дисциплин, использовать инновационные методы, в том числе основанные на идеях вычислительной педагогики и т. д.

Очевидно, это в полной мере касается представлений ныне работающих преподавателей кафедр физического воспитания, которые больше внимание уделяют такому виду подготовки как профессионально-прикладная физическая подготовка.

В то же время, все больше направлений подготовки высшего физкультурно-спортивного образования связаны не столько с физическими, сколько с психоэмоциональными нагрузками. Именно поэтому выпускник вуза должен, исходя из условий его жизни, владеть навыками восстановления своей работоспособности.

Представленное позволяет сделать вывод о необходимости изучения в ходе подготовки будущих преподавателей физического воспитания концепции и инновационных технологий лично ориентированного физического воспитания, как важной составляющей профессионального образования педагога. Осуществлять физкультурное образование студентов, обеспечивать лично ориентированное физическое воспитание по-новому должны специально подготовленные выпускники факультетов физического воспитания педагогических университетов и институтов физкультуры.

#### **4.2. Способы и формы мотивации будущих преподавателей физической культуры и спорта к собственной физкультурной деятельности**

Одной из причин низкой собственной регулярной двигательной активности является отсутствие оптимального мотивационного комплекса. Уточнение исходных мотивов к занятиям физическими упражнениями

помогает скорректировать мотивы, не обладающие достаточной устойчивостью, обеспечить его перемещение с результата, характерного для студентов, на физкультурную деятельность. Ведь часто, оставив спортивные тренировки, преподаватель физического воспитания уже не является примером в занятиях физической культурой и спортом.

Установленные в процессе анализа литературы недостатки в формировании физической культуры личности будущих преподавателей физического воспитания (недопонимание взаимозависимости абсолютных и личных ценностей физической культуры, несформированность валеологического мышления, неадекватная оценка собственного здоровья, отсутствие физкультурной деятельности и нерациональная организация жизнедеятельности) свидетельствуют и о низком уровне готовности к успешной профессиональной деятельности. В этой связи одним из основополагающих факторов процесса их физического воспитания является оптимальная теоретическая и методико-практическая подготовка.

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической культуре личности, необходимой для успешной трудовой деятельности. Поэтому реформирование отечественной системы образования поставило перед высшей школой задачу коренного и всестороннего улучшения профессиональной подготовки и физического воспитания будущих специалистов. Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к *формированию физической культуры личности*, требует повышения качества обучения, разработки педагогических и организационных основ становления будущих преподавателей, обеспечивающих личностно ориентированное обучение.

Целью проведенного теоретического исследования было обоснование эффективных способов и форм мотивации студентов факультетов физического воспитания к занятиям физической культурой, формированию и совершенствованию своей физкультурной деятельности.

Основной причиной низкой двигательной активности студентов, включая студентов факультетов физического воспитания, завершивших активные занятия спортом, является несформированность устойчивых привычек к поддержанию здоровья. Помимо этого, отсутствие оптимального жизненного стереотипа, который складывается на протяжении дошкольного и школьного периодов, свидетельствует о нивелировании потребности в движении на уровень важных социальных потребностей, ведь удовлетворение потребности в движении зависит от состояния сознания. Если у детей существует врожденная мотивация к высокой двигательной активности, то у взрослого человека двигательная активность проявляется и поддерживается только на основе сознательного побуждения.

Известно, что одним из важных условий учебной деятельности является создание у человека осознанных устойчивых мотивов [539]. Таким образом, в теме физкультурной деятельности принцип сознательности в период активного развития интеллекта молодого человека приобретает основополагающее значение в формировании его мотивации [540].

Посредством деятельности, исходящей из определенных мотивов, преследующей некоторую цель и решающей некую задачу, человек выражает свое отношение к окружающему миру; это отношение (поведение) соотносится как с его внутренним, так и с внешним (субъективным и объективным) миром. Таким образом, изучая мотивы деятельности, можно понять не только степень заинтересованности в ней взрослого человека, но и обращаясь к его внутреннему миру, можно предполагать также уровень активности личности в данной сфере, ее приоритетную направленность.

Если рассматривать данную проблему применительно к физкультурной деятельности, то зная мотивы студентов факультета физического воспитания, можно предположить, будут ли они заниматься самостоятельно или их конечная цель это сдача очередного зачета или экзамена. Однако мотив может иметь конечную цель (например, спортивный результат), а может переместиться на поддержание своей физкультурной деятельности.

Таким образом, посредством учета исходных мотивов физкультурной деятельности можно (путем применения корректирующих элементов в методике преподавания) сменить временные мотивы студентов относительно получения ближайшего результата (положительной отметки) на более устойчивые мотивы занятий физическими упражнениями [305].

*В учебной деятельности* проявляются следующие *мотивы*:

- познавательные, направленные на содержание учебного предмета и процесс учения (овладение знаниями и способами деятельности, потребности в интеллектуальной активности, решении трудных задач и др.);

- социальные (мотивы долга, ответственности, самоопределения, самосовершенствования);

- личностные (мотивы благополучия, избегания неприятностей, престижа).

*Познавательные мотивы* являются наиболее важными в учебной деятельности, они могут актуализироваться, если содержание предмета имеет личностную значимость для индивида. Физкультурная деятельность будет значимой, если ее связывать с возможностями самореализации в будущей профессии, а также в семейной жизни через осознание влияния физических упражнений на организм человека с точки зрения физиологии, а также возможностей карьерного роста и т. д., что может иметь значение в виде осознанных целей, «подсказанных» преподавателем вуза [318; 335; 415; 537].

Физкультурная деятельность студентов факультета физического воспитания имеет следующую *классификацию побуждающих мотивов*:

- внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения и т. д.);

- внешние положительные мотивы, основанные на результатах деятельности (новые знания, умения, навыки, активный отдых и т. д.);

- мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры, профессиональная деятельность);

- внешние отрицательные мотивы (опасения получить низкую отметку, страх перед насмешками своих более спортивных коллег по учебе из-за неумения выполнять сложное движение и т. д.).

Однако наиболее важным мотивом для решения основных задач физического воспитания является все же укрепление здоровья, важны также *подкрепляющие его мотивы*:

- обеспечить человеческий организм в двигательной активности, приобрести необходимые для этого важные компетенции;

- улучшить работоспособность и двигательные качества;

- расширить свои физические возможности с целью улучшения качества собственной жизни.

В то же время, в работах [303; 377], в которых рассматриваются побудительные мотивы к занятиям физической культурой, делается вывод о том, что ведущими мотивами часто являются такие, которые неустойчивы (например, удовлетворение каких-либо моральных и материальных потребностей, установка на спортивный результат, контрольный норматив, зачет и т. д.).

Итак, из выше изложенного, оптимальный мотивационный комплекс можно представить в следующем виде:  $ВМ, ВПМ, ВОМ$  или  $ВМ = ВПМ = ВОМ$ , где  $ВМ$  – внутренняя мотивация,  $ВПМ$  – внешняя положительная мотивация,  $ВОМ$  – внешняя отрицательная мотивация [516].

Внутренняя мотивация должна соответствовать внешней положительной или преобладать, по крайней мере, быть гораздо сильнее внешней отрицательной. При таком соотношении видов мотивации возможно успешное решение задач физического воспитания в специализированном вузе. Мотивация зависит и от оценки окружающих, и от самооценки. Этот фактор позволяет преподавателю студента факультета физического воспитания влиять на развитие личности, направлять ее деятельность. Одним из условий устойчивой мотивации является взаимопомощь на занятиях между субъектами воспитательного процесса.

Можно предположить, что мотивация к занятиям физической культурой у студентов факультета физического воспитания с другими конкурирующими видами жизнедеятельности проявляется наиболее слабо и имеет тенденцию к снижению от курса к курсу, особенно после завершения активных занятий спортом.

Это может свидетельствовать о неэффективной методике преподавания физической культуры в специализированном вузе, не учитывающей структуру мотивов и потребностей студентов. В связи с увеличением на данном возрастном этапе социальных ролей, которые знакомят студентов с наступающей самостоятельной, взрослой жизнью, утрачивается их связь с областью физической культуры как элементом, оптимизирующим не чьи-то, а их собственные жизненные процессы.

Период студенческого возраста характеризуется наивысшими результатами интеллектуальных, творческих и физических возможностей, стабилизацией характера, сложившимся мировоззрением, оптимизмом, самостоятельностью, однако и противоречивостью, критичностью к преподавателям и режиму учебного заведения. Это время максимализма, неприятия лицемерия, грубости и командных методов воздействия, не вполне сознательной регуляции собственного поведения, возможного неумения предвидеть последствия своих поступков, ответственных решений (выбора профессии и своего места в жизни). В то же время формируется профессиональное мышление, самоутверждение в профессиональной и социальной сферах, овладение социальными ролями взрослого человека.

В процессе педагогического эксперимента была применена обоснованная, проверенная в ходе предыдущих исследований и доработанная нами последовательность *этапов формирования мотивации к занятиям физической культурой* [291, с. 97]. На каждом этапе формирования мотивации к занятиям (табл. 4.1) использовалась группа педагогических средств, соответствующих лично ориентированному выбору студентом направленности его физкультурной деятельности.

Таблица 4.1 – Этапы формирования мотивации студентов факультета физического воспитания к физкультурной деятельности (по Е. А. Захариной, с уточнениями)

<b>Этапы формирования мотивации к занятиям физической культурой</b>	
Личностно ориентированный подход	1. Осознание важности собственной физкультурной деятельности для преподавателя физического воспитания как мотива к этой деятельности
	2. Постановка цели, выбор направления физкультурной деятельности
	3. Реализация текущих задач, создание и использование комфортных условий для осуществления физкультурной деятельности
	4. Анализ полученных результатов, осознание чувства удовлетворенности своей физкультурной деятельностью
	5. Сохранение и подкрепление своей активностью мотивов и желания продолжения собственной физкультурной деятельности

В ряде исследований ценностных ориентаций студентов обнаружено противоречие между высокой оценкой абсолютных ценностей, среди которых значатся здоровье, обладание красотой и выразительностью движений, низкой оценкой «частных» ценностей, включающих знания о функционировании человеческого организма, физической подготовленности к избранной профессии и т. д. [82; 96; 118; 154; 105; 343; 529]. Они констатируют низкий уровень знаний студентов факультета физического воспитания, гедонистический характер физического совершенствования, отсутствие валеологического мышления, непонимание роли физической культуры личности. Все это свидетельствует о декларативном характере их физического воспитания, которое не раскрывает перед студентами взаимообусловленность абсолютных и частных ценностей физической культуры.

Отсутствие интереса к занятиям, собственным возможностям и способностям также обусловлено недостаточным уровнем теоретической подготовленности, поскольку процесс формирования мотивов связан с приобретением знаний, умений и навыков, но при повышении уровня подготовленности происходит изменение потребностей и интересов.

Очевидна связь между активной позицией и решением проблем собственного здоровья, осознанием личной ответственности за свое самочувствие и освоение знаний в области физической культуры. Это доказывает необходимость совершенствования теоретической подготовки студентов факультета физического воспитания, в том числе путем изучения таких областей знаний, как педагогическая антропология [169] и валеология.

В работах [315; 351; 352; 462] рассматривается организация жизнедеятельности студентов, отмечается ее хаотичность и неупорядоченность (неправильный режим питания, недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, вредные привычки и т. д.). При этом многие студенты факультета физического воспитания завышено оценивают уровень своего здоровья, вследствие чего у них отсутствует важный стимул к занятиям физическими упражнениями.

Поэтому с целью формирования объективной самооценки студентов факультетов физического воспитания к ним необходимо применять тестирование состояния их здоровья, физической и теоретической подготовленности. При этом завышенная оценка уровня собственного здоровья может говорить о недостаточном уровне имеющихся знаний.

На основе знаний осуществляется самопознание собственных интересов, стремлений и переживаний [462]. Необходимый уровень знаний, позволяющий оптимально оценивать собственные возможности, оказывает непосредственное влияние на формирование убеждений, потребностей, мотивов, интересов. Таким образом, формирование личностно значимой потребности в совершении целенаправленной двигательной активности происходит через овладение студентами факультета физического воспитания необходимой системой знаний, подкрепленной положительными эмоциями от занятий.

Эффективно формировать мотивацию можно через целеполагание учебной деятельности, обеспечив анализ и обсуждение условий достижения конкретной цели студентами в учебном процессе. Такой подход позволяет развивать творческое мышление и активно вовлекать в учебный процесс.

При формировании здорового образа жизни студентов факультета физического воспитания необходимо учитывать следующие компоненты:

1. *Потребностно-мотивационный*, отражающий потребности, мотивы, интересы и желания, направленные на здоровый образ жизни;
2. *Содержательный*, направленный на овладение необходимой системой знаний;
3. *Практико-деятельностный*, подразумевающий умение студентов самостоятельно решать задачи собственного физического воспитания;
4. *Творческий*, характеризующийся умением моделировать как свой собственный здоровый образ жизни, так и ЗОЖ своих учеников;
5. *Рефлексивный*, обуславливающий сознательную деятельность.

Каждый из компонентов требует учета многих условий и применения определенных средств педагогической деятельности.

При формировании *потребностно-мотивационного компонента* важно учитывать такие условия:

- убеждения, потребность, мотивы, интересы обладают направляющей и побуждающей силой к активности. Поскольку потребности и интересы тесно связаны с эмоциями, в учебном процессе должен быть обеспечен психологический комфорт, как условие положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Важной задачей является формирование умений самостоятельно получать знания и творчески их применять. Однако творческая деятельность наилучшим образом осуществляется в благоприятной психологической обстановке. Систематическое подкрепление какой-либо цели, идеи, предмета положительными эмоциями приводит к формированию самостоятельного мотива, то есть происходит «переход» мотива в цель деятельности;

- снятие влияния негативной оценки и временных ограничений, демократический стиль общения, ситуация выбора, личностная значимость;

- учитывать, что воспитание потребности в занятиях физической культурой командными методами невозможно, поскольку это противоречит природному

сопротивлению личности действию по принуждению, происходит ущербная трансформация мотивационной сферы, поэтому требуется руководствоваться формированием неподдельного интереса к занятиям;

- для поддержания интереса к занятиям физическими упражнениями должны использоваться задания оптимальной сложности, так как чрезмерно легкие и тяжелые задания угнетают активность в достижении результатов физкультурной деятельности;

- использование проблемных задач и метод дискуссий наилучшим образом соответствует особенностям интеллекта в студенческом возрасте;

- эффективным является использование соревновательной деятельности в занятиях физической культурой для воздействия на мотивационно-ценностное отношение студентов. Данный подход позволяет активизировать их деятельность в овладении двигательными умениями, навыками и в развитии физических качеств. Соревновательные упражнения, тесты должны быть доступными, выполняться без негативных эмоций, в комфортных условиях и стимулировать к физическому совершенствованию;

- необходимо, как в США и других странах, учитывать предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности [538];

- учитывать, что относительно слабое физическое развитие и низкая двигательная подготовленность могут объясняться недостаточной мотивацией, которая не является побуждающим фактором к физическому совершенствованию. Однако с ростом уровня знаний, физических качеств, двигательных умений и навыков увеличивается потребность в занятиях, формируется положительная мотивация. Первое осуществляется в ходе непрерывных, систематических занятий, а на основе привычки возникает потребность, которая воздействует на мотивационную сферу, которая побуждает к деятельности.

Привычка является разновидностью автоматизированных действий и побуждает человека поступать определенным образом; невозможность ее проявить вызывает неудовольствие; при расогласовании между

прогнозируемой ситуацией и афферентацией, поступившей извне, возникает отрицательная эмоция [197]. Привычка может сформироваться на основе постоянного и длительного повторения, поэтому вначале планируемые систематические занятия могут превратиться в потребность, деятельность.

*Содержательный компонент* здорового стиля жизни, предполагающий приобретение знаний, которые затем могут переходить в убеждения, играет важную роль. На основе знаний и убеждений формируются потребности, мотивы, интересы. Как отмечалось, недостаток соответствующих знаний и методических умений не позволяет даже студентам факультета физического воспитания самостоятельно распоряжаться своим психофизическим потенциалом, поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье.

Становление *практико-деятельностного компонента* обуславливает решение важной задачи физического воспитания в специализированном вузе, а именно: приобретение будущими педагогами навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями на базе сознательного, ценностного отношения к физической культуре, творческому использованию ее средств.

Только при осуществлении самонаблюдения, самоанализа, самооценки собственных достоинств и недостатков возможно формирование оптимального мотивационного комплекса, что достижимо при овладении системой знаний [197]. Умения и навыки учебной работы, приемы самообразования, самоконтроля и формирования культуры движений воспитывают потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, что является важным условием самостоятельного применения средств физической культуры.

Это способствует расширению знаний в области физической культуры и спорта, закрепляет навыки применения получаемой информации (как теоретического, так и практического характера), позволяет актуализировать творческие процессы, удовлетворяет ряд потребностей (в том числе такие важные, как потребность в движении и информации), решает проблему дефицита двигательной активности преподавателя физического воспитания.

*Творческий и рефлексивный компоненты* формируются во взаимосвязи с другими компонентами, например, творческие задания способствуют лучшему усвоению материала, подкрепляя содержательный и практико-деятельный компоненты, в то же время, вызывая повышенный интерес к исследованию и, воздействуя на потребностно-мотивационный компонент, побуждают к сознательной физкультурной деятельности.

Тесное взаимодействие всех компонентов здорового стиля жизни проявляется непосредственно в физическом воспитании студентов факультета физического воспитания: в теоретической подготовке, которая позволяет формировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и деятельное отношение к физической культуре, а также в методико-практической подготовке, обеспечивающей овладение физкультурно-спортивной деятельностью и достижение жизненных целей личности.

Теоретическая и методико-практическая подготовка студентов факультета физического воспитания к использованию средств физической культуры осуществляется при помощи комплекса средств, методов и форм обучения: лекций, бесед, опросов, рефератов, методико-практических занятий, анализа результатов тестирования уровня функциональных показателей и физической подготовленности, домашних заданий, ведения дневников самоконтроля при приоритете активных методов обучения.

### **4.3. Оценка эффективности предложенной системы по совершенствованию подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта**

Прежде чем приступить к педагогическому эксперименту, возникла необходимость провести *экспертную оценку* разработанной системы по совершенствованию профессиональной подготовки будущих преподавателей для осуществления ими личностно ориентированного физического воспитания (рис. 4.1).

В ходе педагогического эксперимента предполагалось:

- введение в учебный план профессиональной подготовки студентов на образовательном уровне «магистр» комплекса элективных учебных дисциплин «Педагогическая антропология» (Приложение И), «Личностно ориентированное физическое воспитание студентов» (Приложение К) и «Креативная валеология» (Приложение Л);

- использование в ходе преподавания этих дисциплин проблемных лекций и дискуссий, доступных для работников высшей школы, а также иных эффективных способов активизации учебного процесса;

- использование в учебном процессе, в том числе в ходе самостоятельной работы студентов, учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта»;

- использование творческого и исследовательского уровней освоения учебного материала (особенности каждого из уровней раскрыты далее).

Для опроса 34 экспертов – участников V Международной научной конференции памяти А. Н. Лапутина (25 – 26 октября 2012 г., Черниговский национальный педагогический университет) – была использована специально подготовленная анкета (Приложение М).

Экспертная оценка модели представлена в табл. 4.2.

Как видно из представленных в таблице данных, эксперты высоко оценили предложенную систему совершенствования профессиональной подготовки преподавателей физического воспитания в контексте подготовки к осуществлению личностно ориентированного физического воспитания.

На все поставленные в анкете вопросы были получены положительные ответы от максимального 34 (100 %) до 30 по пятому вопросу (88,24 %). В том числе эксперты не имели затруднений с утвердительным ответом на важный первый вопрос. Таким образом, проведенный опрос экспертов позволил перейти к проверке разработанной модели совершенствования профессиональной подготовки будущих преподавателей физического воспитания в условиях педагогического эксперимента.

Таблица 4.2 – Результаты экспертной оценки модели совершенствования подготовки будущих преподавателей физического воспитания и спорта, %

Вопросы анкеты	Ответы экспертов (n=34)		
	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1. Требуется ли подготовка будущих преподавателей физического воспитания, в том числе на факультетах физического воспитания, учета того, что они должны осуществлять лично ориентированное физическое воспитание, получения кроме традиционных также новых, дополнительных профессиональных знаний, умений и навыков?	34/100	–	–
2. Содержат ли учебные программы дисциплин «Педагогическая антропология» «Личностно ориентированное физическое воспитание» и «Креативная валеология» а также текст учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта» где представлено отдельными блоками содержание этих дисциплин, важные для будущих преподавателей физического воспитания новые, дополнительные сведения?	31/91	–	3/8,8
3. Можно ли считать, что содержание учебной программы каждой из указанных ниже дисциплин представлено с достаточной новизной, полнотой и целостностью?			
3.1. Программы «Педагогическая антропология»	31/91	–	3/8,8
3.2. Программы «Личностно ориентированное «Физическое воспитание»	32/94,1		2/5,9
3.3. Программы «Креативная валеология»	32/94	–	2/5,9
4. Если считаете необходимым уточнить или дополнить содержание указанных учебных программ, впишите Ваши предложения	На этот открытый вопрос предложений от экспертов не поступило		
5. Можно ли считать, что содержание учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта» с достаточной новизной, полнотой и целостностью представляет, то учебное содержание, усвоение которого поможет будущим специалистам осуществлять лично ориентированное физическое воспитание студенческой молодежи?	30/88,2		4/11,8
6. Обобщая, можно ли согласиться с такой оценкой: включение в учебный план по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», 49.04.03 «Спорт» дисциплин по выбору вуза «Педагогическая антропология» «Личностно ориентированное физическое воспитание» и «Креативная валеология» а также использование в учебном процессе пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта», активизация учебного процесса обеспечат такой уровень подготовки будущих преподавателей, который позволит им успешно осуществлять лично ориентированное физическое воспитание студентов?	32/94,1	-	2/5,9

Анализ научной литературы и результаты проведенных нами исследований показали, что задача оптимизации обучения в свете существующих подходов к повышению эффективности физического воспитания и необходимости формирования новых образовательных потребностей студентов физкультурных специальностей является по-настоящему актуальной и решенной лишь частично.

Принимая возможность альтернативных решений этой комплексной проблемы, мы поставили в центр своих разработок вопрос об определяющей роли физкультурно-деятельной личности преподавателя как решающего условия обеспечения результативного личностно ориентированного физического воспитания студентов.

С помощью разработанных анкет проводилось изучение отношения экспертов из числа преподавателей и студентов к процессу оптимизации обучения будущих специалистов физического воспитания для реализации технологий личностно ориентированного физического воспитания студентов.

Приведем содержание использованных в ходе исследования анкет, примененных в Черниговском национальном педагогическом университете и Запорожском национальном техническом университете в начале 2012 – 2013 учебного года, вместе с результатами полученных ответов.

В ЧНПУ были опрошены 35 представителей профессорско-преподавательского состава факультета физического воспитания, (Приложение Н). Поскольку опрошенные непосредственно участвуют в образовании и профессиональной подготовке будущих преподавателей физического воспитания, а также занимаются научно-исследовательской работой, важно было установить их отношение к совершенствованию высшего образования в области физической культуры.

Полученные ответы обобщены в табл. 4.3. Перед последующими таблицами с содержанием опросных листов анкет и результатами ответов инструкция для опрашиваемых, аналогична данной, не приводится.

Таблица 4.3 – Опросный лист (с ответами) анкеты 1 профессорско-преподавательского состава факультета физического воспитания ЧНПУ

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы (n=35)		
		Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Как Вы считаете, нуждается ли в обновлении современная система образования и профессиональной подготовки физкультурных кадров?	35/100	–	–
2.	Считаете ли Вы, что оптимальный путь обновления – это подготовка студентов к использованию инновационных технологий физического воспитания?	31/88,6		4/11,4
3.	Считаете ли Вы, что в ряде таких инновационных технологий важное место занимает лично ориентированное физическое воспитание?	31/88,6	–	4/11,4
4.	Считаете ли Вы, что внедрение лично ориентированного физического воспитания в практику вузов различного профиля позволит повысить эффективность физического воспитания студентов?	34/97,1	–	1/2,9
5.	Считаете ли Вы, что освоение инновационных технологий физического воспитания школьников и студентов недостаточно используется на факультете физического воспитания?	35/100	–	–

Кроме профессорско-преподавательского состава данного факультета, был проведен опрос 35 преподавателей двух кафедр физического воспитания, которые созданы в ЗНТУ (Приложение П).

В результате анкетирования опрошено 35 студентов IV курса уровня «бакалавр» ЧНПУ направления «Физическое воспитание».

Было важно, с учетом того, что студенты освоили большую часть содержания учебного плана и учебных дисциплин, выяснить их мнение о необходимости совершенствования профессиональной подготовки будущих преподавателей, в том числе для осуществления лично ориентированного физического воспитания (табл. 4.4).

Таблица 4.4 – Опросный лист (с ответами) анкеты студентов бакалавриата факультета физического воспитания ЧНПУ для выявления мнений о важности их подготовки к инновациям в физическом воспитании, %

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы (n=35)		
		Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Как Вы считаете, нуждается ли в обновлении существующая система подготовки физкультурных кадров?	27/77,1	3/8,57	5/14,29
2.	Удовлетворены ли Вы содержанием вузовской профессиональной подготовки?	16/45,7	11/31	8/22,86
3.	Всегда ли достаточен и современен объем профессиональных знаний, который Вы получаете в вузе	16/45,72	11/31	8/22,86
4.	Знакомы ли Вы технологией лично ориентированного физического воспитания?	2/5,72	30/86	3/8,57
5.	Считаете ли Вы, что в процессе обучения в вузе достаточно внимания уделяется изучению инновационных технологий физического воспитания?	2/5,72	30/86	3/8,57
6.	Согласны ли Вы с тем, что инновационные технологии позволят повысить эффективность процесса физического воспитания?	27/77,1	3/8,57	5/14,29
7.	Хотели бы Вы освоить инновационные технологии физического воспитания в процессе обучения в вузе?	35/100	–	–

Все опрошенные (представители профессорско-преподавательского состава факультета физического воспитания, преподавателей кафедр физического воспитания высшего образовательного учреждения и студенты бакалавриата) понимали необходимость совершенствования подготовки будущих специалистов в области физического воспитания, в том числе на основе освоения инновационных технологий физического воспитания. Также важно, что 100 % преподавателей кафедр физического воспитания ЗНТУ – типичного вуза страны – хотели бы освоить инновационные технологии физического воспитания (Приложение П).

Следующий опрос согласно анкете 2 был проведен среди того же состава экспертной группы профессорско-преподавательского состава факультета физического воспитания ЧПНУ.

Цель опроса – выявление недостатков, снижающих эффективность внедрения инноваций в учебно-воспитательный процесс факультета физического воспитания (табл. 4.5).

Таблица 4.5 – Опросный лист (с ответами) анкеты 2 профессорско-преподавательского состава факультета физического воспитания ЧПНУ о недостатках, снижающих эффективность внедрения инноваций в учебно-воспитательный процесс факультета физического воспитания, %

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы (n=35)		
		Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Недостаточная материальная база вуза	30/85,7	2/5,72	3/8,57
2.	Недостаточное количество учебной, учебно-методической литературы, отражающей инновации в области физического воспитания	30/85,7	2/5,72	2/8,57
3.	Отсутствие возможности работать и оплачивать за счет вуза пользование Интернетом, что позволяет получать своевременную информацию о ведущих инновациях в области физического воспитания	20/57,14	10/28,57	5/14,29
4.	Слабое раскрытие инновационных технологий в области физического воспитания в процессе теоретической и практической подготовки студентов	27/77,1	5/14,3	3/8,57
5.	Не разработанность механизмов внедрения инновационных технологий физического воспитания в учебно-воспитательный процесс учебных заведений разного профиля, что видно в ходе педагогических практик	27/77,1	5/14,3	3/8,57
6.	Слабая информация у преподавателей факультета о ведущих инновациях в области физического воспитания	27/77,1	5/14,3	3/8,57
7.	Недостаточная согласованность действий преподавателей факультета по включению тем об инновационных технологиях физического воспитания в содержание учебных дисциплин	20/57,1	5/14,3	10/28,57
8.	Ваши предложения	–		

Как видно из данных табл. 4.5, преподаватели не склонны сводить недостатки, которые снижают качество подготовки специалистов и не позволяют студентам в полной мере осваивать уже существующие инновационные технологии физического воспитания, к одной только слабой материальной базе.

От 57 до 85 % из числа опрошенных согласны с тем, что причина также в «Недостаточном количестве учебной, учебно-методической литературы, отражающей инновации в области физического воспитания», «Слабом представлении инновационных технологий в области физического воспитания в процессе теоретической и практической подготовки студентов» «Слабой информации у преподавателей факультета о ведущих инновациях в области физического воспитания» и «Недостаточной согласованности действий преподавателей факультета по включению тем об инновационных технологиях физического воспитания в содержание учебных дисциплин». 77,14 % опрошенных отметили неразработанность механизмов внедрения инновационных технологий физического воспитания.

Следующий опрос проведен среди преподавателей кафедр физического воспитания ЗНТУ с целью выявления причин, снижающих эффективность внедрения инноваций в процесс физического воспитания (Приложения П).

Данные табл. П.2, Приложения П показывают сильное влияние на трудности инновационного процесса по физическому воспитанию всех указанных факторов. При этом меньшая часть, только 40 % опрошенных, отметили возможное нежелание студентов включаться в глубокое освоение достижений физической культуры.

Было опрошено 35 студентов-магистров факультета физического воспитания ЧНПУ с целью изучения их мнения о причинах слабого освоения инновационных технологий по физическому воспитанию (табл. 4.6). Представленные данные табл. 4.6, полученные в ходе опросов, позволили собрать важную информацию, которая выявила основные недостатки и дала основания наметить направления, способствующие совершенствованию

процесса профессиональной подготовки студенток к осуществлению лично ориентированного процесса физического воспитания.

Таблица 4.6 – Опросный лист (с ответами) анкеты студентов-магистров факультета физического воспитания ЧНПУ для выяснения причин слабого освоения инновационных технологий по физическому воспитанию, %

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы (n=35)		
		Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Недостаточная материальная база вуза, препятствующая применению инновационных технологий	30/85,71	5/14,29	–
2.	Невозможность для студентов оплачивать за счет вуза пользование Интернетом, для получения своевременной информации о ведущих инновациях в области физического воспитания	35/100	–	–
3.	Слабое желание студентов факультета физического воспитания включаться в освоение инновационных технологий в области физического воспитания	20/57,15	7/20	8/22,85
4.	Недостаточное место инновационных технологий физического воспитания в содержании теоретической подготовки студентов факультета физического воспитания	30/85,71	2/5,72	3/8,57
5.	Недостаточное использование инновационных технологий в процессе педагогических практик	30/85,71	3/8,57	2/5,72
6.	Недостаток методической литературы по инновационным технологиям в области физического воспитания	25/71,43	8/22,85	2/5,72
7.	Слабая информированность о знаниях, умениях и навыках, необходимых для успешного внедрения инновационных технологий физического воспитания	24/68,58	8/22,85	3/8,57
8.	Ваши предложения	–		

*Задачи*, которые решались в ходе педагогического эксперимента:

1. В результате теоретического и практического освоения элективных дисциплин способствовать формированию у студентов магистратуры,

независимо от того, выражались ли они в прошлом или являются ныне действующими спортсменами, феномена физкультурной деятельности.

2. Сформировать у студентов сумму знаний, умений и навыков и на их основе – компетенции, необходимые для овладения инновационной технологией личностно ориентированного физического воспитания.

*В ходе эксперимента:*

- в качестве элективных дисциплин студентам факультета физического воспитания образовательного уровня «магистр» были предложены три учебные дисциплины, а именно: «Педагогическая антропология», а также дисциплины «Личностно ориентированное физическое воспитание» и «Креативная валеология» в объеме 1,5 кредита каждая;

- по желанию все студенты магистратуры были включены в состав экспериментальной группы;

3. Обеспечить повышение качества профессиональной подготовки преподавателей физического воспитания – выпускников ЧПНУ.

- в ходе эксперимента акцент был сделан на замещение интерактивными методами обучения, основанного на монологе педагога изложения учебного материала, что способствовало осознанному усвоению получаемых знаний и умений и переводению их в содержание профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания.

Контрольная группа не была включена в совершенствование профессиональной подготовки, характеристика мнений студентов контрольной группы об инновациях в физическом воспитании представлена в табл. 4.7.

Результаты изучения мнения студентов экспериментальной группы о важности инновационных технологий в физическом воспитании, в том числе о технологии личностно ориентированного физического воспитания, поданы в табл. 4.8.

Как видно из двух представленных анкет, участники педагогического эксперимента значительно точнее отвечают на поставленные вопросы.

Таблица 4.7 – Характеристика мнений студентов контрольной группы в конце эксперимента об инновациях в физическом воспитании, %

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы (n= 35)		
		Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Считаете ли Вы, что современная высшая школа нуждается в совершенствовании технологий физического воспитания студентов?	11/31,43	14/40	10/28,57
2.	Считаете ли Вы, что уже подготовлены важные предложения ученых и методистов, которые способны заменить некоторые имеющиеся формы организации и содержание физического воспитания студентов?	10/28,57	15/42,86	10/28,57
3.	Согласны ли Вы с тем, что уже только улучшение качества подготовки специалистов физического воспитания может привести к повышению его эффективности?	8/22,86	18/51,43	9/25,71
4.	Считаете ли Вы, что для проведения глубокой реформы необходимо создание других необходимых условий (улучшение материальной базы, финансирования и др.)?	30/85,71	–	5/14,29
5.	Считаете ли Вы, что добиться качественного улучшения физической постановки воспитания студентов можно уже за счет более добросовестной работы преподавателей и при существующей базе?	24/68,58	3/8,57	8/22,85

Так, 100 % по сравнению с 31,43 % студентов контрольной группы считают, что современная высшая школа нуждается в совершенствовании технологий физического воспитания студентов и что уже только улучшение качества подготовки специалистов физического воспитания может привести к повышению его эффективности (100 % и 22,86 %). 85,71 % по сравнению с 28,57 % студентов контрольной группы считают, что уже подготовлены для этого важные предложения ученых и методистов. Важно, что только 28,57 % студентов экспериментальной группы, по сравнению с 68,58 % студентов контрольной считают, что добиться качественного улучшения физической

постановки воспитания студентов можно уже за счет более добросовестной работы преподавателей.

Таблица 4.8 – Характеристика мнений студентов экспериментальной группы в конце эксперимента об инновациях в физическом воспитании

Вопросы анкеты		Ответы (n= 35)		
		Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Считаете ли Вы, что современная высшая школа нуждается в совершенствовании технологий физического воспитания студентов?	35/100	–	–
2.	Считаете ли Вы, что уже подготовлены важные предложения ученых и методистов, которые способны заменить некоторые имеющиеся формы организации и содержание физического воспитания студентов?	30/85,71	–	5/14,29
3.	Согласны ли Вы с тем, что уже только улучшение качества подготовки специалистов физического воспитания может привести к повышению его эффективности?	35/100	–	–
4.	Считаете ли Вы, что для проведения глубокой реформы необходимо создание других необходимых условий (улучшение материальной базы, финансирования и др.)?	35/100	–	–
5.	Считаете ли Вы, что добиться качественного улучшения физической постановки воспитания студентов можно уже за счет более добросовестной работы преподавателей и при существующей базе?	10/28,57	15/42,86	10/28,57

По результатам ранжирования были установлены предпочтения студентов экспериментальной группы об использовании возможных подходов для решения проблем организации и содержания процесса лично ориентированного физического воспитания студентов (табл. 4.9).

Таблица 4.9 – Результаты опроса студентов экспериментальной группы (n = 35) об оценке перспектив использования различных форм для качественного проведения лично ориентированного физического воспитания студентов

Вопросы анкеты	Результаты ранжирования, от 1 до 5
<p>1. Какие из перечисленных относительно новых форм организации физического воспитания студентов Вы считаете более (менее) перспективными для повышения эффективности физического воспитания студентов?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связанные с повышением показателей физического развития студентов (качеств силы, быстроты, гибкости, ловкости) 5</li> <li>- связанные с повышением аэробных возможностей организма 3</li> <li>- приоритет в которых отдается физкультурному образованию студентов 2</li> <li>- направленные на обеспечение лично ориентированного физического воспитания 1</li> <li>- обеспечивающих ППФП в соответствии с избранной специальностью 4</li> </ul>	
<p>2. Какие из перечисленных методов проведения занятий на факультете физического воспитания Вы считаете более (менее) перспективными для повышения качества подготовки специалистов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лекционное изложение учебного материала и семинары 5</li> <li>- обсуждение учебного материала в ходе деловой игры 4</li> <li>- обсуждение учебного материала в форме дискуссий 2</li> <li>- обсуждение учебного материала по результатам выполнения самостоятельных заданий теоретического характера 3</li> <li>- обсуждение учебного материала по результатам выполнения самостоятельных заданий практического характера 1</li> </ul>	

Данные о результатах опроса студентов относительно предпочитаемых ими источниках информации об инновационных технологиях в области физического воспитания, расставленные по рангам, представлены в табл. 4.10.

Представленные результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют, что специально организованные элективные занятия по дисциплинам «Педагогическая антропология», «Лично ориентированное физическое воспитание» и «Креативная валеология» сформировали у студентов



ориентированного физического воспитания студентов, а также о предпочтительных источниках информации.

Полученные результаты свидетельствуют в пользу правомерности гипотезы, содержащей предположение о том, что формирование студента факультета физического воспитания, обеспеченное в процессе изучения элективных дисциплин, способствует повышению его профессиональной подготовки, в том числе и к реализации лично ориентированного физического воспитания студентов.

Наполнение каждого из пяти этапов формирования мотивации (табл. 5.1), сформированными и апробированными в ходе педагогического эксперимента способами порождения, разворачивания и совершенствования собственной физкультурной деятельности представлено в табл. 4.11.

В качестве примера учебных действий по формированию потребностей студентов факультета физического воспитания в собственной физкультурной деятельности, рассмотрим практическое занятие «Образ современного преподавателя, подготовленного к внедрению лично ориентированного физического воспитания» дисциплины «Лично ориентированное физическое воспитание студентов», проведенного в форме дискуссии.

В ходе занятия преподаватель исходил из определения, что потребность – это психологическое отношение личности, переживаемое как противоречие, которое является движущей силой ее активности. Предлагаемое определение содержит в себе указание на психологический механизм формирования образовательной потребности. Столкнувшись с тем, «как действуют другие преподаватели физического воспитания, у которых есть феномен физкультурной деятельности», ощутив свое отставание от необходимого уровня профессиональной готовности, студент испытывает неудовлетворение собой, возникает желание ликвидировать отставание.

Психологический механизм формирования образовательной потребности представляет процесс интериоризации (присвоения) социальных эталонов, то

есть превращения объективно существующего отношения личности к ценности в субъектное отношение (потребность в образовании).

Таблица 4.11 – Средства и методы обеспечения этапов формирования мотивации будущих преподавателей физического воспитания к физкультурной деятельности, сформированные в ходе педагогического эксперимента

Этапы	Используемые средства
Осознание важности своей физик. деятельн.	В ходе преподавания элективных дисциплин создавались педагогические ситуации, которые образовывали среду личностно ориентированного обучения. Создавались ситуации-стимулы, побуждающие студентов к осознанию важности собственной физкультурной деятельности. «Обыгрывались» разные ситуации педагогического взаимодействия преподавателей физического воспитания со студентами (их учениками), в которых преподаватели были (не были) лицами, у которых присутствовал феномен физкультурной деятельности. Обосновывались выводы о результативности труда преподавателей, у которых присутствует (отсутствует) собственная физкультурная деятельность
Выбор цели	На данном этапе наметившаяся мотивационная тенденция должна перейти к индивидуальным действиям по постановке личностно-значимых целей занятий физической культурой, которые закрепятся в избрании вида физкультурной деятельности, обеспеченного уже имеющимися у будущих преподавателей физического воспитания знаниями в области методики физического воспитания
Реализация текущих задач физкульт. деят. .	Для достижения устойчивости мотивационного процесса по достижению цели занятий поощрялось составление проекта и программы физкультурной деятельности в «привязке» к времени года и наличию свободного времени в течение недели, а также к бытовым и материальным условиям. Со стороны преподавателя дисциплины «Личностно ориентированное физическое воспитание студентов» осуществлялся педагогический контроль в ходе разработки и реализации индивидуальных программ физкультурной деятельности. Для поддержания мотивационной основы физкультурной деятельности применялось создание ситуаций по обсуждению полученных результатов на основе данных самоконтроля за достигнутыми результатами
Анализ полученных результатов	Создавались личностно-значимые для студентов ситуации поиска смысла сохранения собственной физкультурной деятельности. Анализировалось состояние удовлетворенности (не удовлетворенности) достигнутыми результатами. Обсуждались способы повышения эффективности физкультурной деятельности, в том числе в результате самостоятельного поиска и применения эффективных средств воздействия на психофизическую сферу. Рефлексируются знания и умения, совокупность которых необходима для возникновения, сохранения и совершенствования физкультурной деятельности
Сохран. мотивов	Обобщались полученные знания и умения, а также собственный опыт физкультурной деятельности для получения профессионально-важных представлений о необходимых условиях возникновения и сохранения мотивов занятий студентов физической культурой

Поэтому в ходе формирующего этапа эксперимента в процессе перестройки мотивационно-потребностной сферы личности студентов факультета физического воспитания и формирования их образовательных потребностей использовался прием дискуссии в учебной группе для создания проблемной ситуации организации мыслительной деятельности. Отдавалось предпочтение именно дискуссии, так как другие возможные формы активизации мыслительной работы, например, организационно-обучающая игра [5], являются достаточно сложными с точки зрения их организации в условиях учебного процесса в нашей высшей школе.

Проблема формирования образовательных потребностей студентов – это проблема рефлексивного отношения к тому или иному фрагменту учебной деятельности. Одной из эффективных форм, обеспечивающих решение проблемы понимания и рефлексии, развития личности и совершенствования ее мотивационно-потребностной сферы, является дискуссия в учебной группе. Наличие в дискуссии рефлексивного, поискового и мыслительного компонентов дает основания рассматривать ее в качестве результативной формы становления деятельностного отношения к различным составляющим учебной деятельности. Это позволяет считать дискуссию одним из эффективных и доступных в условиях организации учебного процесса в высшей школе средств перестройки мышления, включая потребностно-мотивационную сферу студентов.

Назначение дискуссии в рамках темы «Образ современного преподавателя, подготовленного к внедрению личностно ориентированного физического воспитания» заключалось в том, чтобы на основе анализа ситуации в сфере образования и подготовки будущих преподавателей физического воспитания, вскрыть глубинные причины недостатков в практике их учебной деятельности.

Задача преподавателя заключалась в том, чтобы на этапе «Осознания важности собственной физкультурной деятельности как мотива к деятельности», а также на последующих этапах формирования мотивации

студентов факультета физического воспитания к собственной физкультурной деятельности, активизировать процесс возникновения образовательных потребностей студентов. Отказываясь от формы монолога, преподаватель исходил из того, что дискуссия, направляемая с учетом особенностей ситуации, которая складывается в ходе практического занятия, может рассматриваться как специальный метод, позволяющий активизировать процесс формирования образовательных потребностей студентов.

При подготовке к занятию, проходившему в форме дискуссии, были определены следующие цели.

1. В процессе обсуждения выявить проблемы, существующие в учебной деятельности студентов факультета физического воспитания, и поднять их до уровня осознания участниками дискуссии.

2. Сформировать требования к личности преподавателя, способного обеспечить процесс личностно ориентированного физического воспитания.

3. Проанализировать характер причин, по которым не готовят преподавателей для обеспечения процесса личностно ориентированного физического воспитания студентов в учебных заведениях различного профиля.

4. Стимулировать формирование образовательных потребностей студентов.

Структурирование тем обсуждения происходило в соответствии с рассматриваемыми проблемами: содержание учебной деятельности студентов факультета физического воспитания; личность преподавателя, способного обеспечить процесс личностно ориентированного физического воспитания; учебная деятельность как средство развития личности; содержание и направленность учебной деятельности будущего преподавателя.

Поощрение к свободному высказыванию мнения по обсуждаемым темам позволило вывести участников дискуссии из стереотипных, закрепленных в сознании представлений о содержании профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания вуза.

Работа в ходе дискуссии по формированию образовательных потребностей может быть условно разделена на три этапа:

- проблематизация существующей практики профессиональной подготовки преподавателей физического воспитания;
- формирование представлений об образе успешного вузовского преподавателя физического воспитания;
- проектирование и программирование содержания учебной деятельности по достижению этого желаемого образа.

Искусство вузовского преподавателя, проводившего дискуссию, состояло в том, чтобы, опираясь на представления участников дискуссии (студентов V курса), строго выдержать представленную логику обсуждений, придерживаться жестких временных рамок и выйти к заключительному этапу, а именно: проектированию и программированию содержания учебной деятельности студентов по достижению ими этого желаемого образа, что предполагалось закрепить в последующей учебной работе студентов.

Процесс формирования образовательной потребности был начат с выделения объективно существующей проблемы – консервативного содержания образования и подготовки на факультете физического воспитания, недостаточного внимания к изучению особенностей инновационных технологий в области физического воспитания. Принятие студентами (участниками дискуссии) данной проблемы для ее анализа и решения представляет собой этап их самоопределения, ведь, принимая некоторые жизненные основания, личность заявляет свою мировоззренческую позицию.

На этапе выделения проблемы было важно «не навязать» студентам проблему неадекватности нынешнего содержания образования и подготовки на факультете физического воспитания, они должны были выявить и зафиксировать ее сами на основе проведенного критического анализа.

После этого основное задание участникам сводилось к разработке новых идей совершенствования своей учебной деятельности. Важное место в её структуре должна занимать полноценная физкультурная деятельность, без

которой в новых социальных условиях профессиональная деятельность преподавателя физического воспитания слабо эффективна.

Проблемная организация дискуссии предполагала осознание ее участниками идеи собственного развития, центральное место в которой занимала тема актуализации образовательных потребностей. Кроме того, проведенная дискуссия предполагала продолжение намеченных студентами работ по совершенствованию своей профессиональной подготовки за пределами данного практического занятия. Перенесение и последующее решение осознанных образовательных потребностей предполагалось в ходе освоения содержания элективной дисциплины «Креативная валеология».

Критерий рефлексивной культуры мышления студентов проявлялся в умении оценивать результаты учебной деятельности (желаемое и достигнутое), осуществлять экспертную оценку деятельности других студентов группы, намечать пути саморазвития и самообразования, а также формирования «Я-концепции» в последующем творческом саморазвитии [139].

Таким образом, в ходе дискуссии, как и при освоении содержания всего предложенного студентам комплекса элективных дисциплин, продолжали формироваться «носители» новой практики учебной деятельности студентов факультета физического воспитания. Содержание элективных дисциплин и использованные активные методы обучения создали предпосылки для переноса в последующую профессиональную деятельность преподавателя физического воспитания таких важных новых элементов, которые позволяют более эффективно решать задачи распространения личностно ориентированного физического воспитания студентов.

Для оценки качества усвоения элективных курсов использовалось такое разделение достигнутых *образовательных уровней*.

1. *Репродуктивный уровень усвоения* – студент воспроизводит знания, которые получает в процессе занятий через слова преподавателя. Для данного уровня характерны слабые способности к последующему саморазвитию и

самообразованию. Отсутствуют рефлексивные умения, необходимые для решения заданий второго уровня сложности.

2. *Поисковый*, с элементами творческого начала, или переходный уровень усвоения. Студент воспроизводит знания, опираясь на известные примеры из области спорта или педагогической практики. Наблюдается предметность знания и способность оперировать при объяснении сути педагогической проблемы базовыми понятиями педагогики и психологии. Возникает мотивационно-ценностное отношение к совершенствованию своей учебной деятельности.

3. *Творческий уровень* с элементами частично поисковой деятельности, чему способствует освоение дисциплин «Педагогическая антропология» и «Креативная валеология». Проявляется умение анализировать и оценивать педагогические ситуации, хотя еще недостает системности и обобщенности знаний. Самооценка студентом уровня личностных достижений становится более адекватной. Заметен прогресс в становлении «Я-концепции» и творческого развития.

4. *Исследовательский уровень* примечателен сформировавшимся теоретическим уровнем мышления студентов. Этому уровню, который можно рассматривать как желаемый для его достижения с точки зрения становления развивающегося преподавателя физического воспитания, соответствуют такие необходимые педагогу мыслительные действия, как анализ, рефлексия, проектирование и программирование. Таким образом, можно вести речь о формировании рефлексивно-инновационных способностей как существенно-важной части творческой учебной деятельности студентов.

Четвертый уровень обычно достигается лишь на пятом году обучения [380], именно поэтому педагогический эксперимент был проведен с участием студентов образовательного уровня «магистр». Главный признак при диагностировании этого уровня – реализация студентами межпредметных связей, способность проектировать педагогические процессы, истолковывать педагогические явления, опираясь на комплекс знаний, приобретенных в ходе профессиональной подготовки.

Как показали проведенные теоретические исследования и педагогический эксперимент, существующий подход к обучению, сутью которого является удержание традиционного для практики подготовки преподавателей физического воспитания содержания, форм и методов организации учебного процесса, не решает задач повышения качества подготовки специалистов. Передача в ходе лекций и практических занятий информации в готовом виде по обязательным (базовым) учебным дисциплинам без достаточно активной мыслительной деятельности студентов делает учебный процесс слабо результативным.

Мотивированный студент становится активно деятельным в поисках новой информации, нового знания, в приобретении умений и навыков методического и практического характера, в решении новых творческих задач в процессе обучения, что в целом изменяет социальную сущность обучения, закрепляя студента в позиции субъекта учебного процесса.

Как результат, в процессе обучения с осознаваемыми мотивами не только транслируются и усваиваются знания и умения, но и приобретается опыт создания их новых компонентов.

В табл. 4.12 и 4.13 представлены результаты оценивания знаний студентов контрольной и экспериментальной групп по дисциплине «Психолого-педагогическое диагностирование и прогнозирование». Показатели экспериментальной группы в части достигнутых образовательных уровней существенно выше, чем контрольной (табл. 4.12).

Таблица 4.12 – Результаты студентов ЧНПУ контрольной и экспериментальной групп по уровням усвоения психолого-педагогических знаний, %

Группы	I уровень	II уровень	III уровень	IV уровень
Контрольная группа (n=35)	11/31,43	13/37,14	11/31,43	–
Экспериментальная группа (n=35)	–	–	5/14,29	30/85,71

Из представленных данных оценивания успеваемости видно, что более высокие результаты по изучению всех шести основных тем достигнуты студентами экспериментальной группы магистров, которая прогрессирует более заметно во всех основных аспектах профессиональной компетентности.

В табл. 4.13 представлены результаты оценивания знаний студентов контрольной и экспериментальной групп по дисциплине «Психолого-педагогическое диагностирование и прогнозирование» в объеме 1,5 кредитов, на основе шкалы ECTS, которую в ЧНПУ изучают как на образовательном уровне «магистр», так и «специалист».

Таблица 4.13 – Результаты тестирования успеваемости студентов по дисциплине «Психолого-педагогическое диагностирование и прогнозирование», %

Группы	Темы 1 и 2			Темы 3 и 4			Темы 5 и 6		
	65–79	80–89	90–100	65–79	80–89	90–100	65–79	80–89	90–100
Экспериментальная (n=35)	–	10/ 28,57	–	2/ 5,72	10/ 28,57	23/ 65,71	–	15/ 42,86	20/ 57,14
Контрольная (n=35)	8/ 22,86	20/ 57,14	7/ 20,00	15/ 42,86	15/ 42,86	5/ 14,28	8/ 22,86	20/ 57,14	7/ 20,00

Представленные в табл. 4.12 и 4.13 данные свидетельствуют о достигнутых положительных результатах и высоком уровне учебной деятельности студентов экспериментальной группы. Таким образом, можно сделать заключение о значительной эффективности методики обучения, сутью которой являлось включение в учебный план студентов магистратуры комплекса учебных дисциплин «Педагогическая антропология», «Личностно ориентированное физическое воспитание студентов» и «Креативная валеология», а также использование активных методов обучения.

Анализ, проведенный в ходе результативно-оценочного этапа, дает возможность преподавателю и студенту выявить недостатки и ошибки, возникающие в учебном процессе, и определить необходимые для их

устранения воздействия. Однако такая деятельность обуславливается реальной возможностью углубленного познания на теоретических и методических занятиях, а также выбора и применения на практике адекватных средств и методов, приемов и способов профилактики, коррекции недостатков и ошибок, развития качеств и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Управление студентом своей учебно-познавательной деятельностью должно быть настолько эффективным, чтобы обеспечить получение должного уровня теоретической, методической, практической (физической, профессиональной, специально-технической) подготовленности.

С этой целью со стороны вузовского преподавателя осуществлялись следующие *методы воздействия*, способствующие осознанию студентом своих действий и поступков по освоению умений самоуправления учебно-познавательной деятельностью:

- информационное воздействие (источники информации обеспечивают воздействие на студента через создание информационной среды);

- психологическое воздействие – это воздействие на мотивационную сферу с опорой на ситуацию успеха (поощрение, достижение конкурентоспособности) и на формирование личностного (индивидуального) здоровья;

- собственно педагогическое воздействие.

Педагогическое воздействие *реализуется через*:

- формы организации (лекции, семинары, методические и практические занятия, самостоятельную работу студентов), использование групповых, индивидуально-групповых и индивидуальных форм взаимодействия;

- методы и приемы, выбор которых зависит от характера познавательной деятельности, степени самостоятельности и творчества: объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения, частично-поисковый и исследовательский [508; 538; 552].

Сравнительный анализ полученных показателей свидетельствует об очевидных преимуществах предложенной экспериментальной модели

совершенствования подготовки будущих преподавателей к осуществлению лично ориентированного физического воспитания.

#### **4.4. Особенности использованной технологии лично ориентированного физического воспитания студентов**

В последние годы достаточно много исследований посвящено формированию лично ориентированной и здоровьесберегающей системы физкультурного воспитания, предусматривающей освоение не только двигательных, но и интеллектуальных, мировоззренческих, информационных и других ценностей физической культуры. Этому способствует тот факт, что в научной среде уже нет принципиальных разногласий о необходимости организации учебного процесса по физическому воспитанию с учетом личной ориентации занимающихся в выборе средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, которая соответствовала бы требованиям учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности студенческой молодежи.

Однако в условиях интенсивного внедрения педагогических технологий в процесс обучения и воспитания, технологические инновации, связанные с разработкой и реализацией персонифицированных моделей физического, интеллектуального и духовного развития, особенно в системе физического воспитания студентов, до сих пор не получили широкого распространения. Таким образом, существует необходимость обоснования целесообразности использования новых подходов в ходе реализации лично ориентированного физического воспитания, так как ориентация на основные положения теории физического воспитания, раскрывающая только область развития физических качеств и локальных двигательных действий, не является достаточной ни для развития самого феномена физической культуры, ни для формирования физической культуры личности.

В то же время содержание основных положений технологии личностно ориентированного подхода в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в системе высшего образования требует системного описания и является предметом раскрытия в данном разделе диссертационной работы.

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

Преодоление утилитарности используемых в педагогической практике технологий обучения (традиционно сложившейся системы физического воспитания в вузе) возможно лишь путем эволюционной замены их на личностно ориентированные технологии гуманистической направленности, основу которых составляют процессы самопознания, самоутверждения и самовоспитания, придающие целевую направленность модернизации системы физического воспитания в высшей школе, которая позволит осуществить переход на более высокий качественный уровень.

1. Что же касается особенностей использованной нами технологии, обратим внимание на первый ее элемент. Необходимо отметить, что личностно ориентированное содержание физкультурно-спортивной деятельности во многом детерминируется структурными особенностями *мотивационных установок* занимающихся, а основным инструментом в реализации

персонифицированных мотивов и потребностей является *комплексное использование образовательных технологий* спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности с учетом состояния здоровья, физической подготовленности и особенностей мотивационной и психоэмоциональной сфер.

*Усиление мотивации и физкультурно-спортивной активности* студентов возможно в следующих случаях:

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

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

- при оптимальном стимулировании потребностей студентов в творческой деятельности на когнитивном, эмоциональном и моторно-поведенческом уровнях.

Личностный уровень процессов целеполагания в образовательной деятельности, определяемых мотивами, детерминируется совокупностью социализирующих факторов, отражающих значимость семейного воспитания, влияние педагогов, сверстников, средств массовой информации, ресурсного обеспечения (физкультурно-спортивной инфраструктуры вуза), физкультурного опыта. Перечисленные факторы являются результирующим вектором в формировании деятельностного отношения студенческой молодежи к ценностям физической культуры. В целом же направленность и структура целевых ориентиров личностного уровня зависят от интегрирующего влияния социокультурных, экономических и собственно педагогических процессов, которые в совокупности и определяют широкий спектр интересов и потребностей занимающихся, а также пути их реализации.

2. Необходимо также отметить, что *насыщение учебно-образовательного процесса личностно ориентированным содержанием* во всех его формах и проявлениях должно начинаться с постановки социально значимых и личностных целей студентов, оптимальное соотношение которых в конечном итоге и определяет методологию построения и реализации физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Задача педагога – сориентировать занимающихся таким образом, чтобы социально значимые цели, на основе осознаваемых мотивов, в равной степени стали и их личностными, используя широкую номенклатуру средств и методов физического воспитания.

3. Следующим компонентом технологической цепочки личностно ориентированного содержания физического воспитания выступают *задачи*. Формулируются они на основе интегрированных целей физического воспитания, а их реализация обусловлена необходимостью осуществления в обществе процессов обучения, воспитания, оздоровления и развития. Учитывая неоднородность студенческого контингента по социально-демографическим и психологическим характеристикам, состоянию здоровья, физическому развитию и особенностям мотивационной сферы, можно предположить, что направленность и структурное содержание задач во многом будут зависеть от квалиметрической диагностики перечисленных параметров, а эффективность реализации – определяться состоянием механизмов информационного и ресурсного обеспечения учебного процесса.

Процесс определения задач физического воспитания в вузе должен контролироваться управляемой системой (утвержденной соответствующей кафедрой программой по физическому воспитанию в вузе) и обязательно согласовываться с личностными задачами занимающихся, которые выявляются по результатам постоянно проводимых социологических исследований и конкретизируются в личностно-развивающих ситуациях.

4. Следующим не менее важным компонентом личностно ориентированного содержания физкультурно-образовательного процесса является выбор *оптимальных средств и методов* (процессуально-

описательный алгоритм). Основными средствами реализации целей и задач физического воспитания были и остаются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, а также общая физкультурная подготовка студентов, являющиеся «строительным материалом» эффективности воздействия которых на социальную, духовную и психофизическую сферу личности во многом зависит от искусства планирования (стратегии) и правильного выбора способов (тактики) управления физкультурно-педагогическим процессом.

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

6. Следующим процессуальным шагом является разработка дифференцированной педагогической модели, предусматривающей *оптимальное соотношение адекватных средств и методов физического воспитания по разным направлениям* (квалификационным уровням) двигательной активности, учитывающим соматотипические особенности студентов и состояние их потребностно-мотивационной сферы.

Общеразвивающая направленность двигательной активности детерминируется набором средств и методов дидактического моделирования учебного процесса, характерного для традиционной системы физического воспитания, при котором личность студента воспринимается через призму определенных параметров (развитие физических качеств в объеме требований, необходимых для сдачи установленных нормативов, участие в спортивно-массовых мероприятиях, овладение теоретическим разделом и т. д.).

Решение указанных педагогических задач, которые занимают свое место в структуре технологии, осуществляется с использованием базовых средств, в качестве которых выступает комплекс общеразвивающих упражнений из учебных программ спортивно-видовых технологий.

7. *Двигательная реабилитация студентов с ослабленным здоровьем*, при которой содержание реабилитационной деятельности детерминировано использованием специальных средств, методов и форм занятий реабилитационно-развивающей направленности (физические, дыхательные, корректирующие, психофизические, гигиенические, оздоровительные упражнения, средства массажа, восстановительные и т. д.) с учетом характера заболеваний студентов.

8. Независимо от типологических характеристик студентов новации в сфере физической культуры должны включать использование *широкого спектра средств и методов теоретико-методической, спортивной, физкультурно-оздоровительной, профессионально-прикладной* и других видов физкультурно-образовательной деятельности в вузе, обуславливающих их интегративное единство, нацеленных на удовлетворение интересов и потребностей заниматься двигательной активностью.

9. Гуманистическая направленность и демократический характер инновационной деятельности в сфере личностно ориентированного физического воспитания студентов предусматривают *строгую последовательность (этапность обучения) при усвоении учебного материала* в процессе обязательного курса дисциплины «Физическое воспитание», которая позволяет определить методологический инструментарий процессов интеграции личностно ориентированного содержания и организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Применение этапности в процессе обучения, воспитания и развития двигательной, интеллектуальной и духовной сфер личности позволяет обеспечить высокие темпы прироста контролируемых параметров, отражающих динамику индивидуальных соматотипических особенностей занимающихся.

10. Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует от учебного процесса *отказа от авторитарных методов и обращения к личности студента, его интересам и потребностям* [364]. Наиболее прогрессивные взгляды отражены в той технологической модели, которая в 1980-е гг. получила название педагогики сотрудничества.

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

Таким образом, формируемый в ходе реализации технологии потенциал физической культуры студентов характеризуется не столько количественными и качественными параметрами физического развития, сколько достижением оптимального уровня телесных кондиций и здоровья вместе с формированием активной позиции личности в удовлетворении интересов и потребностей в двигательной активности.

Решение указанных важных педагогических задач обучения студентов в ходе реализации технологии личностно ориентированного физического воспитания является не просто желательной, но и возможной, поскольку на смену жесткой унификации учебных программ, шаблонным формам и методам педагогической деятельности все более уверенно приходят всесторонняя вариатизация и дифференциация учебно-воспитательного процесса, гуманистическая ориентация на индивидуальные познавательные запросы и возможности каждого студента, его интересы и способности. Разработка модульной технологии самоуправления учебной деятельностью студентов физической культуры и спорта представлена в Приложении Р.

### Выводы к четвертому разделу

1. Одной из причин низкой двигательной активности студентов факультета физического воспитания является отсутствие у них оптимального мотивационно-потребностного комплекса. Другая – это непонимание определяющей роли физкультурной деятельности преподавателя для зарождения и совершенствования физкультурной деятельности его обучающихся. Поэтому на первый план выходит решение задач физкультурной деятельности будущих преподавателей физического воспитания.

2. Учет исходных мотивов студентов факультета физического воспитания к занятиям физическими упражнениями помогает скорректировать мотивы, не обладающие достаточной устойчивостью, обеспечить перемещение мотива с желаемого конечного результата на саму физкультурную деятельность. Необходимо создать в учебном процессе будущих преподавателей такие ситуации, чтобы на основе побуждающих мотивов они определили и осознали ведущие мотивы собственной физкультурной деятельности.

3. На формирование оптимального мотивационного комплекса к занятиям физической культурой студентов также влияют: переводение студентов в позицию субъекта учебной, физкультурной деятельности, следование в обучении принципу сознательности, психологический комфорт, демократический стиль общения, ситуации выбора, использование проблемных задач и заданий оптимальной сложности, учет предпочтений в занятиях физическими упражнениями и повышение личностной значимости учебно-физкультурной деятельности.

4. Существующий подход к обучению, сутью которого является удержание традиционного для подготовки преподавателей физического воспитания содержания, форм и методов организации учебного процесса, не решает задач повышения качества подготовки специалистов. Передача этого подхода знаний (лекции и практические занятия) в готовом виде по обязательным (базовым)

учебным дисциплинам без достаточно активной мыслительной деятельности студентов делает учебный процесс слабо результативным.

5. Опрошенные представители профессорско-преподавательского состава вузов не склонны сводить недостатки, снижающие качество подготовки специалистов, только к слабой материальной базе. 57–85 % из числа опрошенных считают, что причины также в недостаточном количестве учебной и учебно-методической литературы, отражающей инновации в области физического воспитания, слабом представлении инновационных технологий в области физического воспитания в процессе теоретической и практической подготовки студентов, слабой информации у преподавателей об инновациях в физическом воспитании и недостаточной согласованности действий преподавателей факультета физического воспитания по включению тем об инновационных технологиях в содержание учебных дисциплин. 75 % опрошенных отметили неразработанность механизмов внедрения инновационных технологий физического воспитания.

6. В решение этой важнейшей задачи должны быть вовлечены студенты. К ней относится поиск механизмов и решение задач в процессе создания и реализации модели будущей сферы физической культуры, спорта и туризма в стране. Пока каждый студент не будет знать цели деятельности своего высшего образовательного учреждения в данной области, не будет участвовать в разработке оптимальной модели на учебных, практических и научных занятиях, пока не научится системно мыслить, он не станет носителем новой парадигмы.

7. Апробированная в ходе педагогического эксперимента система совершенствования подготовки будущих преподавателей для осуществления лично ориентированного физического воспитания предполагала: введение в учебный план профессиональной подготовки студентов на образовательном уровне «магистр» комплекса элективных учебных дисциплин «Педагогическая антропология», «Личностно ориентированное физическое воспитание студентов» и «Креативная валеология»; использование в ходе преподавания этих дисциплин проблемных лекций и дискуссий, доступных для работников высшей школы, эффективных способов активизации учебного процесса;

использование во время самостоятельной работы студентов специально подготовленного учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта»; принятие в качестве желаемого ориентира творческого и исследовательского уровней освоения студентами учебного материала.

8. Высоко оцененная экспертами и апробированная в условиях эксперимента система совершенствования профессиональной подготовки будущих преподавателей физического воспитания доказала очевидные преимущества. 100 % студентов экспериментальной группы (по сравнению с 31,43 % студентов контрольной) считают, что современная высшая школа нуждается в совершенствовании технологий физического воспитания студентов. 85,71 % экспериментальной группы (по сравнению с 28,57 % студентов контрольной группы) считают, что уже подготовлены важные предложения ученых и методистов, способные заменить часть форм и содержание физического воспитания студентов.

9. В ходе совершенствования системы личностно ориентированного физического воспитания была апробирована технология модульно-проектного обучения самоуправлению, включающая формулирование дидактических целей, а также определение содержания взаимосвязанных и взаимопроникающих блоков (теоретического, методического, практического, входящей и выходящей информации) с выделением базового и элективного уровней усвоения. Модульную технологию самоуправления учебной деятельностью студентов следует рассматривать как завершение организационного оформления разработанной целостной системы совершенствования профессиональной подготовки будущих преподавателей.

Основные результаты раздела отражены в научных работах: [34; 38; 49; 55; 62; 65; 69; 78; 79; 80–82; 92–94; 96; 97; 99; 105–107; 109; 120–123; 137; 146; 147; 151; 160; 409; 475; 589], апробированы в учебных и учебно-методических пособиях [67; 152; 153; 156; 160].

**РАЗДЕЛ 5****ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОВЕРКЕ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА****5.1. Программа построения личностно ориентированной системы  
физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и  
спорта**

Концепция личностно ориентированного физического воспитания в ДонНУ разработана в соответствии с Законом «О физической культуре и спорте» [456], Законом «О высшем образовании» [454], а также с учетом позитивного отечественного и зарубежного опыта [287; 336; 513]. Данная концепция создана в соответствии с «Концептуальными основами стратегии развития Донецкого национального университета на 2012 – 2014 гг.». Подготовленная концепция и программа ее реализации определяет цель, задачи, принципы и основные механизмы проведения политики университета в области формирования личностно ориентированного физического воспитания и распространения ЗОЖ среди студентов Донецкого национального университета на период до 2014 года [66; 125].

*Сроки и этапы реализации концепции и программы.*

I этап – 2010 – 2012 гг. – разработка и обоснование построения системы личностно ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ.

II этап – 2012 г. – экспертная оценка и педагогический эксперимент по апробации предлагаемой системы личностно ориентированного физического воспитания студентов.

III этап – 2012 г. – внесение в ректорат кафедрой физического воспитания и спорта научно-обоснованных предложений для последующей организационной деятельности администрации и общественных организаций

ДонНУ по практическому построению в полном объеме системы личностно ориентированного физического воспитания студентов.

IV этап – 2012 – 2019 гг. – построение и совершенствование системы личностно ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ.

*Актуальность разработанной концепции.*

Важность создания концепции определялась следующими условиями:

- недопониманием важности модернизации вузовского физического воспитания и совершенствования педагогического процесса формирования ЗОЖ в различных институтах общества и государства;

- несовершенством существующей законодательной и нормативной базы, регулирующей процесс совершенствования физического воспитания;

- недостатком финансирования высшей школы, в том числе для создания условий результативного физического воспитания студентов;

- недостаточной ответственностью студентов за собственное здоровье и здоровье своей семьи, которую не удастся сформировать при традиционном телесно-ориентированном физическом воспитании в школе и вузе;

- низким уровнем мотивации руководства и педагогического коллектива образовательного учреждения к выполнению физкультурно-оздоровительных мероприятий;

- недостаточностью здоровьесформирующего и здоровьесберегающего направлений в образовательном процессе университета;

- недостатком и слабой эффективностью пропаганды здорового образа жизни и профилактики заболеваний при значительном объеме информации в СМИ о рискованных формах поведения (опасности заражения СПИД и т. п.);

- отсутствием эффективных научно-обоснованных учебных программ формирования ЗОЖ для их использования в условиях университета;

- недостатком информационных и методических материалов по самостоятельному использованию студентами средств физической культуры и оздоровления;

- отсутствием системы подготовки и повышения квалификации преподавателей физического воспитания, профессионально готовых к осуществлению лично ориентированного физического воспитания.

Первое место среди комплекса профилактических мероприятий в концепции занимает *содействие формированию здорового образа жизни*, предполагающего выполнение равномерных физических нагрузок, правильное рациональное питание, закаливание, регулярный полноценный отдых, соблюдение гигиенических правил, отказ от вредных привычек, культуру труда студента, его духовную жизнь, необходимый отдых и сон.

Все указанное должно обеспечиваться в процессе лично ориентированного физического воспитания и стать важной частью жизнедеятельности студента и выпускника университета.

Помочь студентам скорректировать жизненные цели и задачи, сформировать значимые мотивы, достаточные для того, чтобы студенты выделяли время для укрепления здоровья, убедить их в преимуществах ЗОЖ, в том числе силой собственного примера. В этом и заключается миссия модернизированного физического воспитания, получившего лично ориентированную направленность.

*Цель и задачи формирования здорового образа жизни в ДонНУ.* Целью совершенствования процесса физического воспитания в ДонНУ на основе построения лично ориентированной системы физического воспитания является формирование у студентов сознательной активности, способствующей достижению и сохранению их здорового состояния.

Задачи формирования здорового образа жизни в ДонНУ.

1. Создание в университете здоровьесберегающей среды (инфраструктуры), участия местных органов власти, а также непосредственно ректората, общественных организаций и студенческого самоуправления.

2. Мониторинг и оценка деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни в образовательной среде ДонНУ.

3. Выявление и снижение влияния условий, факторов и вредных привычек, препятствующих возникновению и совершенствованию здорового образа жизни и способных провоцировать различные заболевания.

4. Увеличение материальных и информационных ресурсов, обеспечивающих формирование здорового образа жизни студентов.

5. Увеличение социально-средовых ресурсов, включая развитие инфраструктуры социально-психологической поддержки в организации досуга, физкультурно-спортивной и другой физически оздоравливающей активности, культурной и творческой деятельности, здорового питания и т. п.

6. Активизация личностных ресурсов посредством более эффективного информирования студентов по проблемам здоровьесбережения и здоровьесбережения, включая распространение знаний, умений и навыков.

7. Развитие форм социального и медицинского контроля над состоянием здоровья студентов с целью предупреждения саморазрушающего поведения (распространения инфекций, употребления табака, алкоголя и наркотиков).

*Основные направления работы администрации и общественных организаций университета по формированию здорового образа жизни:*

1. Обеспечение условий для осуществления целостной, комплексной, постоянно действующей системы формирования здорового образа жизни студентов ДонНУ, базирующейся на общих для всех участников принципах здоровьесбережения и здоровьесбережения.

2. Совершенствование уже сложившейся в ДонНУ инфраструктуры и традиций формирования здорового образа жизни с определением задач, принципов взаимодействия и ответственности каждого из участников.

3. Использование научных основ в выявлении факторов, повышающих качество построения и эффективность функционирования системы личностно ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ.

4. Обеспечение методологических основ (программирования и планирования) для разработки и внедрения комплексного подхода к решению проблемы формирования здорового образа жизни студентов.

Реализация концепции модернизации процесса физического воспитания студентов на основе личностно ориентированного подхода осуществляется в ДонНУ на основе соблюдения следующих *принципов*:

1. *Принцип системности* требует обеспечения здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности на любом уровне системного процесса, имеющего четко установленную цель, динамическую гибкую структуру, необходимую для ее достижения, компоненты которой связаны между собой, а также механизм обратной связи (мониторинг), позволяющий корректировать и уточнять тактику решения текущих задач.

2. *Принцип стратегической целостности* требует наличия стратегии здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности, включая основные направления и подбираемые для их обеспечения мероприятия.

3. *Принцип многоаспектности* основывается на представлениях о здоровом образе жизни как процессе, связанном с различными сторонами жизни человека и предполагает использование различных здоровьесформирующих направлений и форм деятельности.

4. *Принцип ситуационной адекватности* требует соответствия содержания и организации деятельности по формированию здорового образа жизни экономической и социально-культурной ситуации в ДонНУ.

5. *Принцип динамичности* предполагает подвижность и гибкость связей между структурами и компонентами здоровьесберегающей системы, обеспечивающих возможность ее развития и совершенствования с учетом уже достигнутых результатов.

6. *Принцип эффективного использования ресурсов* участников предполагает реализацию задач здоровьесберегающей деятельности не столько путем создания новых организационных структур и механизмов, сколько за счет уже имеющихся в ДонНУ организационных, материальных, информационных, методических и кадровых ресурсов.

7. *Принцип легитимности* определяет соответствие любых форм здоровьесберегающей деятельности отечественному законодательству, их принятие и одобрение педагогическим и студенческим коллективом ДонНУ.

*Технологии формирования физической культуры личности.*

В ряде используемого комплекса разнообразных технологий выделяются основные, в число которых входят:

1. *Социальные*, которые в основном направлены на обеспечение условий для формирования здорового образа жизни студентов ДонНУ, а также задание ценностных ориентиров и нормативных представлений о ЗОЖ. Имеют информационно-просветительскую, социально-поддерживающую, организационно-досуговую и спортивно-развивающую направленность.

2. *Педагогические технологии* направлены на информирование, овладение умениями и навыками здорового образа жизни посредством применения универсальных инновационных, преимущественно интерактивных технологий. Педагогические технологии являются основой разработки обучающих программ, обеспечивающих целенаправленное системное воздействие на разные группы студенческого коллектива. В этом контексте особое значение приобретает совершенствование практики специальной подготовки преподавателей физического воспитания.

3. *Психологические технологии* обеспечивают личностный рост, формирование системы ценностей и мотиваций к овладению ЗОЖ. Целью психологического компонента здоровьесформирующей деятельности является развитие определенных личностных и социальных компетенций, способствующих достижению и поддержанию здорового состояния. Эти технологии реализуются как в рамках программной деятельности в ходе занятий учебных групп, так и в период индивидуальных консультаций в процессе лично ориентированного физического воспитания.

4. *Физкультурно-спортивные и физкультурно-оздоровительные* технологии направляются на развитие эффективных профилактических стратегий. В результате их использования образуется устойчивая система

профилактики острых и хронических соматических, инфекционных, нервно-психических и стоматологических патологий, а также других социально-значимых расстройств, (курение, употребление алкоголя и легких наркотиков, заражение ВИЧ (СПИД), туберкулезом и др.). Эти технологии являются системой развития различных адресных профилактических и лечебно-реабилитационных программ помощи студентам ДонНУ.

*Особенности применения технологий ЗОЖ в ходе лично ориентированного физического воспитания.* Формы и проявление ЗОЖ динамичны и меняются в зависимости от возраста, социального статуса, особенностей учебного и свободного времени.

1. *Учебное время* – это лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия, все виды практик и период экзаменационных сессий, а также разные формы занятий физической культурой и спортом. Все они требуют высокого интеллектуального и эмоционального напряжения, сосредоточенности, а также организации дополнительной самостоятельной работы. Здесь важны высокая работоспособность и крепкое здоровье, создающие условия для интенсивного использования разнообразных умений и навыков обеспечения ЗОЖ, без которых в новых реалиях напряженной жизнедеятельности невозможно становление специалиста и профессионала.

2. *Внеучебное время, но занятое* – это время основной направленности ЗОЖ – на оздоровление и восстановление студентов после учебы. Главная составляющая занятого внеучебного времени – это сон, питание, личная гигиена, ведение домашнего хозяйства, воспитание детей, уход за близкими, время и энергия, расходуемые на дорогу в университет и обратно, работа для пополнения финансовых средств, подготовка к учебным занятиям. В это время жизнедеятельность студентов ДонНУ очень разнообразна, поэтому здесь важны восстановительно-оздоровительный, созидательно-преобразующий и развивающе-поддерживающий структурные компоненты ЗОЖ. Занятое время посвящено выполнению неизбежных и неотложных работ, для которых

требуются минимально-необходимые сроки, чтобы высвободить больше незанятого, свободного времени.

3. *Свободное время.* Это тот период творческой жизнедеятельности, включая самообразование, которое не связано с выполнением непосредственных обязанностей. Отводится на просвещение и посещение заведений культуры, физкультурно-спортивные мероприятия и активный отдых, времяпрепровождение с друзьями, знакомыми и близкими. Итак, свободное время – период самосозидания и самосовершенствования.

*Ожидаемые результаты:*

1. Внедрение здоровьесформирующих технологий личностно ориентированного физического воспитания в образовательную среду ДонНУ.

2. Повышение места ценности здоровья в иерархической структуре ценностей личности студентов ДонНУ.

3. Формирование устойчивой психологической мотивации ведения ЗОЖ у студентов ДонНУ.

4. Снижение числа лиц из числа студентов, употребляющих табак, алкоголь, наркотики, возбуждающие и другие психоактивные вещества.

5. Повышение социально-коммуникативных возможностей, компетентности и эффективности деятельности студентов ДонНУ.

6. Улучшение показателей духовно-нравственного и психологического, социального и физического здоровья студентов университета.

*Оценка эффективности процесса формирования ЗОЖ в ходе личностно ориентированного физического воспитания в ДонНУ.* Эффективность является интегральной характеристикой результатов модернизации физического воспитания на основе использования личностно ориентированного подхода, способствующего распространению ЗОЖ [35].

Общая оценка эффективности складывается из оценки организации *процесса формирования ЗОЖ* как конечного результата, и *показателей, характеризующих психофизическое состояние студентов ДонНУ* [36].

В ходе оценки процесса формирования ЗОЖ выявляется степень его соответствия основным принципам теории организации, сформулированным А. Файолем: принцип разделения труда, единства цели и руководства, соотношения централизации и децентрализации, власти и ответственности, принцип цепи (эффективных вертикальных и горизонтальных связей).

При оценке результатов процесса здоровьесформирования фиксируются изменения в социально-психологических компетенциях, нормативных представлениях и установках студентов ДонНУ. Кроме того, это повышение степени информированности по проблемам ЗОЖ и факторам, препятствующим его становлению, а также реальные изменения поведения в направлении повышения двигательной активности.

Также это оценка фактических изменений в социальной среде, появление и развитие в ДонНУ новых социально-поддерживающих и здоровьесформирующих технологий.

Организация оценки должна базироваться на простых в применении методиках (экспертных оценках и опросах путем анкетирования студентов).

Оценка эффективности имеет внутреннюю и внешнюю составляющие. Внутренняя оценка осуществляется непосредственно участниками процесса модернизации направленности и содержания физического воспитания. Для внешней оценки привлекаются эксперты из числа ведущих ученых и практиков стран СНГ в области физического воспитания студентов.

Кроме того, анализируются *показатели здоровья студентов ДонНУ* по следующим позициям:

1. Результаты диспансеризации студентов за период с 2008 по 2013 гг.
2. Динамика времени, отводимого на занятия физической культурой.
3. Увеличение числа лиц, участвующих в просветительских, культурно-массовых, в том числе спортивных, мероприятиях.

*Основные механизмы и формы реализации концепции внедрения лично ориентированного физического воспитания студентов и ЗОЖ.* Для реализации концепции лично ориентированного физического воспитания и

здорового образа жизни студентов ДонНУ избираются следующие программы, обеспечивающие создание необходимых условий.

1. *Укрепление психологического здоровья* связано с развитием практики психологической помощи и поддержки студентов, включая разработку и внедрение психопрофилактических технологий (информационных, тренинговых и консультативных). Они направлены на развитие интеллектуальных ресурсов личности и стратегий поведения студентов, способствующих психосоциальной адаптации, эффективному преодолению стрессовых нагрузок и кризисных ситуаций, мотивации на изменение стиля жизни и ценностных ориентаций.

2. *Укрепление физического здоровья* основано на сохранении и развитии ресурсов физического благополучия и создание для этого необходимых условий. На системном развитии здоровьесформирующих технологий, касающихся обеспечения условий для соблюдения личной гигиены студентов; организации рационального питания; профилактике социально-значимых и инфекционных заболеваний; планировании семьи и заботе о репродуктивном здоровье; динамичном контроле за состоянием здоровья и его коррекции, в том числе повышении эффективности лечебно-профилактической помощи студентам ДонНУ; развитии системы оздоровительных и реабилитационных мероприятий; пропаганде ЗОЖ.

3. *Укрепление социального здоровья* обеспечивается развитием социальной поддержки студентов; созданием групп поддержки инициатив и взаимопомощи; налаживанием системы регулярных материальных дотаций, особо нуждающимся в такой помощи лицам; систематическая работа, направленная на повышение качества условий проживания в общежитиях; развитие системы специальных поощрений за последовательную реализацию принципов ЗОЖ; обеспечение возможности систематического участия в спортивных, оздоровительных и досуговых мероприятиях.

4. *Укрепление духовно-нравственного здоровья* предусматривает проведение культурно-воспитательных мероприятий, включая эстетическое

развитие студентов; мероприятия по формированию ценностно-смысловой составляющей мировоззрения; воспитание у студентов ДонНУ чувства долга, патриотизма и других нравственно-этических качеств.

*Содержание проектов внедрения лично ориентированного физического воспитания студентов и механизмы реализации в них разработанной концепции формирования ЗОЖ.*

Реализация концепции лично ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ, имеющей конечной целью формирование у выпускников физкультурной деятельности и основ ЗОЖ, предполагает создание и реализацию, совершенствование структуры и оптимизацию содержания разных университетских проектов, используя такие механизмы:

1. *Образовательные и просветительские проекты.* Реализуются в результате подготовки и распространения материалов, способствующих интенсивному освоению элементов ЗОЖ.

Отличительный механизм реализуется в следующих формах: используются, преимущественно, интерактивные формы обучения (проблемные лекции по различным аспектам самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий и самоконтроля за своим психофизическим состоянием, дискуссии и тренинги по теме освоения ЗОЖ и перспективам критичной жизнедеятельности в современном мире без формирования ЗОЖ, «мозговой штурм» в связи с разработкой индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ).

Необходимые организационные инновации – подготовка преподавателей для осуществления лично ориентированного процесса физического воспитания студентов, подготовка и издание в помощь преподавателям и студентам учебного пособия *«Лично ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта».*

2. *Психолого-профилактические проекты* реализуются путем способствования формированию самостоятельной, ответственной, устойчивой к стрессам и деятельной личности студента университета, способной успешно

преодолевать разнообразные, постоянно возникающие в жизни человека трудности, готовой к активному и творческому развитию.

Указанный проект используется в следующих формах: разработки и внедрения силами психологов ДонНУ психолого-профилактических программ и тренингов, направленных на становление ЗОЖ и профилактику употребления табака, алкоголя, наркотиков и иных психоактивных веществ; психологического консультирования по проблемам психосоциальной адаптации, преодоления эмоционального стресса и кризисных состояний, мотивационного консультирования по изменению поведения в направлении оздоровления.

*3. Научно-исследовательские проекты*, которые реализуются путем выполнения плановых и инициативных научно-исследовательских работ преподавателей и студентов, посвященных проблемам модернизации физического воспитания и ЗОЖ в системе высших образовательных учреждений.

Этот механизм используется в следующих формах: участия ученых ДонНУ в качестве приглашенных и проведения собственных научных конференций по проблемам модернизации физического воспитания и ЗОЖ, в том числе на основе лично ориентированного подхода; издания учебно-методической литературы; продвижения (внедрения) научно-обоснованных предложений в учебно-воспитательный процесс ДонНУ и других университетов стран СНГ.

Необходимые организационные инновации – выделение научных исследований по проблемам модернизации физического воспитания и ЗОЖ в самостоятельный приоритетный раздел научных исследований ДонНУ с уточнением объема необходимой финансовой поддержки для проведения научных конференций и участия в конференциях других вузов.

*4. Спортивно-оздоровительные проекты* реализуются в результате расширения перечня и повышения степени доступности участия студентов ДонНУ в разнообразных физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Данный механизм используется в следующих формах: поощрение студентов к занятиям физической культурой и спортом, обеспечение возможности студентов регулярно посещать имеющиеся в ДонНУ спортивные залы и спортивные комнаты общежитий, участвовать в разнообразных внутри университетских соревнованиях, в разработке и реализации индивидуальных программ реабилитации, физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятий, поддержке развития в студенческой среде спорта высших достижений.

Необходимые организационные инновации – выделение спортивно-оздоровительных проектов в приоритетное направление культурно-массовой работы в ДонНУ с уточнением объема необходимой финансовой поддержки.

Как результат реализации указанных проектов, мониторинг изменения ситуации в ДонНУ по проблеме перехода к личностно ориентированному физическому воспитанию осуществляется путем проведения и анализа результатов наблюдений, опросов студентов и сдачи ими установленных контрольных нормативов по физическому воспитанию.

*Организация и управление избранными формами реализации концепции и программ личностно ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ.*

Для успешной реализации концепции ректоратом ДонНУ был учрежден координационный совет «Здоровье наших студентов» в структуре которого созданы секции по следующим направлениям:

- образовательные и просветительские проекты;
- психолого-профилактические проекты;
- научно-исследовательские проекты;
- спортивно-оздоровительные проекты.

Координационный совет направлял усилия на поддержку создания:

- *кабинета здоровья* при кафедре физического воспитания и спорта для проведения консультаций студентов по сохранению и укреплению здоровья, подготовки рекомендаций по созданию индивидуальных физкультурно-оздоровительных и рекреационных программ, включая совершенствование

двигательной активности, питания, режима дня, условиям быта, преодолению стрессовых ситуаций;

- *школы здоровья* при кафедре физического воспитания и спорта, которая берет на себя функции разработки и реализации стратегии и основных внутри университетских мероприятий по распространению ЗОЖ среди студентов. Отправной точкой деятельности указанной школы является анализ ежегодной диспансеризации студентов I курса, результаты наблюдений, опроса и сдачи студентами контрольных нормативов, утвержденных указанной кафедрой (Приложение С).

Реализация основного содержания программы лично ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ осуществлялась силами структурных подразделений ДонНУ в соответствии с составляемыми ими планами текущей работы. Информация о выполнении программы заслушивалась на заседании ученого совета университета. Контроль над выполнением программ, которые разрабатывались в соответствии с «Концептуальными основами стратегии развития Донецкого национального университета на 2012 – 2014 гг.» возлагалась на проректоров в соответствии с их функциональными обязанностями.

*Ожидаемый социальный эффект от реализации концепции и программ внедрения лично ориентированного физического воспитания и распространения ЗОЖ:*

- создание базы данных и состояния здоровья студентов, по результатам диспансеризации первокурсников за 2008 – 2013 годы;

- увеличение числа студентов, участвующих в различных формах занятий, предусмотренных механизмами реализации концепции и программ лично ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ;

- увеличение количества студентов, включенных в заботу о своем психофизическом состоянии, что будет проявляться в наполнении их жизнедеятельности достаточным числом элементов ЗОЖ;

- профилактика у студентов предболезненных состояний, простудных и инфекционных заболеваний;
- формирование физкультурно-деятельной личности как важного результата процесса физического воспитания студентов.

## **5.2. Экспертная оценка концепции и программы совершенствования физического воспитания студентов в парадигме личностно ориентированного подхода**

Была избрана следующая процедура экспертизы, которая проведена в рамках коллективной экспертной оценки методом анкетного опроса [545, с.7–8].

Цель опроса – выявление обобщенного коллективного мнения специалистов относительно качества концепции и программ личностно ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ, а также перспектив и возможных последствий их реализации (Приложение Т).

*Первый этап* проведения экспертного прогноза: уточнение и анализ задания на прогноз (характеристика объекта прогноза, возможность использования экспертами имеющейся «опорной» информации о концепции и программах, ограничения по срокам прогноза). Как результат была определена процедура прогнозирования.

*Второй этап*: организационная и методическая подготовка прогнозного исследования (была установлена форма работы с экспертами, разработано методическое обеспечение – программа опроса, опросный документ и способ подбора экспертов, а также методика обработки результатов опроса).

*Третий этап*: подбор экспертов с учетом выбранной методики, а также формальных процедур оценки их компетентности и численности.

*Четвертый этап*: проведение экспертных прогнозных исследований (непосредственная работа с экспертами по установленным ранее процедурам).

*Пятый этап*: обработка и анализ результатов прогнозных исследований и выработка рекомендаций по ним (т. е. собственно прогноза).

Группа опрашиваемых специалистов формировалась при учете компетентности экспертов (табл. 5.1).

Таблица 5.1 –Шкала самооценки компетентности экспертов

Градация шкалы	Баллы самооценки
Эксперт не ознакомлен с вопросом постановки физического воспитания в современной высшей школе	0
Эксперт плохо ознакомлен с вопросом (этот вопрос не входит в сферу его научно-педагогических интересов)	1, 2, 3
Эксперт удовлетворительно ознакомлен с вопросом (вопрос тесно связан со смежной областью узкой специализации эксперта)	4, 5, 6
Эксперт хорошо ознакомлен с вопросом (принимает участие в практическом решении вопроса по роду своей производственной деятельности)	7, 8, 9
Вопрос входит в сферу узкой специализации эксперта	10

К участию в экспертизе были привлечены участники III Международной научно-практической конференции «Здоровье и образование: проблемы и перспективы» (Донецк, 14–15 ноября 2012 г.). В предложенной анкете потенциальный эксперт сам оценивал себя. Затем сумма баллов была поделена на 10, т. е. определен максимально возможный балл осведомленности, что позволило получить коэффициент осведомленности  $K_{oc}$ , характеризующий степень соответствия всей экспертной группы (отобранных 35 привлеченных к экспертизе и подтвердивших свою компетентность специалистов) наивысшим требованиям.

После расчетов было установлено, что коэффициент осведомленности  $K_{oc}$  группы составил 9,83, что свидетельствует о высокой компетентности включенных в число опрашиваемых специалистов.

Кроме того, для объективной оценки компетентности экспертов дополнительно использовался коэффициент аргументированности его суждений.

Этот коэффициент учитывает структуру аргументов, послуживших эксперту основанием для того или иного суждения. Он определялся суммированием значений, отмеченных экспертом в клетках таблицы со шкалой оценок источников аргументации (табл. 5.2).

Таблица 5.2 – Критерии оценки компетентности по коэффициенту аргументированности суждений экспертов

Источники аргументации, влияющие на мнение эксперта	Степень влияния источника		
	высокая	средняя	низкая
Научно-педагогический опыт	0,5	0,4	0,2
Проведенный теоретический анализ	0,3	0,2	0,1
Обобщение работ отечественных авторов	0,05	0,04	0,03
Обобщение работ зарубежных авторов	0,05	0,04	0,03
Личное ознакомление с состоянием дел за рубежом	0,05	0,04	0,03
Интуиция	0,05	0,04	0,03

При использовании коэффициента аргументированности суждений экспертов принималось во внимание, следующее:

- коэффициент аргументированности  $K_a$  не должен превышать 1;
- значению  $K_a = 1$  соответствует высокая степень влияния на мнение эксперта всех источников аргументации;  $K_a = 0,8$  – средняя степень влияния;  $K_a = 0,5$  – низкая степень влияния;

-  $K_a$  уменьшается при переходе от «научно-педагогического опыта» к «теоретическому анализу» и от последнего к прочим источникам аргументации [545, с. 22]. После расчета коэффициента аргументированности всех 35 участников выделенной экспертной группы оказалось, что он составил 9,75.

В качестве дополнительных важных характеристик эксперта, принимались во внимание ученая степень и научное звание, членство в академиях, занимаемая должность, а также научно-педагогический стаж.

Специалисты, определенные в качестве экспертов, дали свои оценки различных аспектов концепции и программ внедрения лично ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ по шкале от 1 до 5 балла, которые интерпретировались следующим образом: 5 баллов – данная позиция разработана с учетом достижений науки и практики в полной мере (отлично); 4 – позиция разработана в полной мере (хорошо); 3 – позиция разработана удовлетворительно; 2 – позиция разработана плохо; 1 – позиция разработана очень плохо.

В результате обработки полученных анкет от 35 опрошенных экспертов были рассчитаны ответы на все 12 поставленных вопросов (табл. 5.3).

Таблица 5.3 – Обобщенные экспертные оценки вопросов, представленных в анкете

№ п/п	Вопросы анкеты	$\bar{X}$
1.	В какой мере (объеме) основные понятия, используемые в концепции, отражают суть представленной концепции и программы	4,80
2.	Насколько четко описана актуальность разработанной концепции	4,75
3.	Насколько четко представлены принципы работы администрации и общественных организаций университета по формированию здорового образа жизни студентов	4,80
4.	Насколько четко сформулированы цель, задачи и принципы формирования здорового образа жизни студентов в ДонНУ	4,75
5.	Насколько адекватно и комплексно определены технологии формирования физической культуры личности	4,75
6.	В какой мере учтены особенности применения технологий ЗОЖ в ходе личносно ориентированного физического воспитания	4,70
7.	Возможно ли достижение представленных в концепции ожидаемых результатов личносно ориентированного физического воспитания	4,85
8.	Насколько объективно предусмотренная оценка эффективности процесса формирования ЗОЖ в ходе личносно ориентированного физического воспитания отразит результаты реализации предложенной для оценки концепции и программы	4,80
9.	В какой мере являются эффективными основные направления, механизмы и формы реализации концепции Программы внедрения личносно ориентированного физического воспитания студентов и ЗОЖ	4,75
10.	В какой мере содержание программы и механизмы реализации разработанной концепции позволят обеспечить внедрение эффективного личносно ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ	4,95
11.	В какой мере является эффективной предложенная организация и управление избранными формами реализации концепции и программы личносно ориентированного физвоспитания студентов ДонНУ	4,85
12.	В какой мере возможно достижение ожидаемого социального эффекта от реализации концепции и программы внедрения личносно ориентированного физического воспитания и распространения ЗОЖ	4,95

Из представленных в табл. 5.3 данных видно, что наиболее высокие оценки (по 4,95 балла) получили такие важные позиции, как 10 и 12. Такие позиции, как 7 и 9 – 4,85 балла. Позиции 1, 4 и 8 балла по 4,80 балла.

Таким образом, 7 из 12 оцененных экспертами позиций, комплексно охватывающих суть концепции и программ практики личностно ориентированного физического воспитания студентов, получили от 4,95 до 4,80 баллов, а самая низкая оценка 4,70 была выставлена по позиции 6. Как видно, все позиции концепции и программ личностно ориентированного физического воспитания получили экспертные оценки, которые свидетельствуют о том, что они разработаны с учетом достижений науки и практики физического воспитания студентов.

Итак, можно заключить, что выполненная экспертная оценка подтвердила возможность проведения научно и методически обоснованного формирующего педагогического эксперимента в условиях Донецкого национального университета.

Теоретический и методико-практический разделы учебной программы дисциплины «Физическое воспитание» являются наиболее сложными для реализации в образовательном процессе [239]. Поэтому в процессе педагогических исследований было важно получить отсутствующие в настоящее время достоверные научные данные о том, как отражается личностно ориентированное физическое воспитание на формировании физической культуры студентов с тем, чтобы наметить дальнейшие пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию.

Объект исследования: целостный процесс физического воспитания студентов ДонНУ с учетом результатов их медицинского осмотра.

Предмет исследования: процесс применения личностно ориентированного физического воспитания студентов первых и вторых курсов посредством создания внешних и внутренних педагогических условий формирования физической культуры личности. Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность

педагогических условий применения личностно ориентированного физического воспитания студентов.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что педагогические условия применения личностно ориентированного физического воспитания с целью формирования физкультурной деятельности и здорового образа жизни будут эффективными при условии, если:

- центром образовательной системы является личность студента, его самостоятельность, интеллектуальные и здоровьесберегающие действия, что позволит педагогическому коллективу организовать процесс самодвижения студентов к улучшению собственного здоровья;

- они концептуально обоснованы и описаны, что позволит преподавателю, обеспечивающему применение личностно ориентированного физического воспитания студентов, способствовать в ходе учебно-воспитательного процесса их самодвижению к здоровому образу жизни;

- для создания необходимых условий в образовательном процессе используется педагогический инструментарий, определяемый особенностями процесса самодвижения личности к здоровому образу жизни, что будет способствовать активному вовлечению студентов в различные виды деятельности, стимулирующие их потребность в таком самодвижении;

- разработан диагностический аппарат, который обеспечит получение объективных данных об эффективности созданных условий, ведущих к повышению уровня физической культуры и здоровья студентов.

Были использованы *тесты оценки* уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов (Приложение У).

Исходя из понимания проблемы, предмета, цели и гипотезы исследования были сформулированы следующие задачи исследования.

1. Уточнить на практике сущность и содержание концепции и программы личностно ориентированного физического воспитания студентов, а также особенности его применения.

2. Определить педагогические условия эффективного применения личностно ориентированного физического воспитания студентов в их самодвижении к здоровому образу жизни.

3. Экспериментально проверить и оценить эффективность разработанных педагогических условий применения личностно ориентированного физического воспитания в самодвижении к ЗОЖ.

При организации исследования исходили из того, что в основе формирования физической культуры студентов находятся также показатели физической и функциональной подготовленности, уровня потенциала соматического здоровья, отношения к ценностям физической культуры, степени овладения системой теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков. При этом формирование физической культуры студентов вуза наиболее эффективно осуществляется на основе качественного совершенствования образовательного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» и комплексного использования арсенала современных, в том числе использованных педагогических технологий.

При организации исследования, направленного на оценку уровня сформированности физической культуры студентов и поиска путей повышения эффективности образовательного процесса, анализировались:

- 1) показатели, определяющие уровень физической культуры студентов;
- 2) особенности организации образовательного процесса по формированию физической культуры студентов;
- 3) изменения в показателях психофизического и функционального состояния вследствие внедрения новых педагогических технологий.

В контексте исследования личностно ориентированный подход рассматривался как условие гармоничного личностного развития студента, соответствующего индивидуальным особенностям и возможностям, которое переводит его в позицию активного субъекта физкультурной деятельности (в результате он приобретает способность совершенствовать ее). Например, при необходимости деятельность может быть скорее рекреационной или

здоровоостроительной, тем самым содержание физкультурной деятельности приводится в соответствие с определенным периодом жизнедеятельности.

Педагогическими условиями реализации лично ориентированного подхода являлись: переводение студента из позиции объекта физического воспитания в позицию субъекта самоорганизации и самоуправления; обеспечение субъект-субъектного взаимодействия участников образовательного процесса; деятельностное освоение ценностного потенциала физической культуры; создание не только в ходе учебных занятий, но и в других формах физкультурно-спортивных занятий атмосферы успеха в достигнутых результатах деятельности; создание преподавателями лично развивающих ситуаций в ходе интерактивного обучения.

Созданные и задействованные педагогические условия реализации лично ориентированного подхода, оценка показателей физической подготовленности студентов экспериментальной (по 160 юношей и девушек) и контрольной групп (по 160 юношей и девушек) в начале эксперимента (в сентябре 2004 г.), определили особенности построения процесса физического воспитания в экспериментальной группе.

Они заключались в следующем: поэтапном (от уровня физкультурной грамотности – до более высокого уровня физкультурной образованности) формировании физической культуры личности студента университета; использовании обоснованной технологии общей физкультурной подготовки; задействовании селективной, уровневой дифференциации, основывающейся на объективной оценке преподавателем кафедры физического воспитания и спорта уровня физической культуры личности, и элективной, основывающейся на личном выборе студентами глубины освоения теоретического и методического содержания дисциплины «Физическое воспитание».

Насыщение теоретического и методического содержания общего характера, предусмотренного учебной программой по «Физическому воспитанию», обеспечивалось лично значимым материалом за счет его

включения в лекции, групповые и индивидуальные беседы, деловые (ситуационные и ролевые) игры и тренинги на интерактивной основе.

Технологическое обеспечение *поэтапного формирования компонентов* личностного развития в области физической культуры *предусматривало:*

- на *диагностико-ориентировочном этапе* (сентябрь 2012 г.) – оценку состояния физической подготовленности и уровня физкультурной грамотности студентов экспериментальной и контрольной групп;

- на *программно-целевом* (октябрь 2012 г.) – выработку студентами личностно-значимых целей в области овладения физической культурой, включение новых и совершенствование используемых элементов ЗОЖ для перехода к более высокому уровню физической культуры личности;

- в *первой части операционально-деятельностного* (ноябрь 2012 г.) – актуализацию ценностей физической культуры и здоровья, формирование личностно-значимых мотивов формируемой физкультурной деятельности;

- во *второй части операционально-деятельностного* (декабрь 2012 г. – апрель 2013 г.) – организацию совместной деятельности всех элементов построенной в ДонНУ системы личностно ориентированного физического воспитания для содействия достижению студентами личностно-значимых целей в области овладения ценностями физической культуры;

- на *оценочно-корректировочном этапе* (май 2013 г.) – оценивались результаты, достигнутые студентами экспериментальных и контрольных групп, осуществлялась коррекция дальнейших действий структурных подразделений ДонНУ, принимающих участие в совершенствовании построенной личностно ориентированной системы физической воспитания.

Опираясь на психолого-педагогические представления, в ходе поэтапного формирования компонентов физической культуры личности в ходе педагогического эксперимента придерживались следующих *организационно-методических требований:*

- преподавание информационно-познавательного компонента предусматривало применение педагогических методов и приемов,

способствующих более полному осмыслению и усвоению содержания физического воспитания в части самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий, освоения и совершенствования элементов ЗОЖ;

- формирование и развитие ценностно-мотивационного компонента физической культуры личности предусматривало преодоление отрицательных установок (недоверия к себе как к успешно-действующему субъекту физкультурно-оздоровительной деятельности, неверия в возможность реально улучшать свое психофизическое состояние и т. д.);

- формирование рефлексивного компонента было сопряжено с развитием потребности в самопознании, самооценке своих действий по сохранению здорового состояния, а также их результатов, т. е. адекватной самооценке. При этом как обязательное условие предполагалось использование и уточнение цели овладения студентом достижениями физической культуры и применения их для повышения своего психофизического потенциала;

- формирование предметно-результативного компонента опиралось на становление способности к организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, включая ее планирование и самоконтроль за состоянием здоровья [145].

Таким образом, оценка сформированности физической культуры студентов осуществлялась как по традиционным показателям физической подготовленности студентов, динамике уровня потенциала здоровья, так и анализу отношения студентов к ценностям физической культуры, особенностям мотивации и уровню знаний в области физической культуры.

Разделяем мнение автора работы [1] о том, что готовность к физкультурно-спортивной деятельности представляет собой целостную, системно организованную и личностно-обусловленную характеристику личности как субъекта деятельности, адекватную ее целям и содержанию, и обеспечивающую практическое достижение желаемых результатов. Именно такую готовность должны обеспечить реализация концепции, программ и технологии личностно ориентированного физического воспитания студентов.

Итак, обобщенной целью является порождение и выполнение физкультурно-спортивной деятельности на личностно-оптимальном и социально-приемлемом уровне. Согласно методологии системного подхода, готовность к такому виду деятельности определяется целевой направленностью педагогических инноваций, содержанием, механизмом функционирования, механизмами порождения и развития.

Что касается *содержания* достигнутой готовности, ее определяют:

- личностное, потребностное отношение к данному виду деятельности (т. е., физкультурной деятельности), конкретизирующееся в осознаваемой мотивации занятий (сформированный мотивационный компонент);
- развитое, мобилизованное самосознание, обуславливающее рефлексивное отношение к своей физкультурной деятельности (рефлексивный компонент);
- имеющийся достаточный уровень развития физических качеств организма (физический компонент);
- знание теоретических и методических основ физкультурной деятельности (информационный компонент);
- овладение способами физкультурно-спортивной деятельности (операционный компонент).

Очевидно, что для достижения готовности студентов к физкультурной деятельности было необходимо обеспечить в ходе педагогического эксперимента достаточный уровень всех указанных компонентов. И наоборот, их нулевой или низкий уровень приведут к разбалансировке, нарушению и даже к остановке процесса физкультурной деятельности.

Как отмечалось, в педагогическом эксперименте по исследованию физического состояния принимали 640 студентов Донецкого национального университета (всего две контрольные и две экспериментальные группы у юношей и девушек I и II курсов совместно по 160 человек каждая).

### 5.3. Результаты исследования ценностей, мотивов и психического состояния студентов в ходе педагогического эксперимента

Цель исследования заключалась в том, чтобы установить особенности ценностных ориентаций и психических состояний у студентов ДонНУ.

Для достижения поставленной цели исследования было необходимо определить эквивалентность сформированных экспериментальной и контрольной групп.

В табл. 5.4 и табл. Ф.1, Приложения Ф представлены количественные данные психологических показателей среди юношей и девушек экспериментальной и контрольной групп до эксперимента.

Таблица 5.4 – Статистические данные психологических показателей среди юношей экспериментальной и контрольной групп до эксперимента (n = 160)

Показатель	Экспериментальная группа				Контрольная группа				Уровень значимости $\alpha$
	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	
1. Нервно-психическая адаптация, балл	25,1	2,32	0,18	9,2	25,0	3,42	0,27	13,7	>0,05
2. Социальная фрустрация, балл	0,93	0,11	0,01	11,83	0,95	0,15	0,01	14,7	>0,05
3. Депрессия, балл	<b>53,7</b>	<b>5,41</b>	<b>0,43</b>	<b>10,1</b>	<b>53,2</b>	<b>7,71</b>	<b>0,61</b>	<b>14,5</b>	<b>&gt;0,05</b>
4. Тревожность, балл	<b>21,7</b>	<b>2,3</b>	<b>0,18</b>	<b>10,6</b>	<b>21,4</b>	<b>3,02</b>	<b>0,24</b>	<b>14,1</b>	<b>&gt;0,05</b>
5. Здоровье, рейтинг	<b>7</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>11,7</b>	<b>7,16</b>	<b>0,95</b>	<b>0,08</b>	<b>13,3</b>	<b>&gt;0,05</b>
6. Познание, рейтинг	<b>9,9</b>	<b>0,76</b>	<b>0,06</b>	<b>7,7</b>	<b>9,74</b>	<b>1,18</b>	<b>0,09</b>	<b>12,1</b>	<b>&gt;0,05</b>
7. Развитие, рейтинг	<b>10,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,08</b>	<b>9,5</b>	<b>10,55</b>	<b>1,51</b>	<b>0,12</b>	<b>14,3</b>	<b>&gt;0,05</b>

Примечание\*:  $\bar{X}$  – средние значения изучаемой характеристики, определенные по выборочной совокупности;  $\delta$  – средние значения по генеральной совокупности (проверяемой в ходе тестирования);  $m$  – стандартное отклонение выборки;  $n$  – объем выборки;  $\alpha \leq 0,05$  – обозначены статистически достоверные различия между показателями;  $\alpha > 0,05$  – обозначены статистически недостоверные различия между показателями исследуемых групп.

Согласно рассчитанным значениям t-критерия Стьюдента ( $t_{\text{табл}} \leq 1,96$  при  $\alpha < 0,05$  и  $t_{\text{табл}} \leq 2,58$  при  $\alpha < 0,01$ ), статистически достоверных различий по психологическим показателям между экспериментальной и контрольной группой до эксперимента не обнаружено. Следует отметить, что рейтинг ценности определялся согласно присвоенному ему месту (от 1 до 18). Следовательно, его снижение свидетельствует об актуализации и увеличении ее значимости в системе терминальных ценностей личности.

Следовательно, сформированные группы по уровням исследуемых психологических показателей являются полностью эквивалентными.

В проведенных исследованиях внимание было сконцентрировано на блоке терминальных ценностей, а именно: здоровье (№ 5, физическое и психическое); познание (№ 6, возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) и развитие (№ 7, работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование). Предполагалось, что личностно ориентированный подход окажет влияние на актуализацию именно этих ценностей в структуре формирующейся личности студентов, как важных условий возникновения и совершенствования физкультурной деятельности.

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

В ходе изучения структуры ценностных ориентаций студентов экспериментальной группы нас интересовало, насколько личностно ориентированный подход мог повлиять на изменение рейтинга их жизненных ценностей.

В методике М. Рокича выделяется два класса жизненных ценностей: терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

В нашем исследовании внимание было сконцентрировано на блоке терминальных ценностей, а именно: здоровье (физическое и психическое); познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) и развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование). Предполагалось, что личностно ориентированный подход окажет влияние на актуализацию именно этих ценностей в структуре формирующейся личности студентов.

Следует отметить, что рейтинг ценности определялся согласно присвоенному ему испытуемым местом от 1 до 18. Следовательно, снижение рейтинга ценности свидетельствует об актуализации и увеличении ее значимости в системе терминальных ценностей личности.

В табл. 5.5 представлены статистические данные по психологическим показателям у юношей экспериментальной группы до и после эксперимента.

Таблица 5.5 – Статистические данные психологических показателей среди юношей экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатель	До эксперимента				После эксперимента				Уровень значимости $\alpha$
	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	
1. Нервно-психическая адаптация, балл	25,1	2,32	0,18	9,2	24,7	2,32	0,18	9,4	>0,05
2. Социальная фрустрация, балл	0,93	0,11	0,01	11,8	0,92	0,06	0,01	6,5	>0,05
3. Депрессия, балл	<b>53,74</b>	<b>5,41</b>	<b>0,43</b>	<b>10,1</b>	<b>50,54</b>	<b>3,41</b>	<b>0,27</b>	<b>6,8</b>	<b>&lt;0,05</b>
4. Тревожность, балл	<b>21,68</b>	<b>2,3</b>	<b>0,18</b>	<b>10,6</b>	<b>18,79</b>	<b>1,8</b>	<b>0,14</b>	<b>9,6</b>	<b>&lt;0,05</b>
5. Здоровье, рейтинг	<b>7</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>11,7</b>	<b>4,89</b>	<b>0,74</b>	<b>0,06</b>	<b>15,0</b>	<b>&lt;0,05</b>
6. Познание, рейтинг	<b>9,9</b>	<b>0,76</b>	<b>0,06</b>	<b>7,7</b>	<b>7,92</b>	<b>0,87</b>	<b>0,07</b>	<b>11,0</b>	<b>&lt;0,05</b>
7. Развитие, рейтинг	<b>10,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,08</b>	<b>9,5</b>	<b>8,86</b>	<b>1,05</b>	<b>0,08</b>	<b>11,9</b>	<b>&lt;0,05</b>

Полученные результаты у юношей экспериментальной группы свидетельствуют об улучшении рейтинга выделенных нами таких психологических показателей, как состояние «депрессии» с  $\bar{X} = 53,7$  до  $\bar{X} = 50,5$ , ( $\alpha \leq 0,05$ ) и «тревожности» с  $\bar{X} = 21,7$  до  $\bar{X} = 18,8$  ( $\alpha \leq 0,05$ ); а также

ценностей «здоровье» с  $\bar{X} = 7$  до  $\bar{X} = 4,89$ , ( $\alpha \leq 0,05$ ), «познание» с  $\bar{X} = 9,9$  до  $\bar{X} = 7,92$  ( $\alpha \leq 0,05$ ) и «развитие» с  $\bar{X} = 10,7$  до  $\bar{X} = 8,86$  ( $\alpha \leq 0,05$ ).

Достоверные различия в экспериментальной группе юношей по психологическим показателям до и после проведения эксперимента подтверждены в пяти из семи тестов (тесты № 3-7). Таким образом, независимая эффективность прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 71 %.

Согласно данным табл. 5.6 у юношей контрольной группы отсутствуют достоверные различия по исследуемым ценностям. Рейтинг ценности «здоровье» составил в начале исследования  $\bar{X}=7,16$ , а в конце –  $\bar{X}=7,0$  ( $\alpha>0,05$ ); «познание» соответственно  $\bar{X}=9,74$  и  $\bar{X}=9,59$  ( $\alpha>0,05$ ); «развитие» –  $\bar{X}=10,1$  и  $\bar{X}=10,35$  ( $\alpha>0,05$ ).

Таблица 5.6 – Статистические данные психологических показателей среди юношей контрольной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатель	До эксперимента				После эксперимента				Уровень значимости $\alpha$
	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	$V(\%)$	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	$V(\%)$	
1. Нервно-психическая адаптация, балл	25,0	2,42	0,27	13,7	25,0	2,25	0,18	9,0	>0,05
2. Социальная фрустрация, балл	0,95	0,15	0,01	14,7	0,97	0,091	0,01	9,7	>0,05
3. Депрессия, балл	53,2	7,71	0,16	14,5	52,4	4,7	0,37	8,97	>0,05
4. Тревожность, балл	21,4	3,02	0,24	14,1	21,7	2,45	0,19	11,3	>0,05
5. Здоровье, рейтинг	7,16	0,95	0,08	13,3	7,0	0,72	0,06	10,3	>0,05
6. Познание, рейтинг	9,74	1,02	0,09	12,1	9,59	1,12	0,09	12,3	>0,05
7. Развитие, рейтинг	10,1	1,51	0,12	14,3	10,35	1,22	0,10	11,8	>0,05

Достоверные различия в контрольной группе юношей по психологическим показателям до и после проведения эксперимента не подтверждены ни в одном из семи тестов.

Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 0 %.

Данные Приложения X показывают, что среди девушек экспериментальной группы статистически достоверные изменения рейтинга отмечались по ценностям: «здоровье» с  $\bar{X} = 6,86$  до  $\bar{X} = 3,53$  ( $\alpha < 0,05$ ), «познание» с  $\bar{X} = 10,1$  до  $\bar{X} = 8,09$  ( $\alpha < 0,05$ ), «депрессия» с  $\bar{X} = 54,6$  до  $\bar{X} = 53,1$  ( $\alpha < 0,05$ ).

Таким образом, подтверждена эффективность апробированной программы личностно-ориентированного физического воспитания студентов (юношей и девушек) в части актуализации ценностей, важных для порождения и совершенствования физкультурной деятельности.

Достоверные различия в экспериментальной группе девушек по психологическим показателям до и после проведения эксперимента подтверждены в четырёх из семи тестов (тесты № 3-7). Таким образом, независимая эффективность прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 57 %.

В контрольной группе девушек (Приложение X) достоверные различия по выделенным жизненным ценностям отсутствуют.

Достоверные различия в контрольной группе девушек по психологическим показателям до и после проведения эксперимента не подтверждены ни в одном из семи тестов. Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 0 %.

В табл. 5.4–5.6 также представлены результаты исследования психической сферы студентов. Применяемые нами указанные психологические методики имели вид вопросников. В ходе исследований психической сферы применялись следующие методики: диагностика уровня социальной фрустрации (Л. И. Вассермана); дифференциальная диагностика депрессивных состояний В. Зунге (модификация Т. И. Балашовой); исследование уровня нервно-психической адаптации (И. Н. Гурвич) и уровня тревожности с

помощью теста «Личностная шкала определения тревожности» Дж. Тейлора (модификация В. Г. Норакидзе) [458].

Разработанный в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В. М. Бехтерева «Тест нервно-психической адаптации» (И. М. Гурвич, 1992) направлен на выявление у испытуемых одной из пяти групп психического здоровья: I – здоровые; II – практически здоровые с благоприятными прогностическими признаками; III – практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками; IV – легкая патология; V группа – явная патология.

Полученные показатели уровня нервно-психической адаптации у юношей экспериментальной группы составили до эксперимента  $\bar{X} = 25,1$  балла, после –  $\bar{X} = 25,0$  ( $\alpha > 0,05$ ); среди девушек до эксперимента  $\bar{X} = 25,51$  балла, после –  $\bar{X} = 25,3$  ( $\alpha > 0,05$ ). Различия недостоверны. Можно предположить, что поиск более эффективных способов воздействия на оптимизацию нервно-психической адаптации в процессе личностно-ориентированного физического воспитания должен быть продолжен за счет апробации специфических средств, к числу которых относится психотренинг.

С помощью методики диагностики уровня социальной фрустрации Л. И. Вассермана (модификация В. В. Бойко) [448] у исследуемых фиксировалась степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности: чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрации.

Выделяют следующие уровни: 3,5–4 балла – очень высокий уровень социальной фрустрации; 3,0–3,4 – повышенный уровень фрустрации; 2,5–2,9 – умеренный уровень фрустрации; 2,0–2,4 – неопределенный уровень фрустрации; 1,5–1,9 – пониженный уровень фрустрации; 0,6–1,4 – очень низкий уровень фрустрации; 0,0–0,5 – отсутствие (почти отсутствие) уровня фрустрации.

У юношей экспериментальной группы уровень фрустрации до эксперимента составлял  $\bar{X} = 0,93$  балла, после –  $\bar{X} = 0,95$  ( $\alpha > 0,05$ ); у девушек до эксперимента  $\bar{X} = 0,82$ , после –  $\bar{X} = 0,81$  ( $\alpha > 0,05$ ). Различия недостоверны.

С помощью методики дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т. И. Балашовой) [529] определялись депрессивные состояния и состояния, близкие к депрессии. Выделяют следующие уровни: не больше 49 баллов – диагностируется состояние без депрессии; 50–59 – легкая депрессия ситуативного или невротического генеза; 60–69 – субдепрессивное состояние или маскированная депрессия; 70 баллов и более – диагностируется истинное депрессивное состояние.

На рис. 5.1 представлены среднеарифметические данные уровня депрессии у юношей экспериментальной группы до и после эксперимента. Согласно результатам тестирования отмечается статистически достоверное снижение уровня депрессии с  $\bar{X} = 53,74$  баллов до эксперимента, после эксперимента –  $\bar{X} = 50,54$  балла при  $t = 5,9$  ( $p \leq 0,01$ ). И в этом случае в процессе личностно-ориентированного физического воспитания должен быть продолжен поиск специфических средств для снижения уровня социальной фрустрации и депрессивных состояний, к числу которых относится психотренинг.

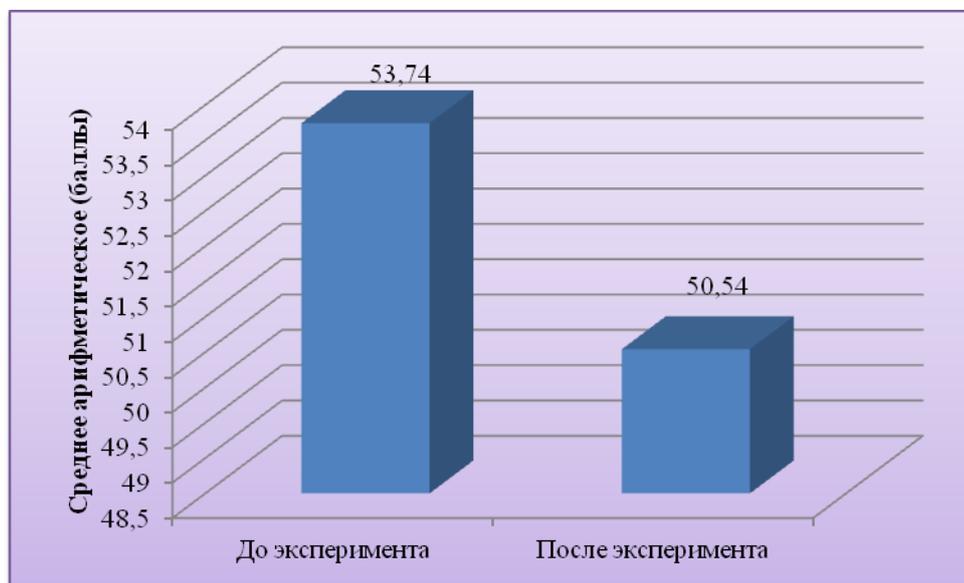


Рисунок 5.1 – Сравнительные среднеарифметические данные уровня депрессии у юношей экспериментальной группы до и после эксперимента ( $n = 160$ )

На рис. 5.2 представлены среднеарифметические данные уровня депрессии у девушек экспериментальной группы до и после эксперимента. До эксперимента уровень депрессии составил  $\bar{X} = 54,61$  баллов, после –  $\bar{X} = 52,14$  балла при  $t = 4,8$  ( $p \leq 0,01$ ).

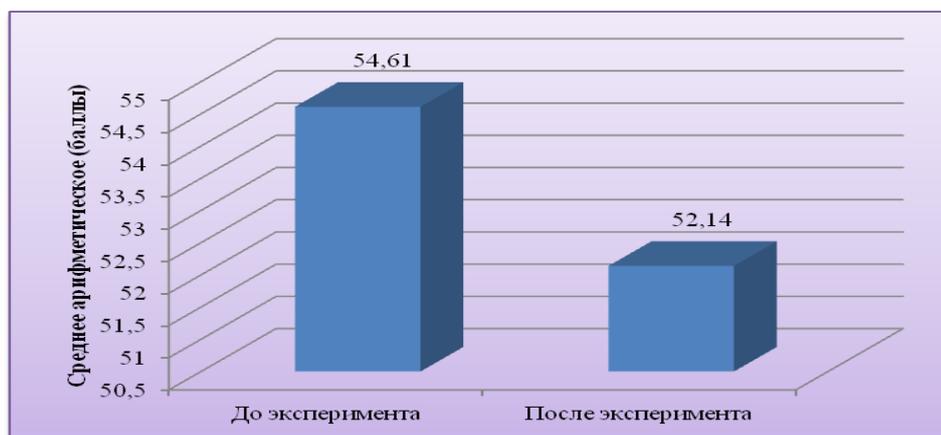


Рисунок 5.2 – Сравнительные среднеарифметические данные уровня депрессии у девушек экспериментальной группы до и после эксперимента ( $n = 160$ )

Определение уровня тревожности проводилось с помощью вопросника, модифицированного В. Г. Норакидзе. Уровни тревожности: 40–50 – очень высокий; 25–39 – высокий уровень тревожности; 16–24 – средний, с тенденцией к высокому уровню; 5–15 – средний, с тенденцией к низкому уровню; 0–4 – низкий уровень тревожности.

На рис. 5.3 представлены среднеарифметические данные уровня тревожности у юношей экспериментальной группы до и после эксперимента, которые составили соответственно  $\bar{X} = 21,68$  баллов и  $\bar{X} = 18,79$  баллов при  $t = 3,7$  ( $p \leq 0,01$ ).

На рис. 5.4 представлены среднеарифметические данные уровня тревожности у девушек экспериментальной группы до эксперимента –  $\bar{X} = 21,51$  баллов и после –  $\bar{X} = 18,96$  баллов при  $t = 3,8$  ( $p \leq 0,01$ ).

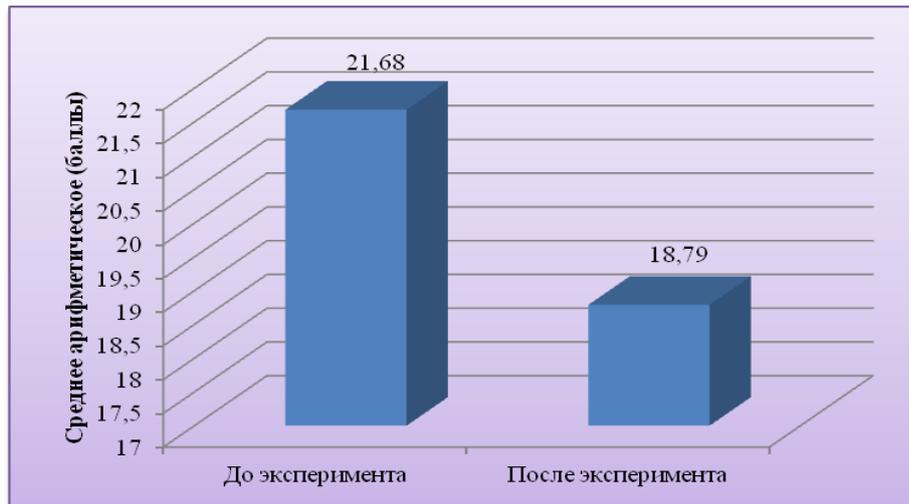


Рисунок 5.3 – Сравнительные среднеарифметические данные уровня тревожности у юношей экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 160)



Рисунок 5.4 – Сравнительные среднеарифметические данные уровня тревожности у девушек экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 160)

В контрольной группе юношей и девушек отсутствуют достоверные различия по исследуемым психологическим показателям (результаты представлены соответственно в табл. 5.7 и в табл. 5.9).

В табл. 5.7 и 5.8 представлены данные расчета t-критерия Стьюдента по психологическим показателям среди юношей и девушек экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента. Согласно с данными таблиц все рассчитанные значения t-критерия Стьюдента меньше  $t_{\text{табл}} = 1,96$  ( $p < 0,05$ ) и  $t_{\text{табл}} = 2,58$ , ( $p < 0,01$ ), соответственно, статистически достоверных отличий по психологическим показателям между контрольной и экспериментальной группой нет. Это значит, что сформированные группы по исследуемым показателям полностью эквивалентны.

Полученные результаты у юношей экспериментальной группы (табл. 5.17) свидетельствуют об улучшении рейтинга таких выделенных жизненных ценностей, как депрессия с  $\bar{X} = 53,7$  до  $\bar{X} = 50,5$ , ( $\alpha \leq 0,05$ ); тревожность с  $\bar{X} = 21,7$  до  $\bar{X} = 18,8$  ( $\alpha \leq 0,05$ ); здоровье с  $\bar{X} = 7$  до  $\bar{X} = 4,89$ , ( $\alpha \leq 0,05$ ), познание с  $\bar{X} = 9,9$  до  $\bar{X} = 7,92$  ( $\alpha \leq 0,05$ ) и развитие с  $\bar{X} = 10,7$  до  $\bar{X} = 8,86$  ( $\alpha \leq 0,05$ ).

Таблица 5.7 – Статистические данные психологических показателей среди юношей экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатель	До эксперимента				После эксперимента				Уровень значимости $\alpha$
	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	
1. Нервно-психическая адаптация, балл	25,1	2,32	0,18	9,2	24,7	2,32	0,18	9,4	>0,05
2. Социальная фрустрация, балл	0,93	0,11	0,01	11,8	0,92	0,06	0,01	6,5	>0,05
3. Депрессия, балл	<b>53,74</b>	<b>5,41</b>	<b>0,43</b>	<b>10,1</b>	<b>50,54</b>	<b>3,41</b>	<b>0,27</b>	<b>6,8</b>	<b>&lt;0,05</b>
4. Тревожность, балл	<b>21,68</b>	<b>2,3</b>	<b>0,18</b>	<b>10,6</b>	<b>18,79</b>	<b>1,8</b>	<b>0,14</b>	<b>9,6</b>	<b>&lt;0,05</b>
5. Здоровье, рейтинг	<b>7</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>11,7</b>	<b>4,89</b>	<b>0,74</b>	<b>0,06</b>	<b>15,0</b>	<b>&lt;0,05</b>
6. Познание, рейтинг	<b>9,9</b>	<b>0,76</b>	<b>0,06</b>	<b>7,7</b>	<b>7,92</b>	<b>0,87</b>	<b>0,07</b>	<b>11,0</b>	<b>&lt;0,05</b>
7. Развитие, рейтинг	<b>10,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,08</b>	<b>9,5</b>	<b>8,86</b>	<b>1,05</b>	<b>0,08</b>	<b>11,9</b>	<b>&lt;0,05</b>

Достоверные отличия у юношей экспериментальной группы по психологическим показателям до и после проведения эксперимента подтверждены в пяти из семи тестов (тесты № 3-7). Таким образом,

независимая эффективность улучшения показателей согласно новой предложенной методике, составляет 71 %.

Таблица 5.8 – Статистические данные по психологическим показателям среди девушек экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатель	До эксперимента				После эксперимента				Уровень значимости $\alpha$
	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	
1. Нервно-психическая адаптация, балл	25,5	3,52	0,28	13,8	25,7	3,17	0,25	12,3	>0,05
2. Социальная фрустрация, балл	0,82	0,12	0,01	14,6	0,8	0,093	0,01	11,6	>0,05
3. Депрессия, балл	<b>54,61</b>	<b>4,41</b>	<b>0,35</b>	<b>81</b>	<b>52,14</b>	<b>6,72</b>	<b>0,53</b>	<b>12,9</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
4. Тревожность, балл	<b>21,51</b>	<b>2,3</b>	<b>0,18</b>	<b>10,7</b>	<b>18,96</b>	<b>2,52</b>	<b>0,2</b>	<b>13,2</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
5. Здоровье, рейтинг	<b>6,86</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>12,0</b>	<b>3,53</b>	<b>0,47</b>	<b>0,04</b>	<b>13,3</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
6. Познание, рейтинг	<b>10,1</b>	<b>1,02</b>	<b>0,08</b>	<b>10,5</b>	<b>8,09</b>	<b>1,05</b>	<b>0,08</b>	<b>13,0</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>

Достоверные отличия у юношей контрольной группы по психологическим показателям до и после проведения эксперимента не подтверждены ни в одном из семи тестов. Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей в соответствии с существующей (общепринятой) методикой составляет 0 %.

Из данных Приложения X видно, что достоверные отличия у девушек экспериментальной группы по психологическим показателям до и после проведения эксперимента подтверждены в четырех из семи тестов (тесты № 3-6). Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей по новой, предложенной методике составляет 57 %.

Достоверные отличия у девушек контрольной группы по психологическим показателям до и после проведения эксперимента не подтверждены ни в одном из семи тестов. Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 0 %.

Таким образом, подтверждена эффективность апробированной программы личностно-ориентированного физического воспитания студентов (юношей и девушек) в части актуализации тех ценностей, которые являются важными для порождения и совершенствования физкультурной деятельности, а также улучшения ряда психологических показателей, важных для формирования студента, как человека, обладающего не только физическим, но и психическим здоровьем.

Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе вуза проявляется как в их отношении к ценностям физической культуры, так и к уровню развития собственной физической культуры. Студенты, принявшие участие в педагогическом анкетированном эксперименте, в зависимости от их отношения к физической культуре и уровня физкультурно-спортивной активности, условно могут быть разделены на четыре типологические группы по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой.

1. Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивной активности, затраты времени у которых на занятия физической культурой не более часа в неделю (14,8 % опрошенных).

2. Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени у которых менее 6 ч в неделю (60,0 % опрошенных).

3. Студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени у которых составляют от 6 до 7 ч в неделю (17,2 % опрошенных).

4. Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся в неделю 8 ч и более (8,0 % опрошенных).

Как видно, студенты ДонНУ двух последних групп, которые по результатам педагогического эксперимента с полным правом могут считаться такими, у которых по показателям двигательной активности была сформирована физкультурная деятельность, составляют 25,2 %, что существенно больше, чем в условиях традиционной практики физического

воспитания. Напомним, что из всех опрошенных до начала педагогического эксперимента юношей первого и четвертого курсов ДонНУ, НГУ и ЗНТУ максимальное количество баллов, отражающих уровень физкультурной деятельности, набрали 11,11 % всех студентов-юношей, а у девушек – 3,99 %.

В ответах на вопрос о достаточности их двигательного режима для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья установлено, что 63,1 % опрошенных студентов ответили утвердительно; 22,2 % имели затруднение ответом; 14,7 % признают двигательный режим недостаточным. Если проследить систематичность занятий физической культурой студентов по половому признаку, то выясняется, что к спортсменам себя отнесли 7,8 % девушек и 25,1 % юношей; к занимающимся физической культурой – 48,7 % девушек и 51,1 % юношей; к не занимающимся физической культурой и спортом – 43,5 % девушек и 23,8 % юношей. Таким образом, девушки-участницы эксперимента в меньшей степени включились в активную физкультурно-спортивную деятельность по сравнению с юношами.

В целом эти данные свидетельствуют о положительных результатах, достигнутых в ходе формирующего педагогического эксперимента, одной из задач которого было не только поощрение к увеличению объема двигательной активности, но и акцентированное внимание к поддержанию субъективно ощущаемого оптимума своего психофизического состояния. Однако о результатах активности целесообразно судить не по формальному увеличению времени, отводимого на физкультурно-спортивные занятия, а по динамике физических качеств и изменениям функционального состояния всех студентов – участников эксперимента.

Анализ полученных данных в ходе опроса участников эксперимента показывает, что на уровень физкультурно-спортивной активности студентов существенно влияли следующие факторы: желание повысить свою физическую подготовленность (52,1 %); необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (49,6 %); необходимость получить зачет по предмету «Физическое

воспитание» (44,5 %); возможность снять усталость, повысить работоспособность (22,4 %); воспитать волю, характер (12,1 %).

По мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность определялись состоянием материально-спортивной базы, направленностью содержания учебного и тренировочного процессов, наличием инвентаря, спортивной формы, доброжелательной атмосферы.

Препятствовали формированию мотивации и активного положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности такие внутренние факторы как недостаток времени, отсутствие потребности в физкультурно-спортивной деятельности, вредные привычки (алкоголь, курение и т. п.), состояние здоровья и др.

На повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности влияла приоритетность выбора доступных форм занятий физическими упражнениями в вузе. Так, значительный интерес студенты I и II курсов проявляли к секционным занятиям по избранному виду спорта (37,5 %).

Второй по значимости формой физической активности являлись прогулки, игры, плавание (35,1 % студентов). Часть студентов считали для себя наиболее приемлемой формой занятия в клубах по физкультурно-спортивным интересам (14,1 %). Определенное количество студентов предпочитали использовать для своей физкультурно-спортивной деятельности одну только самостоятельную форму занятий (14,9 %). Если рассмотреть формы физической активности студентов по курсам обучения, то у первокурсников на первом месте стояли секционные занятия по избранному виду спорта (33,1 %), а затем прогулки, игры, плавание (26,3 %). Второкурсники, как оказалось, еще в большей мере заинтересованы в секционных занятиях по избранному виду спорта (45,2 %), а затем в прогулках и играх (23,5 %).

Важным источником для последующих обобщений и выводов является анализ результатов ответов студентов на вопрос: «что значит для студентов физическая культура?» Подавляющее большинство опрошенных студентов

считают занятия физической культурой лишь приятным времяпрепровождением, игрой, развлечением (40,4 %, в том числе 39,2 % юношей и 41,2 % девушек).

Результаты анкетирования как преподавателей, так и студентов, показали, что объем лекционного курса и методико-практических занятий, традиционно планируемый в вузах, недостаточен для качественного усвоения основ физической культуры. Сохранение прежней организации учебного процесса по физическому воспитанию не позволило бы создать необходимой основы для эффективного физкультурного образования и формирования физической культуры студентов.

#### **5.4. Результаты динамики совершенствования компетенций, полученных в процессе профессиональной подготовки**

Для оценки полученных образовательных результатов в ходе лично ориентированного физического воспитания было проведено анкетирование, в котором приняли участие студенты контрольной группы (юноши,  $n = 160$  и девушки,  $n = 160$ ) и экспериментальной (юноши,  $n = 160$  и девушки,  $n = 160$ ). Применялась анкета оценки степени сформированности физкультурной деятельности [6] – Приложение У.

В табл. 5.9 представлены результаты анкетирования юношей контрольной группы в начале эксперимента, характеризующие оценку ими своих знаний и умений в области оздоровительной физической культуры.

Знания, необходимые «для улучшения и поддержания своего здоровья» представлены следующим образом: согласно требованиям I уровня (максимально высокого) – 6,87 % студентов, II – 8,75 %, III – 11,88 % и IV уровень (максимально низкий) – 72,5 %.

Таблица 5.9 – Распределение ответов юношей контрольной группы в начале эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам, %			
	I	II	III	IV
Для улучшения и поддержания своего здоровья	6,87	8,75	11,88	72,5
Повышения своей работоспособности	3,75	10	23,75	62,5
Формирования характера и воли	3,12	14,38	26,25	56,25
Организации физкультурного досуга	6,87	6,87	14,38	71,88
Физического воспитания и развития Ваших детей	–	5,63	28,12	66,25

Знания для повышения своей работоспособности, соответствующие I уровню, оценили 3,75 % студентов, II уровню – 10 %, III – 23,75 % и IV – 62,5 %.

Знания, необходимые для формирования характера и воли, пять – 3,12 % – студентов оценили по I уровню, тогда как по II – 14,38 %, по III – 26,25 % и по IV – 56,25 %. Свои знания по организации физкультурного досуга согласно I уровню оценили 6,87 % студентов, по II – 6,87 %, III – 14,38 % и IV – 71,88 %. Знания для физического воспитания своих детей по I уровню не оценил ни один студент, по II – 5,63 %, по III – 28,12 % и по IV – 66,25 %.

Итак, основная часть юношей контрольной группы до эксперимента отмечали, что в основном их знания по указанным вопросам соответствуют IV уровню – полное отсутствие знаний и умений, и III уровню – наличие фрагментарных знаний.

В табл. 5.10 представлены результаты анкетирования юношей контрольной группы по окончании эксперимента.

Таблица 5.10 – Распределение ответов юношей контрольной группы после окончания эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам, %			
	I	II	III	IV
Для улучшения и поддержания своего здоровья	7,5	10	13,13	69,37
повышения своей работоспособности	3,75	11,25	26,25	58,75
формирования характера и воли	3,12	13,13	27,5	56,25
организации физкультурного досуга	6,87	4,38	16,87	71,88
физического воспитания и развития Ваших детей	–	8,13	31,25	60,62

Данные таблицы показывают, что установленная в начале эксперимента ситуация о наличии фрагментарных знаний и некоторых умений в области оздоровительной и рекреационной физической культуры не изменилась. Уровень знаний у основной части исследуемых соответствует третьему и четвертому уровням. В Приложении Ц приведены результаты анкетирования девушек контрольной группы в начале и по окончании эксперимента о наличии знаний, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности.

Далее в табл. 5.11 и 5.12 представлены результаты анкетирования юношей экспериментальной группы в начале и по окончании эксперимента.

В начале эксперимента у юношей экспериментальной группы определялся следующий уровень знаний, необходимый для улучшения и поддержания своего здоровья: I уровень – 14,38 %, II – 6,87 %, III – 30 % и IV – 48,75 %. Знания для повышения своей работоспособности, соответствующие I уровню, оценили 4,37 % студентов, II – 6,25 %, III – 28,13 % и IV уровню – 61,25 %.

Знания, необходимые для формирования характера и воли, 4,37 % студентов оценили по I уровню, тогда как по II – 8,13 %, по III – 16,87 % и по IV уровню – 70,63 %. Знания, необходимые для организации физкультурного досуга, согласно I уровню оценили 10,62 % студентов, II – 17,5 %, III – 26,88 %, IV – 45 %.

Таблица 5.11 – Распределение ответов юношей экспериментальной группы в начале эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n= 160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам, %			
	I	II	III	IV
Для улучшения и поддержания своего здоровья	14,38	6,87	30	48,75
повышения своей работоспособности	4,37	6,25	28,13	61,25
формирования характера и воли	4,37	8,13	16,87	70,63
организации физкультурного досуга	10,62	17,5	26,88	45
физического воспитания и развития Ваших детей	–	6,87	18,13	75

Знания, необходимые для физического воспитания своих детей по I уровню не оценил ни один студент, по II – 6,87 %, по III – 18,13 % и по IV – 75 %.

Из табл. 5.12 видно, что по окончании эксперимента ни один из анкетированных студентов не определил свои знания, которые соответствовали бы четвертому уровню (то есть, отсутствию знаний).

Таблица 5.12 – Распределение ответов юношей экспериментальной группы после окончания эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам, %			
	I	II	III	IV
Для улучшения и поддержания своего здоровья	61,25	24,37	14,38	–
повышения своей работоспособности	76,25	13,13	10,62	–
формирования характера и воли	74,37	19,38	6,25	–
организации физкультурного досуга	48,75	41,87	9,38	–
физического воспитания и развития ваших детей	20,62	27,5	51,88	–

По окончании эксперимента оценили наличие знаний для улучшения и поддержания своего здоровья по I уровню – 61,25 % юношей экспериментальной группы, II – 24,37 % и по III – 14,38 %. Знания для повышения своей работоспособности, соответствующие I уровню, оценили 76,25 % студентов, II – 13,13 %, III – 10,62 %. Знания, необходимые для формирования характера и воли, оценили по I уровню 74,37 % студентов, тогда как по II – 19,38 % и по III – 6,25 %. По организации физкультурного досуга, согласно I уровню свои знания оценили 48,75 % студентов, II – 41,87 % и III – 9,38 %. Знания, необходимые для физического воспитания своих детей по I уровню оценили 20,62 % студентов, по II – 27,5 %, по III – 51,88 %.

В Приложении III представлены результаты анкетирования девушек экспериментальной группы.

Рассмотрим результаты оценки умений и навыков, необходимых для разворачивания физкультурной деятельности у юношей и девушек контрольной группы в начале и по окончании эксперимента (табл. 5.13–5.14 и табл. III.1–III.4, Приложение III).

В начале эксперимента юноши контрольной группы так оценили свои умения и навыки. На просьбу составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры, ответили положительно, то есть отметили наличие у них данного умения и навыка 9,38 % юношей контрольной группы, отрицательно – 58,12 % имели затруднения с ответом – 32,5 %.

При этом следует обратить внимание на то, что когда студенты, как по данному виду умений, так и по остальным, отвечают «да», то следует брать во внимание тот факт, что их знания имеют фрагментарный и неполный характер.

Следовательно, умения выполнять какой-либо вид физкультурной деятельности ограничены у них недостаточным объемом имеющихся прикладных знаний.

Таблица 5.13 – Результаты ответов юношей контрольной группы в начале эксперимента о наличии умений и навыков, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n=160), %

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	9,38	58,12	32,5
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и т. д.	9,38	46,25	44,37
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	5	69,37	25,63
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	6,87	10,63	82,5
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	1,88	88,12	10
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	–	80,62	19,38
Оказать первую медицинскую помощь	–	75,62	24,38

Анализируя далее результаты анкетирования, предоставленные в табл. 5.13, следует обратить внимание на то, что и по всем остальным позициям, большая часть студентов на поставленный вопрос о наличии указанных компетенций выбирают вариант ответа – «нет».

Как результат, юноши контрольной группы вряд ли могут составить комплексную физкультурно-оздоровительную программу своих занятий, они также не могут осуществлять полноценный самоконтроль за состоянием своего здоровья при выполнении физкультурно-оздоровительных комплексов согласно программе их занятий.

В табл. 5.14 представлены результаты анкетирования юношей контрольной группы по окончании эксперимента. Итак, по окончании эксперимента картина не изменилась. Большая часть студентов, отвечая на вопросы анкеты, выбрали ответ «Нет».

Таблица 5.14 – Результаты ответов юношей контрольной группы после окончания эксперимента относительно наличия умений и навыков, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n = 160), %

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	10,63	60	29,37
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	9,38	43,12	47,5
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	5	63,75	31,25
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	10	13,75	76,25
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	11,88	68,12	20
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	–	71,88	28,12
Оказать первую медицинскую помощь	–	75,62	24,38

В Приложении III поданы результаты анкетирования девушек контрольной группы в начале и по окончанию эксперимента.

Далее в табл. 5.15 и 5.16 представлены результаты анкетирования юношей экспериментальной группы в начале и по окончанию эксперимента.

Исходя из данных табл. 5.15 видно, что у юношей экспериментальной группы в начале эксперимента уровень умений и навыков недостаточный для разворачивания физкультурной деятельности. Ведь одних только знаний, пусть и достаточно полных, недостаточно для появления уверенности в том, что приступая к самостоятельным физкультурно-оздоровительным занятиям, студент не нанесет вреда собственному здоровью. Уверенность же возникает как результат овладения соответствующими умениями и навыками.

Таблица 5.15 – Результаты ответов юношей экспериментальной группы в начале эксперимента относительно наличия умений и навыков, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n = 160), %

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	5	74,37	20,63
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	5	61,25	33,75
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	4,37	88,13	7,5
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	5	15,63	79,37
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	2,5	83,13	14,37
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	–	93,13	6,87
Оказать первую медицинскую помощь	–	81,88	18,12

Данные табл. 5.16 показывают, что к окончанию эксперимента у юношей экспериментальной группы формируются умения и навыки, необходимые для организации и разворачивания физкультурной деятельности.

Это можно рассматривать как один из важных практических результатов проведенного нами исследования, так как предварительно обоснованные теоретические положения прошли надежную проверку в условиях формирующего педагогического эксперимента с участием значительного числа студентов университета (как юношей, так и девушек).

Полученные результаты свидетельствуют об отсутствии достаточных умений и навыков. Так, составить программу своих оздоровительных занятий с применением средств физической культуры могли всего лишь 10 % студенток. Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями – 3,75. Составить свою программу с применением

различных методов закаливания, психотренингом, самомассажем и т. п. – 8,12 %. Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры – 9,38. Осуществлять надежный самоконтроль за состоянием здоровья могли 5,63 % девушек.

Также отметим, что уровень знаний в области оздоровительной и рекреационной физической культуры соответствовал третьему и четвертому уровням.

Таблица 5.16 – Результаты ответов юношей экспериментальной группы после окончания эксперимента относительно наличия умений и навыков, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n = 160), %

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	100	–	–
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	100	–	–
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	75,63	6,87	17,5
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	79,87	–	23,13
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	86,25	–	13,75
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	39,38	–	60,62
Оказать первую медицинскую помощь	32,5	28,75	38,75

В Приложении III представлены данные анкетирования девушек экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента.

Подводя итоги педагогического эксперимента в этой его части, подчеркнем, что личностно ориентированное физическое воспитание позволило преодолеть разрыв между знаниями, умениями и навыками.

Установлено, что студенты экспериментальных групп лучше обеспечены умениями для разворачивания физкультурной деятельности.

### **5.5. Результаты исследования физического и функционального состояния студентов на формирующем этапе эксперимента**

Результаты тестирования юношей экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента представлены в табл. 5.17 и на рис. 5.5.

Достоверные различия в экспериментальной группе юношей до и после проведения эксперимента подтверждены в трёх из девяти тестов ( $< 0,05$ ), а именно в: наклоне туловища вперед, сгибании, разгибании рук в упоре лежа, тесте Руфье (тесты № 6, 8, 9). Таким образом, независимая эффективность прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 33 %.

Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами юношей после проведения эксперимента подтверждены в шести из девяти тестов, а именно в: ходьбе на 3000 м, прыжках на скакалке, наклоне туловища вперед, поднимании туловища; сгибании, разгибании рук в упоре лежа, тесте Руфье (тесты № 3, 5–9). Таким образом, результативность качества прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 67 %.

Наибольший прирост показателей физической подготовленности у юношей экспериментальной группы выявлен в тестах на гибкость – наклон туловища вперед (8,6 %), сгибание разгибание рук в упоре лежа (7,5 %) и тесте Руфье (9,8 %). В контрольной группе увеличился лишь один показатель – наклон туловища вперед (8,1 %).

Результаты тестирования девушек экспериментальной и контрольной групп до и после эксперимента представлены Приложении Э.

Таблица 5.17 – Результаты показателей физической подготовленности и функционального состояния юношей до и после проведения педагогического эксперимента (n = 160)

Тест		Контрольная группа				Экспериментальная группа				Уровень значимости - $\alpha$		
		$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$K_{дп}$	$Э_{дп}$	$Э-К$
1. Бег 30 м, с	до	5,48	0,6	0,05	11,0	5,47	0,5	0,04	9,14			>0,05
	после	5,42	0,7	0,06	12,9	5,45	0,8	0,06	14,7	>0,05	>0,05	>0,05
2. Бег 1000 м, мин	до	4,18	0,57	0,05	13,6	4,17	0,61	0,05	14,6			>0,05
	после	4,20	0,62	0,05	14,8	4,24	0,65	0,05	15,0	>0,05	>0,05	>0,05
3. Ходьба 3000 м, мин	до	19,3	2,2	0,17	11,4	19,37	2,8	0,23	15,0			>0,05
	после	19,15	2,8	0,22	14,6	19,72	2,1	0,17	10,7	>0,05	>0,05	<0,05
4. Прыжок в длину с места, м	до	2,15	0,32	0,03	14,9	2,13	0,32	0,03	15,0			>0,05
	после	2,12	0,3	0,02	14,2	2,08	0,31	0,02	14,9	>0,05	>0,05	>0,05
5. Прыжки через скакалку за 20 с, раз	до	38,83	5,2	0,41	13,4	38,56	5,5	0,44	14,5			>0,05
	после	38,98	2,6	0,21	6,7	37,61	2,6	0,21	6,9	>0,05	>0,05	<0,05
6. Гибкость. Наклон туловища вперед, см	до	10,43	1,6	0,13	15,0	10,38	1,58	0,13	15,0			>0,05
	после	11,1	0,95	0,08	8,6	10,12	0,82	0,07	8,1	<0,05	<0,05	<0,05
7. Подъем туловища за 1 мин, раз	до	41,54	4,3	0,34	10,4	41,59	5,35	0,76	12,9			>0,05
	после	42,47	6,3	0,5	14,8	40,93	6,2	0,49	15,2	>0,05	>0,05	<0,05
8. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз	до	33,59	4,2	0,33	12,5	33,67	4,8	0,38	14,3			>0,05
	после	35,5	2,65	0,21	7,5	33,79	3,15	0,25	9,3	>0,05	<0,05	<0,05
9. Тест Руфье, у. о.	до	9,34	1,32	0,1	14,1	9,30	1,42	0,11	15,3			>0,05
	после	8,94	0,88	0,07	9,8	9,91	0,67	0,05	6,8	>0,05	<0,05	<0,05

\*Примечание: Э-К – экспериментальная-контрольная группы юношей; Э<sub>дп</sub> – экспериментальная группа юношей до и после эксперимента; К<sub>дп</sub> – контрольная группа юношей до и после эксперимента.

В экспериментальной группе девушек улучшение показателей выявлено в тестах: бег 30 м, с (8,4 %), на гибкость (7,42 %), поднимание туловища за 1 мин. (8,93 %) и сгибание, разгибание рук в упоре лежа (12,89 %). В контрольной группе: ходьба 300 м, с (9,3 %), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (10,1 %) и в тесте Руфье (7,36 %).

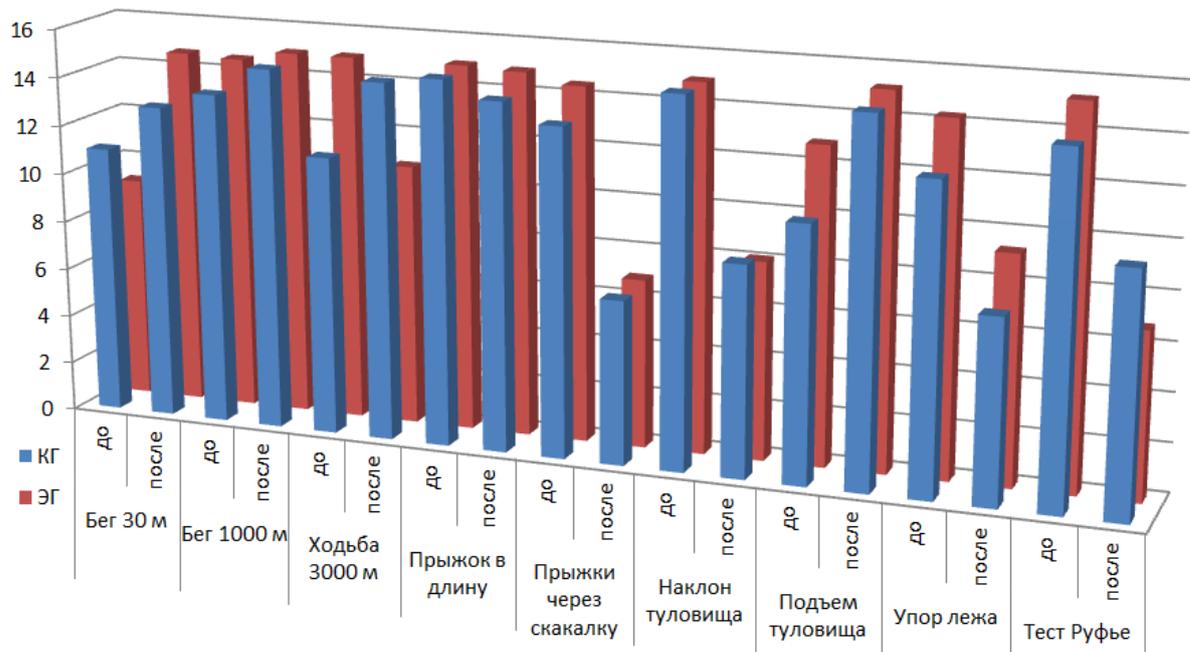


Рисунок 5.5 – Соотношение показателей физической подготовленности и функционального состояния юношей до и после проведения педагогического эксперимента в контрольных и экспериментальных группах

Итак, педагогический эксперимент подтвердил эффективность избранных средств формирования физической культуры студентов ДонНУ. Среди них:

- усиление внимания к теоретическому и методико-практическому разделам программы по физическому воспитанию с использованием информационных технологий, активных методов обучения и взаимодействия на студентов (для теоретического раздела: лекция-визуализация, с проблемным изложением, аргументированность информации и др.; для практического раздела: анализ ситуаций, дискуссии и др.);

- важность расширения теоретического раздела программы по темам основы ЗОЖ студента, а также роли физической культуры в обеспечении здоровья, особое внимание важно уделять значению средств физической культуры для профилактики аутопатогении, т. е. саморазрушающего поведения (наркомании, алкоголизма, курения и т. д.).

- организация самостоятельного изучения студентами во внеучебное время теоретического раздела программы путем использования электронного

учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта» (Донецк, 2013), разработанного на кафедре физического воспитания и спорта ДонНУ;

- проведение индивидуальных бесед и консультаций при организации своей физической активности и выборе форм и интенсивности занятий, обеспечение необходимыми теоретическими и методико-практическими материалами, совместное с преподавателем решение познавательных задач.

Указанные выше формы, средства и методы апробированы во время эксперимента, проведенного на кафедре физического воспитания и спорта ДонНУ в естественных условиях учебного процесса, которые подтвердили свою эффективность при формировании физической культуры личности и разворачивания физкультурной деятельности, что позволило перейти к решению следующей задачи исследования, а именно: совершенствованию профессиональной подготовки будущих преподавателей физического воспитания.

### **Выводы к пятому разделу**

1. Направлением решения проблемы разработки и реализации в ДонНУ личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной, рекреационной и реабилитационной деятельности студентов в процессе обязательного курса обучения было избрано использование интегративной модели и технологии физического воспитания, охватывающей весь контингент занимающихся независимо от социально-демографических показателей, психосоматического состояния, мотивационных установок, физической подготовленности и других факторов, которую и применили.

2. В результате проведенного эксперимента установлено, что использованный в учебном процессе кафедры физического воспитания личностно ориентированный подход оказал существенное влияние на мировоззрение студентов. Полученные результаты свидетельствуют о повышении рейтинга ценностей «здоровье», «познание» и «развитие» у

юношей экспериментальной группы ( $\alpha \leq 0,01$ ) и ценностей «здоровье» и «познание» у девушек ( $\alpha \leq 0,01$ ). Указанные ценности у студентов экспериментальной группы стали более актуальными, значимыми и характерными для физкультурно-деятельной личности.

3. Согласно результатам тестирования по методике дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге, в экспериментальной группе юношей отмечено достоверное снижение количества студентов с депрессивными состояниями. До эксперимента составило  $\bar{x} = 53,74$  баллов и после –  $\bar{x} = 50,54$  балла при  $t = 5,9$  ( $\alpha \leq 0,01$ ). Среднеарифметические данные уровня «депрессии» у девушек экспериментальной группы до эксперимента составили  $\bar{x} = 54,61$  баллов, после эксперимента –  $\bar{x} = 52,14$  балла при  $t = 4,8$  ( $\alpha \leq 0,01$ ). Кроме того, полученные среднеарифметические данные уровня «тревожности» у юношей экспериментальной группы составили соответственно  $\bar{x} = 21,68$  баллов и  $\bar{x} = 18,79$  баллов при  $t = 3,7$  ( $p \leq 0,01$ ). У девушек экспериментальной группы составили  $\bar{x} = 21,51$  баллов и  $\bar{x} = 18,96$  баллов при  $t = 3,8$  ( $\alpha \leq 0,01$ ).

4. На формирующем этапе эксперимента (в его конце) в контрольной группе уровень знаний остался на прежнем уровне, следовательно, у этих студентов осложнено становление умений и навыков использования средств физической культуры. В экспериментальных группах после эксперимента знания соответствовали первому (наличию глубоких и полных знаний и умений, необходимых для их использования) и второму уровню (наличие разнообразных, но неполных знаний), были сформированы умения касательно выполнения распространенных физических упражнений. Формировались умения и навыки, необходимые для разворачивания физкультурной деятельности.

5. Достоверные различия в экспериментальной группе девушек по оценке уровня физической подготовленности и функционального состояния до и после проведения эксперимента подтверждены в четырёх из девяти тестов ( $\alpha < 0,05$ ).

Таким образом, независимая эффективность прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 44 %. А достоверные различия в контрольной группе девушек подтверждены в трёх из девяти тестов ( $\alpha < 0,05$ ) и независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 33 %. Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами девушек по оценке уровня физической подготовленности и функционального состояния до и после проведения эксперимента подтверждены в восьми из девяти тестов ( $\alpha < 0,05$ ). Таким образом, результативность качества прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 89 %.

6. Достоверные различия в экспериментальной группе юношей по оценке уровня физической подготовленности и функционального состояния до и после проведения эксперимента подтверждены в трёх из девяти тестов ( $\alpha < 0,05$ ). Таким образом, независимая эффективность прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 33 %. А достоверные различия в контрольной группе юношей подтверждены в одном из девяти тестов ( $\alpha < 0,05$ ) и независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 11 %. Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами юношей подтверждены в шести из девяти тестов ( $\alpha < 0,05$ ). Таким образом, результативность качества прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 67 %.

7. В исследовании проведена комплексная оценка сформированности физической культуры студентов в процессе их личностно ориентированного физического воспитания. Полученные положительные результаты по показателям психофизического и функционального состояния, а также отношению к ценностям, знаниям, умениям и навыкам в области физической культуры, ориентируют преподавателей на дальнейшее использование активных методов обучения и форм организации образовательного процесса, которые способствует воспитанию у студентов сознательного отношения к занятиям физической культурой и соблюдению норм ЗОЖ.

8. В целом по результатам комплексных исследований полученные достоверные различия между экспериментальной и контрольной группой свидетельствуют об эффективности предложенных программ личностно ориентированного физического воспитания студентов.

Материалы, которые вошли в раздел, опубликованы автором в научных статьях и монографиях [35; 36; 41; 42; 48; 52; 68; 100; 105; 112; 122; 127; 130; 147; 163; 560; 561; 589], апробированы в учебных и учебно-методических пособиях [67; 152; 153; 156; 160].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время в системе образования формируется новая модель подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта, которая базируется на парадигме личностно ориентированного подхода.

Проведенное исследование в целом подтвердило выдвинутую гипотезу и позволило сделать следующие **выводы**.

1. При анализе *психолого-педагогической, научно-методической и литературы по физической культуре и спорту* было выявлено, что в современном мире доминируют две стратегии совершенствования физического воспитания студентов: «традиционная» и «новая» (инновационная).

В рамках первой реализуется телесно ориентированный подход, направленный на повышение эффективности двигательной активности обучающихся. В рамках второй развивается личностно ориентированное физическое воспитание, направленное на становление сознательного субъекта физкультурно-спортивной деятельности. Исследуя различные образовательные системы в сфере физического воспитания при подготовке преподавателей физической культуры и спорта, а также учитывая обобщенный анализ оценивания успеваемости студентов физкультурно-спортивной направленности по дисциплинам профессиональной направленности, было выявлено, что основные усилия образовательной системы все же направлены на развитие физических качеств обучающихся. Однако ориентация на показатели двигательной активности и тренирующий эффект занятий не всегда позволяет в полной мере решать поставленные обществом образовательные и воспитательные задачи, не до конца способствует формированию гармонически развитой личности. Поэтому одним из путей решения этой комплексной проблемы является использование парадигмы личностно ориентированного подхода в системе профессиональной подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта. Для эффективного построения системы такой

подготовки были глубоко осмыслены теоретические и методические основы реализации личностно ориентированного подхода в физическом воспитании.

Суть личностно ориентированной парадигмы в физическом воспитании заключается в том, что педагогические воздействия направляются на развитие студента, а именно, совершенствуя физические качества и двигательные навыки, преподаватель не упускает также и развитие личностных качеств обучающегося. Ставится задача формирования у будущих преподавателей физической культуры и спорта не только наперед заданных индивидуальных физических качеств, но и получение ими высокого уровня физического воспитания, физического развития, физического совершенствования и физического здоровьесбережения, в совокупности обеспечивающих высокий уровень физической культуры человека. Именно личностно ориентированный подход в физическом воспитании будущего преподавателя физической культуры и спорта дает возможность эффективно реализовать перечисленные компоненты. В этой связи важность теоретического обоснования и практической реализации личностно ориентированной системы физического воспитания студентов физкультурно-спортивной направленности является важной составляющей их продуктивной профессиональной подготовки.

2. Обоснована и разработана *концепция и программа* личностно ориентированного физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта с учетом как организационных, педагогических, так и здоровьесберегающих принципов. Согласно данной концепции, основными элементами физической культуры выступают: культура здоровья и культура телосложения (двигательная культура). Совершенствование процесса физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта базируется на учете индивидуальных, функциональных и психологических особенностей человека, на обязательном соответствии содержания физической активности возрастным особенностям обучающегося, на закономерностях его физического и духовного развития. Причем у субъекта физкультурной деятельности должна быть определенная свобода выбора форм,

средств и методов обучения с позиции физического самосовершенствования и укрепления своего здоровья. При таком подходе учитывается не только уровень общей физической подготовленности, но и его темперамент, характер, основные психологические качества, а педагогический процесс строится с учетом его интересов и потребностей. Учебная деятельность направляется не только на овладение профессиональными компетенциями, но и на формирование соответствующего отношения к своему и чужому здоровью. При этом значительное внимание уделяется развитию способности к самопознанию своих внутренних состояний и эмоциональных переживаний, физических и психических особенностей, соотношению самооценки внутреннего психофизического развития с оценкой других людей.

Концепция базируется как на общих, так и на специфических принципах физического воспитания, отражающих физкультурные особенности профессиональной подготовки. К специфическим относятся: принцип интеграции научных знаний (физиологии, психологии, педагогики и др.); принцип приоритета сохранения здоровья; принцип переориентации на поступки и действия; принцип косвенного воспитательного действия к физическому самоизменению; принцип единства понятийного и деятельностного; принцип контроля физической, психической и психолого-эмоциональной нагрузки; принцип эмоционального «заражения» и актуализации управления эмоциональными состояниями; принцип собственного опыта как защитного механизма от асоциального поведения; принцип использования норм, образцов и прототипов физического воспитания.

3. При построении *системы личностно ориентированного физического воспитания* мы придерживались положения, что «физическая культура личности» базируется как на материальных, так и на духовных основах (ценностях). Однако главная функция физической культуры как явления и как части человеческой культуры – это формирование физической составляющей личности на основе единства и положительной взаимосвязи биологического и социального в человеке, материального (двигательного) и духовного

(интеллектуального, морального, ценностно-смыслового). Эта взаимообусловленность состоит в том, что, с одной стороны, формирование двигательного компонента связано с воздействием на физическое состояние человека через развитие его физических способностей посредством системного освоения и технологически верного применения комплекса физических упражнений. С другой стороны, в построении ценностно-смысловой (интеллектуальной, моральной, духовной) составляющей культуры, суть которой сводится к приобретению специальных знаний, освоения технологий их применения и умений организовать процесс саморазвития. Важно то, что связующим звеном формирования двигательного и духовного компонентов физической культуры личности является организованно-развиваемая человеком способность и желание к физическому (телесному) и образовательному (теоретико-методическому) самосовершенствованию.

В разработанной личностно ориентированной системе физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта была обеспечена реализация трех групп задач:

– формирование специальных знаний в области всестороннего гармоничного развития личности, включая двигательные умения и навыки, приемы и действия, рациональную технику выполнения физических упражнений, а также технологии поддержания должного уровня здоровья;

– физкультурное воспитание, в процессе которого формируется осознанное отношение личности к своим физическим возможностям и твердая уверенность в них, готовность к преодолению разнообразных, иногда значительных тренировочных нагрузок, а также вырабатывается потребность в повышении потенциала личностной физической культуры;

– осуществление управляемого педагогического воздействия на психофизическую сферу обучающегося (развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств), включая повышение функциональных возможностей организма индивида (включая, кардио-респираторную систему).

В построенной лично ориентированной системе физического воспитания, как главной компоненты профессиональной подготовки, были выделены такие сущностные и содержательно-процессуальные составляющие:

- необходимость достижения единства социально-профессионального и общекультурного знания в содержании воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта;

- создание комфортной, лично развивающей образовательной среды, способствующей трансляции общечеловеческих ценностей;

- формирование у студентов культуры мышления, где есть место иррациональности, неоднозначности, незавершенности;

- смещение акцента в сторону организации гуманитарной учебной деятельности за счет гуманитаризации сознания обучающихся;

- признание личности студента в качестве главной общественной ценности; уделение внимания развитию здоровьесбережения, самоактуализации, раскрытию творческих возможностей каждого студента;

- утверждение человеческой формы отношения к миру, спорту и собственной физкультурной деятельности;

- развитие умений интеллектуальной деятельности и рефлексии, как специфической способности самоанализа и самопреобразования;

- использование прогрессивных лично-развивающих методик и технологий, усиливающих индивидуальную направленность содержания воспитательной физкультурной деятельности.

4. Была обоснована и разработана *модель процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания*. Определены эффективность и перспективы *использования технологий физкультурного образования* как основы лично ориентированного физического воспитания студентов. Важным инновационным потенциалом в системе технологий физического воспитания студенческой молодежи выступают антропные образовательные технологии, центрированные на развитие индивида как социально-духовной личности. Их

особенностью является совмещение основных функций образовательного интеллектуального (духовного) и физического развития человека, а именно преобразование индивидуального сознания (самосознания, мировоззрения, духовно-творческого потенциала) и расширенное воспроизводство физической культуры в процессе физкультурной деятельности личности.

К базовой технологии физкультурного образования относится технология модульно-проектного обучения самоуправлению студента, включающая формулировку дидактических целей (комплексной, интегрирующей и частной), определение содержания взаимосвязанных и взаимопроникающих блоков (теоретического, методического, практического). В этой технологии структурирование блоков как укрупненных дидактических единиц осуществляется с учетом специфики образовательного физкультурного пространства. Особенностью их функционирования является субъективное представление личности о цели физкультурно-спортивной деятельности.

5. Обоснованные и созданные *педагогические условия* позволили эффективно готовить будущих преподавателей физической культуры и спорта к своей профессиональной деятельности. Для этого использовалась модульно-рейтинговая форма проведения занятий и контроля, комплекс учебных дисциплин «Педагогическая антропология», «Личностно ориентированное физическое воспитание» и «Креативная валеология», способствовавшие переводению студентов в позицию субъекта самоуправления физкультурной деятельностью и отстаивающих здоровый образ жизни.

Кроме этого, использовался большой комплекс других педагогических условий, в частности, обоснованная и разработанная технология модульно-проектного обучения самоуправлению, способствующая формулировке дидактических целей (комплексной, интегрирующей и частной), содействующая отбору содержания во взаимосвязанных и взаимопроникающих блоках обучения (теоретического, методического, практического). Использование модульной технологии самоуправления учебной деятельностью следует рассматривать как завершение организационного оформления

разработанной модели процесса подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта в системе лично ориентированного физического воспитания.

Также были обоснованы и применены различные педагогические условия в реализации стратегии лично ориентированного обучения, в частности:

- информирование студентов о ЗОЖ (организация информационного обеспечения);
- актуализация их эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ (организация моделирования студентом ЗОЖ);
- обогащение опыта ЗОЖ (включение в здоровьесберегающую деятельность).

Реализация выделенных педагогических условий относительно ЗОЖ способствовала получению знаний по теории и практике его формирования, позитивному отношению к созданию собственной практики ЗОЖ, творческому подходу к реализации здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Были разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию *учебно-методические* материалы для студентов и преподавателей: «Паспорт здоровья», «Журнал физорга», «Журнал преподавателя физического воспитания», «Комплексная программно-круговая тренировка». В качестве базовых педагогических условий эффективной реализации лично ориентированной системы физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта были предложены апробированные *авторские учебники и учебные пособия*, а также *авторские монографии* лично ориентированной направленности.

6. В результате профессиональной подготовки у будущих преподавателей физической культуры и спорта было сформировано системное качество, проявляющееся в успешном выполнении физкультурно-спортивных, физкультурно-оздоровительных и здоровьесберегающих задач. Это качество является составной частью целостной социально-профессиональной компетентности студента.

Обосновано, что традиционное обучение в высших физкультурно-спортивных образовательных организациях пока не позволяет решать задачи качественной подготовки будущих специалистов. Передача в ходе лекций и практических занятий информации в готовом виде без активной мыслительной деятельности студентов оставляет учебный процесс пока слабо результативным. Необходимо, чтобы кроме основных побуждающих мотивов они осознавали особую роль собственной физкультурно-спортивной и здоровьесберегающей деятельности.

Доказано, что эффективными показателями для критериев оценки достигнутых результатов физического воспитания студентов являются такие составляющие: актуализированные ценности здоровья и физической культуры; рефлексивный компонент критичного отношения к своему психофизическому состоянию, который проявляется через осознаваемые мотивы использования средств физической культуры и оздоровления; цели занятий физической культурой и оздоровлением, которые находятся в зоне ближайшего развития и в деятельностном плане личности; физкультурная деятельность и систематический самоконтроль за учебной деятельностью, частью которой является овладение избранной профессией; знания и умения для формирования ЗОЖ, применения средств физической культуры и оздоровления; накопленный опыт и его включение в свою жизнедеятельность; арсенал средств физической культуры и оздоровления, обеспечивающих выпускнику вуза высокую работоспособность, а затем рабочее восстановление.

Система критериев и показателей была разработана с учетом шести взаимосвязанных и взаимозависимых этапов формирования самоуправления учебно-познавательной деятельностью (перехода педагогического управления в самоуправление личности). Среди них были задействованы такие критерии:

- умение осуществлять диагностику и самодиагностику, анализ, сравнение собственных результатов;
- постановка осознанной цели;
- проектирование индивидуальной программы здорового образа жизни;

- доступность реализуемой программы, средств, методов и форм; рациональность в их использовании;
- контроль и самоконтроль за физическим состоянием; самооценка качества своей деятельности; презентация проектов здорового стиля жизни;
- коррекция и самокоррекция, в том числе видение возможного рассогласования между полученным результатом и конечной целью;
- связь содержания и методов обучения с национальной культурой и традициями;
- воспитательный характер обучения, научность, систематичность, последовательность, сознательность и активность обучающихся, наглядность, доступность, индивидуальность процесса обучения, учет интересов, способностей и склонностей каждого студента.

Установлено, что использованный в учебном процессе личностно ориентированный подход в физическом воспитании оказал существенное влияние на мировоззрение студентов, вследствие чего повысился рейтинг ценностей таких понятий, как «здоровье», «познание» (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) и «физическое развитие» (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование) у юношей и девушек экспериментальной группы. Указанные ценности стали более актуальными, значимыми и характерными для физкультурно-деятельностной личности. Как следствие, повысился уровень знаний, умений и навыков, необходимых для формирования и сохранения собственного здоровья.

У студентов в конце эксперимента показатели двигательной активности улучшились по сравнению с результатами его начала более чем в два раза. Их сформированная физкультурная деятельность вышла на уровень 25,2 % от общего состава обучающихся, что сопоставимо с показателями студентов западных университетов. Это подтверждает, что разработанные концепция и программа, а также обоснованная и экспериментально проверенная личностно ориентированная система физического воспитания будущих преподавателей

физической культуры и спорта, как базовые элементы их профессиональной подготовки, являются эффективными.

Задачи, поставленные в исследовании, полностью выполнены, что подтверждено теоретико-методическим обоснованием, результатами опытно-экспериментальной работы по внедрению лично ориентированной системы физического воспитания будущих преподавателей физической культуры и спорта. Диссертация не исчерпывает всех аспектов проблемы теоретических и методических основ профессиональной подготовки будущих преподавателей. Эти вопросы очень сложны, имеют многоаспектные подходы своего решения, поэтому было рассмотрено лишь направление, связанное с применением парадигмы лично ориентированного подхода. К *дальнейшим направлениям темы исследования* относим поиск новых эффективных путей профессиональной подготовки будущих преподавателей; обобщение теории и методики такой подготовки студентов с позиции других парадигм обучения и воспитания в образовательных организациях физкультурно-спортивной направленности.

**СПИСОК УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ**

БВ	Биологический возраст
ВОЗ	Всемирная организация здравоохранения
ВУЗ	Высшее учебное заведение
ЖЕЛ	Жизненная емкость легких
ЗОЖ	Здоровый образ жизни
ЛФК	Лечебная физическая культура
МД	Мыследеятельность
ОКХ	Образовательно-квалификационная характеристика
ОФП	Общая физкультурная подготовка
ОбФП	Общезначительная физическая подготовка
ТОП	Телесно-ориентированный подход
ППФП	Профессионально-прикладная физическая подготовка
СОП	Средо-ориентированный подход
ФКЛ	Физическая культура личности
ЧСС	Частота сердечных сокращений
ФВ	Физическое воспитание
ФЗС	Физическое здоровьесбережение
ФО	Физическое обучение
ФР	Физическое развитие
ЭУ	Электронный учебник
ARWU	Академический рейтинг университетов мира, англ.
DALY	Годы жизни с учетом неполного здоровья, англ.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Авксентьев Е. Н. Формирование готовности студентов педагогических вузов к физкультурно-спортивной деятельности : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация кандидата педагогических наук / Авксентьев Евгений Николаевич ; Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева. – Чебоксары, 2004. – 184 с.

2. Адлер А. Понять природу человека : [перевод] / Альфред Адлер. – Санкт-Петербург : Академ. проект, 1997. – 256 с. – (Библиотека зарубежной психологии).

3. Ажиппо О. Ю. Роль кафедри щодо організації самостійної роботи студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі / О. Ю. Ажиппо // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 3–7.

4. Аксенова Г. И. Развитие личности будущего учителя / Г. И. Аксенова. – Рязань, 1997. – 342 с.

5. Акулова К. Ю. Педагогические условия формирования у студентов готовности к самопознанию в процессе физического воспитания : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Акулова Кристина Юрьевна ; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Москва, 2006. – 24 с.

6. Акчурин Б. Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья / Б. Г. Акчурин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 13–16.

7. Алексеева Е. Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Е. Н. Алексеева. – Москва-Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 116 с.
8. Алисов Е. А. Основы педагогического проектирования : учебно-методическое пособие / Е. А. Алисов ; Региональный открытый социальный институт. – Курск : РОСИ, 2007. – 82 с.
9. Амонашвили Ш. Размышление о гуманной педагогике / Ш. Амонашвили. – Москва : Изд. Дом Шалвы Амонашвили, 1996. – 496 с.
10. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – 3-е изд. – Москва [и др.] : Питер, 2010. – 282 с. – (Мастера психологии).
11. Апанасенко Г. Л. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья / Г. Л. Апанасенко // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – Спецвыпуск. – С. 36–40.
12. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання підручник / В. Г. Ареф'єв. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
13. Архангельский С. И. Лекции по теории обучения в высшей школе / С. И. Архангельский. – Москва : Высшая школа, 1974. – 385 с.
14. Архипов О. А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів : монографія / О. А. Архипов ; Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – 520 с.
15. Атанов Г. А. Деятельностный подход в обучении / Г. А. Атанов. – Донецк : ЕАИ-пресс, 2001. – 160 с.
16. Афанасьев В. В. Математическая статистика в командных видах спорта / В.В. Афанасьев, И.Н. Непряев. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2006. – 120 с.
17. Ахмаева И. В. Современный подход к оценке уровня физкультурной образованности студенческой молодежи / И. В. Ахмаева // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XI Международного научного

конгресса (10–12 октября 2007 г.): в 4 ч. – Минск : БГУФК, 2007. – Ч. 2. – С. 116–118.

18. Ацюковский В. А. Науку спасут дилетанты / В. А. Ацюковский, Д. А. Буркович. – Москва : Петит, 2007. – 256 с.

19. Бабанский Ю. К. Методы обучения в современной общеобразовательной школе / Ю. К. Бабанский. – Москва : Просвещение, 1985. – 208 с.

20. Баканова А. Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи / А. Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 8–13.

21. Бальсевич В. К. Закономерности естественного и стимулирующего возрастного развития двигательной функции человека / В. К. Бальсевич // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2001. – С. 17–24.

22. Бальсевич В. К. Непрерывное физкультурное образование / В. К. Бальсевич, Г. И. Попов, Н. И. Санникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 10–13.

23. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

24. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – Москва : Физкультура и спорт, 2003. – 208 с.

25. Барабанов А. Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения / А. Г. Барабанов. – Москва : ФОН, 1995. – 186 с.

26. Барабараш Н. А. Один из способов поведенческой профилактики повышения риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов-медиков / Н. А. Барабараш, М. В. Миляева, Н. П. Тарасенко // Кардиология. – 1995. – № 7. – С. 44–48.

27. Барыбина Л. Н. Алгоритм системы индивидуализации в физическом воспитании студентов / Л. Н. Барыбина // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 20–24.

28. Барыбина Л. Н. Аналитический обзор научных исследований по проблеме индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении / Л. Н. Барыбина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 9. – С. 14–18.

29. Барыбина Л. Н. Влияние применения системы индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении на функциональное состояние студенток / Л. Н. Барыбина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 10. – С. 10–15.

30. Барыбина Л. Н. Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л. Н. Барыбина, С. А. Семашко, Е. В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 9–12.

31. Башавец Н. А. Принципы формирования культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов в структуре целостного учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения / Н. А. Башавец // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сборник научных трудов под редакцией проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – № 4. – С. 9–16.

32. Баюров В. И. Информационные технологии в системе олимпийского образования студентов / В. И. Баюров // Молодежь – Наука – Олимпизм : материалы II международного форума, 15–18 июня 2002 г. – Москва : Советский спорт, 2002. – С. 27–31.

33. Белкина Н. В. Здоровье формирующая технология физического воспитания студенток вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7–11.

34. Белых С. И. Психологические составляющие поединка / С. И. Белых, О. С. Олейник // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 12 (166). – С. 318–321.

35. Белых С. И. Динамика знаний, умений и навыков в процессе личностно ориентированного физического воспитания студентов университета / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 3–11.

36. Белых С. И. Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9. – С. 8–15.

37. Белых С. И. Место аксиологического подхода в личностно ориентированном физическом воспитании студентов / С. И. Белых // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2013. – № 10 (269) травень. – Ч. III. – С. 81–93.

38. Белых С. И. О совершенствовании подготовки преподавателей для осуществления личностно ориентированного физического воспитания студентов / С. И. Белых, Н. А. Носко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 4 (29). – С. 86–92.

39. Белых С. И. О формировании личностной физической культуры студентов в процессе физического воспитания (в аспекте наличия знаний) / С. И. Белых, С. А. Черниговская // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 12. – С. 20–27.

40. Белых С. И. Обоснование системы общего физкультурного образования студентов высших учебных заведений с учетом особенностей среды / С. И. Белых. – Текст : электронный // Науковий вісник Донбасу.

Педагогічні науки : електронне наукове видання. – 2013. – № 1 (21). – URL : <http://nvd.luguniv.edu.ua/archiv/NN21/13bsiuos.pdf> (дата обращения: 11.03.2018).

41. Белых С. И. Обсуждение стратегий совершенствования физического воспитания студенческой молодежи / С. И. Белых // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – Вип. 16. – С. 16–22.

42. Белых С. И. Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 7–14.

43. Белых С. И. Роль знаний, учебного опыта и представлений студентов в определении направлений гуманизации вузовского «физического воспитания» / С. И. Белых // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 6 (32). – С. 9–17.

44. Белых С. И. Состояние здоровья, физического воспитания и физического развития студентов в исторической ретроспективе и в личностно развивающей парадигме / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 7–12.

45. Белых С. И. Физкультурная деятельность преподавателя как условие осуществления им личностно ориентированного физического воспитания / С. И. Белых // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 112, т. 2. – С. 48–51.

46. Белых С. И. Формирование основ личностно ориентированного физического воспитания в высшей школе США (материально-технический аспект) / С. И. Белых // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 100. – С. 35–38.

47. Белых С. И. Формирование основ личностно ориентированного физического воспитания в высшей школе США (организационный и педагогический аспекты) / С. И. Белых // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 108, т. 1. – С. 160–162.

48. Белых С. И. Ценность здоровья в структуре личности студента: от деклараций к деятельности здравостроительства / С. И. Белых // Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – 2011. – № 3. – С. 369–375.

49. Белых С. И. Экспертиза разработанных концепции и программ осуществления личностно ориентированного физического воспитания студентов / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 6. – С. 13–19.

50. Белых С. И. Актуализация самообразовательной деятельности студентов / С. И. Белых // Научные и организационно-методические основы физического воспитания: сборник научно-методических работ преподавателей вузов. – Донецк: ДонНУ, 2015. – С. 31–33.

51. Белых С. И. Актуальные вопросы организации физического воспитания в системе высшего образования / С. И. Белых // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – Вип. 6. – С. 21–24.

52. Белых С. И. Актуальные вопросы физической подготовки юных кикбоксеров / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 22: Спеціальний випуск за темою: Спорт, духовність і гуманізм у сучасному світі. – С. 5–10.

53. Белых С. И. Актуальные методы подготовки единоборцев / С. И. Белых // Российский человек в «разломе эпох»: quo vadis?: материалы XV Международной научно-практической конференции Гуманитарного

университета (Екатеринбург, 26–27 апреля 2012 г.): доклады / редколлегия : Л. А. Закс [и др.] : в 2 т. – Екатеринбург : Гуманит. ун-т, 2012. – Т. 2. – С. 770–778.

54. Белых С. И. Волевое воспитание в кикбоксинге / С. И. Белых // Россия в мире XXI века: между насилием и диалогом : материалы XVI Международной научно-практической конференции Гуманитарного университета (Екатеринбург, 15–16 апреля 2013 г.): доклады / редколлегия : Л. А. Закс [и др.] : в 2 т. – Екатеринбург : Гуманит. ун-т, 2013. – Т. 2. – С. 578–585.

55. Белых С. И. Выбор пути модернизации физического воспитания студентов в высшей школе Украины / С. И. Белых // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – Вип. 139, т. 1. – С. 17–21.

56. Белых С. И. Закономерности адаптации организма спортсмена к физической нагрузке / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский, В. И. Терещенко // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. – Донецьк : Норд-Прес : ДонНУ, 2010. – С. 66–68.

57. Белых С. И. Значение духовных и нравственных качеств тренера при воспитании кикбоксера / С. И. Белых // Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии : материалы международного симпозиума, 22–23 сентября 2011 г. – Одесса : Наука и техника, 2011. – С. 502–508.

58. Белых С. И. Идеология физического воспитания и спорта / С. И. Белых // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 51–57.

59. Белых С. И. Инновационная стратегия для реформы вузовской дисциплины «Физическое воспитание» / С. И. Белых // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 62–64.

60. Белых С. И. Исследования методик совершенствования психологических особенностей кикбоксеров и их анализ / С. И. Белых, С. Д. Христинич // Теорія і практика фізичного виховання. – 2014. – № 1. – С. 280–287.

61. Белых С. И. К обоснованию системы лично ориентированного непрофессионального физкультурного образования студентов в условиях высшего учебного заведения / С. И. Белых // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 6. – С. 58–60.

62. Белых С. И. К определению вектора модернизации вузовской дисциплины «Физическое воспитание» в Украине / С. И. Белых // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, 2–3 февраля 2012 г. – Москва : Изд. центр РГУ нефти и газа имени И. Губкина, 2012. – С. 11–14.

63. Белых С. И. К определению вектора модернизации вузовской дисциплины «Физическое воспитание» в Донецком национальном университете / С. И. Белых // Научные и организационно-методические основы физического воспитания : материалы Республиканской конференции. – Донецк : ДонНУ, 2017. – С. 7–10.

64. Белых С. И. Компетентностное содержание элективных курсов по формированию коллективного и индивидуального здоровья на основе лично ориентированного физического воспитания студентов вузов / С. И. Белых // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 1. – С. 37.

65. Белых С. И. Комплексная методика построения занятий по прикладной физической культуре в вузе / С. И. Белых, О. А. Чамата, В. В. Воробьев // Научные и организационно-методические основы физического воспитания : материалы Республиканской научно-методической конференции (с международным участием). – Донецк : ДонНУ, 2019. – С. 6–11.

66. Белых С. И. Концепция лично ориентированного физического воспитания студентов в условиях учебного заведения / С. И. Белых, А. А. Иванов, С. В. Волохова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2012. – № 6 (6). – С. 36–47.

67. Белых С. И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов университетов : учебное пособие / С. И. Белых ; Донецкий национальный университет. – Донецк : ДонНУ, 2014. – 286 с.

68. Белых С. И. Личностно ориентированное физическое воспитание студентов в Донецком национальном университете / С. И. Белых // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 85-летию РГУ нефти и газа имени И. М. Губкина (Москва, 28–31 января 2015 г.). – Москва : Изд. центр РГУ нефти и газа имени И. М. Губкина, 2015. – С. 18–20.

69. Белых С. И. Личностно ориентированный путь модернизации физического воспитания студентов в Донецком национальном университете / С. И. Белых // Здоровье и образование : проблемы и перспективы : сборник научно-методических работ. – Донецк : ДонНУ, 2016. – С. 227–233.

70. Белых С. И. Методика повышения мастерства кикбоксера посредством развития гибкости / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сборник научных трудов под редакцией проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2006. – № 3. – С. 3–12.

71. Белых С. И. Методика повышения мастерства кикбоксерок в индивидуальных комбинациях / С. И. Белых // Праці наукової конференції Донецького національного університету за підсумками науково-дослідної роботи за період 2005–2006 рр. : збірник наукових праць. – Донецьк : ДонНУ, 2007. – С. 11–20.

72. Белых С. И. Методологические основы применения личностно ориентированного подхода для обоснования системы непрофессионального физкультурного образования студентов университета / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 17–22.

73. Белых С. И. Методология построения личностно ориентированной системы непрофессионального физкультурного образования студентов в условиях университета / С. И. Белых // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 5. – С. 61–63.

74. Белых С. И. Методы исследования электрической активности мышц у высококвалифицированных кикбоксеров / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сборник научных трудов под редакцией проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2006. – № 2. – С. 3–8.

75. Белых С. И. Методы контроля для обеспечения безопасности спортсмена в ударных видах единоборств / С. И. Белых // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (Кременчук, 27–28 травня 2010 р.). – Кременчук : КДУ, 2010. – С. 19–23.

76. Белых С. И. Методы оценки психофизиологических показателей спортсмена / С. И. Белых // Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Донецьк : ДонНУ, 2004. – С. 192–198.

77. Белых С. И. Методы повышения активности внимания для спортсменов и тренеров-преподавателей / С. И. Белых // Теорія і практика фізичного виховання. – 2009. – № 2. – С. 39–44.

78. Белых С. И. Нетрадиционные виды гимнастики на занятиях прикладной физической культурой в группах ЛФК / С. И. Белых, Ю. Ю. Макарова // Донецкие чтения 2017 : Русский мир как цивилизационная основа научно-образовательного и культурного развития Донбасса : материалы Международной научной конференции студентов и молодых ученых, г. Донецк, 17–20 октября 2017 г. / под общей редакцией С. В. Беспаловой. – Донецк : ДонНУ, 2017. – Т. 6 : Психолого-педагогические науки. – С. 270–272.

79. Белых С. И. Новое поколение методик модернизации вузовской дисциплины «Физическое воспитание» / С. И. Белых // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 4. – С. 50–52.

80. Белых С. И. Новое поколение методик педагогических исследований, как условие повышения качества профессиональной подготовки преподавателей «Физического воспитания» / С. И. Белых // Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 98, т. 1. – С. 56–62.

81. Белых С. И. Новые методики подготовки преподавателей кафедр «Физическое воспитание» / С. И. Белых // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 31–38.

82. Белых С. И. Нормативы комплекса ГТО в Донецком национальном университете : вчера, сегодня, завтра / С. И. Белых // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 22–27.

83. Белых С. И. О реформировании физической культуры в учебных заведениях / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский // Научные и организационно-методические основы физического воспитания : сборник научно-методических работ. – Донецк : ДонНУ, 2016. – С. 9–14.

84. Белых С. И. О формировании личностной физической культуры студентов в процессе физического воспитания (в аспекте физкультурной деятельности) / С. И. Белых, С. А. Черниговская // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 2. – С. 18–24.

85. Белых С. И. О формировании личностной физической культуры студентов в процессе физического воспитания (в аспекте наличия умений) / С. И. Белых, С. А. Черниговская // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 8–11.

86. Белых С. И. Обоснование специфики педагогических технологий обучения студентов университетов основам физической культуры / С. И. Белых, А. Г. Кучерявый // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2013. – Вип. 9. – С. 43–49.

87. Белых С. И. Обоснование стратегии модернизации физического воспитания студентов в высшей школе Украины / С. И. Белых // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 2. – С. 14–26.

88. Белых С. И. Обоснование структуры технологии личностно ориентированного физического воспитания студентов / С. И. Белых // Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 8 (35). – С. 8–15.

89. Белых С. И. Общие закономерности развития адаптации в оздоровительной и спортивной тренировке / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский, О. А. Чамата // Слобожанський науково-спортивний вісник : збірник наукових праць – Харків : ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 363–364.

90. Белых С. И. Общие основы обучения технике движений : методические рекомендации / С. И. Белых ; Донецкий национальный университет. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 47 с.

91. Белых С. И. Общие основы технической подготовки : методические рекомендации / С. И. Белых ; Донецкий национальный университет, кафедра физвоспитания и спорта. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 44 с.

92. Белых С. И. Организация управления физической подготовкой, спортивной тренировкой и восстановлением здоровья студентов в системе физического воспитания / С. И. Белых, Е. Н. Варавина // Матеріали наукової конференції Донецького національного університету за підсумками науково-дослідної роботи за період 2011–2012 рр. : у 2 т. Т. 1 – Донецьк : ДонНУ, 2013. – С. 297–298.

93. Белых С. И. Организация физического воспитания в системе высшего образования / С. И. Белых, С. М. Канишевский, Н. А. Третьяков // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. – Донецьк : ДонНУ, 2012. – С. 8–12.

94. Белых С. И. Основные положения технологии личностно-ориентированного физического воспитания студентов / С. И. Белых // Научные и организационно-методические основы физического воспитания : сборник научно-методических работ. – Донецк : ГОУ ВПО «ДонНУ», 2018. – С. 6–12.

95. Белых С. И. Особенности опережающего отражения в формировании двигательных навыков кикбоксеров / С. И. Белых, О. С. Олейник // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 2. – С. 57–58.

96. Белых С. И. Особенности психических состояний студентов Донецкого национального университета / С. И. Белых // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2015. – Вип. 129, т. 1. – С. 19–24.

97. Белых С. И. Особенности развития общих и специальных двигательных способностей студентов / С. И. Белых, В. В. Воробьев, А. Г. Рыбковский // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / за редакцією А. Г. Рибковського. – Донецьк : ДонНУ, 2008. – С. 39–41.

98. Белых С. И. Особенности тактики кикбоксинга / С. И. Белых, О. С. Олейник // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 25–29.

99. Белых С. И. Особенности учебной программы по физическому воспитанию студентов / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы X Международной научно-методической конференции. – Москва : 2008. – С. 25–27.

100. Белых С. И. Оценка психофизиологической регуляции спортсменов с различным уровнем психофизиологической подготовки по показателям сложных зрительно-моторных реакций при введении биологической обратной связи / С. И. Белых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 7. – С. 8–11.

101. Белых С. И. Оценка эффективности экспериментальной модели оптимизации обучения студентов факультета физического воспитания / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 3–12.

102. Белых С. И. Перспективы использования личностно ориентированного физического воспитания студентов в университетах Украины / С. И. Белых // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Пермь, 15–16 мая 2014 г.) / редколлегия : Е. В. Старкова [и др. – Пермь : Астер, 2014. – С. 375–382.

103. Белых С. И. Повышение эффективности физической нагрузки с использованием вариативности ее параметров / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский, О. А. Чамата // Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових співробітників і аспірантів Донецького національного університету за підсумками науково-дослідної роботи за період 2009–2010 рр. Т. 1 / за редакцією П. В. Єгорова, С. В. Беспалової. – Донецьк : ДонНУ, 2011. – С. 365.

104. Белых С. И. Проблемы образования высшей школы Украины и роль непрофессионального физкультурного образования студентов в их решении / С. И. Белых // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 1. – С. 53–56.

105. Белых С. И. Проблемы оценивания результатов занятий физкультурой в вузах Украины / С. И. Белых // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 47–54.

106. Белых С. И. Проблемы физической культуры в учебных заведениях и их решение / С. И. Белых // Донецкие чтения 2016. Образование, наука и вызовы современности : материалы I Международной научной конференции (Донецк, 16–18 мая 2016 г.). / под общей редакцией С. В. Беспаловой. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерал. ун-та, 2016. – Т. 6 : Психологические и педагогические науки. – С. 331–335.

107. Белых С. И. Программирование параметров нагрузки в учебном процессе по физическому воспитанию студентов / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский, О. А. Чамата // Наукові і організаційно-методичні основи формування рухової активності студентів : збірник науково-методичних праць. – Донецьк : ДонНУ, 2011. – С. 41–42.

108. Белых С. И. Проектирование личностно ориентированного физического воспитания студентов Донецкого национального университета / С. И. Белых // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 99.

109. Белых С. И. Проектный подход как механизм инноваций в реформе вузовской дисциплины «Физическое воспитание» / С. И. Белых // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 1. – С. 5–9.

110. Белых С. И. Профессиональная подготовка преподавателей для осуществления личностно ориентированного физического воспитания студентов университетов / С. И. Белых // Россия между модернизацией и архаизацией : 1917-2017 гг. : материалы XX Всероссийской научно-практической конференции Гуманитарного университета. – Екатеринбург : ЕГУ, 2017. – Т. 2. – С. 411–418.

111. Белых С. И. Психофизиологическая подготовка кикбоксера / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сборник научных трудов под редакцией проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2006. – № 1. – С. 3–13.

112. Белых С. И. Пути совершенствования физического воспитания в Донецком национальном университете / С. И. Белых, О. А. Чамата, В. В. Воробьев // Здоровье и образование: проблемы и перспективы : материалы VII Международной научно-практической конференции. – Донецк, ГОУ ВПО «ДонНУ», 2019. – С. 149–154.

113. Белых С. И. Роль интеллектуальных систем в решении проблем спорта, здоровья, экономики / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сборник научных трудов под редакцией проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 2. – С. 45–52.

114. Белых С. И. Роль представлений, знаний и учебного опыта студентов в определении направлений гуманизации вузовского «Физического воспитания» / С. И. Белых // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2013. – Вип. 10. – С. 18–23.

115. Белых С. И. Самоконтроль за учебной деятельностью студентов в личносно ориентированном физическом воспитании / С. И. Белых // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 5. – С. 9–12.

116. Белых С. И. Самоконтроль студентов во время самостоятельных занятий физическим воспитанием и спортом / С. И. Белых // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 57–67.

117. Белых С. И. Сенсомоторные механизмы формирования двигательного навыка / С. И. Белых, В. В. Клименко, А. Г. Рыбковский, Л. И. Семьянский // Теорія і практика фізичного виховання. – 2011. – № 1–2. – С. 307–318.

118. Белых С. И. Система педагогического контроля и врачебных наблюдений на занятиях по физическому воспитанию студентов в Донецком национальном университете / С. И. Белых // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 8 (126). – С. 9–16.

119. Белых С. И. Системно-структурный анализ развития двигательных способностей студентов в учебно-тренировочном процессе / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский, А. В. Прийменко // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (Тернопіль, 22–23 жовтня 2009 р.). – Тернопіль, 2009. – С. 206–209.

120. Белых С. И. Специальная физическая подготовка студентов в группах спортивного совершенствования / С. И. Белых, В. В. Воробьев // Здоровье и образование: проблемы и перспективы: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Донецк: ДонНУ, 2017. – С. 12–17.

121. Белых С. И. Специальная физическая подготовка студентов к профессиональной деятельности / С. И. Белых, О. А. Чамата // Теорія і практика фізичного виховання і спорту: збірник науково-методичних праць викладачів кафедри. – Донецьк: ДонНУ, 2012. – С. 5–9.

122. Белых С. И. Стратегии совершенствования физического воспитания студентов / С. И. Белых // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 97–101.

123. Белых С. И. Стратегия модернизации физического воспитания студентов / С. И. Белых, М. А. Романова // Теорія і практика фізичного виховання. – 2014. – № 2. – С. 16–29.

124. Белых С. И. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 4. – С. 3–9.

125. Белых С. И. Структурно-функциональное прогнозирование двигательной активности в спортивной тренировке / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский // Здоровье и образование : проблемы и перспективы : материалы IV Международной научно-практической конференции. – Донецк : ДонНУ, 2014. – С. 24–27.

126. Белых С. И. Структурно-функциональные особенности управления двигательной активностью студентов / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский, Л. И. Семьянский // Організаційно-методичні основи формування рухової активності студентів : збірник науково-методичних праць викладачів кафедри фізвиховання і спорту за 2008 рік. – Донецьк : ДонНУ, 2009. – С. 33–35.

127. Белых С. И. Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов : монография / С. И. Белых ; Донецкий национальный университет. – Донецк : ДонНУ, 2014. – 432 с.

128. Белых С. И. Удар как основное средство ведения боя и достижения победы в кикбоксинге / С. И. Белых // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 78–79.

129. Белых С. И. Физическая культура в учебных заведениях Украины: проблемы и решения / С. И. Белых // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 25–27.

130. Белых С. И. Физическое развитие студентов Донецкой Народной Республики в сравнении с зарубежными странами / С. И. Белых, О. А. Чамата,

В. В. Воробьев // Донецкие чтения 2018 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности : III Международная научная конференция : материалы конференции, 25 октября 2018 г., г. Донецк / [под общ. ред. С. В. Беспаловой]. – Донецк : ДонНУ, 2018. – Т. 6 : Педагогические науки. – С. 280–282.

131. Белых С. И. Формирование мотивации у студентов институтов физического воспитания к совершенствованию двигательной активности / С. И. Белых, Е. Н. Варавина, О. А. Чамата // Наукові і організаційно-методичні основи фізичного виховання : збірник науково-методичних праць викладачів. – Донецьк : ДонНУ, 2014. – С. 8–9.

132. Белых С. И. Формирование профессионального мастерства будущих учителей физической культуры / С. И. Белых, В. В. Сидорова, О. С. Олейник // Научные и организационно-методические основы физического воспитания : сборник материалов республиканской научно-методической конференции с международным участием. – Донецк : ГОУ ВПО «ДонНУ», 2020. – С. 162–170.

133. Белых С. И. Формирование творческого мышления у квалифицированных кикбоксеров / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сборник научных трудов под редакцией проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 1. – С. 3–9.

134. Белых С. И. Формирование творческого мышления у квалифицированных боксеров / С. И. Белых // Праці наукової конференції Донецького національного університету за підсумками науково-дослідної роботи за період 2003–2004 рр. Секція фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць. – Донецьк : ДонНУ, 2005. – С. 22–25.

135. Белых С. И. Функциональная структура физического воспитания в высшем учебном заведении / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский, Т. Н. Дубревская // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 153–159.

136. Белых С. И. Функциональное содержание учебной программы по физическому воспитанию студентов / С. И. Белых, А. Г. Рыбковский, Л. И. Семьянский // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної

освіти в Україні : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 27–28 вересня 2010 р.). – Харків : НТУ «ХПІ», 2010. – С. 91–96.

137. Белых С. И. Центр здоровья при спортивном клубе и аппаратно-программные средства для диагностики, прогноза и коррекции психофизиологических резервов организма / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : научная монография под редакцией проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2005. – № 6. – С. 3–14.

138. Белых С. И. Эффективные методы психомышечной релаксации кикбоксеров / С. И. Белых // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сборник научных трудов под редакцией проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2006. – № 6. – С. 3–11.

139. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; перевод с английского М. Б. Гнедовского, М. А. Ковальчук. – Москва : Прогресс, 2016. – 420 с.

140. Беспалько В. П. Элементы теории управления процессом обучения / В. П. Беспалько. – Москва : [б. и.], 1971. – Ч. II : Измерение качества процесса обучения. – 72 с.

141. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех – Київ : Либідь, 2008. – 848 с.

142. Бех І. Д. Концепція виховання особистості / І. Д. Бех // Радянська школа. – 1991. – № 5. – С. 40–47.

143. Белих С. І. Дослідження і розвиток цілеспрямованої психічної діяльності кикбоксерів / С. І. Белих // Теорія і практика фізичного виховання. – 2007. – № 1–2. – С. 147–151.

144. Белих С. І. Дослідження психологічних показників адаптації спортсменів до фізичних навантажень / С. І. Белих // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 239–244.

145. Белих С. І. Зміст самоконтролю за навчальною діяльністю студентів у контексті особистісно-орієнтованого фізичного виховання / С. І. Белих //

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (44). – С. 85–91.

146. Бєлих С. І. Концептуальні основи системи непрофесійної фізкультурної освіти студентів за допомогою організації особистісно орієнтованого навчання й виховання / С. І. Бєлих // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – Вип. 22. – С. 12–21.

147. Бєлих С. І. Концепція вдосконалення підготовки викладачів для здійснення особистісно зорієнтованого фізичного виховання / С. І. Бєлих // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 109. – С. 220–222.

148. Бєлих С. І. Методика дослідження психічних особливостей рухових навичок кікбоксера / С. І. Бєлих // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 3. – С. 13–17.

149. Бєлих С. І. Методика дослідження та удосконалювання психофізіологічної регуляції спортсменів / С. І. Бєлих // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. – № 22. – С. 3–11.

150. Бєлих С. І. Методика регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних змагань / С. І. Бєлих // Теорія і практика фізичного виховання. – 2006. – № 1–2. – С. 80–86.

151. Бєлих С. І. Місце нового покоління методик педагогічних досліджень у процесі модернізації вузівської дисципліни «Фізичне виховання» / С. І. Бєлих // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету

імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 102, т. 1. – С. 79–82.

152. Бєлих С. І. Науково-дослідна робота в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : підручник / С. І. Бєлих. – Донецьк : ДонНУ, 2008. – 266 с.

153. Бєлих С. І. Науково-дослідна робота у фізичній культурі і спорті : підручник / С. І. Бєлих. – Донецьк : ДонНУ, 2008. – 130 с.

154. Бєлих С. І. Обґрунтування потреби системних досліджень за темою непрофесійної фізкультурної освіти студентів / С. І. Бєлих // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – Вип. 91. – С. 51–53.

155. Бєлих С. І. Організація управління в спортивно-педагогічних системах / С. І. Бєлих, Л. І. Сем'янський // Сучасні стратегії та технології підготовки фахівців у вищій школі : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-методичної конференції (Донецьк, 28 березня 2012 р.). – Донецьк : ДонНУ, 2012. – Т. 2. – С. 66–68.

156. Бєлих С. І. Педагогічні основи фізичного виховання і спортивного тренування студентів : навчальний посібник / С. І. Бєлих ; Донецький національний університет. – Донецьк : ДонНУ, 2013. – 202 с.

157. Бєлих С. І. Становлення особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів у Донецькому національному університеті / С. І. Бєлих // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3, т. 2 (57) 15 – С. 31–36.

158. Бєлих С. І. Стратегії, зміст і технології особистісно орієнтованого фізичного виховання у вищій школі як предмет науково-педагогічних досліджень / С. І. Бєлих // Освіта та педагогічна наука. – 2013. – № 5–6 (160–161). – С. 5–12.

159. Бєлих С. І. Теоретичні і методичні основи особистісно орієнтованої системи фізичного виховання студентів (підсумки теоретичних досліджень) / С. І. Бєлих // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118, т. 1. – С. 16–22.

160. Бєлих С. І. Фізична підготовка людини і шляхи її вдосконалення : навчальний посібник / С. І. Бєлих ; Донецький національний університет. – Донецьк : Донбас, 2011. – 232 с.

161. Бєлих С. І. Функціональні особливості рухової активності студентів у навчальному і тренувальному процесі / С. І. Бєлих, А. Г. Рибковський, Л. І. Сем'янський // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / за загальною редакцією Р. Р. Сіренко. – Львів : Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 180–181.

162. Бєлых С. И. Исследование и совершенствование психофизиологической регуляции спортсменов с различным уровнем психофизиологической подготовки / С. И. Бєлых // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 8. – С. 10–13.

163. Бєлих С. І. Гармонізація особистості спортсмена за допомогою удосконалювання педагогічного процесу / С. І. Бєлих // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць за редакцією Єрмакова С. С. – Харків–Донецьк : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 10. – Спеціальний випуск за темою : Духовне відродження фізичної культури і спорту (у рамках проведення року Грузії в Україні). – С. 203–205.

164. Бєлих С. І. Методика підвищення ефективності педагогічного процесу розвитку спеціальних рухових здібностей кікбоксерів / С. І. Бєлих // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і

спорту : наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 12. – С. 3–7.

165. Белих С. І. Методика формування і уміння керувати та оцінювати свій емоційний стан у спорті / С. І. Белих // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 2. – С. 7–9.

166. Белих С. І. Підвищення ефективності тренувань за допомогою впровадження комп'ютерно-тренажерних систем / С. І. Белих // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць за редакцією Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ(ХХП), 2005. – № 8. – С. 10–17.

167. Белих С. І. Роль полікультурної освіти в становленні толерантної особистості / С. І. Белих // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 6. – С. 7–10.

168. Белих С. І. Удосконалювання техніки пересувань і ударів кікбоксерів / С. І. Белих // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 3. – С. 3–5.

169. Бим-Бад Б. М. Педагогическая антропология : курс лекций / Б. М. Бим-Бад. – Москва : Изд-во УРАО, 2002. – 208 с.

170. Болотов В. А. Компетентностная модель: от науки к образовательной программе / В. А. Болотов, В. В. Сериков // Перемены. – 2004. – № 2. – С. 130–139.

171. Большой толковый социологический словарь = Collins dictionary of sociology : Русско-английский. Англо-русский / Дэвид Джери, Джулия Джери. – Москва : Вече : АСТ, 1999. – Т. 1 : А–О. – 544 с.

172. Большой толковый социологический словарь = Collins dictionary of sociology : Русско-английский. Англо-русский / Дэвид Джери, Джулия Джери. – Москва : Вече : АСТ, 1999. – Т. 2 : П–Я. – 528 с.

173. Бондар В. І. Дидактика / В. І. Бондар. – Київ : Либідь, 2005. – 264 с.

174. Бондаревская Е. В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования / Е. В. Бондаревская // Учение в структуре личностно ориентированного образования. – Ростов-на-Дону, 1997. – С. 6–21.

175. Бондаревская Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания : учебное пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений, слушателей ИПК и ФПК / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич ; под общей редакцией Е. В. Бондаревской. – Ростов-на-Дону : Учитель, 1999. – 560 с.

176. Бондаревская Е. В. Смыслы и стратегии личностно ориентированного воспитания / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 2001. – № 1. – С. 17–24.

177. Бондаревская Е. В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования / Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич // Учение в структуре личностно ориентированного образования. – Ростов-на-Дону, 1997. – С. 6–21.

178. Бородин Ю. А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / Ю. А. Бородин, Г. Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 9–13.

179. Боченкова Е. В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (на примере экономического вуза) : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Боченкова Евгения Викторовна. – Краснодар, 2000. – 25 с.

180. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман ; АН СССР, Дальневосточный научный центр, Отдел физиологии и фармакологии при Институте биологии моря. – Ленинград : Наука, Ленинградское отд-ние, 1987. – 123, [2] с.

181. Брушлинский А. В. Психология субъекта / А. В. Брушлинский. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2003. – 272 с.

182. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

183. Бундзен П. В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения (аналитический обзор) / П. В. Бундзен, О. М. Евдокимова, Л. Э. Унесталь // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 8–16.

184. Бурлака І. В. Застосування засобів фізичної культури у регулюванні працездатності студента / І. В. Бурлака, Є. М. Щеглов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – Вип. 102, т. 1. – С. 101–115.

185. Быков В. С. Педагогическая технология физического воспитания учащейся молодежи / В. С. Быков, С. В. Михайлова, С. А. Никифорова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8. – С. 13–16.

186. Бычкова Е. С. Возможности саморегуляции личности студентов педагогического вуза в процессе психолого-педагогического сопровождения / Е. С. Бычкова // Педагогическое образование и наука. – 2005. – № 5. – С. 64–66.

187. Варавина Е. Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК / Е. Н. Варавина, Л. В. Белогурова // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1. – С. 351–355.

188. Васіна Т. Л. Парадигма особистісно орієнтованого навчання / Т. Л. Васіна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – Т. 1, № 55. – С. 77–79.

189. Вачкова С. Н. Подготовка студентов в педагогическом вузе с учетом требований новых государственных образовательных стандартов / С. Н. Вачкова // Единое образовательное пространство : взрослые и ребенок : материалы Международной научно-практической конференции (Москва, 26 марта 2012 г.). – Москва : Экон-информ, 2012. – С. 266–270.

190. Введение в философию : учебник для вузов / под общей редакцией И. Т. Фролова. – Москва : Политиздат, 1990. – Ч. 1. – 367 с.

191. Вединяпина В. А. Субъект-Я как педагогическая проблема : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Вединяпина Валентина Алексеевна ; Борисоглебский государственный педагогический институт. – Санкт-Петербург, 1998. – 417 с.

192. Веракса А. Н. Апробация диагностического инструментария по выявлению роли феномена «спортивное удовольствие» в завершении спортивной карьеры / А. Н. Веракса, А. Н. Кондратичев, Е. И. Рассказова. – DOI 10.17759/psyedu.2016080113. – Текст : электронный // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2016. – Т. 8, № 1. – С. 137–155. – URL : [https://psyjournals.ru/files/81469/13\\_Veraksa\\_psyedu\\_1\\_2016.pdf](https://psyjournals.ru/files/81469/13_Veraksa_psyedu_1_2016.pdf) (дата обращения : 18.03.2020).

193. Визитей Н. И. Физическая культура личности / Н. И. Визитей. – Кишинев : Штиинца, 1989. – 242 с.

194. Виленский М. Я. Аксиологические основания образовательного процесса по физической культуре в высшей школе / М. Я. Виленский, О. Ю. Маслова // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 3 (28). – С. 7–11.

195. Виленский М. Я. Дифференцированный подход в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов / М. Я. Виленский, С. Ю. Алькова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта студентов : материалы II Международного научно-практического семинара (22–24 апреля 2004 г.) / под редакцией В. С. Макеевой. – Орел : Орел ГТУ, 2004. – С. 254–264.

196. Виленский М. Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М. Я. Виленский, Н. В. Пешкова // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 2. – С. 20–24.

197. Виленский М. Я. Самовоспитание и самосовершенствование студентов в процессе физического воспитания / М. Я. Виленский,

А. Г. Горшков // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – Москва : Полиграф-сервис, 2002. – С. 152–159.

198. Виленский М. Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 6–11.

199. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27–32.

200. Виленский М. Я. Целеполагание в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов и подходу к реализации его содержания / М. Я. Виленский // Физическая культура молодежи в XXI веке : материалы I научно-практической конференции вузов Центрально-Черноземного района России. – Воронеж : ВГУ, 2001. – С. 19–23.

201. Войтенко В. П. Здоровье здоровых: Введение в санологию / В. П. Войтенко – Киев : Здоровье, 1991. – 245 с.

202. Волков В. Л. Контроль та оцінка розвитку фізичних здібностей, як основні елементи управління процесом особистісно-розвивального навчання студентів у системі фізичної підготовки / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 24–28.

203. Волков В. Л. Планування педагогічних впливів різної спрямованості в умовах особистісно-розвивального навчання студенток засобами систематизованої фізичної підготовки / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 18–23.

204. Волков В. Л. Проблема вікової диференціації студентів вищих навчальних закладів в процесі фізичного виховання / В. Л. Волков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 25–28.

205. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичного виховання : монографія / В. Л. Волков. – Київ : Освіта України, 2011. – 420 с.

206. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Ю. Волков //

Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 60–63 ; № 5. – С. 56–61.

207. Волков И. П. Спортивная психология и акмеология спорта / П. И. Волков. – Санкт-Петербург : БПА, 2001. – 187 с.

208. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 2. – С. 25–28.

209. Воронцов И. М. Здоровье. Опыт разработки и обоснование применения автоматизированных систем для мониторинга и скринирующей диагностики нарушений здоровья / И. М. Воронцов, В. В. Шаповалов, Ю. М. Шерстюк ; под научной редакцией В. В. Шаповалова. – Санкт-Петербург : Коста, 2006. – 429 с.

210. Воронцов Н. Д. Развитие физкультурной деятельности студентов на основе рейтинго-модульной технологии / Н. Д. Воронцов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 23–25.

211. Вучева В. В. Аспекты гуманизации образования по физической культуре студентов вуза / В. В. Вучева // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 24–26.

212. Выготский Л. С. Проблема высших интеллектуальных функций в системе психотехнического исследования / Л. С. Выготский // История советской психологии труда. Тексты (20–30-е годы XX века) / под редакцией В. П. Зинченко, В. М. Мунипова, О. Г. Носковой. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1983. – С. 50–58.

213. Выдрин В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5–6. – С. 15–17.

214. Выдрин В. М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (опыт историко-методологического анализа проблем) : монография / В. М. Выдрин. – Омск : Изд-во Сибирской гос. автомобил.-дорож. акад., 2003. – 141 с.

215. Гальперин П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий / П. Я. Гальперин // Исследование мышления в советской психологии: сборник научных трудов. – Москва: Наука, 1966. – С. 236–278.

216. Галямина И. Г. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения с использованием компетентностного подхода / И. Г. Галямина // Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы: труды методологического семинара. – Москва: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – С. 19–31.

217. Гамидуллаев Б. Н. Самоуправление: потенциал личности: Психологический практикум / Б. Н. Гамидуллаев – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 589 с.

218. Гегель Г. В. Ф. Феноменология духа / Г. В. Ф. Гегель; перевод с немецкого Г. Г. Шпета. – Москва: Наука, 2000. – 495 с.

219. Герцен А. Дилетантизм в науке / А. Герцен // Собрание сочинений: в 8 томах. Т. 2. – Москва: Правда, 1975. – С. 5–20.

220. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: спеціальність 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)»: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук / Гладощук Олександр Григорович; Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2008. – 20 с.

221. Глузман А. В. Университетское педагогическое образование: опыт системного исследования / А. В. Глузман. – Киев: Просвіта, 1997. – 306 с.

222. Годик М. А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М. А. Годик. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

223. Головихин Е. В. Оценка знаний по физической культуре / Е. В. Головихин, В. В. Погодин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 9. – С. 78–80.

224. Гончар О. В. Новітні технології суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників навчального процесу вищої школи / О. В. Гончар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 40–44.

225. Гончаренко М. С. Розвиток валеологічних знань студентів у процесі застосування індивідуальних оздоровчих програм у позааудиторній роботі / М. С. Гончаренко, А. М. Тимченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 6. – С. 51–53.

226. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник / С. У. Гончаренко. – Вид. друге, доп. й виправлене. – Рівне : Волинські обереги, 2011. – 552 с.

227. Гоншовский В. Н. Эффективность технологии индивидуализации физической подготовки будущих спасателей на этапах обучения в высшем военном учебном заведении / В. Н. Гоншовский // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 40–43.

228. Гоншовський В. М. Алгоритм формування і реалізації індивідуально орієнтованої фізичної підготовки майбутніх рятувальників на етапах навчання у вищому військовому навчальному закладі / В. М. Гоншовський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 41–44.

229. Горбиков И. И. Критерии профессиональной пригодности будущих специалистов по направлению «Физическая культура»: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Горбиков Иван Иванович. – Краснодар, 2006. – 24 с.

230. Гребенюк Г. С. Психологічні основи становлення саморегуляції у навчально-професійній діяльності майбутніх рятувальників : спеціальність 19.00.07 «Педагогіка та вікова психологія»: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук / Гребенюк Г. С. ; Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України . – Київ, 2007. – 31 с.

231. Грибан Г. П. Нормування фізичних навантажень шляхом самооцінки студентами рівня фізичного стану і працездатності / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 7. – С. 47–49.

232. Григоренко Л. Самостійна робота як фактор підвищення ефективності підготовки майбутніх педагогів до професійної діяльності / Л. Григоренко // Рідна школа. – 2005. – № 8. – С. 22–24.

233. Григорьев В. И. Механизмы социокультурной интеграции содержания и организации неспециального физкультурного образования студенческой молодежи / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 10. – С. 17–22.

234. Григорьев В. И. Неспециальное физкультурное образование студентов вузов Санкт-Петербурга как объект социально-педагогического исследования : антропологический, социально-педагогический и организационный аспекты / В. И. Григорьев // Проблемы физкультурного образования учащейся молодежи на рубеже XXI века : сборник научных трудов / редактор профессор В. И. Григорьев. – Санкт-Петербург, 1999. – С. 16–31.

235. Гузеев В. В. Образовательная технология : от приема до философии / В. В. Гузеев – Москва : ТОГИС, 2010. – 112 с.

236. Гунько П. М. Педагогічні умови реалізації особистісно-орієнтованого підходу у процесі занять фізичними вправами силової спрямованості / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 5. – С. 55–58.

237. Гуренко Ю. В. Формирование мотивов учебной деятельности у подростков в учреждениях дополнительного образования в сфере физической

культуры : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования», 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Гуренко Юлия Вячеславовна ; Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. – Калининград, 2018. – 143 с.

238. Гуртова Т. В. Здоров'я студентів та фактори його формування / Т. В. Гуртова, С. П. Незгода, М. М. Гаваль // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 98, т. 3. – С. 117–121.

239. Давиденко Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза / Д. Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 2–6.

240. Давидова Н. А. Визначення рівня здоров'я студентів факультету фізичного виховання / Н. А. Давидова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 102, т. 1. – С. 144–146.

241. Данилова Н. В. Нормирование двигательного режима в процессе физического воспитания молодежи : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Данилова Наталия Васильевна ; Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – Москва, 2010. – 126 с.

242. Дворак В. Н. Оценка эффективности педагогической технологии общего физкультурного образования студентов / В. Н. Дворак // Повышение квалификации и переподготовка кадров в области физической культуры, спорта и туризма : материалы научно-практической конференции (Минск, 28 мая 2009 г.). – Минск : БГУФК, 2009. – С. 35–40.

243. Дворак В. Н. Рейтинговая система оценки общего физкультурного образования студентов / В. Н. Дворак // Инновационные процессы в физическом воспитании студентов : сборник научных статей : к 60-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ / редколлегия : В. А. Коледа и [др.]. – Минск : БГУ, 2009. – С. 33–41.

244. Дворак В. Н. Формирование базового физкультурного образования студентов в процессе физического воспитания : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Дворак Виталий Николаевич. – Гомель, 2009. – 166 с.

245. Девишвили В. М. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня / В. М. Девишвили, М. О. Мдивани, Д. С. Елгина. – DOI 10.11621/nrj.2017.0412 // Национальный психологический журнал. – 2017. – № 4 (28). – С. 121–128.

246. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – Киев : Олимп. лит., 2008. – 127 с.

247. Дерюгина М. Ю. Педагогические условия формирования здорового образа жизни учащихся : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Дерюгина Марина Юьевна ; Московский психолого-социальный институт. – Москва, 2007. – 15 с.

248. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : навчальний посібник / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. – Київ : Екмо, 2005. – 214 с.

249. Дзюбенко М. І. До розробки алгоритму управління власним здоров'ям (у контексті концепції В. В. Приходька) / М. І. Дзюбенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні

науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 98, т. 3. – С. 126–129.

250. Дзюбенко М. І. Концепція П. Ф. Лесгафта як передумова реформування сучасної вузівської дисципліни «Фізичне виховання» / М. І. Дзюбенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – Вип. 91. – С. 116–119.

251. Дзюбенко М. І. Непрофесійна фізкультурна освіта студентів як напрямок реформування вузівської дисципліни «Фізичне виховання» / М. І. Дзюбенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – Вип. 91. – С. 120–123.

252. Дзюбенко М. І. Роль викладача і ВНЗ у формуванні студента як фізкультурно-освіченої та діяльної особи / М. І. Дзюбенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 98, т. 2. – С. 35–38.

253. Дмитриев С. В. Акмеологические аспекты развития студента в образовательных технологиях / С. В. Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 98, т. 2. – С. 5–8.

254. Дмитриев С. В. Антропные вузовские технологии – важен не обученный специалист, а развивающийся профессионал / С. В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 37–41.

255. Дмитриев С. В. Диалогические учебные ситуации на занятиях по педагогической кинезиологии. Ч. 1 : Исследование динамики мыслительных действий студентов / С. В. Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012 – Вип. 102, т. 1. – С. 17–23.

256. Дмитриев С. В. Диалогические учебные ситуации на занятиях по педагогической кинезиологии. Ч. 2 : Дискурс-анализ самосознания студентов / С. В. Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 102, т. 1. – С. 24–28.

257. Дмитриев С. В. Образовательное пространство и объектно-предметная область физической культуры и АФК-технологий / С. В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 1. – С. 37–42.

258. Дмитриев С. В. Образовательные технологии – от логики взаимодействия к логике сотворчества / С. В. Дмитриев, С. Д. Неверкович // Спортивный психолог. – 2011. – № 2 (23). – С. 72–77.

259. Дмитриев С. В. Принципы и методы антропо организованного образовательного обучения двигательным действиям / С. В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 24–33.

260. Дмитриев С. В. Развитие отечественной биомеханики: от биоцентризма к психосемантике двигательных действий / С. В. Дмитриев, Д. Д. Донской // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 59–67.

261. Дмитриев С. В. XXI век: диалог наук и мировоззренческих позиций в антропных технологиях деятельности / С. В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 8. – С. 2–7.

262. Дмитриев С. В. Акмеологическое проектирование в образовательных технологиях / С. В. Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. 98, т. 2. – С. 9–12.

263. Доброрадных М. Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Доброрадных Марина Борисовна ; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Москва, 2003. – 164 с.

264. Долженко Л. П. Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с различным уровнем физического здоровья : специальность 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» : диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту / Долженко Людмила Павловна ; Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – Киев, 2006. – 196 с.

265. Донской Д. Д. Психосемантические механизмы управления двигательными действиями человека / Д. Д. Донской, С. В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 2–6.

266. Донской Д. Д. Смысловое проектирование спортивных действий (от «модели объекта» к «модели проекта») / Д. Д. Донской, С. В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 51–56.

267. Дубогай О. Д. Компетентнісний потенціал педагогіки здоров'язбереження молоді при формуванні її особистості засобами фізичної культури / О. Д. Дубогай, П. Б. Джуринський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 10. – С. 275–278.

268. Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України : матеріали науково-практичної конференції, (24–26 червня 2004 р.). – Тернопіль, 2004. – С. 370–374.

269. Дудицька С. П. Можливості використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури в сучасній школі / С. П. Дудицька, В. В. Головачук // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 2. – С. 419–423.

270. Дьячук П. П. Информационное взаимодействие обучающегося и проблемной среды в процессе самоорганизации учебной деятельности / П. П. Дьячук // Информатика и образование. – 2008. – № 2. – С. 118–120.

271. Дюперрон Г. А. Методика урока физического воспитания / Дюперрон Г. А. – Ленинград : Время, 1929. – 139 с.

272. Дюперрон Г. А. Теория физической культуры : Систематика. Элементы физической культуры. Основные гуманистические системы. Ритмопластические системы. Спортивные игры. Эклектические системы / Г. А. Дюперрон – 2-е изд., доп. – Ленинград : Время, 1927. – 374 с.

273. Европейская министерская конференция ВОЗ по системам здравоохранения «Системы здравоохранения – здоровье – благосостояние» (Таллин, Эстония, 25–27 июня 2008 г.): отчет. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2009. – URL : [http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20090122\\_1?language=Russian](http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20090122_1?language=Russian) (дата обращения : 17.08.2019). – Текст : электронный.

274. Евсеева Е. Г. Профессионально направленное обучение будущих преподавателей химии на основе компетентностного и деятельностного подходов / Е. Г. Евсеева, Ю. В. Абраменкова, С. С. Попова // Вестник Елецкого государственного университета им. И. А. Бунина. Серия : Педагогика (История и теория математического образования). – Елец, 2017. – Вып. 38. – С. 83–95.

275. Економіка охорони здоров'я : підручник / В.Ф. Москаленко, О.П. Гульчій, В. В. Таран [та ін.] ; за редакцією В. Ф. Москаленка. – Вінниця : Нова книга, 2010. – 288 с.

276. Енциклопедія освіти / Академія педагогічних наук України ; головний редактор В. Г. Кремень. – Київ : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

277. Ермаков С. С. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки / С. С. Ермаков, С. Н. Иващенко, В. В. Гузов // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 59–61.

278. Ерошина Н. А. Самостоятельная учебная деятельность студентов педвуза / Н. А. Ерошина // Педагогическое образование и наука. – 2008. – № 5. – С. 59–63.

279. Ефременкова И. А. Интеграция образовательного процесса высших учебных заведений физической культуры России в общеевропейскую систему высшего образования в контексте Болонского процесса : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ефременкова Ирина Анатольевна ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2010. – 25 с.

280. Жданов Ю. Н. Проблемы здоровья и спорта / Ю. Н. Жданов, В. И. Прокопец, С. И. Белых // Теорія і практика фізичного виховання. – 2002. – № 2. – С. 81–85.

281. Журавель О. О. Проблема формування вмінь і навичок фізичного самовдосконалення студентів у сучасних умовах функціонування системи вищої освіти / О. О. Журавель // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 57–60.

282. Забина Е. Ю. Влияние физической активности на здоровье: обзор научных исследований / Е. Ю. Забина, И. В. Мурахов // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 1998. – № 4. – С. 7–13.

283. Загвязинский В. И. Педагогика : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / В. И. Загвязинский, И. Н. Емельянова ; под редакцией В. И. Загвязинского. – 2-е изд., стер. – Москва : Academia, 2012. – 352 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

284. Загревская А. И. Концептуальные основы физкультурного образования студентов с ослабленным здоровьем на основе модульного обучения / А. И. Загревская, В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 6–12.

285. Загревская А. И. Методология построения содержания физкультурного образования студентов специальной медицинской группы педагогического вуза / А. И. Загревская // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 10. – С. 21–25.

286. Зайцев Г. К. Человек, здоровье созидающий. Валеология по Брехману : учебное пособие / Г. К. Зайцев, А. Г. Зайцев. – Москва : ФЛИНТА, 2017. – 375 с.

287. О физической культуре и спорте : закон Донецкой Народной Республики № 33-ІНС : [принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 24 апреля 2015 года : действующая редакция по состоянию на 17 декабря 2019 года] // Народный Совет Донецкой Народной Республики : официальный сайт. – URL : <https://dnrsovet.su/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte> (дата обращения: 02.03.2020). – Текст : электронный.

288. Об образовании : закон Донецкой Народной Республики № 55-ІНС : [принят Народным Советом Донецкой Народной Республики 19 июня 2015 года : действующая редакция по состоянию на 5 октября 2020 года] // Народный Совет Донецкой Народной Республики : официальный сайт. – URL : <https://dnrsovet.su/zakon-dnr-ob-obrazovanii/> (дата обращения : 02.03.2019). – Текст : электронный.

289. Запесоцкий А. С. Молодежь в современном мире / А. С. Запесоцкий. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 128 с.

290. Запесоцкий А. С. Образование, философия, культура, политика / А. С. Запесоцкий. – Москва : Наука, 2002. – 446 с.

291. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання й спорту / Захаріна Євгенія Анатоліївна. – Київ, 2008. – 201 с.

292. Зациорский В. А. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / В. А. Зациорский – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

293. Зациорский В. М. Двигательная активность как фактор антириска ишемической болезни сердца / В. М. Зациорский. // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 9. – С. 44–53.

294. Зимняя И. А. О модели преемственности поэтапных требований к развитию общей культуры личности в системе непрерывного образования / И. А. Зимняя // Политика качества образования и проблема квалиметрического мониторинга в сфере образования : научные доклады Седьмого симпозиума «Квалиметрия человека и образования. Методология и практика. Проблемы измеримости образовательных стандартов и квалиметрического мониторинга образования» / под научной редакцией Н. А. Селезневой, А. И. Субетто. – Москва : Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1998. – Кн. 1. – С. 78–98.

295. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И. А. Зимняя // Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы : труды методологического семинара. – Москва : Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – С. 63–72.

296. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 6. – С. 8–17.

297. Зимняя И. А. Культура. Образованность. Профессионализм специалиста (к проблеме унифицирования требований к уровню профессиональной подготовки в структуре государственных стандартов непрерывного образования) / И. А. Зимняя // Проблемы качества, его нормирования и стандартов в образовании : сборник научных статей / под общей редакцией доктора технических наук, проф. Н. А. Селезневой и кандидата педагогических наук В. Г. Казановича. – Москва : Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1998. – С. 157–174.

298. Зимняя И. А. Общая культура человека в системе требований государственного образовательного стандарта / И. А. Зимняя, Б. Н. Боденко, Т. А. Кривченко, Н. А. Морозова. – Москва : Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1999. – 384 с.

299. Зимняя И. А. Социально-профессиональная компетентность как целостный результат профессионального образования (идеализированная модель)

/ И. А. Зимняя // Проблемы качества образования. – Москва : Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 2005. – Кн. 2. – С. 21–36.

300. Зинченко В. П. Живое знание / В. П. Зинченко. – Самара : СГПУ РАО, 1998. – 358 с.

301. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).

302. Исаев А. П. Индивидуализация спортивной подготовки: состояние, проблемы и перспективные решения / А. П. Исаев, В. В. Рыбаков, В. В. Эрлих. – Челябинск : Изд. центр ЮУрГУ, 2016. – 513 с.

303. Использование оздоровительных технологий в педагогическом процессе со студентами ТПУ : методическое пособие / В. В. Иванов, О. Г. Берестнева, Л. И. Иванкина [и др.]. – Томск : Изд-во ТПУ, 2006. – 32 с.

304. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – Москва : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

305. Камаев О. И. Роль личностного и компетентностного подходов в здоровьесформирующих технологиях в условиях вуза / О. И. Камаев, Е. К. Камаева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 45–48.

306. Капранова Г. В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста : спеціальність 13.00.07 «Теорія та методика виховання» : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук / Капранова Галина Вікторівна ; Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2010. – 289 с.

307. Каргаполов Е. П. К разработке онтологии непрерывного физкультурного образования / Е. П. Каргаполов, В. В. Приходько // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 12. – С. 19–21.

308. Каргаполов Е. П. Организационно-управленческие основы непрерывного физкультурного образования : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и

адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученого звания доктора педагогических наук / Каргаполов Евгений Павлович. – Москва, 1991. – 518 с.

309. Карцев Я. Б. Психолого-педагогические условия формирования образовательных потребностей студентов физкультурных вузов : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученого звания кандидата педагогических наук / Карцев Ярослав Борисович. – Москва, 2003. – 132 с.

310. Кизько А. П. Возможности исследовательских подходов и проблема понятия «педагогическое» исследование / А. П. Кизько // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 12–14.

311. Ключкина Г. О. Современные подходы к организации учебного процесса общего физкультурного образования / Г. О. Ключкина // Модернизация физического воспитания и спорта в Российской Федерации : сборник материалов Российской научно-практической конференции с международным участием (6–10 сентября 2010 г.) / редакторы : В. М. Баршай, С. Н. Литвиненко. – Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2010. – С. С. 46–48.

312. Ковалева Р. Е. Технология подготовки будущих учителей к здоровьесориентированной деятельности на основе модульного подхода : дис. ... канд. пед. наук (13.00.08) / Роза Ефимовна Ковалева. – Тирасполь, 2014. – 194 с.

313. Коджаспирова Г. М. Педагогическая антропология : учеб. пособие для студ. вузов. – Москва : Гардарики, 2005. – 287 с.

314. Козелецкий Ю. Психологическая теория решений / Ю. Козелецкий. – Москва : Прогресс, 1979. – 504 с.

315. Койносов П. Г. Формирование у студентов потребностей в физическом совершенствовании / П. Г. Койносов // Вузовская физическая культура и студенческий спорт : состояние и перспективы совершенствования. – Тюмень, 2000. – С. 8–10.

316. Колбанов В. В. Валеология : Основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – Санкт-Петербург : ДЕАН, 2008. – 232 с.

317. Колесникова М. Г. Учебно-методическое пособие к учебному курсу «Здоровый образ жизни» / М. Г. Колесникова. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург : СПбАППО, 2006. – 160 с.

318. Колидзе Э. А. Психологическое содержание двигательной деятельности / Э. А. Колидзе // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 37–40.

319. Колокатова Л. Ф. Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Колокатова Лариса Фёдоровна. – Москва, 2008. – 50 с.

320. Коляда М. Г. Виды моделей, обучаемых в автоматизированных обучающих системах / М. Г. Коляда // Искусственный интеллект. – 2008. – № 2. – С. 28–33.

321. Коляда М. Г. Дидактическая составляющая моделей обучаемых в автоматизированных обучающих системах / М. Г. Коляда // Искусственный интеллект. – 2008. – № 4. – С. 451–457.

322. Коляда М. Г. Компьютационная педагогика : учебное пособие / М. Г. Коляда. – Донецк : Ноулидж, Донец. отд-ние, 2013. – 321 с.

323. Коляда М. Г. О психологической классификации моделей обучаемых / М. Г. Коляда // Бионика интеллекта. – 2008. – № 2. – С. 101–105.

324. Коляда М. Г. Реализация идей вычислительной педагогики в выборе форм обучения на основе марковской модели иерархий / М. Г. Коляда, Т. И. Бугаева, Е. Г. Ревякина, С. И. Белых. – DOI 10.32744/pse.2019.2.31 // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 2 (38). – С. 413–427.

325. Коляда М. Г. Эффективное управление взаимодействием членов спортивного коллектива с использованием идей искусственного интеллекта / М. Г. Коляда, Т. И. Бугаева, Е. Г. Ревякина, С. И. Белых, Г. А. Капранов. – DOI 10.14529/hsm190110. – Текст : электронный // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № 1. – С. 72–79. – URL : <https://hsm.susu.ru/hsm/ru/issue/view/17> (дата обращения: 05.05.2019).

326. Коляда М. Г. Вычислительная педагогика : монография / М. Г. Коляда, Т. И. Бугаева. – Ростов-на-Дону : Изд-во Южного федерал. ун-та, 2018. – 271 с.

327. Коляда М. Г. Педагогическое прогнозирование в компьютерных интеллектуальных системах : учебное пособие / М. Г. Коляда, Т. И. Бугаева. – Москва : Русайнс, 2015. – 380 с. – DOI 10.15216/978-5-4365-0435-3.

328. Коляда М. Г. Педагогическое прогнозирование : теоретико-методологический аспект : монография / М. Г. Коляда, Т. И. Бугаева ; Национальная академия педагогических наук Украины, ДВНЗ «Ун-т менеджмента образования». – Киев ; Донецк : Ноулидж, Донец. отд-ние, 2014. – 267 с. – Текст : электронный. – URL : [http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe) (дата обращения: 05.10.2019).

329. Коляда М. Г. Принятие педагогических решений на основе анализа иерархий по методу Саати / М. Г. Коляда, Т. И. Бугаева. – Текст : электронный // Образовательные технологии и общество. – 2015. – № 2 (18). – URL : [http://ifets.ieee.org/russian/periodical/V\\_182\\_2015EE.html](http://ifets.ieee.org/russian/periodical/V_182_2015EE.html) (дата обращения : 12.09.2019).

330. Коляда М. Г. Проблемы применения искусственного интеллекта в педагогике / М. Г. Коляда, Т. И. Бугаева // Педагогическая информатика. – 2018. – № 4. – С. 77–86.

331. Коляда М. Г. Реализация идей искусственного интеллекта для нахождения иерархии мотивов обучения / М. Г. Коляда. – DOI 10.32517/0234-0453-2018-33-10-12-19 // Информатика и образование. – 2018. – № 10. – С. 12–19.

332. Коляда М. Г. Компьютационная педагогика : учебное пособие /

М. Г. Коляда. – Донецк : Ноулидж, Донец. отд-ние, 2013. – 322 с.

333. Коляда М. Г. Педагогическое прогнозирование в компьютерных интеллектуальных системах : учебное пособие / М. Г. Коляда, Т. И. Бугаева. – Москва : Русайнс, 2015. – 380 с.

334. Компьютационная педагогика : психолого-педагогические проблемы, поиски, решения : материалы Региональной научно-практической конференции (14–15 мая 2013 г.) / под общей редакцией М. Г. Коляды ; Институт последипломного образования инженерно-педагогических работников (г. Донецк) Университета менеджмента образования. – Донецк : ИПО ИПР УМО, 2013. – 144 с.

335. Коноплева Е. Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурных вузов посредством лекционных занятий по теории и методике физической культуры / Е. Н. Коноплева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сборник научных трудов под редакцией проф. Ермакова С. С. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – № 3. – С. 45–52.

336. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 г. // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 2–8.

337. Концепція національного виховання // Початкова школа. – 1995. – № 2. – С. 48–52.

338. Концепція педагогічної освіти : затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 16 липня 2018 р. № 776. – Текст : електронний // Міністерство освіти і науки України. – URL : [5b7bb2d5c424a809787929 \(1\).pdf](#) (дата обращения : 08.07.2019).

339. Корнев А. А. Воспитание ответственности у студентов вуза в объединениях спортивной направленности : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Корнев Александр Александрович. – Кострома, 2014. – 157 с.

340. Коршунов С. В. Подходы к проектированию образовательных стандартов в системе многоуровневого инженерного образования / С. В. Коршунов // Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы : труды методологического семинара. – Москва : Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – С. 111–122.

341. Красноперова Н. А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента / Н. А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6. – С. 16–19.

342. Кривошеева О. Р. Формирование социальной ответственности студентов физкультурного вуза : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Кривошеева Ольга Робертовна. – Омск, 2007. – 23 с.

343. Кривцун-Левшина Л. Н. Мотивация физкультурной активности студенческой молодежи / Л. Н. Кривцун-Левшина // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. – Минск, 1995. – С. 52–53.

344. Крутский А. Н. Психодидактические пакетные технологии обучения / А. Н. Крутский, О. С. Гибельгауз // Школьные технологии. – 2011. – № 3. – С. 117–123.

345. Круцевич Т. Ю. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді : концептуальні підходи до розгляду / Т. Ю. Круцевич, О. А. Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 48–51.

346. Куликов Л. М. Спортивная тренировка : управление, системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, Е. А. Великая // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 7. – С. 26–30.

347. Кульневич С. В. Педагогика самоорганизации : феномен содержания / С. В. Кульневич. – Воронеж : Изд-во ВГПУ, 1997. – 235 с.

348. Кун Т. Структура научных революций / Томас Кун ; перевод с английского И. З. Налетова. – Москва : АСТ, 2009. – 310 с.

349. Кучерявий О. Г. Методологічні підходи до розробки концепції розвитку вищої освіти в Донецькому регіоні / О. Г. Кучерявий // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ : БДПУ, 2003. – № 2 – С. 12–18.

350. Кучерявий О. Г. Професійне самовиховання у вищій школі : навчальний посібник / О. Г. Кучерявий. – Київ : Освіта України, 2010. – 200 с.

351. Лаврентьев Г. В. Слагаемые технологии модульного обучения / Г. В. Лаврентьев, Н. Б. Лаврентьева. – Барнаул : Изд-во Алтайского ун-та, 1994. – 128 с.

352. Ларионова Н. Н. Уровень здоровья физической подготовленности и мотивы оздоровительной деятельности студентов вузов / Н. Н. Ларионова // Валеология. – 2000. – № 2. – С. 65–68.

353. Леднев В. С. Содержание образования: сущность, структура, перспективы / В. С. Леднев. – Москва : Высш. шк., 1991. – 224 с.

354. Леонов О. З. Основні складові системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах зарубіжних країн / О. З. Леонов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Теорія та методика навчання (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – Вип. 1. – С. 101–108.

355. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения / И. Я. Лернер. – Москва : Педагогика, 1981. – 186 с.

356. Лесгафт П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. – Москва : Изд-во Юрайт, 2017. – 375 с. – (Серия : Антология мысли).

357. Ли Ву Сын. Сравнительный анализ образа жизни и валеологических ориентаций студентов ИФК России и Республики Корея : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ли Ву Сын. – Москва, 2001. – 199 с.

358. Лисак І. В. Теоретична підготовка школярів як важлива складова обов'язкового системного компонента процесу фізичного виховання / І. В. Лисак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 62–65.

359. Лифшиц В. Я. Модель развивающейся педагогической деятельности как основа совершенствования процесса повышения квалификации преподавателей : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Лифшиц Виктор Яковлевич. – Москва, 1988. – 155 с.

360. Логинов С. И. Изменение физической активности и поведения, связанного со здоровьем, студентов Сибирского севера / С. И. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 43–46.

361. Лопуга Е. В. Формирование здорового образа жизни педагогов в процессе повышения квалификации : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Лопуга Елена Владимировна. – Барнаул, 2014. – 213 с.

362. Лотоненко А. А. Особенности неспециального физкультурного образования / А. А. Лотоненко, А. В. Лотоненко // Состояние и перспективы развития физкультурного образования на современном этапе : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию факультета физической культуры (Белгород, 17–20 октября 2007 г.). – Белгород, 2007. – С. 19–21.

363. Лотоненко А. В. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 26, 39–41.

364. Лотоненко А. В. Формирование физической культуры молодежи : теория, методология, практика / А. В. Лотоненко. – Москва, 1999. – 92 с.

365. Лубышева Л. И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) /

Л. И. Лубышева, В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 13–16.

366. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры студентов : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Лубышева Людмила Ивановна. – Москва, 1992. – 53 с.

367. Лубышева Л. И. Физическая культура и молодежь : учебное пособие / Л. И. Лубышева, А. В. Лотоненко, А. С. Игнатьев. – Москва : ТИПФК, 2000. – 182 с.

368. Лубышева Л. И. Ценности личной и общественной физической культуры в индивидуальном стиле и здоровом образе жизни / Л. И. Лубышева // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование. – Томск, 1996. – С. 99–109.

369. Луговий В. І. Проблема високих педагогічних технологій та особистісної орієнтації їх в освіті (теоретико-методологічний аспект) / В. І. Луговий // Вища освіта України – № 2. Тематичний випуск «Педагогіка вищої школи : методологія, теорія, технології». – Рівне : РДГУ, 2007. – Т. 1. – 197 с.

370. Луговий В. І. Управління освітою : навч. посібник для слухачів, аспірантів, докторантів спеціальності «Державне управління» / В. І. Луговий. – Київ : Вид-во УАДУ, 1997. – 302 с.

371. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання / А. В. Лукавенко, Г. А. Єднак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 66–70.

372. Лукьяненко В. П. Основные положения концепции коренной модернизации системы общего физкультурного образования в России / В. П. Лукьяненко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Международной научно-практической конференции (Минск, 8–10 апреля

2009 г.) : в 4 т. / редколлегия : М. Е. Кобринский. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 3, ч. 2. – С. 189–194.

373. Магин В. А. Модель системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий / В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 13–17.

374. Магин В. А. Модель системы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий / В. А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 13–17.

375. Майдокина Л. Г. Исследование психологического климата в футбольной спортивной команде / Л. Г. Майдокина, И. В. Шиндина, В. В. Майдокин. – DOI 10.32744/pse // Перспективы науки и образования. – 2018. – № 4 (34). – С. 233–238.

376. Майн Х. Марковские процессы принятия решений / Х. Майн, С. Осаки. – Москва : Наука, 1977. – 176 с.

377. Малоземов О. Ю. Проблемы здоровьесбережения и физического воспитания молодежи в аспекте представления о здоровье и жизненных реалиях / О. Ю. Малоземов // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой. – Томск : ТГПУ, 2003. – С. 268–273.

378. Мамери Ф. Критериальный анализ сформированности ценности здорового образа жизни студентов / Ф. Мамери // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 66–70.

379. Манжелей И. В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – С. 8–11.

380. Мануйленко Э. В. Индивидуальные программы по формированию у студентов здорового стиля жизни / Э. В. Мануйленко // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 44–46.

381. Марков А. А. Распространение закона больших чисел на величины, зависящие друг от друга / А. А. Марков // Известия физико-математического общества при Казанском университете. 2 серия. – 1906. – XV, № 4. – С. 135–156.

382. Маркс К. Капитал. Критика политической экономии / Карл Генрих Маркс ; перевод с немецкого И. И. Степанова-Скворцова ; составитель, предисловие и комментарий Алексей Цветков. – Москва : АСТ, 2019. – 704 с. – (Всемирное наследие).

383. Марушкин В. Д. О физическом развитии студенток творческих и технических специальностей в динамике 4 лет обучения / В. Д. Марушкин, Н. Е. Калинина, Н. Н. Демидов // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий : материалы Всероссийской научно-практической конференции / под редакцией В. Ю. Волкова, Г. Н. Пономарева, Г. И. Щербакова. – Москва, 2005. – Ч. 2. – С. 111–112.

384. Маслов В. И. На пути к решению проблемы профилизации высшего физкультурного образования / В. И. Маслов, В. М. Корнилов, В. А. Сургучев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 53–56.

385. Маслов С. И. Аксиологический подход в педагогике / С. И. Маслов, Т. А. Маслова // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2013. – № 2–3. – С. 202–212.

386. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / Абрахам Маслоу ; перевод с английского А. М. Татлыдаевой ; научная редакция, вступительная статья и комментарии Н. Н. Акулиной. – Санкт-Петербург : Евразия, 2002. – 415 с.

387. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу ; перевод с английского Т. Гутман, Н. Мухина. – 3-е изд. – Москва [и др.] : Питер, 2011. – 351 с. – (Мастера психологии).

388. Матухно Е. В. Практико-ориентированная система обеспечения профессиональной успешности студентов специальных медицинских групп в техническом вузе : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : диссертация на соискание ученой степени

доктора педагогических наук / Матухно Елена Викторовна. – Калининград, 2018. – 396 с.

389. Матюшкин А. М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении / А. М. Матюшкин. – Москва : Педагогика, 1972. – 342 с.

390. Махмутов М. И. Современный урок / М. И. Махмутов. – Москва : Педагогика, 1985. – 184 с.

391. Международные медико-санитарные правила (2005 г.). – 2-е изд. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2005. – URL : [http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789244580417\\_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789244580417_rus.pdf) (дата обращения: 17.08.2019). – Текст : электронный.

392. Менхин Ю. В. Инновационные подходы в физическом воспитании студентов / Ю. В. Менхин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 2. – С. 33–35.

393. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навчальний посібник для студентів вищого навчального закладу / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок [та ін]. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

394. Методы исследования сердечно-сосудистой системы у студентов физкультурного вуза в процессе рекреационного отдыха. Физическое воспитание студентов / В. П. Зайцев, С. С. Ермаков, К. Горнер, К. Прусик // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 5. – С. 33–41.

395. Микитюк С. О. Ресурсний підхід у забезпеченні валеологічності процесу підготовки майбутніх учителів / С. О. Микитюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 71–74.

396. Митин А. Е. Гуманитарные технологии в физической культуре: концептуальные основы / А. Е. Митин, С. О. Филиппова, Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 47–53.

397. Митин А. И. Обучение групповому принятию решений в учебных ситуационных центрах / А. И. Митин. – DOI 10.17759/psyedu.2018100308 // Психолого-педагогические исследования. – 2018. – Т. 10, № 3. – С. 84–98.

398. Муравьева Г. Е. Вопросы теории проектирования образовательных процессов / Г. Е. Муравьева // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 4. – С. 14–21.

399. Наталов Г. Г. С чего начать модернизацию образования? / Г. Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 2–12.

400. Наталов Г. Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры / Г. Г. Наталов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 9. – С. 40–42.

401. Науменко Ю. В. Концепция здоровьесформирующего образования / Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. – 2003. – № 2. – С. 90–103.

402. Национальная доктрина образования в Российской Федерации : [принята Правительством Российской Федерации 4 октября 2000 года № 751]. – URL : [https://sch1231.mskobr.ru/files/nacional\\_naya\\_doktrina\\_obrazovaniya\\_v\\_rossijskoj\\_federacii\\_utverzhdena\\_postanovleniem\\_pravitelstva\\_rf\\_ot\\_04\\_10\\_2000\\_751.pdf](https://sch1231.mskobr.ru/files/nacional_naya_doktrina_obrazovaniya_v_rossijskoj_federacii_utverzhdena_postanovleniem_pravitelstva_rf_ot_04_10_2000_751.pdf) (дата обращения : 19.10.2013). – Текст : электронный.

403. Нестеренко А. Н. Состояние здоровья и динамика физической работоспособности студенток в процессе обучения в вузе / А. Н. Нестеренко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – С. 400–404.

404. Николаев Ю. М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 12–18.

405. Николаев Ю. М. Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности «Физической культуры» / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 4. – С. 16–23.

406. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты: учебное пособие / Ю. М. Николаев; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – 80 с.

407. Николис Г. Познание сложного. Введение / Г. Николис, И. Пригожин; предисловие Г. Г. Малинецкого; перевод с английского В. Ф. Пастушенко. – 3-е изд., доп. – Москва: URSS: Издательство ЛКИ, 2008. – 342 с. – (Синергетика: от прошлого к будущему).

408. Николис Г. Самоорганизация в неравновесных системах. От диссипативных структур к упорядоченности через флуктуации / Г. Николис, И. Пригожин; перевод с английского редактор Чиздамаджиев Ю. А. – Москва: Мир, 1979. – 512 с.

409. Новая физкультура в школе: монография / С. И. Алексеева, С. И. Белых, С. И. Горелик [и др.]; научная редакция Филипповой С. Н. – Москва: СПМ-Индустрия, 2019. – 179 с.

410. Новиков Д. С. Формирование здравотворческой культуры бакалавра педагогического образования: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Новиков Денис Сергеевич. – Волгоград, 2015. – 249 с.

411. Нові технології навчання: науково-методичний збірник / Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – Київ, 2001. – Вип. 30. – 211 с.

412. Новожилова С. В. Повышение эффективности обучения технике игры в волейбол на основе реализации специфических координационных способностей / С. В. Новожилова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2010. – № 4. – С. 173–180.

413. Ноговицын Р. С. Модели обучения физической культуре в вузе / Р. С. Ноговицын // Вестник высшей школы. – 2011. – № 7. – С. 58–60.

414. Носко М. О. Концепція вдосконалення підготовки викладачів для здійснення особистісно зорієнтованого фізичного виховання / М. О. Носко, С. І. Бєлих // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 109. – С. 220–222.

415. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : спеціальність 13.00.09 «Теорія навчання» : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук / Носко Микола Олексійович. – Київ, 2003. – 430 с.

416. Носко Н. А. К разработке концепции совершенствования подготовки преподавателей для осуществления личностно ориентированного физического воспитания / Н. А. Носко, С. И. Бєлых, А. А. Архипов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. – С. 37–40.

417. Нуриев Н. К. Дидактическая инженерия: проектирование систем обучения нового поколения / Н. К. Нуриев, С. Д. Старыгина, Э. А. Гибадуллина. – DOI 10.15507/1991-9468.084.020.201603.393-406 // Интеграция образования. – 2016. – Т. 20, № 3. – С. 393–406.

418. О категории «физическое воспитание» в прошлом и настоящем / А. Горелов, Ф. И. Собянин, В. В. Сокрев [и др.] // Физическая культура и здоровье. – 2007 – № 4 (14). – С. 3–5.

419. Овсянкин В. А. Социально-психологические предпосылки формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом / В. А. Овсянкин, М. М. Еншин, Л. И. Маськов // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи : тезисы докладов междунар. науч.-практ. конф. (4–6 апреля 1995 г.). – Минск, 1995. – С. 55–56.

420. Ожегов С. И. Словарь русского языка : около 57000 слов / С. И. Ожегов ; под редакцией члена-корреспондента АН СССР Н. Ю. Шведовой. – 18-е изд., стер. – Москва : Рус. яз., 1987. – 797 с.

421. Олексенко В. М. Теоретичні і методичні засади реалізації інноваційних технологій у підготовці майбутніх фахівців інженерних спеціальностей : спеціальність 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук / Олексенко В'ячеслав Михайлович. – Київ, 2008. – 463 с.

422. Олексенко В. М. Фактори збереження й зміцнення здоров'я студентів за педагогічними технологіями / В. М. Олексенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 95–97.

423. Олияр В. И. Теоретико-методологические основы актуализации физического самовоспитания учащихся / В. И. Олияр, В. С. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 11–15.

424. Оплетин А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25–30.

425. Орлов А. И. Теория принятия решений : учебник / А. И. Орлов. – Москва : Экзамен, 2006. – 573 с.

426. Осадча Т. Ю. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання в університетах США : спеціальність 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук / Осадча Тетяна Юріївна. – Луганськ, 2005. – 227 с.

427. Основы педагогического мастерства учителя физической культуры / составитель И. Н. Решетень. – Алма-Ата : РАУАН, 1990. – 64 с.

428. Островский А. В. Технология личностно ориентированного физического воспитания студенток высших учебных заведений : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Островский Александр Владимирович. – Москва, 2007. – 24 с.

429. Охрана здоровья в условиях экономического кризиса : задачи, стоящие перед Европейским регионом ВОЗ (Осло, Норвегия, 1–2 апреля 2009 г.) Отчет о совещании. – Копенгаген : Европейское региональное бюро ВОЗ, 2009 – URL : ([http://www.euro.who.int/document/HSM/Oslo\\_report\\_rus.pdf](http://www.euro.who.int/document/HSM/Oslo_report_rus.pdf)) (дата обращения: 18.08.2009). – Текст : электронный.

430. Павлова И. В. Совершенствование валеологического образования студентов физкультурного вуза : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Павлова Ирина Владимировна. – Омск, 1999. – 19 с.

431. Патаракин Е. Д. Вычислительная педагогика: мышление, участие и рефлексия / Е. Д. Патаракин и Б. Б. Ярмахов // Образовательные технологии и общество. – 2018. – № 4 (21). – С. 502–523.

432. Пашин А. А. Современная концепция физической культуры и пути ее реализации / А. А. Пашин, В. А. Кабачков // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью : материалы Международной научной конференции. – Пенза, 2011. – Т. 2. – С. 21–27.

433. Педагогика и логика : сборник / Георгий Щедровицкий, Вадим Розин, Никита Алексеев, Нелли Непомнящая. – Москва : Касталь, 1993. – 412 с.

434. Переверзева Э. В. Здоровый образ жизни как проявление культуры здоровья человека / Э. В. Переверзева, С. Н. Филиппова, С. И. Белых // Вестник РМАТ. – 2016. – № 3. – С. 128–139.

435. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В. А. Петровский – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 512 с.

436. Петунин О. В. Личностный и деятельностный подходы к исследованию проблемы активизации познавательной деятельности учащихся / О. В. Петунин // Alma Mater : Вестник высшей школы. – 2009. – № 2. – С. 36–39.

437. Пидкасистый П. И. Педагогика : учебное пособие / П. И. Пидкасистый. – Москва : Академия, 2003. – 267 с.
438. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 1997. – 583 с.
439. Подласый И. П. Диагностика и экспертиза педагогических проектов / И. П. Подласый. – Киев : Украина, 1998. – 343 с.
440. Подласый И. П. Педагогика : учебник / И. П. Подласый. – Москва : Высшее образование ; Юрайт-Издат, 2009. – 540 с.
441. Пономарев Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. – Санкт-Петербург, 1996. – 217 с.
442. Потемкина Р. А. Изучение вопросов физической активности в России / Р. А. Потемкина, И. С. Глазунов, И. С. Петрухин // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 1998. – № 6. – С. 26–29.
443. Приймаков А. А. Повышение резервных возможностей системы управления движениями при занятиях физической культурой и спортом / А. А. Приймаков, Я. Ящанин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. – Вип. 14. – С. 181–185.
444. Присяжнюк С. И. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: проблемы и пути решения / С. И. Присяжнюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 216–222.
445. Присяжнюк С. І. Вплив регіонів проживання на показники біологічного віку студенток / С. І. Присяжнюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ, 2010. – Вип. 81. – С. 399–400.

446. Приходько В. Ранжування ВНЗ як інструмент державно-громадського управління якістю освіти / В. Приходько, С. Шевченко // Вища школа. – 2008. – № 7. – С. 33–43.

447. Приходько В. В. Інноваційна реформа вищої освіти в сучасній Україні : монографія / В. В. Приходько. – Дніпропетровськ : Пороги, 2010. – 456 с.

448. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навчальний посібник / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський ; загальна редакція і передмова А. Г. Чічкова. – Дніпропетровськ : НГУ, 2004. – 230 с.

449. Приходько В. В. О вузовской дисциплине «Физическое воспитание», которой все еще нет / В. В. Приходько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – Вип. 91, Т. 1. – С. 370–374.

450. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (опыт игрового проектирования и экспертизы) : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Приходько Владимир Васильевич. – Москва, 1991. – 416 с.

451. Приходько В. В. Про дві альтернативи розвитку шкільної «Фізичної культури» в сучасній Україні / В. В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 1 : Спеціальний випуск за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я і освіта : проблеми та перспективи». – С. 142–148.

452. Приходько В. В. Технологія будівництва здоров'я в системі знань про людину / В. В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2002. – № 1. – С. 51–57.

453. Приходько В. В. Чи потрібно «готувати солдатів до минулої війни»? / В. В. Приходько, В. Г. Вікторов // Освіта. – 2005. – № 34. – С. 12–13.

454. Про вищу освіту : Закон України № 1556-VII від 1 липня 2014 року // Верховна Рада України. Офіційний вебпортал парламенту України. – URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 05.07.2014). – Текст : електронний.

455. Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні : Закон України № 2998-XII від 5 лютого 1993 року // Верховна Рада України. Офіційний вебпортал парламенту України. – URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2998-12> (дата звернення: 16.03.2014). – Текст : електронний.

456. Про фізичну культуру і спорт : Закон України № 3808-XII від 24 грудня 1993 року // Верховна Рада України. Офіційний вебпортал парламенту України. – URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення 12.04.2013). – Текст : електронний.

457. Проблема імітаційно-ігрового підходу до організації навчального процесу у вищій школі : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, Кривий Ріг, 27–28 вересня 2001 року / Міністерство освіти і науки України, Криворізький державний педагогічний університет. – Кривий Ріг : КДПУ, 2001. – 189 с.

458. Психологические тесты / под редакцией А. А. Карелина : в 2 т. – Москва : ВЛАДОС, 2002. –

Т. 1. – 2002. – 312 с.

Т. 2. – 2003. – 248 с.

459. Пузынин В. А. Валеопедагогический подход в управлении системой физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / В. А. Пузынин, С. В. Казначеев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 2. – С. 44–47.

460. Путин на Петербургском международном экономическом форуме : ответы на вопросы. 2.07.2017. – URL : <https://ok.ru/video/293129225575> (дата обращения : 25.01.2019). – Изображение (движущееся ; трехмерное) : видео. – Загл. с титул. экрана

461. Развивающее и традиционное образование в сфере физической культуры. Ч. 1 : Проектные образовательные технологии / С. В. Дмитриев, Ю. П. Балакин, Е. М. Каулина [и др.] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 4. – С. 51–63.

462. Рейзин В. М. О совершенствовании физического воспитания в высшей школе / В. М. Рейзин, С. В. Макаревич, В. Н. Кряж // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи. – Минск, 1995. – С. 53–55.

463. Ретюнский И. В. Формирование готовности студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности в профессионально-образовательной среде вуза : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : диссертация кандидата педагогических наук / Игорь Владимирович Ретюнский. – Барнаул, 2015. – 203 с.

464. Репіна О. Г. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні як умова розвитку особистості: саногенний підхід / О. Г. Репіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 256–260.

465. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека : перевод с английского / К. Роджерс. – Москва : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 1998. – 320 с.

466. Ротерс Т. Т. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури у контексті профільного навчання за гімнастичним напрямком / Т. Т. Ротерс // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 277–281.

467. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн, А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова-Славская. – Санкт-Петербург : Питер, 1998. – 688 с.

468. Рыков В. В. Теория случайных процессов : конспект лекций / В. В. Рыков. – Москва : РУДН, 2008. – 143 с.

469. Сабирова Ф. М. Современные средства оценивания результатов обучения : учебно-методическое пособие для студентов педвузов / Ф. М. Сабирова. – Елабуга : Изд-во Елабужского пед. ун-та, 2007. – 79 с.

470. Савенков А. И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А. И. Савенков // Вестник практической психологии образования. – 2006. – № 1. – С. 30–38.

471. Саймон Г. Науки об искусственном = The sciences of the artificial / Герберт Саймон ; перевод с английского Э. Л. Наппельбаума. – 2-е изд. – Москва : УРСС, 2004. – 140 с. – (Науки об искусственном. Из классического наследия).

472. Сериков В. В. Личностный подход в образовании : концепции и технологии / В. В. Сериков. – Волгоград : Перемена, 1994. – 150 с.

473. Симонов П. В. Эмоциональная реакция человека на действие экстремальных факторов / П. В. Симонов // Экстремальная физиология и индивидуальная защита человека / под общей редакцией В. С. Кошечева. – Москва, 1981. – С. 142–148.

474. Система експертного оцінювання ефективності здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти : методичні рекомендації / Н. С. Полька, М. Ю. Антомонов, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. – Київ : ДУ «Ін-т гігієни та мед. екології ім. О. М. Марзєєва АМН України», 2009. – 36 с.

475. Системні основи управління проектами у фізичній культурі і спорті : монографія / С. І. Белих, В. В. Приходько, В. В. Малий, А. Г. Рибковський. – Донецьк : Друк-Інфо, 2009. – 282 с.

476. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / Т. В. Сичова. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

477. Сластенин В. А. Введение в педагогическую аксиологию / В. А. Сластенин. – Москва : ИЦ «Академия», 2003. – 192 с.

478. Сластенин В. А. Методика воспитательной работы / В. А. Сластенин. – Москва : Академия, 2005. – 336 с.

479. Сластенин В. А. Педагогика : учебник для студентов высших учебных заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под редакцией В. А. Сластенина. – 9-е изд., стереотип. – Москва : Академия, 2008. – 576 с.

480. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу : спеціальність 13.00.02 «Теорія та методика навчання» : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук / Смолякова Ірина Дмитрівна. – Київ, 2010. – 255 с.

481. Собянин Ф. И. Культурологический подход в физкультурном образовании / Ф. И. Собянин // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 8–10 апреля 2009 года : в 4 т. / редколлегия : М. Е. Кобринский. – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 3, ч. 1. – С. 80–83.

482. Советский энциклопедический словарь / главный редактор А. М. Прохоров. – 4-е изд. – Москва : Сов. энцикл., 1989. – 1632 с.

483. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я / Ю. В. Вороненко, В. Ф. Москаленко, О. Г. Процек [та ін.] ; загальна редакція Ю. В. Вороненка, В. Ф. Москаленка. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 680 с.

484. Степанова Н. В. Отражение идей личностно ориентированного образования в отечественной учебной литературе для начальной народной школы (вторая половина XIX – 20-е гг. XX вв.) : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание степени кандидата педагогических наук / Наталья Владимировна Степанова. – Чита, 2014. – 183 с.

485. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1983. – 256 с.

486. Стрельцов В. А. Гуманистическая модель образования по физической культуре в вузе / В. А. Стрельцов, Н. В. Пешкова // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 92–94.

487. Сукнов М. П. Організація контролю навчальної діяльності студентів вищого технічного навчального закладу в умовах кредитно-модульного навчання : спеціальність 13.00.09 «Теорія навчання» : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук / Сукнов Михайло Петрович. – Харків, 2007. – 221 с.

488. Сулейманов И. И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение / И. И. Сулейманов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 12–16.

489. Сухарев М. Г. Марковские процессы (прикладные аспекты) / М. Г. Сухарев. – Москва : МИНГ, 1994. – 99 с.

490. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини : довідкові матеріали / Л. П. Сущенко – Запоріжжя : ЗДУ, 1999. – 324 с.

491. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.

492. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : спеціальність 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук / Сущенко Людмила Петрівна. – Київ, 2004. – 406 с.

493. Сырвачева И. С. Взаимосвязь физической культуры с учебной и профессиональной деятельностью / И. С. Сырвачева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 30–36.

494. Сырвачева И. С. Квалиметрия инновационных технологий обучения и физического воспитания студентов (на примере обучения таможенным

специальностям) : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Сырвачева Ирина Сергеевна. – Малаховка, 2009. – 46 с.

495. Таллиннская хартия : системы здравоохранения для здоровья и благосостояния. – Копенгаген : Европейское региональное бюро ВОЗ, 2008. – URL : <http://www.euro.who.int/document/e91438R.pdf> (дата обращения: 02.02.2029). – Текст : электронный.

496. Талызина Н. Ф. Формирование познавательной деятельности учащихся / Н. Ф. Талызина. – Москва : Знание, 1983. – 96 с. – (Новое в жизни, науке и технике).

497. Татарникова Л. Г. Валеология основы безопасности жизни ребенка (пособие к курсу валеология «Я и мое здоровье» для школы первой ступени) / Л. Г. Татарникова, Н. Б. Захаревич, Т. О. Калинина. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Изд. Петроградский и К<sup>0</sup>, 1995. – 240 с.

498. Теплов Б. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий : избранные психологические труды / Б. М. Теплов ; под редакцией М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., стер. – Москва : Моск. псих.-социал. ин-т; Воронеж : МОДЭК, 2009. – 638 с.

499. Тимкин С. Мотивация студента в модели смешанного обучения / С. Тимкин // Высшее образование в России. – 2008. – № 9. – С. 116–119.

500. Тимошенко Н. О. Подготовка учителя к просветительской деятельности в области основ индивидуального здоровья школьников : специальность 13.00.08 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Тимошенко Наталия Олеговна. – Ставрополь, 2003. – 161 с.

501. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / О. В. Тимошенко. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 422 с.

502. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – 260 с.

503. Томенко А. А. Особенности развития неспециального физкультурного образования студенческой молодежи за рубежом / А. А. Томенко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. – С. 77–79.

504. Томенко О. А. Способы количественной оценки физической культуры личности учащейся молодежи / О. А. Томенко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 100–102.

505. Томенко О. А. Статеві особливості прояву складових неспеціальної фізкультурної освіченості школярів та студентів / О. А. Томенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 67–70.

506. Турчина Н. І. Моделі організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студентів I–IV курсів / Н. І. Турчина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 90–93.

507. Тюкин В. Г. Формирование готовности курсантов вузов МВД РФ к использованию реабилитационной физической культуры в профессиональной деятельности : дис. ... канд. пед. наук (13.00.08) / Василий Георгиевич Тюкин. – Барнаул, 2015. – 188 с.

508. Тюрикова Г. Организация самостоятельной работы студентов – условие реализации компетентностного подхода / Г. Тюрикова, О. Филатова, И. Прошкина и др. // Высшее образование в России. – Москва, 2008. – № 10. – С. 94–97.

509. Усманов С. Р. Использование дистанционных образовательных технологий для реализации личностно ориентированной модели обучения в организациях среднего профессионального образования : специальность 13.00.08 «Общая педагогика, история педагогики и образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Усманов Сайдмагомед Рамазанович. – Махачкала, 2018. – 178 с.

510. Усцелемова Н. А. Формирование профессионально-педагогической устойчивости будущих бакалавров физической культуры : специальность 13.00.08 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Усцелемова Наталья Александровна. – Магнитогорск, 2019. – 222 с.

511. Ушинский К. Д. Собрание сочинений : в 11 т. Т. 4. / К. Д. Ушинский. – Москва ; Ленинград : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1950. – 546 с.

512. Фарафонов А. Ю. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости военнослужащих средствами физической подготовки : специальность 13.00.08 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Фарафонов Артем Юрьевич. – Калининград, 2017. – 241 с.

513. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон № 329-ФЗ : [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года] : с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 30 сентября 2020 года // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации. – URL : <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-04122007-n-329-fz-o/> (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

514. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный № 273-ФЗ [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года] : с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 1 сентября 2020 года // Законы, кодексы и нормативно-правовые акты Российской Федерации. – URL : [https://legalacts.ru/doc/273\\_FZ-ob-obrazovanii/](https://legalacts.ru/doc/273_FZ-ob-obrazovanii/) (дата обращения: 02.10.2020). – Текст : электронный.

515. Феофилактов В. В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и

адаптивной физической культуры»: автореферат диссертации кандидата педагогических наук / Феофилактов Виктор Валерьевич. – Москва, 2005. – 24 с.

516. Филимонова С. И. Физическая культура, спорт и современное студенчество / С. И. Филимонова // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – Москва : Полиграф-сервис, 2002. – С. 140–151.

517. Формирование готовности студентов факультета физической культуры к оздоровительной деятельности / В. И. Белов, В. С. Дмитриев, В. И. Коваль [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 22–25.

518. Франкл В. Доктор и душа / В. А. Франкл, А. Бореев ; перевод с английского Л. Сумм. – Санкт-Петербург : Альпина нон-фикшн, 2017. – 288 с.

519. Франкл В. Человек в поисках смысла : [сборник] : перевод с английского и немецкого / В. Франкл ; общая редакция Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. – Москва : Прогресс, 1990. – 366 с. – (Библиотека зарубежной психологии).

520. Футорний С. М. До проблеми формування основ здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / С. М. Футорний, В. О. Кашуба // Фізичне виховання студентів. – 2011. – № 1. – С. 126–129.

521. Хайретдинова Н. В. Психолого-педагогические условия развития здоровьесберегающих технологий / Н. В. Хайретдинов, С. Г. Сериков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 5. – С. 27–32.

522. Ховард Р. А. Динамическое программирование и марковские процессы / Р. А. Ховард. – Москва : МИР, 1967. – 192 с.

523. Хруцкий К. С. Аксиологический подход в современной валеологии : специальность 09.00.13 «Философская антропология, философия культуры» : диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук / Хруцкий Константин Станиславович. – Великий Новгород, 2000. – 170 с.

524. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования / А. В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58–64.

525. Хуторской А. В. Методика личностно-ориентированного обучения. Как обучать всех по-разному? Пособие для учителя / А. В. Хуторской. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 383 с.

526. Чепелева Н. В. Історія психології : навчально-методичний посібник / Н. В. Чепелева, Л. В. Литвинова ; Національна Академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. – Київ, 2003. – 140 с.

527. Черкасов В. А. Концепция формирования профессиональных качеств специалиста на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности современного вуза / В. А. Черкасов, В. Г. Макаренко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 6–9.

528. Черненко О. Є. Підвищення фізичного стану студенток 18–19 років засобами футбол-аеробіки : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / Черненко Олена Євгенівна. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

529. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / Чернігівська Світлана Анатоліївна. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

530. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання» : спеціальність 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту / Чернігівська Світлана Анатоліївна. – Дніпропетровськ, 2012. – 290 с.

531. Чернігівська С. А. Організація самостійних фізкультурно-оздоровчих занять «Програма 100 хвилин»: навчальний посібник / С. А. Чернігівська. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 63 с.

532. Чернігівська С. А. Особливості педагогічної технології формування студентів як будівничих власного здоров'я / С. А. Чернігівська // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – № 2. – С. 202–209.

533. Черняев В. В. Гуманитаризация высшего образования как условие его модернизации / В. В. Черняев, К. Ю. Акулова, П. А. Хомяк // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 13–17.

534. Шадриков В. Д. Новая модель специалиста: инновационная подготовка и компетентностный подход / В. Д. Шадриков // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 8. – С. 17–19.

535. Шарифуллина С. Р. Формирование готовности будущих педагогов к управлению физкультурно-спортивной деятельностью: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Шарифуллина Светлана Рафаэльевна. – Елабуга, 2015. – 182 с.

536. Шерстобитова Н. С. Формирование профессионально-прикладных умений и навыков в области оздоровительной деятельности у студентов педагогических училищ: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Шерстобитова Наталья Сергеевна. – Омск, 2001. – 24 с.

537. Шилько В. Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Шилько Виктор Генрихович. – Томск, 2003. – 488 с.

538. Шилько В. Г. Педагогические основы формирования физической культуры студентов / В. Г. Шилько. – Томск : Томский гос. ун-т, 2001. – 188 с.

539. Шимко І. Проблеми організації самостійної роботи у вищій школі / І. Шимко // Рідна школа. – 2005. – № 8. – С. 34–35.

540. Штейнебрейс А. А. Изменения побудительной мотивации к занятиям физической культурой студентов КГМА / А. А. Штейнебрейс, Е. В. Кольвинковский, А. В. Григорьев // Физическая культура в системе образования. – Красноярск : Изд. центр КГУ, 2001. – С. 9–12.

541. Штейнмец А. Э. Развитие эмпатии в подготовке учителя / А. Э. Штейнмец // Вопросы психологии. – Москва, 1983. – № 2. – С. 79–83.

542. Шумакова Н. Ю. Гуманизация физкультурного образования в условиях современности / Н. Ю. Шумакова, М. В. Катренко // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 8–10 апреля 2009 года : в 4 т. / редколегия : М. Е. Кобринский (главный редактор). – Минск : БГУФК, 2009. – Т. 3, ч. 1. – С. 95–98.

543. Шумова Н. С. Формирование навыка самооценивания у спортсменок-волейболисток / Н. С. Шумова, Н. С. Бабиева, Ю. В. Байковский // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 11. – С. 14–17.

544. Щедровицкий Г. П. Принципы и общая схема методологической организации системно-структурных исследований и разработок / Г. П. Щедровицкий // Системные исследования. – Москва : Наука, 1981. – С. 193–227.

545. Экспертные методы прогнозирования : тексты лекций / М. Ю. Бормотов, А. Г. Гуров, С. С. Корунов, С. Н. Кукушкина ; под редакцией С. А. Саркисяна. – Москва : МАИ, 1985. – 60 с.

546. Энциклопедия профессионального образования : в 3 т. / под редакцией С. Я. Батышева. – Москва : АПО, 1998. – Т. 1. – 568 с.

547. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон ; перевод с английского: Андреева А. Д. [и др.] ; общая редакция и предисловие А. В Толстых. – Москва : Прогресс, 1996. – 344 с.

548. Юсупов И. М. Психологические условия повышения эффективности обучения в педвузе / И. М. Юсупов // Межвузовский сборник научных трудов. – Москва : МГПИ, 1992. – 125 с.

549. Якиманская И. С. Личностно ориентированное обучение в современной школе / Якиманская И. С. – Москва : Сентябрь, 1996. – 96 с.

550. Яковлев В. П. Психологическая нагрузка и здоровье человека / В. П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 50–53.

551. Ямалетдинова Г. А. Модульная технология самоуправления учебной деятельностью студентов в условиях факультета физического воспитания / Г. А. Ямалетдинова, С. И. Белых // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 4. – С. 38–43.

552. Ямалетдинова Г. А. Система самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов в сфере физической культуры : специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» : диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Ямалетдинова Галина Александровна. – Москва, 2009. – 421 с.

553. Ямалетдинова Г. А. О стратегиях совершенствования физического воспитания студенческой молодежи / Г. А. Ямалетдинова, С. И. Белых // Теорія і практика фізичного виховання. – 2013. – № 2. – С. 32-43.

554. Ясвин В. А. Образовательная среда : от моделирования к проектированию / В. А. Ясвин. – Москва : Смысл, 2001. – 365 с.

555. American College of Sports Medicine. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthily adults // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 1990. – Vol. 22. – P. 265-274.

556. Australian Sports Commission (2009). Types of Young People Active in Sports. – URL:

[http://www.ausport.gov.au/information/asc\\_research/publications/children/types\\_of\\_young\\_people\\_active\\_in\\_sport](http://www.ausport.gov.au/information/asc_research/publications/children/types_of_young_people_active_in_sport) (дата обращения: 15.10.2019). – Текст : электронный.

557. Ball K. People, places... and other people? integrating understanding of intrapersonal, social and environmental determinants of physical activity / K. Ball // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2006. – No. 9. – P. 367–370.

558. Beecher K. Computational Thinking / K. Beecher. – BCS, The Chartered Institute for IT, 2017. – 306 p.

559. Belykh S. I. Axiological Grounds for Individualized Academic Physical Education Process / S. I. Belykh // Theory and Practice of Physical Culture. – 2017. No. 11. – URL : <http://www.teoriya.ru/ru/node/7784> (дата обращения : 15.10.2019). – Текст : электронный.

560. Belykh S. I. Donetsk National University Students Attitude to Healthy Lifestyles Rated By Questionnaire Survey / S. I. Belykh // Theory and Practice of Physical Culture. – 2018. – No. 2. – URL : <http://www.teoriya.ru/ru/node/8101> (дата обращения : 03.09.2019). – Текст : электронный.

561. Belykh S. I. Experimental Verification of the Concept And Program of Personality-Centered Physical Education of University Students / S. I. Belykh // Theory and Practice of Physical Culture. – 2015. – No. 5. – URL : <http://www.teoriya.ru/ru/node/3789> (дата обращения : 17.10.2019). – Текст : электронный.

562. Belykh S. I. Motivation of Future Physical Education Teachers to Individual Sports Activity / S. I. Belykh // Theory and Practice of Physical Culture. – 2014. – No. 8. – URL : <http://www.teoriya.ru/ru/node/2377> (дата обращения : 17.10.2019). – Текст : электронный.

563. Belykh S. I. Validation of the Strategy of Modernization of Physical Education of Higher School Students in Ukraine / S. I. Belykh // Theory and Practice of Physical Culture. – 2013. – No. 7. – URL : <http://teoriya.ru/en/node/710> (дата обращения : 17.10.2019). – Текст : электронный.

564. Bergmann G. The metaphysics of logical positivism / Gustav Bergmann. – New York, London : Longmans, Green and Co., 1954. – 341 p.

565. Berry D. The computational turn : Thinking about the digital humanities / D. Berry // Culture Machine. – 2011. – Vol. 12.

566. Buchowski M. S. Energy Expenditure Determined by Self-reported Physical Activity In Related to Body Fatness / M. S. Buchowski, K. V. Townsend, K. Y. Chen // Obesity Research. – 1999. – No 1, Vol. 7. – P. 23–33.

567. Ekelund U. Total daily energy expenditure and pattern of physical activity measured by minute-by-minute heart rate monitoring in 14–15 year old Swedish adolescents / U. Ekelund, M. Sjostrom, A. Nilsson // European Journal of Clinical Nutrition. – 2000. – Vol. 54. – P. 195–202.

568. Evans B. M. Informing programs to improve interpersonal coach behaviours: a systematic review using the RE-AIM framework / B. M. Evans, M. Mc Guckin, H. Gainforth, M. W. Bruner, J. Cote. – DOI 10.1136/bjsports-2015-094634 // The British Journal of Sports Medicine. – 2015. – No 49 (13). – P. 871–877.

569. First Regional Follow-up Meeting on the Tallinn Charter: Health Systems for Health and Wealth (Copenhagen, Denmark, 5 – 6 February 2009). – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2009. – URL: [http://www.euro.who.int/healthsystems/20090128\\_1](http://www.euro.who.int/healthsystems/20090128_1), accessed 28 June 2009 (дата обращения : 20.06.2018). – Текст : электронный.

570. Goodmen R. The extended version of the Strengths and Difficulties Questionnaire as a guide to child psychiatric caseness and consequent border / R. Goodmen // Journal Child Psychology and Psychiatry. – 1999. – Vol. 40. – P. 791–799.

571. Hardman K. Second Worldwide Survey of School Physical Education / K. Hardman, J. Marshall // International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE), 2009. – 100 p.

572. I-Min L. Physical Activity and Coronary Heart Disease Risk in Men. Does the Duration of Exercise Episodes Predict Risk? / L. I-Min, H. D. Sesso, R. S. Paffenbarger // Circulation, 2000. – Vol. 102 ; No 8. – P. 981–986.

573. Iyengar S. The Art of Choosing / S. Iyengar. – New York : Twelve, 2010. – 352 p.

574. Jarvis M. *Psychologie in Sport. Sport psychology: a student's handbook* / M. Jarvis. – New York : Routledge, 2006. – 256 p.

575. Karageorghis C. *Inside Sport Psychology* / C. Karageorghis, P. Terry. – Champaign, IL : Human Kinetics Publishers, Inc., 2011. – 248 p.

576. King A. C. *Low cost strategies for increasing exercis behavior : relapse preparation training and social support* / A. C. King., L. W. Frederiksen // *Behav, Modif.* – 1984. – Vol. 8. – P. 3–20.

577. Kolyada M.G. *Energizing Students in Class on the Basis of Positional Training Model* / Mikhail Kolyada, Tatyana Bugayeva, Grigoriy Kapranov. – DOI 10.15804/tner.2016.43.1.06 // *The New Educational Review* – 2016. – Vol. 43. – P. 78–91. – URL:

<https://yandex.ua/search/?lr=142&msid=1494676285.38098.22908.26004&text=Energizing%20students%20in%20class%20on%20the%20basis%20of%20positional%20training%20model> (дата обращения : 11.10.2019). – Текст : электронный

578. Lepper M. R. *Theory by the numbers? Some concerns about meta-analysis as a theoretical tool* / Mark R. Leppe // *Applied Cognitive Psychology.* – 1995. – No. 8. – P. 1–12.

579. Livingstone M. B. E. *Daily energy expenditure in free living children : comparison heart rate monitoring with the doubly labelled water (2H218O) method* / M. B. E. Livingstone, W. A. Coward, M. Prentice // *Am. J. Clin. Nutr.* – 1992. – Vol. 56. – P. 343–352.

580. National Institutes of Health, *Physical activity and cerdiovascular Health.* // *JAMA.* – 1996, Vol. 276. – P. 241 – 246.

581. Odum H. T. *Systems ecology. An introduction* / H. T. Odum. – New-York : John Willey & Sons, 1983. – 628 p.

582. Piaw C.Y. *Effects of computer-based testing on test performance and testing motivation* / C. Y. Piaw. – DOI 10.1016/j.chb.2012.03.020// *Computers in Human Behavior.* – 2012. – Vol. 28. – P. 1580–1586.

583. Prochaska J. O. Stages and processes of self-change of smoking : towards an integrative model of change / J. O. Prochaska, C. C DiClemente // J. Consult. Clin. Psychol. – 1983. – Vol. 51. – P. 390–395.

584. Stephens T. The descriptive epidemiology of leisure-time physical activity / T. Stephens., J. D. Racobs, C. C. White // Public Health Rep. – 1986. – Vol. 10. – P. 147–158.

585. Turing Educational Structures in Europe. Line 1. Learning Outcomes. Competences. Methodology. 2001 – 2003. Phase 1. – URL : [http://www.relint.deusto.es/Tuning Project / index.htm](http://www.relint.deusto.es/Tuning%20Project/index.htm) (дата обращения : 16.09.2019). – Текст : электронный.

586. U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health : a report of the Surgeon General. Atlanta : Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. 1996. – 219 p.

587. Verschuur R. Habitual physical activity in Dutch teenager measured by heart rate / R. Verschuur, H. C. G. Kemper // Children and Exercise / Ed. R. A. Binkhorst, H. C. G. Kempe; W. H. M. Saris Champaign. – IL : Human Kinetics. – 1985. – P. 194–202.

588. Wannamethee S. G. Physical Activity in the Prevention of Cardiovascular Disease. An Epidemiological Perspective / S. G. Wannamethee, A. G. Shaper // Sports Med. – 2000. – Vol. 31; No 2. – P. 101–114.

589. Yamaletdinova G. A., Belykh S.I. Modular Method of Selfcontrol of Student studies Within Faculty of Physical culture / G. A. Yamaletdinova, S. I. Belykh // Theory and Practice of Physical Culture. – 2013. – No 4. – URL : <http://teoriya.ru/en/node/546> (дата обращения : 16.09.2019). – Текст : электронный.

590. Yasar O. Computational Pedagogical Content Knowledge (CPACK) : Integrating Modeling and Simulation Technology into STEM Teacher Education / Association for the Advancement of Computing in Education (AACE), 2015. – P. 3514–3521.

591. Yasar O. Computational Pedagogy : A Modeling and Simulation Approach / O. Yasar , J. Maliekal // Computing in Science Engineering. – 2014. – Vol. 16, No 3. – P. 78–88.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### ОБЩАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Примером модульной педагогической технологии, как некоторой общей инновационной образовательной технологии физкультурного образования для студентов, освобожденных от практических занятий по «Физическому воспитанию» (специальной медицинской группы), может быть технология автором которой является С.А. Черниговская [529].

Основная идея инновационной педагогической технологии общей физкультурной подготовки студентов, освобожденных от практических занятий по «Физическому воспитанию» заключается в том, что содержание взаимодействия преподавателя и студентов, а также содержание самостоятельных оздоровительных занятий этих студентов взаимосвязаны и определяются специфической направленностью ОФП, которая должна в полной степени учитывать особенности учебной работы с данным контингентом.

Самостоятельным занятиям студентов предшествует их тщательная подготовка, актуализируются ценности и мотивы быть здоровыми, формируются необходимые для таких занятий знания, умения и навыки, включая самоконтроль за состоянием здоровья. Студенты привлекаются к различным видам творческих работ (тестированию своего психофизического состояния, изучению литературы методического характера, консультациям с преподавателем, доработки рекомендованной им стандартной программы индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий, повторному тестированию), при этом преподаватель индивидуально работает с каждым.

Характер занятий не является принудительным и регламентированным, например, сам студент определяет время, когда он может посетить консультацию преподавателя, которая проводится согласно графику, или же он использует свое время для работы с литературой. Таким образом, в сентябре месяце студент может сосредоточиться на изучении рекомендованной литературы, содержащей сведения по организации здорового образа жизни, тогда как в октябре посетить консультации у преподавателя, или же он сам принимает решение действовать наоборот.

Отметим, что построение модульной программы занятий по ОФП, как основы содержания инновационной технологии в структуре вузовской дисциплины «Физическое воспитание» а также отдельных модулей, предполагает следующие этапы:

- разработку структуры всего курса ОФП с выделением модулей, соответствующих содержанию I – IV семестров обучения студентов первого и второго курсов;
- разработку структуры и содержания четырех отдельных модулей;
- подбор учебных элементов согласно целям каждого из модулей.

Дидактическая цель курса ОФП, а именно достижение студентом единства мыслительных и деятельностных процессов, необходимых для оценки и понимания состояния своего здоровья, программирования и проживания здоровой жизни, – это комплексная цель овладения общей физкультурной подготовкой, реализуемая через модульную учебную программу. Кроме того, для модульного контроля определенными учебными элементами предусматривается разработка рейтинговой системы оценки успеваемости студентов по ОФП в ходе их физического воспитания.

С.А. Черниговской [529] были выделены следующие взаимосвязанные модули в результате учебно-воспитательного процесса по общей физкультурной подготовке студентов с ослабленным здоровьем.

Модуль 1. (I семестр) «Введение в курс ОФП, адаптация и начало активной мотивации студентов к управлению собственным здоровьем».

Модуль 2. (II семестр) «Привлечение к системе самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий и системе самоконтроля».

Модуль 3. (III семестр) «Совершенствование системы самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий и получение оздоровительного эффекта от них».

Модуль 4. (IV семестр) «Дальнейшее формирование физкультурно-деятельной личности и здравостроителя студента и выпускника вуза».

Особое место в обеспечении высокого качества учебно-воспитательного процесса с ОФП занимает педагогический (оперативный, текущий и итоговый), медицинский контроль, а также самоконтроль со стороны студентов. Для осуществления текущего контроля разработан перечень вопросов для студентов, согласно содержанию модулей № 1 – 4.

Сосредоточившись на решении проблемы адаптации студентов с ослабленным здоровьем к определенным технологиям требованиям, автор исходила из такого понимания: нельзя принудительно обеспечить эффективность даже наиболее удачно разработанной педагогической технологии, если студенты ее не воспринимают, то есть не самоопределились к предложенной преподавателем системе учебных действий, как значимых для них, не приняли решение относительно своего активного участия в предусмотренных формах учебно-воспитательных занятий.

Ведь адаптация первокурсников к особенностям обучения в вузе – это не то, к чему студенты должны притерпеться, подчиниться как чему-то неотвратимому и несущему угрозу. Положительная, осознанная адаптация должна не препятствовать, но мобилизовать, поощрять, а не подчинять, способствовать самоорганизации, не затягивать студентов на кафедру путем их запугивания дисциплинарными санкциями. Это и есть путь к решению проблемы адаптации первокурсников, а именно – соответствующие кафедры и преподаватели, которые начинают работать со вчерашними школьниками и абитуриентами, должны разработать и реализовать систему таких мер, которые способствуют сознательному и активному включению новых студентов в учебно-воспитательный процесс, возникновению и совершенствованию у них феномена учебной деятельности, включая физкультурную деятельность как важную часть процесса учебы.

Следовательно, главным условием на пути содействия адаптации студентов-первокурсников должна быть занятая учебная позиция преподавателя ОФП, который в первую очередь должен быть наставником, к тому же собственным примером демонстрирующим, что в действительности представляет собой освоенная человеком физкультурно-деятельная жизнь.

Рекомендованными и такими, которые должны быть включены в начальный этап реализации технологии ОФП, который длится в течение первого полугодия (сентябрь и октябрь месяцы) являются следующие средства и приемы:

- индивидуальные беседы вузовского преподавателя ОФП со студентами о смысле занятий физическим воспитанием в вузе. При этом должно быть учтено, что студенты, вчерашние школьники, часто считают себя людьми не вполне здоровыми, такими, которые должны избегать различных форм физического воспитания. Эти студенты нередко с опаской и недоверием встречают предложенные им меры улучшения, при участии преподавателя и врача, их психофизического состояния. Поэтому индивидуально-выбранная тональность бесед, а также аргументы в пользу занятий ОФП должны постепенно привлечь внимание студентов к этому важному учебному курсу;

- ознакомление с логикой и содержанием курса ОФП, с методическим обеспечением в помощь студентам, включая предоставление списка имеющейся в библиотеке вуза рекомендуемой литературы, а также специально написанных соответствующих учебных пособий и методических рекомендаций;

- оформление письменного согласия студентов на то, что они не возражают против проведения определенных психолого-педагогических обследований их психофизической

сферы, заинтересованы ознакомиться с результатами этих обследований, что они обязуются предоставлять преподавателю с целью профессионального методического контроля своей индивидуальной программы доступных оздоровительных занятий, направленных на улучшение психофизического состояния;

- получение на руки базовой программы организации индивидуальных занятий (например, программы «100 минут»), которая содержит алгоритм разработки самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий студентов с ослабленным здоровьем и позволяет учитывать существующие патологии и особенности состояния их здоровья [531];

- прохождение инструктажа по технике безопасности, включая овладение методиками самоконтроля за состоянием здоровья во время собственных физкультурно-оздоровительных занятий;

- проведение соответствующих психологических тренингов, которые поощряют студентов к уверенному применению на практике усвоенных ими базовых знаний по организации и проведению своих индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий;

- проверка вузовским преподавателем усвоенных базовых знаний и умений, которые придают студенту уверенность в возможности самостоятельного развертывания физкультурно-оздоровительных занятий.

Как результат, на этапе адаптации студентов к курсу ОФП должны быть установлены откровенные и доверительные отношения между студентом и преподавателем. Сформировано понимание, что занятия ОФП нужны самому студенту, что это именно та возможность углубления образования в части формирования здорового образа жизни, которая будет способствовать улучшению его здоровья и работоспособности.

Определяя задачи по формированию мотивации студентов к занятиям оздоровительной физической культурой, принимается во внимание замечание о необходимости создания надежного мотивационного потенциала к самостоятельным занятиям. Мотив мы понимаем, как сложное интегральное (системное) психологическое образование, которое в своей структуре имеет три блока: 1) потребности, 2) «внутренние фильтры», 3) задачи, которые могут удовлетворить потребность. Упрощение мотива до потребности привело к тому, что положительные мотивы не сформированы у большинства студентов, в частности не сформированы «внутренние фильтры». На формирование мотивации влияют следующие факторы: формы учебной деятельности, оценка учебной деятельности, содержание учебного материала.

Сущность физкультурно-оздоровительных занятий состоит в том, что, во-первых, это обязательно индивидуализированные занятия, которые учитывают состояние здоровья, возраст, пол, особенности профессии и бытовые условия человека. Во-вторых, в содержание физкультурно-оздоровительных занятий входит комплекс собственно физических упражнений, процедур закаливания, снятия нервного и психического напряжения, использования природных оздоровительных факторов, гигиенические процедуры, предусматривается организация рационального питания и т. д. В-третьих, они должны дополняться профилактическими мероприятиями, которые проводят учреждения здравоохранения (периодические профилактические медицинские осмотры, вакцинации и т. п.). Ведь организм человека представляет собой сложную систему, а значит, эффективное управление здоровьем может быть обеспечено только всесторонним и комплексным воздействием [448, с. 29–30].

Назначение общей физкультурной подготовки студентов заключается, в конечном счете, в достижении единства умственных и деятельностных процессов, необходимых для оценки и понимания состояния своего здоровья, получения компетенций, требуемых при программировании и проживании здоровой жизни, то есть требуется обеспечить формирование личности, отличающейся физкультурной деятельностью или деятельностью здравоохранения.

Определены следующие восемь принципов общей физкультурной подготовки студентов.

1. Принцип различения в ходе педагогической деятельности понятий «физкультурно-грамотная» и «физкультурно-образованная личность».

2. Принцип индивидуализации воздействия и педагогического сотрудничества в системе «преподаватель – студент» в том числе с целью освоения занимающимся мыследеятельностной картины мира [448].

3. Принцип преимущественного внимания в процессе учебной деятельности не столько развитию физических качеств, сколько становлению мышления и сознания физкультурно-деятельной личности.

4. Принцип организации группового взаимодействия занимающихся в процессе их общей физкультурной подготовки. Такое взаимодействие стимулирует развитие процессов мыследеятельности, побуждает тех, кто принимает решения относительно собственных физкультурно-оздоровительных занятий, к ответственности за них.

5. Принцип формирования у студентов мотивов улучшения своего психофизического состояния для развертывания ими полноценной физкультурной деятельности и деятельности здравостроительства.

6. Принцип искусственного создания в учебном процессе феномена экстремальности и использование его важных последствий. Переживание состояния экстремальности вследствие осознания студентами неудовлетворительного состояния своего здоровья, при участии подготовленного преподавателя должно мобилизовать их и сформировать отношение к своей жизнедеятельности как рукотворной, зависящей от результатов мышления, воли и деятельности человека. Уточним, что наличие заболеваний у студентов, освобожденных от практических занятий по «Физическому воспитанию», позволяет не применять данный принцип. Ведь существующая болезнь сама по себе вызывает чувство экстремальности.

7. Принцип осознания, освоения и использования базовых правил проживания физкультурно-деятельной и здоровой жизни.

8. Принцип формирования навыков разработки и реализации студентами комплексных индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных и рекреационных занятий [448, с. 100 – 103].

Общефизическая подготовка, предъявляя требования к вузовскому преподавателю, предполагает и определенный порядок учебной работы со студентами. Как первый шаг, от преподавателя требуется умение занять позицию «понимающего» исследователя по отношению к студентам, входящим в систему занятий общей физкультурной подготовки, которая формируется. Ведь требование результативного индивидуального воздействия на студентов не может быть реализовано до тех пор, пока педагог не соберет и не обработает информацию об особенностях личности каждого занимающегося. В том числе об исходном функциональном состоянии и состоянии его здоровья. О реальном, не декларативном отношении к здоровью как ценности и оценке студентом своего нынешнего психофизического состояния. О наличии (отсутствии) индивидуальных целей и существующего опыта управления своим психофизическим состоянием и здоровьем, а также необходимых для этого знаний, умений и компетенций.

Второй шаг заключается в рефлексивном анализе своей (педагога) готовности к работе с данным, конкретным составом студентов, имея целью становление их как субъектов физкультурной деятельности и деятельности здравостроительства. Ведь для педагогической деятельности, которая развивается, характерным является не только влияние педагога на своих учеников, но также и учащихся на педагога.

Это должно быть учтено и реализовано вузовским преподавателем в зоне ближайшего развития студентов, когда педагогу придется осваивать формы, методы и средства педагогического воздействия, которыми он пока не владеет. Без таких усилий относительно совершенствования самого себя, т. е. необходимого пополнения собственного арсенала средств отсутствующими знаниями и педагогической техникой, необходимыми для работы с

данным составом студентов, невозможно становление профессионализма преподавателя, который формируется в ходе самосовершенствования.

На третьем шаге педагог приступает к выполнению каждый раз в чем-то новой работы проектирования, конструирования содержания и форм учебного процесса именно с данным составом своих студентов, т. е. непосредственно организует процесс их физкультурной подготовки. При этом обучения без развития, как студентов, так и преподавателя не может быть. «Зоны ближайшего и актуального развития студента и, соответственно, наоборот, зоны актуального и ближайшего развития педагога взаимно пересекаются, проникают непрерывно друг в друга в ходе учебного процесса. Причем нужен непрерывный просмотр зоны ближайшего развития студентов, что, в свою очередь, меняет саму схему поведения педагога, расширяет арсенал его педагогических воздействий» [359, с. 70 – 71].

Изучение педагогической технологии ОФП показывает, что она описывает лишь общую логику использования средств воздействия на личность занимающихся и приступать к процессу образования студентов догматически, с разработанной единой схемой занятия нельзя.

## Приложение Б

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЕДУЩИХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ МИРА

В странах с развитыми системами высшего образования все более динамичным выглядит процесс его модернизации и поиск путей обеспечения высокого качества образования. Все государства Европы, включившиеся в Болонский процесс, несмотря на существующие различия в системе управления образованием, ищут свой путь реализации поставленной цели – сделать систему высшего образования современной и результативной [457]. Совершенной, общепризнанной формулы успеха в деле модернизации высшей школы пока не найдено, однако, чтобы обоснованно выйти к модели, которая может достичь наибольших успехов и использоваться на практике как своеобразный эталон, целесообразно изучить опыт применения рейтинговых систем и ранжирования высших учебных заведений для оценки качества и выявления истоков успехов, ведущих высших образовательных учреждений.

Начало ранжированию и попыткам оценить разные высшие образовательные учреждения было положено журналом *US News and World Report*, который в 1983 году впервые опубликовал свой рейтинг «Лучшие колледжи Америки».

За последующие 30 лет сформировалось представление о степени совершенства этих процедур, а их разнообразие подтверждает следующий факт: рейтинги высших образовательных учреждений в значительной степени комплексно и достаточно объективно отражают уровень высшего образования в разных странах и получают признание как эффективный механизм оценки достигнутого качества и репутации.

Составление мировых рейтингов университетов было начато в 2003 г. Первым стал рейтинг, подготовленный в рамках проекта «Академический рейтинг университетов мира» (ARWU), разработанный Институтом высшего образования Шанхайского университета Хиа Тон.

В настоящее время наиболее признанными в мире являются:

- Академический рейтинг университетов мира (ARWU), в котором рассчитываются показатели для 500 лучших университетов;
- Международный рейтинг «Приложение о высшем образовании» газеты *Times*, который впервые был опубликован в 2004 г. и включает 200 лучших университетов мира.

Как свидетельствует статистика рейтингов ARWU и *TIMES*, например, ни один украинский вуз за период 2003–2019 гг. не попадал в число ведущих 200 и 500 университетов мира.

Лидируют по количеству лучших вузов в рейтингах США, в которых сосредоточено: от 55 до 85 % из 20 лучших вузов по итогам года, от 33 до 54 % из 100 лучших вузов, от 27,5 до 43,5 % из 200 лучших вузов мира.

По версии журнала *Times*, например, за 2016 год лучшими вузами мира признаны: 1. Harvard University – США. 2. Cambridge University – Великобритания. 3. Oxford University – Великобритания. 4. Massachusetts Institute of Technology – США. 5. Yale University – США. 6. Stanford University – США. 7. California Institute of Technology – США.

Таким образом, у нас есть достаточные основания в своем анализе постановки физического воспитания студентов как важной части учебного процесса в университетах мира ограничиться рассмотрением вузов США.

Физическое воспитание и массовый спорт в американских вузах можно с полным основанием рассматривать не только как самостоятельное явление в системе образования США, но и как часть общей структуры общественной жизни страны. Американцы очень чутко реагируют на изменения политической и социально-экономической обстановки и развитие технологий, поэтому начало реформы высшего образования, которое пришлось на

период снятия напряжения в гонке вооружений (конец 1980-х годов), в полной мере коснулось сферы физического воспитания и массового спорта студентов, где возникла практика лично ориентированного физического воспитания, способствующего формированию ценностей и мотивов, знаний, умений и первого опыта разворачивания физкультурно-спортивной деятельности.

Значительное влияние на организацию, формы, методику и содержание физического воспитания в вузах США оказал ряд факторов научно-технического прогресса и связанные с ним изменения требований к выпускникам на рынке труда. Появился запрос на «развивающегося специалиста» который не только хорошо подготовлен к выполнению освоенных операций и процедур в рамках избранной специальности, но и способен к периодической переадаптации и высокой продуктивности труда в связи с требованиями своего рабочего места.

Поскольку студенческий спорт исторически является в этой стране главным источником широкого распространения новых веяний в организации здорового образа жизни, трансформируясь, он является основой питательной среды всей физкультурно-спортивной жизни в стране. С этим тезисом можно согласиться, если принять во внимание, что в стране насчитывается более 2 300 университетов и колледжей, где можно получить степень бакалавра, и сотни колледжей с двухлетним сроком обучения.

Несмотря на периодическое сокращение федеральных ассигнований, выделяемых на образование, по причине финансового кризиса, популярность и массовость физической культуры и массового спорта среди студентов вузов не уменьшается, а возрастает. Это является результатом перестройки организационной структуры и учебных программ, начатой в 1990-х годах, изменения форм и методов преподавания с целью привлечения основной массы студентов к факультативным и самостоятельным занятиям.

Установлено, что американские университеты и колледжи имеют высокую самостоятельность в выборе организационных структур, учебных программ, составления расписания учебных занятий, определения содержания учебных курсов и академических требований к своим студентам. В разных вузах, в зависимости от их категории, статуса, финансовых возможностей и спортивной базы, а также от состава студентов, традиций, специфики образования и расположения, вопросами физического воспитания могут заниматься от одного до пяти административных подразделений.

Так, в большинстве вузов, где имеются педагогические факультеты или отделения по подготовке специалистов в области физического воспитания, созданы кафедры физического воспитания. В некоторых вузах назначаются по два заведующих кафедрой: мужчина и женщина, которые заведуют кафедрой по семестрам или по учебным годам поочередно. В крупных вузах, где имеется большой женский контингент, могут быть две отдельные кафедры. Кафедры организуют учебный процесс по теоретическим и практическим дисциплинам. Заведующий кафедрой и профессорско-преподавательский состав избираются по конкурсу. В последние годы, с целью более гибкого управления кадрами, попечительские советы и администрации добиваются ограничения сроков избрания на должность.

Кроме кафедр физического воспитания, имеются отделы спорта и массового спорта (рекреации). Отдел спорта занимается подготовкой сборных команд высших образовательных учреждений с участием в межвузовских соревнованиях. Отдел массового спорта и рекреации (intramurals) занимается организацией различного рода внутренних соревнований и занятий различных групп, а также отдельных студентов.

Такое разделение функций не дает преимуществ одной из форм (например, сборным командам) доминировать над другими, что способствует интенсивному развитию физического воспитания.

Таким образом, разделение функций между отдельными структурными подразделениями обеспечивает более высокий уровень организаторской работы и качественного планирования. Например, подготовка программы деятельности отдела спорта на следующий учебный год, наиболее сложная по согласованию мероприятий, обычно завершается в апреле предыдущего

учебного года. Это, как правило, расписание игр по 15–20 видам спорта, до 15–20 встреч в сезон на команду, т. е. приблизительно 400 игр в году. Точно указывается дата, место, время соревнований, а также соперник, характеристики команд, условия трансфертов, необходимые контракты, обслуживающий персонал, выпуск и распространение программ и билетов, медицинский персонал и меры безопасности (учебное заведение обеспечивает полицию на время соревнования), количество тренеров, бюджет и смета расходов.

С целью более широкого охвата студентов занятиями по физическому воспитанию и спорту и повышения интереса к ним в американских высших образовательных учреждениях уже с конца 1980-х годов постепенно отошли от проведения обязательных для всех (групповых) занятий в жесткой сетке учебного расписания. Отказались от распределения студентов по группам без учета их разнообразных предпочтений, от устанавливаемой кафедрой единой учебной программы и последовательности форм занятий. Студентам предоставляется широкий выбор видов физической активности и форм ее организации. Только в отдельных вузах сохранились требования к обязательному посещению двух семестров физического воспитания, но и здесь студенты получают право выбора.

В результате преобразований в вузах США сложились три основные формы организации физического воспитания:

- занятия в факультативных группах по избранному студентом курсу с обязательным посещением, выполнением определенных требований и сдачей зачетов для получения зачетных баллов, идущих в диплом (в американских вузах для получения диплома, что зависит от специальности необходимо набрать от 125 до 150 кредитов, при этом каждый курс имеет свою оценку, а практические дисциплины по физическому воспитанию и спорту оцениваются в 1 кредит за семестр занятий, хотя в диплом входят не более 2–4 кредитов по физическому воспитанию, в зависимости от специальности);

- участие в любых массовых соревнованиях по личному выбору, в том числе и в таких индивидуальных видах спорта, как теннис с удобным, примерно равным по силам соперником (отсюда сложности планирования);

- занятия каким-либо видом спорта или физической активностью в группе или самостоятельно, без участия в соревнованиях и сдачи зачетов, для изучения техники избранного вида спорта, укрепления здоровья или просто для времяпрепровождения и общения с другими студентами.

В свою очередь кафедры физического воспитания и отделы массового спорта и рекреации обеспечивают широкое разнообразие видов программы и планируют расписание таким образом, чтобы студенты могли заниматься в удобное для них время. Многие учебные курсы вызывают практический интерес или включают так называемые «экзотические» виды: готовят инструкторов по теннису, плаванию, оказанию первой медицинской помощи или обучают верховой езде, стрельбе из лука, подводному плаванию, гребле, парусному спорту, родео, фигурному катанию на коньках и т. п.

Заметим, что система факультатива и рекреационных занятий по выбору до предела усложнила организацию учебного процесса. На практике студент заполняет бланк-заявление, в котором указывает последовательность своих занятий избранным видом двигательной активности, преподавателя и желаемое время занятий. Только с использованием компьютера кафедра в состоянии составить общее расписание таких занятий, а также индивидуальное расписание занятий для каждого студента. Если все пожелания студента невозможно удовлетворить, компьютер выдает на выбор 2 – 3 наиболее удобные для него варианты.

Факультативная форма занятий предъявляет повышенные требования к преподавателям, вынуждает их искать новые формы работы, постоянно совершенствовать разные стороны своей профессиональной подготовки, хорошо владеть несколькими видами спорта, использовать индивидуальный подход. Основной критерий работы преподавателя – реакция студентов, их интерес к занятиям и наполняемость учебных групп, ведь преподаватель, по сути, предлагает студентам заниматься «своим видом» двигательной активности. Острая конкурентная борьба за место работы, перспективы карьеры, желание повысить авторитет своего предмета в кругу

студентов и в педагогическом коллективе привели к тому, что преподаватели постоянно повышают свое профессиональное мастерство.

Одной из форм занятий спортом являются спортивные клубы, действующие самостоятельно. Роль кафедр и отделов спорта заключается в том, что они оказывают клубам содействие в использовании спортивной базы, инвентаря, а также консультациями специалистов. Здесь спортивные клубы выступают как элитарные студенческие организации, члены которых вносят довольно крупные взносы, обременительные для большинства.

Большая часть преподавателей физического воспитания, особенно в престижных вузах, имеют степени магистров и докторов. По сведениям Американской Академии физического воспитания, на кафедрах физического воспитания 50 крупнейших университетов США более 50 % преподавателей являются докторами наук (докторами философии), а 70 % тренеров сборных команд имеют звание профессоров. Так, в университете Беркли на кафедре работали 8 профессоров, 16 докторов наук, 12 магистров и лишь 3 бакалавра.

Что касается недостатков такой системы, отметим следующее. Хотя система факультатива, развития массового спорта и рекреации содействовала расширению массовости, существует обоснованное опасение, что студенты со слабым здоровьем и те, кто не любят физическую активность (речь о студентах) больше других нуждающихся в занятиях), могут остаться в стороне от них. Кроме того, занимаясь только тем, что им нравится, студенты не всегда получают всестороннюю физическую подготовку.

Ответом на подобную критику являются пояснения сторонников так устроенной системы лично ориентированного физического воспитания в американских вузах, что сознательное, добровольное, без принуждения отношение к занятиям любыми физическими упражнениями, спортивными играми приносит больше пользы и более эффективно, нежели самая лучшая, самая сбалансированная, но навязанная против воли студента программа занятий. Касательно ОбФП, то считается, что естественное стремление добиться успеха в избранном виде занятий и их систематичность так или иначе приведут студента к осознанию необходимости улучшить свой физический статус.

Значительным инновационным потенциалом в деле создания современных технологий физического воспитания студенческой молодежи обладают антропные образовательные технологии, центрированные на развитии личности как социально-духовной сущности человека [257, с. 38]. В основе антропных технологий лежит совмещение двух основных функций образовательного развития, а именно: преобразование индивидуального сознания (речь идет о духовно-творческом потенциале) и расширенное воспроизводство физической культуры в процессе деятельности человека.

При таком подходе в социокультурном образовательном пространстве, несущем функции обучающей (развивающей) среды, преподаватель вуза является координатором мировоззренческих, научно-познавательных и технологических процессов, интерпретатором всех научно-технических, специальных и педагогических знаний, обеспечивающих профессиональную идентификацию студентов. Приоритетное значение имеет гуманистически ориентированное мировоззренческое сознание студентов, включающее в себя определенный слой духовно-ценностных феноменов, которые воплощаются в личности и последующей деятельности профессионала.

В университетах США раньше, нежели в вузах других стран, была предпринята попытка и накоплен важный опыт создания лично ориентированной системы физического воспитания студентов.

В то же время важным представляется вопрос о материально-техническом обеспечении лично ориентированной системы физического воспитания, раскрытию которого и посвятим следующий аспект анализа.

В ходе решения этой задачи Нью-Йоркский университет уже в 1982 г. ввел в строй новый спорткомплекс (бассейн, легкоатлетический манеж, залы для гимнастики, тренажеров, фехтования, теннисные корты). Хантер колледж г. Нью-Йорка в 1984 г. построил

дополнительный спорткомплекс (бассейн, 2 игровых зала для тренажеров и др.). Колледж Западного Мэрилэнда в 1984 г. ввел в эксплуатацию спорткомплекс (бассейн, закрытый манеж, игровые и гимнастические залы). Колледж Маунт Холиоок в 1985 г. – новый спорткомплекс (бассейн, легкоатлетический манеж, спортивные залы).

В 1990-е гг. подобная работа была проведена во всех университетах и колледжах США. Ведь конкуренция между вузами за потенциальных абитуриентов, когда рекламируются преимущества высшего образовательного учреждения, включая новые формы учебной работы по физическому воспитанию и массовому спорту, потребовали значительного расширения и усовершенствования материальной базы. Спортивные сооружения и современное спортивное оборудование являются лицом высшего образовательного учреждения и, наряду со спортивными успехами команд, служат утверждению авторитета учебного заведения, вызывают интерес у будущих абитуриентов.

Именно поэтому практически все вузы США, начиная от частных элитарных университетов (Гарвардского, Йельского, Принстонского, Беркли), до небольших колледжей штатов, уже десятки лет имеют адекватную спортивную базу, позволяющую обеспечить проведение разнообразных занятий по физическому воспитанию, массовому спорту и подготовке сборных команд к межвузовским соревнованиям.

Правительства штатов, местные власти и деловые круги охотно субсидируют строительство спортивных сооружений. Во-первых, спорт позволяет отвлекать молодых людей от своеобразных «средств-компенсаторов» (наркотиков, алкоголя, курения). Во-вторых, выступления местных вузовских команд являются мощным стимулом усиления «локального патриотизма». В-третьих, важным фактором следует считать и то, что строительство спортивных сооружений стоимостью в десятки миллионов долларов обеспечивает дополнительные рабочие места и является определенным стимулом к экономическому развитию данной территории.

Кроме того, суммы денег, переданные спонсорами на строительство спортивных сооружений, в соответствии с действующим в США законодательством уменьшают взимаемые с них налоги.

В качестве примера приведем характеристику по следующим вузам, ориентируясь только на один из штатов (данные на начало 1990-х годов):

- Университет штата Миннесота в Миннеаполисе: 9 300 студентов (4 800 мужчин и 4 500 женщин) – два заведующих кафедрами физического воспитания; два отдела спорта; два отдела массового спорта и два отдела спортивной информации – все отдельно для мужчин и женщин;

- Университет штата Миннесота в Морисе: 3 300 студентов (1 800 мужчин и 1 500 женщин) – один заведующий кафедрой, он же директор спорта и директор массового спорта;

- Университет Мартина Лютера в Нью-Улме, штат Миннесота: 1 300 студентов – 650 мужчин и 650 женщин – один заведующий кафедрой и отделом спорта для студентов-юношей, один заведующий кафедрой и отделом спорта для студенток, соответственно они же отвечают за массовый спорт.

Как видно, три вуза в одном штате имеют разные административные подразделения, отвечающие за постановку физического воспитания и массового спорта. Кроме того, в университетах, где имеются факультеты и отделения физического воспитания, кафедрам физического воспитания поручается подготовка кадров преподавателей, тренеров и менеджеров.

Чтобы более полно показать, какой спортивной базой располагали вузы уже к началу 1990-х годов, когда формировались основы личностно ориентированного физического воспитания, приведем данные по четырем высшим учебным заведениям, расположенным на Восточном побережье США (по двум вузам штатов и двум частным вузам).

Университет штата Пенсильвания. Количество студентов – 62 тыс. человек. Спортивная база: стадион на 63 700 мест, 2 бассейна (с 5 ваннами, одна олимпийского размера), легкоатлетический манеж на 7 300 мест (вмещает 5 теннисных кортов). Имеет три игровых зала (вмещают 9 баскетбольных площадок), гимнастических залов – 2, залы для волейбола и бадминтона – 2, каток с искусственным льдом, залы для борьбы, фехтования и тренажеров – 4,

танцевальные студии – 2, открытых кортов – 73, закрытых площадок для гандбола – 36, тренировочные поля для футбола, бейсбола, софтбола и хоккея на траве – 10. Имеется летний лагерь с водной и гребной станцией.

Хантер, колледж в г. Нью-Йорк, входит в состав университета штата Нью-Йорк, расположен в центральном районе Манхэттена. Число студентов 20 тыс. человек. Спортивная база: бассейнов – 2, игровых залов – 2, гимнастических залов – 3, залы для борьбы и тренажеров – 3, студии для танцев – 2. Так как указанная база считалась недостаточной, то мэрия г. Нью-Йорка предоставляла колледжу поля для футбола и теннисные корты в муниципальных парках и здании Арсенала.

Частный Рочестерский институт технологии, расположен в г. Рочестер, штат Нью-Йорк. Количество студентов – 8 500. Спортивная база: стадион, 2 спортивных зала (вмещают 4 баскетбольные площадки), легкоатлетический манеж (вмещает 3 корта), бассейн, закрытый каток, центр физической подготовки, оборудованный тренажерами, зал борьбы, многочисленные открытые спортивные площадки и поля, теннисные корты.

Частный женский колледж Маунт Холлиок, расположен в городке Южный Хэдди, штат Массачусетс. Количество студентов – 1 950 человек. Спортивная база: бассейн с 2 ваннами, легкоатлетический манеж (4 дорожки по 200 м, вмещает 6 теннисных кортов), игровой зал, закрытый каток, манеж для верховой езды, закрытые корты для игры в сквош и рэкетбол – 8. Кроме того, зал для тренажеров, сауна, гребная станция, легкоатлетический стадион, теннисных кортов – 15, поля для футбола и софтбола – 4.

Из материалов Ассоциации студенческого спорта следует, что почти все вузы США имеют свои плавательные бассейны. Если своих бассейнов нет, то используются муниципальные, предоставляемые вузам бесплатно.

С целью создания наиболее благоприятных условий для самостоятельных занятий многие базы открыты с 7–00 до 23–00 (24–00). В вузовских бассейнах существует традиция «открытой воды» с 7–00 для желающих поплавать перед занятиями. С 6–00 и до глубокого вечера открыты теннисные корты и другие площадки для игр с ракетками. Расписание работы спортивных сооружений предусматривает распределение времени для групповых занятий, массовых соревнований, тренировок команд и индивидуальных занятий. Для таких индивидуальных занятий, например, по теннису необходимо за день раньше подать соответствующую заявку.

Кафедры физического воспитания и отделы спорта все последние десятилетия широко используют компьютерную технику. Компьютерные программы используются при составлении расписания занятий, бюджета, учета материальных ценностей, ведения личных дел занимающихся, учета спортивных результатов, составления программ по видам спорта.

В ходе занятий студент постоянно вводит в свою личную карточку-программу данные о тренировках и выполнении заданий. Студент, встречаясь с преподавателем, анализирует результаты за прошедшую неделю, вносит коррективы в планы занятий. Кроме того, многие тренажеры оборудованы портативными пульсометрами и приборами, показывающими кровяное давление. В ходе занятий студент получает данные о показателях пульса и АД, позволяющие контролировать нагрузку и регулировать интенсивность выполнения упражнений, следить за динамикой процесса восстановления.

Видеокамеры и видеомagniтофоны используются как на групповых, так и на индивидуальных занятиях, позволяя анализировать технику выполнения движений и устранять ошибки. Студентам рекомендуют записывать видео на электронные носители, просматривать их дома и учитывать увиденное в ходе дальнейших занятий. Такого рода рефлексия техники и своего психофизического состояния приучает студента к аналитической работе, готовит его к осознанному отношению к своим самостоятельным занятиям, повышает активность и интерес к ним.

Облегчает работу преподавателя секундомер с легким переносным принтером. Нажатием пальца на него распечатываются результаты, в которых фиксируются дата, время, результаты преодоления дистанции по кругам и итоговый результат бега на дистанции.

Усовершенствованные теннисные, бейсбольные и хоккейные «пушки» для самостоятельных тренировок позволяют «выстреливать» до 300 мячей и шайб с заданной скоростью, интервалом времени, углами вылета и разброса.

Плавательные бассейны оборудуются автоматическими электронными табло, связанными через компьютер со стартовыми площадками и панелями касания. Выдаются буквенные, цифровые данные и графические изображения показанного результата.

Тренажеры оборудуются приборами, указывающими скорость выполнения упражнений, их количество в минуту, общее количество выполненных упражнений и количество калорий, которые израсходовал занимающийся во время работы на тренажере.

Эти примеры показывают, почему во многих университетах годовой бюджет на физическое воспитание и спорт превышает 10 млн. долларов.

Как следствие, заметно возросло участие в занятиях физической культурой и спортом студенток вузов. Откликаясь на повышенный интерес студенток к физической активности, во многих вузах введены специальные курсы по танцам, ОбФП, аэробике и самозащите, игры смешанных команд по упрощенным правилам. Если считается, что в США в целом 75 % студенток занимаются тем или иным видом физической активности, то имеются отдельные женские колледжи, где все 100 %, без принуждения, без страха санкций, занимаются физическими упражнениями и спортом.

Таким образом, занимаясь 2–3 раза в неделю плаванием, теннисом или каратэ, студент зарабатывает зачетные кредиты в диплом и одновременно овладевает видом спорта, который ему нравится, отвлекается от учебной нагрузки, снимает воздействие стрессовых ситуаций, укрепляет здоровье, осваивает и совершенствует спортивную технику.

Имеется еще один существенный фактор, в плату за обучение входит пользование спортивными сооружениями. Даже если студенту не нужны дополнительные кредиты, осознание того, что им оплачено право посещать плавательный бассейн, является убедительным мотивом «взять» то, что ему положено. Этот момент хорошо учитывает прагматическую психологию американцев.

Благодаря материально-техническому обеспечению в последние годы программы вузов стали охватывать много новых видов физических упражнений. Например, в программе университета Южной Калифорнии имеется 96 практических курсов, причем более половины из них так называемые «пожизненные» виды спорта: бег трусцой, аэробика, танцы, метание «летающей тарелки», занятия на тренажерах, различные игры с использованием ракеток. Под термином «пожизненные» (life sports) понимаются виды двигательной активности, которыми можно заниматься и после окончания вуза в течение длительного времени до пожилого возраста, не требуется большого числа участников и сложной организации.

Одно из объяснений такого положения заключается в том, что в американских вузах заметно выросло число студентов в возрасте старше 25 и даже 30 лет. Так, в Колумбийском университете обучаются примерно 50 % тех, кто уже получили степень бакалавра. «Пожизненные» виды не требуют постоянного участия преподавателей (тренеров) и, освоив основы техники, а также получив необходимый минимум теоретических знаний, занимающийся может сам ставить перед собой цели, самостоятельно разрабатывать программу занятий и тренироваться в меру своих возможностей в свободное время и с удобным партнером.

Не менее широкий выбор предоставляют программы intramurals. Так, Нью-Йоркский университет предоставляет студентам выбор более чем по 70 курсам в более чем 500 учебных группах. Занятия в рекреационных группах проходят здесь за дополнительную плату.

Разные курсы по физическому воспитанию, по мнению специалистов, должны удовлетворять любые интересы студентов (например, 12 курсов связаны с плаванием, 13 с танцами, 7 с самозащитой и т. п.). Соревнования intramurals бесплатные, это может быть баскетбол «один на один» или «три на три», соревнования между студентами разных специальностей, между студентами общежитий, клубами и т. д., а судейство осуществляют сами студенты.

## Приложение В

### АНКЕТА СТУДЕНТА НА ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ ПО УЛУЧШЕНИЮ И ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Уважаемые студенты!

Обращаемся к Вам с просьбой ответить на вопросы анкеты, которая посвящена проблемам улучшения и поддержания здоровья. Ответив на вопросы, Вы поможете преподавателям физического воспитания более глубоко изучить проблему приобщения студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям, разработать и применить современные и эффективные способы сохранения и улучшения состояния здоровья студентов за счет более совершенной работы по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Обращаем внимание на то, что анкета является анонимной, Ф.И.О. можете указывать по желанию.

Прежде чем ответить на вопросы анкеты, внимательно с ними ознакомьтесь.

Надеемся на искренние ответы и заранее благодарим за совместное участие в исследовании.

I. Какова регулярность ваших занятий физическими упражнениями?

1. Физическим упражнениями и спортом я не занимаюсь.
2. Занимаюсь от случая к случаю.
3. 1 – 2 раза в неделю.
4. 3 – 4 раза в неделю.
5. 5 – 6 раз в неделю.

II. Какова систематичность ваших занятий физическими упражнениями.

1. Посезонно (может быть, летом или в другое время года).
2. Круглогодично, без перерывов.

III. Если занимаетесь физическим упражнениями и спортом, то, сколько времени тратите на занятия? (отметьте)

1. До 15 – 30 мин на одно занятие.
2. До 45 мин.
3. До одного часа
4. До полутора часов и более.

IV. Если занимаетесь, кто повлиял на ваше решение заниматься избранными видами физической активности и спорта? (отметьте)

1. Родители.
2. Преподаватели физического воспитания в вузе.
3. Друзья.
4. Средства массовой информации.
5. Сам (а).

V. Если занимаетесь, то какой непрерывный период занятий физическими упражнениями и спортом? (отметьте)

1. Менее полугода.
2. Менее одного года.
3. Год.
4. 1 – 1,5 года.
5. До двух лет.
6. Более двух лет.

VI. Знаете ли Вы и в какой степени (дайте ответ по каждой строке, обведя кружком цифру с вариантом ответа 1, 2 или 3, и так по каждому из вариантов ответов).

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов		
		Знаю хорошо	Знаю, но недостаточно	Не знаю
1.	О физических и психических качествах, двигательных способностях, необходимых человеку для оптимальной жизнедеятельности.	1	2	3
2.	О воздействии средств физической культуры на здоровье человека	4	5	6
3.	Свой вес, рост, АД, их соответствие возрастной норме	7	8	9
4.	Степень развития своих физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) и двигательных способностей, их соответствие половозрастной норме	10	11	12
5.	О способах организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	13	14	15
6.	Основные принципы и методики проведения закаливающих процедур солнцем, воздухом и водой	16	17	18
7.	Основные правила и приемы гигиены тела, волос, полости рта, одежды и обуви, жилья	19	20	21
8.	О полезных для здоровья продуктах питания и способах их приготовления	22	23	24
9.	О вредном воздействии курения, алкоголя, наркотиков, переизбытка, сексуальных излишеств (беспорядочных половых связей, педофилии и т. п.)	25	26	27
10.	О способах саморегуляции психического состояния	28	29	30
11.	О способах рационализации режима учебы, труда и отдыха	31	32	33
12.	О способах оценки состояния здоровья, физического развития и развития физических качеств	34	35	36
13.	О мерах по оздоровлению молодежи, осуществляемых в вузе, где обучаетесь, и в других сегментах городской инфраструктуры	37	38	39

VII. Умеете ли Вы и в какой степени (ответ дайте по каждой строке, обводя соответствующую цифру).

№п /п	Варианты ответов	Хорошо умею	Умею, но недостаточно	Не умею
1.	Выбрать рациональное время для занятий физическими упражнениями в процессе учебы и отдыха	1	2	3
2.	Подобрать место, спортивную форму, инвентарь в зависимости от вида физических упражнений	4	5	6
3.	Составить комплекс физических упражнений для развития физических качеств	7	8	9
4.	Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики	10	11	12
5.	Определить объем физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья	13	14	15
6.	Определить эффективность занятий физическими упражнениями по пульсу, дыханию, самочувствию, показателям физического развития и развития физических качеств	16	17	18
7.	Подобрать и приготовить полезные для здоровья продукты питания	19	20	21
8.	Выполнять правила личной гигиены	22	23	24
9.	Регулировать свое психическое состояние средствами психорегуляции	25	26	27
10.	Провести беседу по вопросам оздоровления с членами семьи, товарищами	28	29	30

VIII. Удовлетворяет ли Вас объем теоретических и практических знаний и умений по вопросам оздоровления, физического развития и физической подготовленности в ходе занятий по дисциплине «Физическое воспитание»? (подчеркните)

1. Вполне удовлетворяет.
2. Не совсем удовлетворяет.
3. Не удовлетворяет.

IX. Ставите ли Вы перед собой цели в области сохранения и укрепления здоровья? (подчеркните)

1. Да.
2. Нет.
3. Затрудняюсь ответить.

X. От чего, по вашему мнению, зависит состояние здоровья человека? (ответов может быть несколько – подчеркните их)

1. Качества и режима питания.

2. Экологических условий жизни.
3. Наследственности.
4. Образа жизни и режима дня.
5. Гигиенических условий жизни в семье, соблюдения личной гигиены.
6. Отсутствие вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании).
7. Внимание родителей к закаливанию, занятиям физическими упражнениями их детей.
8. Объема двигательной (физической) активности.
9. Учебных (производственных) нагрузок.
10. Количества стрессовых ситуаций.
11. Деятельности учреждений здравоохранения.
12. Психосексуальной и половой культуры (безопасный секс).
13. От чего еще зависит состояние здоровья человека (укажите ниже)
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. Затрудняюсь ответить.

XI. Если Вы заботитесь о своем психофизическом состоянии, то с какой целью?  
(укажите не более трех ответов)

1. Чтобы уверенней чувствовать себя в обществе других людей.
2. Чтобы уверенней чувствовать себя в своей компании.
3. Чтобы быть физически привлекательным.
4. Чтобы мое тело, психофизическое состояние не мешали мне в повседневной жизни.
5. Считаю целесообразно строго следовать рекомендациям врача, других специалистов.
6. Чтобы иметь эмоциональную разрядку.
7. Для улучшения самочувствия, настроения.
8. Чтобы долго жить.
9. Другие (укажите ниже)
10. \_\_\_\_\_

XII. Как оцениваете свое отношение к вредным привычкам? (подчеркнуть)

1. Курите.
2. Употребляете спиртные напитки.
3. Употребляете тонизирующие препараты.
4. Ведете здоровый образ жизни.
5. Затрудняетесь ответить.

XIII. Чтобы улучшить свое психофизическое состояние используете (дайте ответ по каждой строке, обведите соответствующую цифру)

Средства	Да, часто	Да, но редко	Нет
1. Физические упражнения, спорт	1	2	3
2. Прогулки	4	5	6
3. Самомассаж (массаж)	7	8	9
4. Парную баню (сауну)	10	11	12
5. Разгрузочную диету, голодание	13	14	15
6. Закаливающие процедуры	16	17	18
7. Тренажеры	19	20	21
8. Лекарства	22	23	24
9. Средства нетрадиционной медицины	25	26	27
10. Снотворные, успокаивающие средства	28	29	30
11. Возбуждающие средства	31	32	33
12. Наркотики, алкоголь, курение	34	35	36
13. Психотерапию	37	38	39

Сообщите некоторые сведения о себе:

13. Ваш пол (подчеркнуть): муж., жен.

14. На каком факультете учитесь? \_\_\_\_\_

15. На каком курсе? \_\_\_\_\_

Спасибо за участие в исследовании!

#### Обработка результатов анкеты

Вопрос	Вариант ответа	Баллы
1	1	0
1	2	1
1	3	2
1	4	3
1	5	4
Всего баллов по 1 вопросу (от 0 до 4)		
2	1	1
2	2	2
Всего баллов по 2 вопросу (от 0 до 2)		
3	1	1
3	2	2
3	3	3
3	4	4
Всего баллов по 3 вопросу (от 1 до 4)		
4	1	1
4	2	1
4	3	1
4	4	1
4	5	2

Всего баллов по 4 вопросу (1 –2 балла)		
5	1	1
5	2	2
5	3,4	3
5	5	4
5	6	5
Всего баллов по 5 вопросу (от 1 до 5)		
6	1,4,7,10,13,16,19,22,25,28,31,34,37	2
6	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38	1
6	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39	0
Всего баллов по 6 вопросу (от 0 до 26)		
7	1,4,7,10,13,16,19,22,25,28	2
7	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29	1
7	3,6,9,12,15,18,21,24,27,30	0
Всего баллов по 7 вопросу (от 0 до 20)		
8	1	0
8	2	1
8	3	2
Всего баллов по 8 вопросу (от 0 до 2)		
9	1	2
9	2	0
9	3	1
Всего баллов по 9 вопросу (от 0 до 2)		
10	1	1
10	2	1
10	3	1
10	4	1
10	5	1
10	6	1
10	7	1
10	8	1
10	9	1
10	10	1
10	11	1
10	12	1
10	13	1
10	14	1
10	15	1
10	16	1
10	17	0
Всего баллов по 10 вопросу (от 0 до 16)		
11	1	1
11	2	1
11	3	1
11	4	1
11	5	1
11	6	1
11	7	1
11	8	1
11	9	1

11	10	1
Всего баллов по 11 вопросу (от 0 до 3)		0
12	1	0
12	2	0
12	3	0
12	4	1
12	5	0
Всего баллов по 12 вопросу (от 0 до 1)		0
13	1,4,7,10,13,16,19,24,25,30,33,36,39	2
13	2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,38	1
13	3,6,9,12,15,18,21,22,27,28,31,34,35,37	0
Всего баллов по 13 вопросу (от 0 до 28)		0
Всего баллов по анкете (от 3 до 115 баллов: 3 – 22 – плохо; 23 – 53 баллов – средне; 54 – 84 – хорошо; 85 – 115 баллов – отлично)		

## Приложение Г

### А Н К Е Т А ОПРОСА СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» О ПЕРСПЕКТИВАХ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Уважаемый студент!

Не так давно Вы получили диплом бакалавра, а до этого несколько лет посещали занятия по дисциплине «Физическое воспитание». Исходя из опыта и в связи с решением задач совершенствования физического воспитания студентов, просим Вас ответить на следующие вопросы анкеты.

1. Соответствует ли направленность и содержание дисциплины «Физическое воспитание» Вашего вуза сути современного высшего образования?

2. Какой должна быть вузовская дисциплина «Физическое воспитание» чтобы способствовать становлению деятельной личности выпускника университета, которая заботится и умеет управлять состоянием своего здоровья?

3. Какие требования должны быть предъявлены к современному преподавателю физического воспитания в вузе?

4. Какие особенности в направленности, содержании и формах преподавания должны отличать современную вузовскую дисциплину «Физическое воспитание»?

5. Почему сложившееся положение дел в дисциплине «Физическое воспитание» не соответствует требованиям модернизации высшего образования?

Спасибо за участие!

## Приложение Д

### АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО УРОВНЯМ ЗНАНИЙ У СТУДЕНТОВ (ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК) ПЕРВЫХ И ЧЕТВЕРТЫХ КУРСОВ НАЦИОНАЛЬНОГО ГОРНОГО УНИВЕРСИТЕТА (Г. ДНЕПРОПЕТРОВСК) И ЗАПОРОЖСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Проведен подробный анализ полученных результатов по каждому вузу. На рис. 3.20 представлены данные анкетирования юношей I и IV курсов Донецкого национального университета. На рис. Д.1 показано, что наибольшее количество баллов среди юношей на указанных курсах набирают позиции по «средствам-компенсаторам»: 3.8 – применение лекарственных препаратов – по 1,78 балла; 3.9 – использование средств нетрадиционной медицины – по 1,87. Позиция 3.10 – использование снотворных, успокаивающих средств – 1,93 и 1,98 баллов соответственно. Позиция 3.11 – употребление возбуждающих (тонизирующих) средств соответственно 1,82 и 1,98, а также 3.13 – психотерапия – 1,84 и 2 балла.

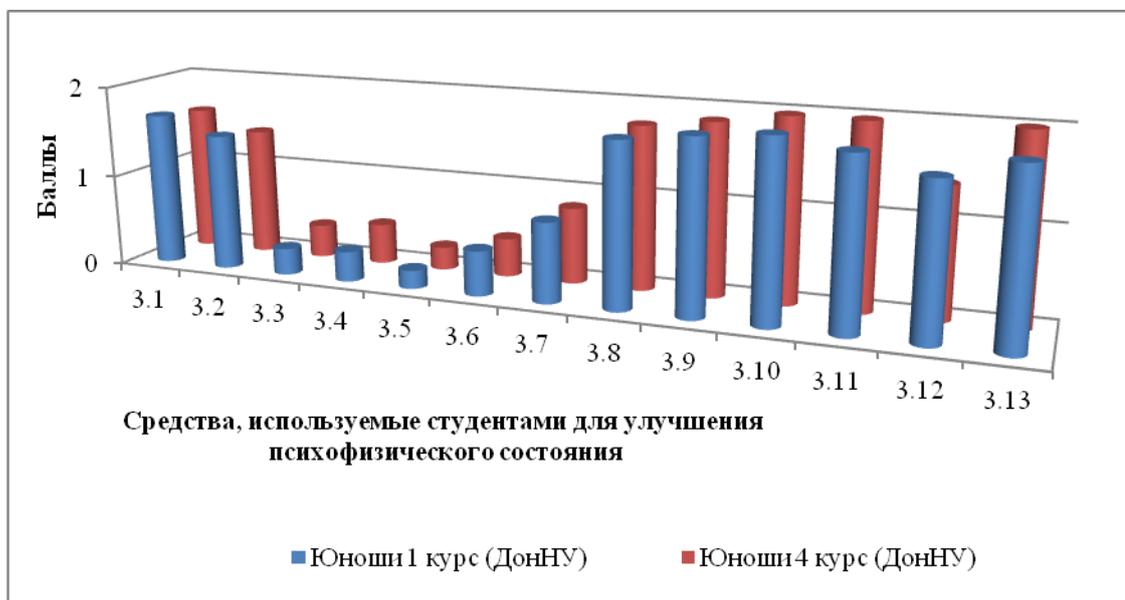


Рисунок Д.1 – Результаты анкетирования юношей ДонНУ об использовании средств физической культуры и для организации ЗОЖ

Из позиций, характеризующих собственно средства физической культуры, применяемые в комплексе для организации физкультурной деятельности, наибольшее количество баллов получила позиция 3.1 – физические упражнения, спорт – по 1,6 баллов на I и IV курсах. Следовательно, юноши ДонНУ для улучшения своего психофизического состояния в основном используют «средства-компенсаторы», отмеченные в позициях 3.8 – 3.13 на фоне занятий физическими упражнениями и спортом.

Данные анкетирования девушек ДонНУ представлены на рис. Д.2. У девушек I курсов ДонНУ наибольшее количество баллов набирают позиции: 3.10 – 1,76 баллов, 3.11 – 1,99 и 3.13 – 1,83. У девушек IV курсов – 3.9 – 1,78, 3.11 – 1,9 и 3.13 – 1,8 балла. Практически одинаковое количество баллов среди девушек набирает позиция 3.2 – прогулки – на I курсах – 1,78 и на IV курсах – 1,74 балла.

Согласно полученным данным, следует отметить, что среди девушек, также, как и среди юношей ДонНУ, наиболее часто используются такие «средства-компенсаторы» как

возбуждающие средства, а также средства нетрадиционной медицины и психотерапия (последнее – в наиболее простых формах). Однако в отличие от юношей, наибольшей популярностью пользуются прогулки, а не физические упражнения и спорт.

Наименьшее количество баллов у юношей и у девушек ДонНУ набирают позиции 3.3–3.7.

Рассмотрим ситуацию по результатам анкетирования студентов в Национальном горном университете.

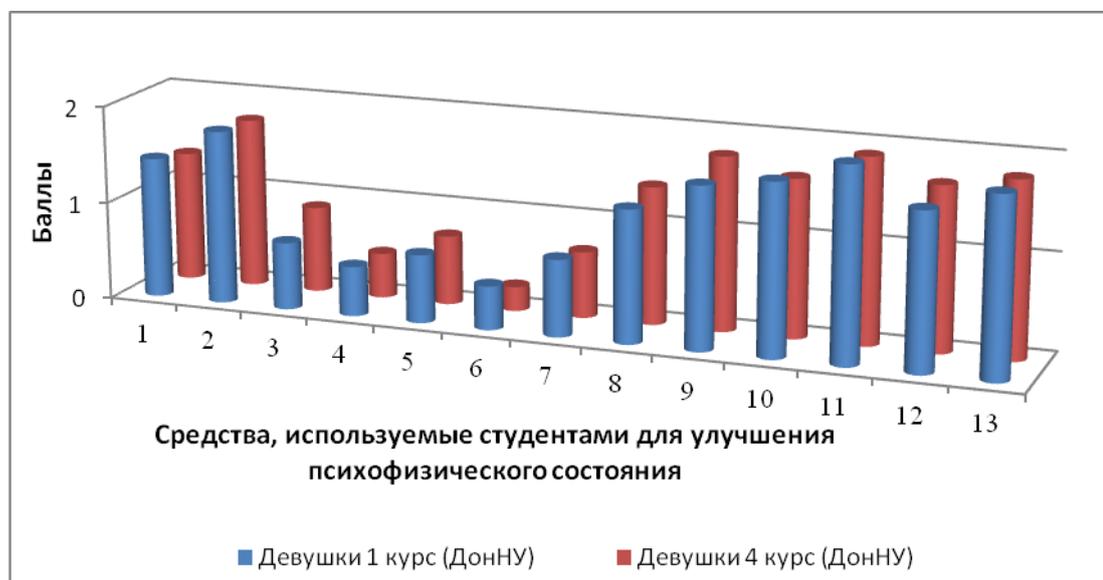


Рисунок Д.2 – Результаты анкетирования девушек ДонНУ об использовании средств физической культуры и для организации ЗОЖ

На рис. Д.3 и Д.4 представлены результаты опроса юношей и девушек НГУ на I и IV курсах. Следует отметить, что опрошенные юноши и девушки НГУ набирают наибольшее количество баллов в позициях 3.10, 3.11 и 3.13.

У юношей I и IV курсов позиция 3.10 – использование снотворных, успокаивающих средств набирает 2 и 1,84 балла соответственно, у девушек – 1,78 и 1,92. Позиция 3.11 – употребление возбуждающих (тонизирующих) средств – у юношей 1,98 и 1,88 баллов на I и IV курсах, у девушек соответственно 1,98 и 1,96. Позиция 3.13 – психотерапия – у юношей – 1,97 и 1,9, у девушек – по 1,89 баллов соответственно.

Из позиций, которые указывают на средства, используемые в организации физкультурной деятельности, у юношей I курсов наибольшее количество баллов – 1,67 набирает позиция 3.1 – физические упражнения и спорт, а также позиция 3.2 – прогулки – у юношей I курсов – 1,54, у девушек – 1,71 на первых и 1,58 баллов на четвертых курсах.

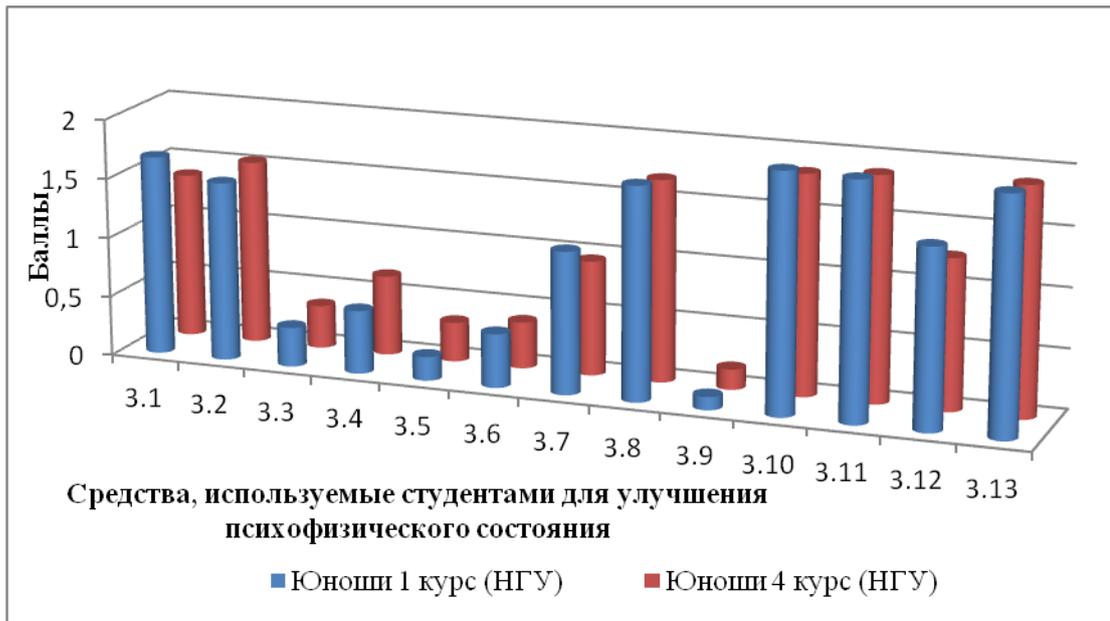


Рисунок Д.3 – Результаты анкетирования юношей НГУ об использовании средств физической культуры и для организации ЗОЖ

Среди юношей и девушек НГУ, так же как и в ДонНУ, наименьшее количество баллов набирают позиции 3.3 – 3.7.

В отличие от юношей и девушек ДонНУ, где применение средств нетрадиционной медицины пользуется большой популярностью, в НГУ данная позиция (3.9) набирает наименьшее количество баллов среди всех опрошенных и составляет у юношей 0,11 и 0,17 баллов на I и IV курсах, у девушек соответственно 0,07 и 0,19.

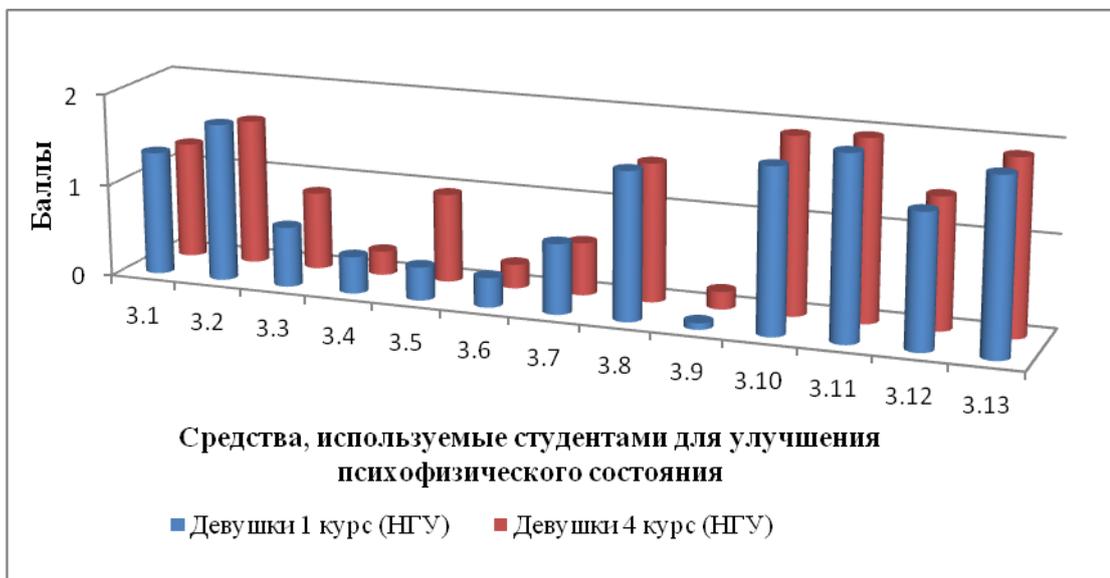


Рисунок Д.4 – Результаты анкетирования девушек НГУ об использовании средств физической культуры и для организации ЗОЖ

В Запорожском национальном техническом университете среди юношей и девушек на I и IV курсах наибольшее количество баллов набирают те же позиции, что и в Донецком национальном университете, и в Национальном горном университете.

Данные анкетирования юношей и девушек представлены на рис. Д.5 и 3.25. Это позиции 3.10 – использование снотворных, успокаивающих средств, 3.11 – употребление возбуждающих (тонизирующих) средств, 3.13 – психотерапия. Очевидно, что использование «средств-компенсаторов» можем рассматривать как отличительную черту образа жизни студентов.

Так, у юношей ЗНТУ на первых курсах позиция 3.10 составила 1,78 баллов, четвертых – 1,71, у девушек по 1,7 баллов соответственно. Позиция 3.11 у юношей – 1,6 и 1,65, у девушек – по 1,88. А позиция 3.13 у юношей 1,95 и 1,85, у девушек соответственно по курсам 1,78 и 1,88 баллов.

Следует отметить, что юноши ЗНТУ для улучшения своего психофизического состояния применяют также физические упражнения и спорт – позиция 3.1 и прогулки – 3.3, о чем свидетельствуют набранные баллы. На I курсах позиция 3.1 – 1,48 и 3.2 – 1,53 балла, на IV показатели увеличиваются и составляют: 3.1 – 1,74 и 3.2 – 1,85.

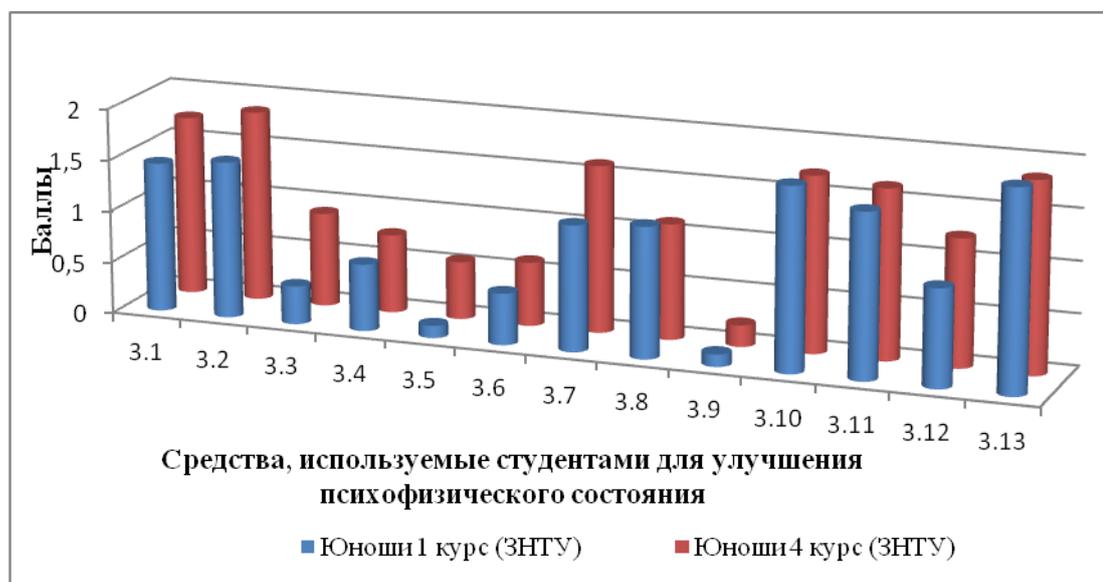


Рисунок Д.5 – Результаты анкетирования юношей ЗНТУ об использовании средств физической культуры и для организации ЗОЖ

Зафиксированная тенденция является достаточно важной, она свидетельствует об особенностях приоритета в выборе средств выхода из стрессовых ситуаций, а также средств восстановления. Студенты отдают предпочтение не средствам культуры физической, что можно объяснить и недостатком необходимых для этого и разнообразных знаний, умений, но доступным и популярным в среде молодежи «средствам-компенсаторам».

Молодежная субкультура естественным образом замещает лакуны в части ценностей, мотивов и целей, знаний и умений, которые образуются, в том числе, и в результате дефицита усвоенных умений в области использования средств физической культуры и оздоровления.

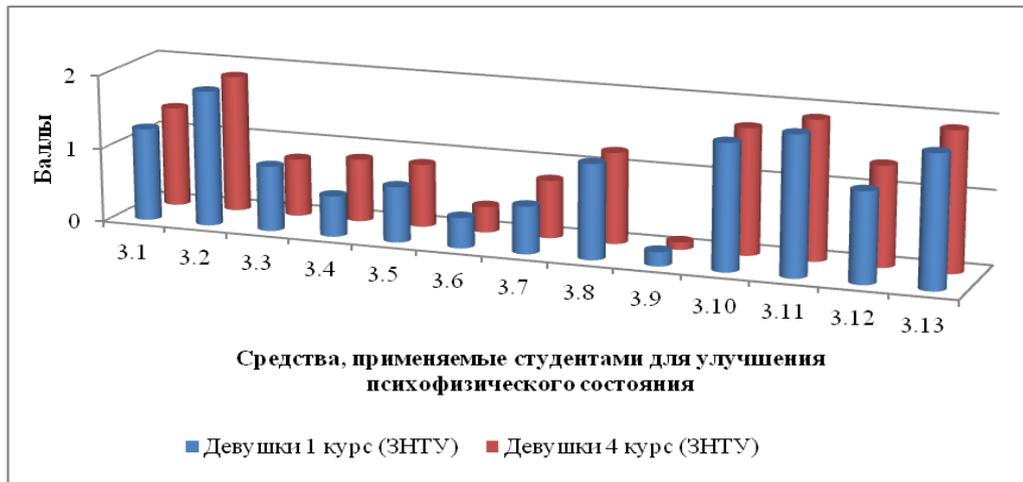


Рисунок Д.6 – Результаты анкетирования девушек ЗНТУ об использовании средств физической культуры и для организации ЗОЖ

Среди девушек большей популярностью пользуются прогулки, на I курсах – 1,83, на IV – 1,85 баллов. Позиция 3.9 у студентов ЗНТУ, так же как и у студентов НГУ, не пользуется популярностью и набирает наименьшее количество баллов. У юношей – 0,13 и 0,21 на I и IV курсах, у девушек – 0,19 и 0,1.

На рис. Д.7 (юноши) и Д.8 (девушки) представлены обобщенные данные проведенного анкетирования по всем трем университетам касательно вопроса средств, используемых студентами для улучшения своего психофизического состояния.

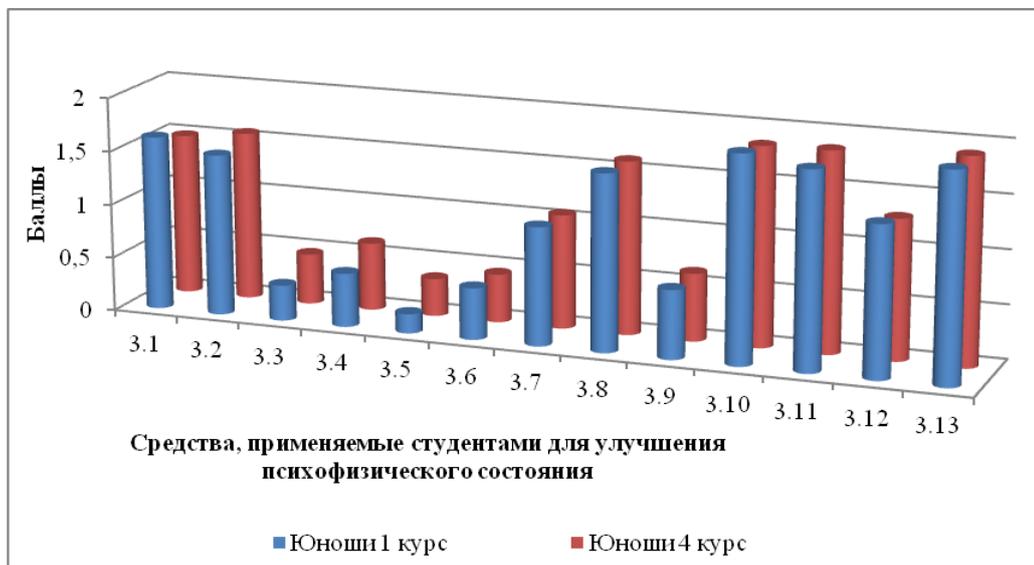


Рисунок Д.7 – Обобщенные результаты анкетирования юношей трех университетов об использовании средств физической культуры и для организации ЗОЖ

Согласно полученным результатам во всех трех университетах, в которых провели исследование, наибольшее количество баллов набирают позиции 3.10 – использование снотворных, успокаивающих средств, 3.11 – употребление возбуждающих (тонизирующих) средств, 3.13 – психотерапия. То есть позиции, которые не имеют прямого отношения к организации и разворачиванию студентом своей физкультурной деятельности и ЗОЖ.

На рис. Д.6 и Д.7 отражены обобщенные результаты анкетирования юношей и девушек первых и четвертых курсов ДонНУ, НГУ и ЗНТУ по вопросу средств, используемых студентами для улучшения своего психофизического состояния.

Наибольшее количество баллов остается за позициями 3.10 – у юношей I курсов – 1,92 баллов, IV – 1,85 баллов, у девушек 1,75 и 1,69 баллов соответственно; 3.11 – у юношей первых курсов – 1,83 баллов, четвертых – 1,86 баллов и у девушек 1,95 и 1,9 баллов. Позиция 3.13 – у юношей 1,93 и 1,91, у девушек – 1,83 и 1,84 баллов.

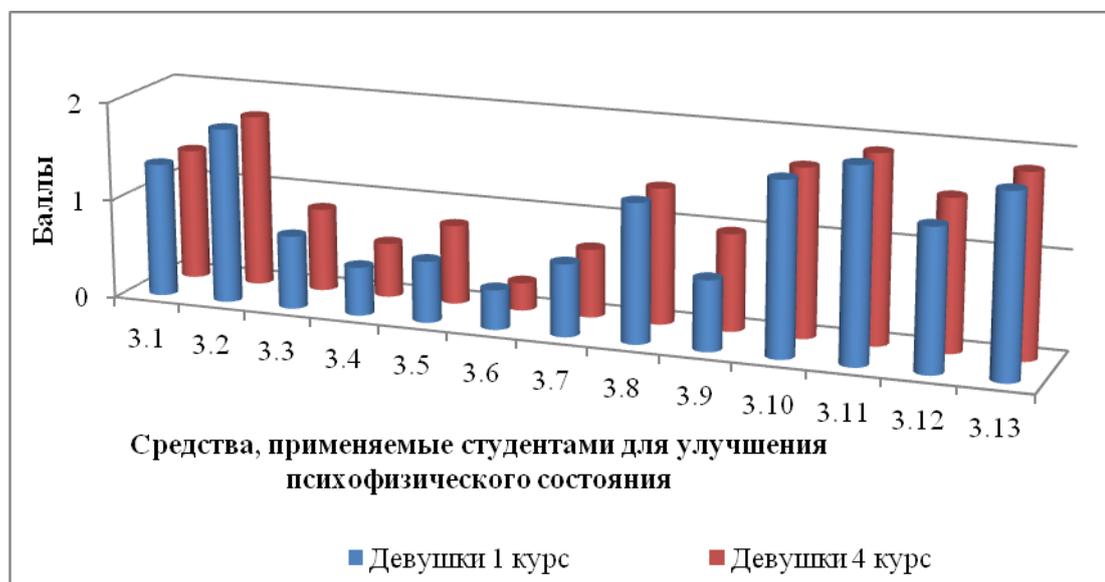


Рисунок Д.8 – Обобщенные результаты анкетирования девушек трех университетов об использовании средств физической культуры и для организации ЗОЖ

Наименьшее количество баллов у юношей и девушек остается за позициями 3.3 – 3.6 и 3.9. Позиция 3.3 у юношей на I курсах – 0,33, IV – 0,47 баллов, у девушек – 0,74 и 0,84 соответственно; позиция 3.4 – 0,5 и 0,63 у юношей и у девушек – 0,49 и 0,55 баллов. Позиция 3.5 у юношей – 0,18 и 0,35 и соответственно у девушек – 0,62 и 0,8 баллов. Позиция 3,6 – 0,48 и 0,45 баллов у юношей I и IV курсов. У девушек это также позиция 3.7 – соответственно 0,73 и 0,69 баллов, а позиция 3.9 – по 0,64 и 0,63 балла у юношей первых и четвертых курсов и у девушек – 0,71 и 0,98 баллов.

При этом следует отметить, что у юношей I курсов позиция 3.1 – физические упражнения и спорт – по количеству набранных баллов составляет 1,62, что не превышает количество баллов в позиции 3.8 – применение лекарственных препаратов – 1,64. У юношей IV курсов позиция 3.1 – 1,5 и 3.2 – прогулки – 1,57 также не превышает количество баллов в позиции 3.8 – 1,61. По количеству набранных баллов у девушек I курсов позиция 3.2 – 1,77 и IV – 1,74 соответствует позиции 3.10 – использование снотворных, успокаивающих средств соответственно 1,75 и 1,7 баллов.

Следовательно, наряду с занятиями физическими упражнениями и прогулками студентами (юношами и девушками ДонНУ, НГУ и ЗНТУ) для улучшения своего психофизического состояния часто применяются «средства-компенсаторы»: лекарственные препараты, снотворные, успокаивающие и возбуждающие (тонизирующие) средства, а также психотерапия в ее простых формах (отвлечения от того, что «напрягает»).

## Приложение Е

### АНКЕТА СТУДЕНТА-СТАРШЕКУРСНИКА

*Уважаемый студент!* Вы уже несколько лет за студенческой скамьей и знаете, что обучение в вузе существенно отличается от школы. Как Вы считаете, какие особенные знания нужны вчерашнему школьнику, а теперь первокурснику, *не касаясь темы возможных пробелов знаний по различным школьным предметам*, чтобы сформировать, сберечь и совершенствовать свою учебную деятельность, а также овладеть избранной профессией.

1. Что надо знать и сделать студенту, чтобы установить *добрые отношения с преподавателями различных дисциплин*, в том числе и тех, которые ему «трудно даются»?

1.1. \_\_\_\_\_

1.2. \_\_\_\_\_

1.3. \_\_\_\_\_

2. Как обычно поступают успешно действующие студенты высших учебных заведений, если им необходимо овладеть трудной учебной дисциплиной, а имеющихся знаний и способностей нет?

2.1. \_\_\_\_\_

2.2. \_\_\_\_\_

2.3. \_\_\_\_\_

3. Что нужно студенту знать и уметь, как следует *работать самостоятельно*, вне вуза, чтобы не «завалить» учебу?

3.1. \_\_\_\_\_

3.2. \_\_\_\_\_

3.3. \_\_\_\_\_

4. Что надо знать и делать систематически, чтобы «не загулять», *не запустить учебу*?

4.1. \_\_\_\_\_

4.2. \_\_\_\_\_

4.3. \_\_\_\_\_

5. Что помогает студенту *построить свою успешную самостоятельную учебу* дома (в общежитии), то есть вне вуза?

5.1. \_\_\_\_\_

5.2. \_\_\_\_\_

5.3. \_\_\_\_\_

6. Что вне вуза существенно мешает студенту учиться. *Что нужно побороть*?

6.1. \_\_\_\_\_

6.2. \_\_\_\_\_

6.3. \_\_\_\_\_

7. Вспомните, что кроме указанного выше, важно знать и делать студенту, *обеспечивая высокое качество самоконтроля* за своей учебной деятельностью?

7.1. \_\_\_\_\_

7.2. \_\_\_\_\_

7.3. \_\_\_\_\_

8. Если взять за 100 % все причины, по которым были отчислены *по инициативе вуза* известные Вам студенты, укажите, какой процент был отчислен из-за:

- слабой успеваемости \_\_\_\_\_

- слабой посещаемости \_\_\_\_\_

- конфликтов с преподавателями \_\_\_\_\_

- конфликтов со студентами \_\_\_\_\_
- неумения организовать свою учебу \_\_\_\_\_
- другие причины (укажите)

---

---

---

Возраст: \_\_\_\_\_ лет. Пол: мужской / женский (подчеркните)  
Ф.И.О. и группа \_\_\_\_\_

Благодарим за проделанную работу!

## Приложение Ж

### Анкета студента-первокурсника

*Уважаемый первокурсник!* Вы недавно в числе студентов, но уже знаете, что обучение в вузе отличается от школы. Каких особенных знаний, умений и человеческих качеств недостает вчерашнему школьнику, ныне первокурснику, *не касаясь темы возможных пробелов знаний по различным школьным предметам*, чтобы: успешно закрепиться в качестве студента (не быть исключенным), учиться и осваивать знания и овладеть избранной профессией.

1. Что бы Вы хотели узнать *об устройстве и функционировании вуза*

1.1. \_\_\_\_\_

1.2. \_\_\_\_\_

1.3. \_\_\_\_\_

1.4. \_\_\_\_\_

1.5. \_\_\_\_\_

2. Какую информацию Вы хотели бы получить об *особенностях организации учебного процесса и оценивания знаний студентов по разным дисциплинам, о поощрениях и наказаниях*

2.1. \_\_\_\_\_

2.2. \_\_\_\_\_

2.3. \_\_\_\_\_

2.4. \_\_\_\_\_

2.5. \_\_\_\_\_

3. Какие сведения Вы хотели бы получить об *устройстве бесконфликтных и творческих взаимоотношений с преподавателями, а также о выходе из конфликтных ситуаций*

3.1. \_\_\_\_\_

3.2. \_\_\_\_\_

3.3. \_\_\_\_\_

3.4. \_\_\_\_\_

3.5. \_\_\_\_\_

4. Какую информацию Вы хотели бы получить касательно *устройства позитивных, не конфликтных отношений с одногруппниками и выходе из этих ситуаций, если они все же произошли*

4.1. \_\_\_\_\_

4.2. \_\_\_\_\_

4.3. \_\_\_\_\_

4.4. \_\_\_\_\_

4.5. \_\_\_\_\_

5. Какую информацию Вы хотели бы получить в части *организации своих успешных самостоятельных занятий (вне вуза)*

5.1. \_\_\_\_\_

5.2. \_\_\_\_\_

5.3. \_\_\_\_\_

5.4. \_\_\_\_\_

5.5. \_\_\_\_\_

6. Каких других, *кроме указанных*, знаний и качеств, Вам недостает, как первокурснику

6.1. \_\_\_\_\_

6.2. \_\_\_\_\_

6.3. \_\_\_\_\_

6.4. \_\_\_\_\_

6.5. \_\_\_\_\_

Ваш возраст \_\_\_\_\_ лет. Пол: мужской/ женский (подчеркните)

Благодарим за проделанную работу

**Приложение И****ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АНТРОПОЛОГИЯ»**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АНТРОПОЛОГИЯ**

**ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины по выбору  
высшего учебного заведения

подготовки 8.01020101 магистр  
направления 0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека»  
специальности: 7.010201 «Физическое воспитание»  
(Шифр по ОПП – ППВ.3.04)

Чернигов  
2012 год

*Разработано и внесено:* Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко

*Разработчики программы:* кандидат педагогических наук, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, профессор Белых Сергей Иванович

Обсуждено и рекомендовано к внедрению Ученым советом ЧНПУ имени Т. Г. Шевченко

0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека»

Протокол №1 от «29» августа 2012 года

Первый проректор

проф. Дятлов В.О.

Аннотация к курсу  
**«ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АНТРОПОЛОГИЯ»**

Согласно изменению парадигмы образования, которое связано с внедрением лично ориентированного обучения, в стране физическому воспитанию и спорту отводится особое место на всех уровнях образования. Среди разных средств физического воспитания значительное внимание отводится вопросам формирования личности, способной сознательно проявлять заботу о самой себе.

Темы по антропологии, в той или другой мере присутствующие в программах дисциплин общеобразовательной школы, начиная от начальных классов; элементы антропологических знаний внедряются в средних специальных и в высших учебных заведениях. Фрагменты знаний о формировании деятельного лица все чаще применяются в

воспитательных мерах, которые проводятся с разными категориями молодежи, включая студентов – будущих преподавателей.

Курс «Педагогическая антропология» (дисциплина по выбору), вводится в содержание программы обучения студентов специальности «Физическое воспитание» по образовательному уровню «специалист» Основные понятия курса: личность ученика как объект педагогического влияния; ученик как субъект влияния на собственную личность; здоровье как состояние, которое достигается самим действующим лицом.

Усвоение теоретических знаний по педагогической антропологии, их практическое применение на факультете физического воспитания имеет свои особенности. Кроме того, что студенты должны иметь навыки применения различных влияний на формирование деятельной личности ученика и правил их использования преподавателями, они должны уметь передавать эти знания своим ученикам. Усвоение соответствующих знаний позволяет не только учить будущих преподавателей физического воспитания средствам педагого-антропологического влияния, но и, как конечный результат, дает возможность содействовать воспитанию деятельных учеников, способных управлять своим саморазвитием.

Дисциплина «Педагогическая антропология» предусматривает овладение студентами основами теории и методики применения действенных приемов влияния на становление личности, техникой использования средств оздоровительного влияния на собственную психофизическую сферу, а также усвоение необходимых знаний, умений и привычек, нужных для самовоспитания человека.

Учебная программа реализуется в форме лекций, методических, практических занятий и самостоятельной работы, которая предусматривает изучение основной и дополнительной литературы.

Мерами контроля программы являются тестирования по теоретическим вопросам, контрольная работа по курсу и зачет (испытание).

*Цель изучения дисциплины:* усвоить основные знания, правила и навыки применения психолого-педагогических средств влияния на формирование личности ученика, учитывая овладение приемами самовоспитания.

По итогам изучения дисциплины студент должен:

*знать:* положение Закона «О высшем образовании» содержание стандартов высшего образования и стандарты высшего образования ВУЗа в части содействия развития личности студента; функции особого педагого-антропологического влияния на личность студента, которая формируется, для стимулирования ее сознательной активности в образовательном процессе; роль педагогической антропологии как средства стимулирования учебной деятельности студентов;

*уметь:* осуществлять разработку замысла педагого-антропологического влияния на обучение студентов; разрабатывать концепцию педагого-антропологического влияния на личность студента; разрабатывать учебные технологии, построенные на идее педагого-антропологического влияния на личность студента; создавать рабочие программы с заранее предусмотренными средствами педагого-антропологического влияния на занятиях.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Педагогическая антропология»

I. ОПИСАНИЕ ПРЕДМЕТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Курс: подготовка бакалавров, специалистов, магистров	Направление, специальность, образовательно- квалификационный уровень	Характеристика учебного курса
Количество кредитов ECTS: 1,5	Направление 0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека» Специальность 8.010201 «Физическое воспитание» Образовательно- квалификационный уровень – магистр	По выбору ВУЗа
Модулей: 1		Год подготовки: 5 Семестр 9
Содержательных модулей: 4		Лекции: 8 ч.
Общее количество часов: 58		Практические, лабораторные: 16 ч.
Недельных часов: 2		Самостоятельная работа: 34 ч. Итоговый контроль: зачет – IX семестр

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс «Педагогическая антропология» обеспечивает общую теоретическую и практическую подготовку студентов необходимую для:

а) качественного и компетентного использования методов психолого-педагогического влияния и новейших инновационных учебных технологий во время преподавания предметов школьного курса физической культуры и основ здоровья;

б) педагогического проектирования содержания урока в части формирования физкультурно-деятельной личности ученика;

в) компетентного применения активных методов и средств обучения;

г) использование приобретенных знаний во время внеаудиторных занятий (кружках и секциях физкультурно-оздоровительной направленности).

Лекционный материал программы составляется из следующих разделов:

- теоретико-методологические основы педагогической антропологии;
- практико-методические основы педагогической антропологии.

Практические работы обеспечивают самостоятельную работу студентов по всем разделам курса. Во время изучения курса студенты оформляют отчеты о выполненных практических работах, а также планируют и разрабатывают учебный проект по избранному разделу физической культуры, основам здоровья или внеклассной работы.

Программа составлена согласно содержанию учебного пособия: «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта».

Содержание программы

*Раздел 1. Теоретико-методологические основы педагогической антропологии*

*Тема 1.1. Педагогическое измерение антропологической катастрофы.*

Ответственность заведений системы образования за формирование личности, которой присущи социально-важные ценности, общечеловеческие моральные качества и общественно-значущая деятельность. Последствия для личности ученика от сужения

учителем содержания своей педагогической деятельности к самому лишь раскрытию тем учебной дисциплины, которые он излагает. Сущность явления «антропологическая катастрофа»

Тема 1.2. Характеристика схем вековой периодизации человека.

Характеристика схем вековой периодизации жизнедеятельности человека (раскрытие концепции вековой периодизации отечественных авторов, других концепций XX столетия, современной православной вековой периодизации).

Тема 1.3. Студент как субъект и объект воспитания и образования.

Особенности самоопределения студенчества. Обучение и воспитание в высшей школе. Личностно ориентированное образование.

Тема 1.4. Личность преподавателя педагого-антропологической направленности и формирование строительства собственного здоровья.

Сущность педагого-антропологической деятельности преподавателя в обеспечении развития телесности его ученика. Профессиональная позиция педагога как педантрополога. Почему обществу нужны преподаватели педагого-антропологической направленности.

## *Раздел 2. Практико-методические основы педагогической антропологии*

Тема 2.1. Понятие о явлении высшего образования и учебной деятельности студентов.

Особенности высшего образования человека. Особенности образовательной ситуации в современной высшей школе. Понимание и мышление как главные механизмы учебной деятельности. Учебная (в том числе физкультурная) деятельность ученика.

Тема 2.2. Мировоззрение: его становление и трансформация в контексте педагогики.

Понятие о мировоззрении. Принципы образования и формирования мировоззрения человека. Убеждение и сознание в понимании религии.

Тема 2.3. Антропотехника и строительство собственного здоровья.

Философия строительства собственного здоровья. Концепция *epimelia /cura sui* и строительство здоровья. Понятие «строительство собственного здоровья» и «строитель собственного здоровья»

Тема 2.4. Личность строителя собственного здоровья.

Понятие об общечеловеческих ценностях, картине мира, а также мотивы личности как источника ее самоопределения к физкультурной деятельности. Формирование и усовершенствование физкультурной деятельности ученика.

## СТРУКТУРА ЗАЧЕТНОГО КРЕДИТА КУРСА

	Количество часов	
	лекции	практ.
<i>Раздел 1. Теоретико-методологические основы педагогической антропологии</i>		
<i>1.1. Педагогическое измерение антропологической катастрофы</i> Ответственность заведений системы образования за формирование личности, которой присущи социально-важные ценности, общечеловеческие моральные качества и общественно-значимая деятельность. Последствия для ученика от сужения учителем содержания своей педагогической деятельности к самому лишь раскрытию тем учебной дисциплины, которые он излагает. Сущность явления «антропологическая катастрофа»	2	2
<i>1.2. Характеристика схем вековой периодизации человека</i> Характеристика схем вековой периодизации жизнедеятельности человека (раскрытие концепции вековой периодизации отечественных авторов, других концепций вековой периодизации XX столетия, современной православной концепции вековой периодизации).	2	2
<i>1.3. Студент как субъект и объект воспитания и образования</i> Особенности самоопределения студенчества. Обучение и воспитание в высшей школе. Личностно ориентированное образование.		2
<i>1.4. Лицо преподавателя педагого-антропологической направленности и формирование строительства собственного здоровья</i> Сущность педагого-антропологической деятельности преподавателя в обеспечении развития телесности его ученика. Профессиональная позиция педагога с позиции педагого-антропологической направленности. Из-за каких обстоятельств обществу нужны преподаватели педагого-антропологической направленности.		2
<i>Раздел 2. Практико-методические основы педагогической антропологии</i>		
<i>2.1. Понятие о явлении высшего образования и учебной деятельности студентов</i> Особенности высшего образования человека. Особенности образовательной ситуации в современной высшей школе. Понимание и мышление как главные механизмы учебной деятельности. Учебная (в том числе физкультурная) деятельность ученика.	2	2
<i>2.2. Мироззрение: его становление и трансформация в контексте педагогики</i> Понятие о мироззрении. Принципы образования и формирования мироззрения. Убеждение и сознание в понимании религии.	2	2
<i>2.3. Антропотехника и строительство собственного здоровья</i> Философия строительства собственного здоровья. Концепция <i>epimelia /cura sui</i> и строительство здоровья. Понятие «строительство собственного здоровья» и «строитель собственного здоровья»		2
<i>2.4. Личность строителя собственного здоровья</i> Понятие об общечеловеческих ценностях, картине мира, а также мотивы личности как источника ее самоопределения к физкультурной деятельности. Формирование и усовершенствование физкультурной деятельности ученика.		2
<i>Всего часов</i>	8	16

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО КУРСУ

«ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АНТРОПОЛОГИЯ»

1. Групповая дискуссия по теме «Состояние личности, которая вызывает явление антропологической катастрофы в обществе».
2. Сравнение схем возрастной периодизации, анализ отличий и обобщение, дополнение имеющегося в них важного содержания.
3. Определение важных черт, особенностей направленности и специфики организации личностно ориентированного образования в физической культуре и овладении основами здоровья.
4. Групповая дискуссия по теме «Образ успешного, современного преподавателя физической культуры».
5. Групповая дискуссия по теме «Возникновение, усовершенствование и сохранение явления физкультурной деятельности».
6. Групповая дискуссия по теме «Принципы образования по В.В. Розанову: специфика и взаимное дополнение».
7. Групповая дискуссия по теме «Потребность человека в заботе о самом себе».
8. Тестирование ценностей студентов по методике М. Рокича. Установление места ценности здоровья в структуре личности.

УЧЕБНЫЙ ПРОЕКТ

Разработка каждым студентом индивидуальной системы физкультурно-оздоровительных (рекреационных) занятий на осенне-весенний период учебного года «Моя собственная программа физкультурно-оздоровительных занятий».

Педагогические требования: программа разрабатывается с учетом исходного психофизического состояния и дополняется системой мер текущего самоконтроля.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ ПО ВИДАМ РАБОТ

Виды работ	Количество	Баллы	Общее количество баллов
Семинарские занятия	–	–	–
Выполнение практической работы	8	2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5	20
Защита практической работы	8	2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5	20
Тестовые задачи	–	–	–
Индивидуальные задачи	3	8, 8, 9	25
Контрольные работы	1	10	10
Защита проекта	1	25	25
Коллоквиумы	–	–	–
		Всего:	100

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Инструкции к практическим работам по курсу «Педагогическая антропология».
2. Индивидуальные задачи к каждому модулю.
3. Перечень рекомендованной литературы.
4. Вопрос к зачету по курсу «Педагогическая антропология».
5. Контрольная работа для студентов по курсу «Педагогическая антропология».

## СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белых С.И. Обоснование потребности системных исследований по теме общего физкультурного образования студентов / С.И. Белых // Вестник Черниговского национального педагогического университета. Серия: Педагогические науки. Физическое воспитание и спорт. – Чернигов, 2011. – Вып. 91, т. 1. – С. 51 – 53.
2. Вилянський В.М. Створення власного здоров'я: від філософії до практики : навч. посіб. / В.М. Вилянський, О.Е. Высоцкая, В.В. Приходько; общ. ред. О.Е. Высоцкой. – Днепропетровск : НГУ, 2011. – 196 с.
3. Иващенко В.П. Вступлення в вище освітання: навч. посіб. / В.П. Иващенко, В. В. Приходько, О.Г. Ясев. – Днепропетровск : РВА «Днепр-VAL» 2007. – 194 с.
4. Педагогическая антропология и высшая школа: учеб. пособие / В. Приходько, В. Бочелюк, О. Шевяков, В. Малый. – Днепропетровск : Пороги, 2008. – 350 с.
5. Приходько В.В., Викторов В.Г. Педагогический контроль в высшей школе: навч. посіб. / В.В. Приходько, В.Г. Викторов; общ. ред. и предисловие В.В. Приходько. – Днепропетровск : Национальный горный университет, 2009. – 150 с.
6. Приходько В.В. Інноваційна реформа вищої освіти в сучасній Україні : монографія / В.В. Приходько. – Днепропетровск : Пороги, 2010. – 456 с.
7. Словарь сроков и понятий из педагогики высшей школы: пособие / В. В. Приходько, В.В. Малый, В.Л. Галацкая, М.А. Мироненко. – Днепропетровск, 2005. – 181 с.

## СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

8. Марченко О.Ю. Креативная валеология. Концепция и педагогическая технология формирования студентов как строителей собственного здоровья: навч. посіб. / О.Ю. Марченко, В.В. Приходько, В.В. Малый. – Полтава : РВВ ПУЕТ, 2011. – 251 с.
9. Особенности государственного регулирования экономики в современной Украине: учеб. посіб. / В.В. Приходько, В.Г. Викторов, О.М. Пшинько и др.; общ. ред. А. А. Покотилова, И. В. Шереметьевой. – Днепропетровск : Изд-во Днепропетр. нац. ун-та ж.д. трансп. им. акад. В. Лазаряна. – 2007. – 197 с.
10. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: навч. посіб. / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський; за заг. ред. і передм. А.Г. Чікікова. – Дніпропетровськ : Нац. гірн. ун-т, 2004. – 230 с.
11. Системные основы управления проектами в физической культуре и спорте : монографія / С.И. Белых, В.В. Приходько, В.В. Малый, А.Г. Рибковский. – Донецк : ООО фирма «Друк-Інфо» 2009. – 282 с.

Разработчик,  
преподаватель

Белых С.И.

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доц.

Огиенко Н.Н.

## Приложение К

### ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ

ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ  
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ПРОГРАММА

учебной дисциплины по выбору  
высшего учебного заведения

подготовки 8.01020101 магистр

направление 0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека»

специальность: 7.010201 «Физическое воспитание»

(Шифр по ОПП – ППВ.3.04)

Чернигов

2012 год

Разработано и внесено: Черниговский национальный педагогический университет имени Т. Г. Шевченко

Разработчики программы: кандидат педагогических наук, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, профессор Белых Сергей Иванович

Обсуждено и рекомендовано к внедрению ученым советом ЧНПУ имени Т. Г. Шевченко

0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека»

Протокол №1 от «29» августа 2012 года

Первый проректор

проф. Дятлов В.О.

Аннотация к курсу  
«ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

Согласно изменению парадигмы образования, направленного на обеспечение индивидуального подхода к каждому ученику, появилась потребность внедрения личностно ориентированного обучения в процессе физического воспитания. Именно поэтому среди разных средств физического воспитания все больше внимания отводится выбору и применению именно тех средств, которые лучше всего служат формированию физкультурно-деятельной личности.

Тема личностно ориентированного физического воспитания, в том или ином значении присутствует в программах соответствующих дисциплин общеобразовательной школы, начиная от начальных классов. Элементы индивидуального подхода все чаще применяются в средних специальных и высших учебных заведениях. Фрагменты знаний об индивидуализации физического воспитания становятся предметом научных исследований, начинают использоваться в процессе подготовки будущих преподавателей на факультетах физического воспитания.

Курс «Личностно ориентированное физическое воспитание» (дисциплина по выбору) вводится в содержание программы обучения студентов специальности «Физическое воспитание» по образовательному уровню «Специалист». Основные понятия курса: личность ученика как объект педагогического влияния; ученик как субъект влияния на собственную личность; физическое и психическое здоровье как состояние, которое достигается самой действующей личностью в процессе собственных физкультурно-оздоровительных занятий.

Усвоение теоретических знаний и их практическое применение на факультете физического воспитания имеет свои особенности. Кроме того, что студенты должны иметь навыки применения различных средств физической культуры для формирования деятельной личности и правила их использования, они должны уметь передавать эти знания своим ученикам. Усвоение соответствующих знаний позволяет не только учить будущих преподавателей физического воспитания средствам личностно ориентированного влияния, но и (как конечный результат) дает возможность содействовать воспитанию физкультурно-деятельных личностей (учеников и студентов), способных самостоятельно руководить собственным психофизическим состоянием.

Дисциплина «Личностно ориентированное физическое воспитание» предусматривает овладение студентами основами теории и методики применения действенных педагогических приемов влияния на процесс становления личности, которая готова влиять на собственную психофизическую сферу, а также усвоение необходимых знаний, умений и навыков, необходимых для самовоспитания в процессе овладения нужными средствами физической культуры.

Учебная программа реализуется в форме лекций, методических, практических занятий и самостоятельной работы. Самостоятельная работа предусматривает изучение основной и дополнительной литературы. Мерами контроля программы являются тестирования по теоретическим вопросам, контрольная работа по курсу, зачет (испытание).

*Цель изучения дисциплины:* усвоить знания о применении средств психолого-педагогического влияния на формирование физкультурно-деятельной личности ученика (студента).

По итогам изучения дисциплины студент должен:

*знать:* положение Закона «О высшем образовании» содержание стандартов высшего образования и стандарты высшего образования ВУЗа в части физического развития личности ученика и студента; функции личностного психолого-педагогического влияния на личность молодого человека, которая формируется, для стимулирования возникновения и сохранения ее физкультурной деятельности.

*уметь:* осуществлять разработку психолого-педагогического влияния на обучение студента; разрабатывать системы психолого-педагогического влияния на личность ученика и студента для обеспечения развертывания у них физкультурной деятельности.

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Личностно ориентированное физическое воспитание»**

**I. ОПИСАНИЕ ПРЕДМЕТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Курс: подготовка бакалавров, специалистов, магистров	Направление, специальность, образовательно- квалификационный уровень	Характеристика учебного курса
Количество кредитов ECTS: 1,5	Направление 0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека» Специальность 8.010201 «Физическое воспитание» Образовательно- квалификационный уровень – магистр	По выбору ВУЗа
Модулей: 1		Год подготовки: 5 Семестр 9
Содержательных модулей: 4		Лекции: 8 час.
Общее количество часов: 58		Практические, лабораторные: 6 час.
Недельных часов: 2		Самостоятельная работа: 34 час. Итоговый контроль: зачет – IX семестр

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Курс «Личностно ориентированное физическое воспитание» обеспечивает общую теоретическую и практическую подготовку студентов, необходимую для:

а) качественного и компетентного использования методов психолого-педагогического влияния и новейших инновационных учебных технологий во время преподавания предметов школьного курса физической культуры и основ здоровья для обеспечения возникновения и сохранения физкультурно-деятельной личности;

б) педагогического проектирования содержания урока и эффективных форм его организации для обеспечения формирования физкультурно-деятельной личности ученика;

в) компетентного применения активных методов и средств обучения;

г) использования приобретенных знаний во внеаудиторной работе (кружках и секциях физкультурно-оздоровительной направленности), а также в процессе самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Лекционный материал программы состоит из следующих разделов:

- теоретико-методологические основы модернизации физического воспитания;
- практико-методические основы внедрения личностно ориентированного физического воспитания.

Практические работы обеспечивают самостоятельную работу студентов по всем разделам курса. Во время изучения курса студенты оформляют отчеты и отчитываются за выполненные практические работы, а также овладевают и разрабатывают учебный проект по избранным разделам физической культуры, основам здоровья или внеклассной работы.

Программа согласована с содержанием учебного пособия: «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта».

## Содержание программы

*Раздел 1. Теоретико-методологические основы модернизации физического воспитания*

Тема 1.1. Организационно-методические условия усовершенствования физического воспитания учеников и студентов.

Проблема формирования физической культуры в системе среднего и высшего образования. Учебная дисциплина «Физическое воспитание»: требования к концепции ее развития в современном государстве.

Тема 1.2. Сущность концепции общей физкультурной подготовки.

Теоретические основы концепции общей физкультурной подготовки. Образование и физическая культура личности. Общая физкультурная подготовка как содержательное ядро модернизации физического воспитания молодежи на основе личностно ориентированного подхода. Содержание общей физкультурной подготовки.

Тема 1.3. Понятие о здоровье человека и роль дисциплины «Физическое воспитание» в его обеспечении.

Определение явления здоровья. Реформа высшей школы и будущее вузовского «Физического воспитания». Анализ действующей учебной программы «Физическое воспитание» для высшей школы.

*Раздел 2. Практико-методические основы внедрения личностно ориентированного физического воспитания*

Тема 2.1. Технологии общей физкультурной подготовки.

Обоснование содержания и особенностей технологии. Организационно-учебные игры как педагогическое средство влияния в содержании технологии общей физкультурной подготовки студентов основной и подготовительной медицинской групп. Технология общей физкультурной подготовки студентов с недостатками здоровья.

Тема 2.2. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как основа строительства собственного здоровья.

Сущность здорового образа жизни. Элементы здорового образа жизни. Распространенные и доступные методики оценки состояния здоровья.

Тема 2.3. Психофизические упражнения как основа управления собственным здоровьем.

Методики снятия усталости. Основы аутогенной тренировки. Варианты утреннего психологического тренинга для студентов.

## СТРУКТУРА ЗАЧЕТНОГО КРЕДИТА КУРСА

Темы	Количество часов	
	лекции	практические
<i>Раздел 1. Теоретико-методологические основы модернизации физического воспитания</i>		
1.1. Организационно-методические условия совершенствования физического воспитания учеников и студентов Проблема формирования физической культуры в системе среднего и высшего образования. Учебная дисциплина «Физическое воспитание»: требования к концепции ее развития.	1	2
1.2. Сущность концепции общей физкультурной подготовки Теоретические основы концепции общей физкультурной подготовки. Образование и физическая культура личности. Общая физкультурная подготовка как содержательное ядро модернизации физического воспитания молодёжи на основе личностно ориентированного подхода. Содержание общей физкультурной подготовки.	1	2
1.3. Понятие о здоровье человека и роль дисциплины «Физическое воспитание» в его обеспечении Определение явления здоровья. Реформа высшей школы и будущее вузовского «Физического воспитания» Анализ действующей учебной программы «Физическое воспитание» для высшей школы.	2	2
<i>Раздел 2. Практико-методические основы внедрения личностно ориентированного физического воспитания</i>		
2.1. Технологии общей физкультурной подготовки Обоснование содержания и особенностей технологии. Организационно-учебные игры как педагогическое средство влияния в содержании технологии общей физкультурной подготовки студентов основной и подготовительной медицинской групп. Технология общей физкультурной подготовки студентов с недостатками здоровья.	2	2
2.2. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи как основа строительства собственного здоровья Сущность здорового образа жизни. Элементы здорового образа жизни. Распространенные и доступные методики оценки состояния здоровья.	1	4
2.3. Психофизические упражнения как основа управления собственным здоровьем Методики снятия усталости. Основы аутогенной тренировки. Варианты утреннего психологического тренинга для студентов.	1	4
<i>Всего:</i>	8	16

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО КУРСУ  
«ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

1. Групповая дискуссия по теме «Учебная дисциплина «Физическое воспитание»: требования к концепции ее развития».
2. Групповая дискуссия по теме «Общая физкультурная подготовка как содержательное ядро личностно ориентированного физического воспитания».
3. Групповая дискуссия по теме «Сущность явления «Общая физкультурная подготовка».

4. Групповая дискуссия по теме «Образ современного преподавателя, подготовленного к внедрению личностно ориентированного физического воспитания».

5. Групповая дискуссия по теме «Особенности педагогических технологий личностно ориентированного физического воспитания для лиц, различающихся по состоянию здоровья».

6. Групповая дискуссия по теме «Формирование здорового образа жизни в процессе личностно ориентированного физического воспитания».

#### УЧЕБНЫЙ ПРОЕКТ

Разработка студентами концепции технологии личностно ориентированного физического воспитания для лиц с различным психофизическим состоянием.

Педагогические требования: технология разрабатывается с учетом исходного психофизического состояния лиц, которые занимаются физической культурой, и дополняется системой мер текущего самоконтроля.

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПРИСВАИВАЮТСЯ СТУДЕНТАМ

Виды работ	Количество	Баллы	Общее количество баллов
Семинарские занятия	–	–	–
Выполнение практической работы	8	2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5	20
Защита практической работы	8	2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5	20
Тестовые задачи	–	–	–
Индивидуальные задачи	3	8, 8, 9	25
Контрольные работы	1	10	10
Защита проекта	1	25	25
Коллоквиумы	–	–	–
Всего:			100

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Инструкции к практическим работам по курсу «Личностно ориентированное физическое воспитание».

2. Индивидуальные задания к каждому модулю.

3. Перечень рекомендуемой литературы.

4. Вопрос к зачету по курсу «Личностно ориентированное физическое воспитание».

5. Контрольная работа для студентов по курсу «Личностно ориентированное физическое воспитание».

#### СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белых С.И. Обоснование потребности системных исследований по теме общего физкультурного образования студентов / С.И. Белых // Вестник Черниговского национального педагогического университета. Серия: Педагогические науки. Физическое воспитание и спорт. – Чернигов, 2011. – Вып. 91, т. 1. – С. 51 – 53.

2. Вилянський В.Н. Стратегія власного здоров'я: від філософії до практики: навчальний посібник / В.Н. Вилянський, О.Е. Висоцька, В.В. Приходько – Дніпропетровськ: Національний гірський університет, 2011, – 196 с.
3. Іващенко В.П. Вступлення в вище освіту: навчальний посібник / В.П. Іващенко, В. В. Приходько, О.Г. Ясєв. – Дніпропетровськ: РВА «Дніпр-VAL» 2007. – 194 с.
4. Приходько В.В. Педагогічна антропологія і вища школа: навчальний посібник / В. Приходько, В. Бочелюк, О. Шевяков, В. Малий. – Дніпропетровськ: Пороги, 2008. – 350 с.
5. Приходько В.В., Вікторов В.Г. Педагогічний контроль в вищій школі: навчальний посібник / В.В. Приходько, В.Г.Вікторов; заг. ред. і передмова В.В. Приходько. – Дніпропетровськ: Національний гірський університет, 2009. – 150 с.
6. Приходько В.В. Інноваційна реформа вищої освіти в сучасній Україні : монографія / В.В. Приходько. – Дніпропетровськ: Пороги, 2010. – 456 с.
7. Словник термінів і понять з педагогіки вищої школи: посібник / В. В. Приходько, В.В. Малий, В.Л. Галацька, М.А. Мироненко. – Дніпропетровськ, 2005. – 181 с.

#### СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

8. Бєлих С.І. Системні основи управління проектами у фізичній культурі і спорті : Монографія. / С. І. Бєлих, В.В. Приходько, В.В. Малий, А.Г. Рибковський. – Донецьк: ТОВ фірма «Друк-Інфо» 2009. – 282 с.
9. Марченко О.Ю. Креативная валеология. Концепция и педагогическая технология формирования студентов как строителей собственного здоровья: учебн. пособие / О.Ю. Марченко, В.В. Приходько, В.В. Малий. – Полтава: РВВ ПУЕТ, 2011. – 251 с.
10. Особенности государственного регулирования экономики в современной Украине: учебн. пособие / В.В. Приходько, В.Г. Вікторов, О.М. Пшинько и др.; заг. ред. А. А. Покотилова, И. В. Шереметьевой. – Дніпропетровськ: Изд-во Дніпропетр. нац. ун-та ж.д. трансп. им. акад. В. Лазаряна. – 2007. – 197 с.
11. Приходько В.В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: навч. посіб. / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський; за заг. ред. і передм. А. Г. Чічікова. – Дніпропетровськ: Нац. гірн. ун-т, 2004. – 230 с.

Разработчик  
преподаватель

Бєлих С.І.

Заведуючий кафедрою  
канд. педагогічних наук, доц.

Огиенко Н.Н.

**Приложение Л**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «КРЕАТИВНАЯ  
ВАЛЕОЛОГИЯ»**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖИ И СПОРТА УКРАИНЫ

КРЕАТИВНАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ

ПРОГРАММА  
учебной дисциплины по выбору  
высшего учебного заведения

подготовки 8.01020101 магистр  
направления 0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека»  
специальности: 7.010201 «Физическое воспитание»  
(Шифр по ОПП-ППВ.3.04)

Чернигов  
2012 год

*Разработано и внесено:* Черниговский национальный педагогический университет имени Т. Г. Шевченко

*Разработчики программы:* кандидат педагогических наук, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, профессор Белых Сергей Иванович

Обсуждено и рекомендовано к внедрению Ученым советом ЧНПУ имени Т. Г. Шевченко

0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека»

Протокол №1 от «29» августа 2012 года

Первый проректор

проф. Дятлов В. О.

Аннотация к курсу  
«КРЕАТИВНАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ»

Физическому воспитанию и спорту отводится значительное место на всех уровнях образовательной системы. Одновременно среди разных средств физического воспитания значительная роль отводится вопросам усвоения молодежью знаний о сохранении и улучшении здоровья.

Занятия по валеологии, которые содержатся в программе общеобразовательных школ, начиная с начальных классов; элементы валеологических знаний внедряются в средних специальных и в высших учебных заведениях. Знания о средствах достижения и поддержания здорового состояния все чаще применяются вместе с реабилитационными мерами, которые проводятся с лечебными целями среди разных категорий больных учеников и студентов.

Курс «Креативная валеология» (дисциплина по выбору) вводится в содержание программы обучения студентов специальности «Физическое воспитание» по образовательному уровню «Специалист».

Усвоение теоретических знаний по валеологии, их практическое применение на факультете физического воспитания имеет свои особенности. Кроме того, что студенты должны иметь навыки выполнения различных оздоровительных мер и знать правила их применения другими лицами, они должны уметь передавать эти знания своим будущим ученикам образовательных заведений разного типа. Усвоение учениками и студентами нужного объема знаний и умений позволяет преподавателям физического воспитания не только учить будущих воспитанников элементам здорового образа жизни, но и дает возможность эффективнее, чем это были бы одни лишь средства физической культуры, улучшать состояние их здоровья.

«Креативная валеология» предусматривает изучение студентами теории и методики создания и применения физкультурно-оздоровительных программ, овладение техникой использования основных средств оздоровительного влияния на психофизическую сферу личности и приобретение необходимых знаний, умений и привычек для самостоятельных занятий оздоровительной направленности.

Указание на креативность, которая включена в название дисциплины, предусматривает требование к обеспечению личностно ориентированного учебного процесса, как условие индивидуального подхода к каждому ученику. К тому же креативность предусматривает творческое, деятельное отношение лиц, которые овладевают содержанием учебной дисциплины, к формированию собственного здорового образа жизни, исходя из особенностей психофизического состояния и условий жизнедеятельности.

Учебная программа реализуется в форме лекций, методических, практических занятий и самостоятельной работы, которая предусматривает изучение основной и дополнительной литературы, а также составление программ собственных физкультурно-оздоровительных занятий.

Мерами контроля, которые свидетельствуют об усвоении содержания учебной программы, есть тестирование по теоретическим вопросам, контрольная работа по курсу, зачет.

*Цель изучения дисциплины:* усвоить знания о доступных образцах оценки состояния собственного здоровья, правила применения разных физкультурно-оздоровительных средств влияния на психофизическую сферу человека, методики самостоятельного составления индивидуальных программ оздоровления путем проведения безопасных физкультурно-оздоровительных занятий и правил самоконтроля за состоянием здоровья.

По итогам изучения дисциплины студент должен:

*знать:* сущность креативной валеологии; методику начального обучения сохранения здоровья, основы методики составления индивидуальных программ физкультурно-оздоровительных занятий, основы методики использования различных средств оздоровительного влияния на психофизическую сферу, основы методики самоконтроля за состоянием здоровья в процессе собственных физкультурно-оздоровительных занятий.

*уметь:* применять тесты для оценки собственного психофизического состояния; планировать и организовывать собственные физкультурно-оздоровительные занятия; разрабатывать индивидуальные программы физкультурно-оздоровительных занятий; контролировать собственное психофизическое состояние; пополнять уже усвоенный массив знаний за счет поиска, анализа и использования новой информации.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Креативная валеология»

I. ОПИСАНИЕ ПРЕДМЕТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Курс: подготовка бакалавров, специалистов, магистров	Направление, специальность, образовательно- квалификационный уровень	Характеристика учебного курса
Количество кредитов ECTS: 1,5	Направление 0102 «Физическое воспитание, спорт и здоровье человека» Специальность 8.010201 «Физическое воспитание» Образовательно- квалификационный уровень – магистр	По выбору ВУЗа
Модулей: 1		Год подготовки: 5 Семестр 9
Содержательных модулей: 4		Лекции: 8 ч.
Общее количество часов: 58		Практические, лабораторные: 16 ч.
Недельных часов: 2		Самостоятельная работа: 34 ч.
		Итоговый контроль: зачет – IX семестр

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Креативная валеология» обеспечивает общую теоретическую и практическую подготовку студентов для:

а) качественного и компетентного использования методов психолого-педагогического влияния и новейших инновационных учебных технологий во время усвоения содержания школьного курса физической культуры и основ здоровья;

б) педагогического проектирования содержания урока в части формирования физкультурно-деятельной личности ученика, который применяет доступные и эффективные средства улучшения здоровья;

в) компетентного применения активных методов и средств обучения;

г) использование приобретенных знаний во внеаудиторной работе (кружках и секциях физкультурно-оздоровительной направленности), а также в процессе самостоятельных оздоровительных занятий.

*Лекционный материал программы составляется из следующих разделов:*

Кризис в отечественной высшей школе и возможности дисциплины «Физическое воспитание» в его преодолении;

Теоретико-методологические основы креативной валеологии;

Физкультурная деятельность и строительство собственного здоровья.

Практические работы обеспечивают самостоятельную работу студентов по всем разделам курса. Во время изучения курса студенты оформляют отчеты и отчитываются за выполненные практические работы, а также овладевают и разрабатывают учебный проект по избранному разделу физической культуры, основ здоровья или внеклассной работы. Программа составлена согласно содержанию учебного пособия: «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта»

## Содержание программы

*Раздел 1. Кризис в отечественной высшей школе и возможности дисциплины «Физическое воспитание» в его преодолении*

Тема 1.1. Международные рейтинги высшего образования и проблемы современного «Физического воспитания»

Международные рейтинги высшего образования и проблемы современного «Физического воспитания». Особенности исследований по ППФП в ВУЗах. Болонский процесс и будущее «Физического воспитания». Понятие о креативной валеологии. Обоснование проблемы креативной валеологии.

Тема 1.2. Организационно-методические условия усовершенствования физического воспитания студентов.

Проблемы формирования физической культуры в системе высшего образования. Категории физической культуры человека, критерии их оценки. Учебная дисциплина «Физическое воспитание»: требования к концепции ее развития.

*Раздел 2. Теоретико-методологические основы креативной валеологии*

Тема 2.1. Теоретико-методологические основы концепции общей физкультурной подготовки.

Культурно-исторические истоки концепции общей физкультурной подготовки. Значение принципа еrimelia для общей физкультурной подготовки. Суть и значение понятия «физическое образование» П.Ф. Лесгафта. Теоретические основы концепции общей физкультурной подготовки.

Тема 2.2. Образование и физическая культура личности.

Определение понятия «образование человека» и «общая физкультурная подготовка». Определение понятий «физическая культура» и «общая физкультурная подготовка». Содержание общей физкультурной подготовки, включая элементы валеологических знаний.

*Раздел 2. Физкультурная деятельность и строительство собственного здоровья*

Тема 3.1. Физкультурная деятельность, строительство собственного здоровья и рекреация.

Понятие «физкультурная деятельность». Понятие «строительство собственного здоровья». Понятие «физическая рекреация человека»

Тема 3.2. Инновационные педагогические технологии общей физкультурной подготовки.

Сравнительная характеристика современных инновационных технологий физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. Модель инновационной технологии общей физкультурной подготовки студентов, освобожденных от практических занятий по «Физическому воспитанию». Рейтинговая оценка успешности студентов как элемент технологии и экспертные оценки качества проекта общей физкультурной подготовки студентов, освобожденных от практических занятий по «Физическому воспитанию».

## СТРУКТУРА ЗАЧЕТНОГО КРЕДИТА КУРСА

Темы	Количество часов		
	лекции	практические	
<i>Раздел 1. Кризис в отечественной высшей школе и возможности дисциплины «Физическое воспитание» в ее преодолении</i>			
<p><i>1.1. Международные рейтинги высшего образования и проблемы современного «Физического воспитания»</i></p> <p>Международные рейтинги высшего образования и проблемы современного «Физического воспитания». Особенности дальнейших исследований по теме профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях. Болонский процесс и будущее вузовского «Физического воспитания». Понятие о креативной валеологии. Обоснование проблемы креативной валеологии.</p>	1	2	
<p><i>1.2. Организационно-методические условия усовершенствования физического воспитания студентов</i></p> <p>Проблемы формирования физической культуры в системе высшего образования. Категории физической культуры человека и критерии их оценки. Учебная дисциплина «Физическое воспитание»: требования к концепции ее развития.</p>	1	2	
<i>Раздел 2. Теоретико-методологические основы креативной валеологии</i>			
<p><i>2.1. Теоретико-методологические основы концепции общей физкультурной подготовки</i></p> <p>Культурно-исторические истоки концепции общей физкультурной подготовки. Значение принципа еrimelia для общей физкультурной подготовки. Суть и значение «физического образования» П.Ф. Лесгафта. Теоретические основы концепции общей физкультурной подготовки. Использованные онтологические картины.</p>	1	2	
<p><i>2.2. Образование и физическая культура личности</i></p> <p>Определение понятия «образование человека» и «общая физкультурная подготовка». Определение понятий «физическая культура» и «общая физкультурная подготовка». Содержание общей физкультурной подготовки, включая элементы валеологических знаний.</p>	1	2	
<i>Раздел 3. Физкультурная деятельность и строительство собственного здоровья</i>			
<p><i>3.1. Физкультурная деятельность, строительство собственного здоровья и рекреация</i></p> <p>Понятие «физкультурная деятельность», «строительство собственного здоровья», «физическая рекреация человека».</p>	2	4	
<p><i>3.2. Инновационные педагогические технологии общей физкультурной подготовки</i></p> <p>Сравнительная характеристика современных инновационных технологий физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. Модель инновационной технологии общей физкультурной подготовки студентов, освобожденных от практических занятий по «Физическому воспитанию». Рейтинговая оценка успешности студентов как элемент технологии и экспертные оценки качества проекта общей физкультурной подготовки студентов, освобожденных от практических занятий по «Физическому воспитанию».</p>	2	4	
<i>Всего часов:</i>		8	16

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО КУРСУ

«КРЕАТИВНАЯ ВАЛЕОЛОГИЯ»

*1. Содержание и направленность занятий по «Физическому воспитанию» в высшей школе*

Цель и задачи занятий по «Физическому воспитанию» в современной высшей школе. Традиционные средства физического воспитания и физической подготовки, а также средства формирования физической культуры личности. Телесно ориентированный, средо ориентированный и личностно ориентированный подходы дисциплины «Физическое воспитание»

*2. Принцип еrimelia и его значение для усовершенствования дисциплины «Физическое воспитание»*

Принцип еrimelia (или заботы о себе). Установки по примеру деятельного педагога, или других значащих и влиятельных людей. Установки знаниями. Установки в трудностях, которые формируют способности к выходу из трудных и экстремальных ситуаций.

*3. Понятие об образовании человека*

Схема образования человека. Принципы образования по В. Розанову (индивидуальности, целостности и единства типа). Направленность общей физкультурной подготовки по элементам валеологических знаний.

*4. Двигательная активность и физкультурная деятельность*

Отличия между понятиями «физкультурник» и «физкультурно-деятельное лицо». Сущности отличия между двигательной активностью и физкультурной деятельностью. Возникновение, развертывание, усовершенствование и сохранение физкультурной деятельности, деятельности строительства собственного здоровья.

*5. Понятие об инновационных педагогических технологиях*

Технология и методика: сущностные отличия. Направленность и содержание инновационных педагогических технологий. Модульное построение учебной технологии ОФП студентов: особенности содержания модулей. Алгоритм организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий студентов по программе «100 минут». Дневник самоконтроля за состоянием здоровья.

*6. Методология и содержание инновационной технологии общей физкультурной подготовки*

Последовательность действий преподавателей и студентов в процессе реализации технологии ОФП. Рейтинговая система оценки успешности с ОФП. Перечень вопросов к текущему контролю в процессе реализации инновационной педагогической технологии общей физкультурной подготовки студентов. Анкета исследования степени сформированности физкультурной деятельности с элементами практики строительства собственного здоровья.

УЧЕБНЫЙ ПРОЕКТ

Разработка студентами индивидуальной системы физкультурно-оздоровительных (рекреационных) занятий на осенне-весенний период учебного года «Моя собственная программа физкультурно-оздоровительных занятий с элементами валеологических знаний».

Педагогические требования: программа разрабатывается с учетом исходного психофизического состояния, предусмотренных средств физической культуры и дополняется системой влияний, связанных с формированием здорового образа жизни.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ ПО ВИДАМ РАБОТ

Виды работ	Количество	Баллы	Общее количество баллов
Семинарские занятия	–	–	–
Выполнение практической работы	8	2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5	20
Защита практической работы	8	2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5, 2,5	20
Тестовые задачи	–	–	–
Индивидуальные задачи	3	8, 8, 9	25
Контрольные работы	1	10	10
Защита проекта	1	25	25
Коллоквиумы	–	–	–
Всего:			100

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Инструкции к практическим работам по курсу «Креативная валеология».
2. Индивидуальные задачи к каждому модулю.
3. Перечень рекомендованной литературы.
4. Вопрос к зачету по курсу «Креативная валеология».
5. Контрольная работа для студентов по курсу «Креативная валеология».

## СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белых С.И. Обоснование потребности системных исследований за темой общего физкультурного образования студентов / С.И. Белых // Вестник Черниговского национального педагогического университета. Серия: Педагогические науки. Физическое воспитание и спорт. – Чернигов, 2011. – Вип. 91, т. 1. – С. 51 – 53.
2. Варавина Е. Н. Реферативная форма обучения студентов групп ЛФК: методические рекомендации / Е. Н. Варавина, Л. В. Белогурова. – Донецк, 2010. – 35 с.
3. Вилянський В.Н. Стrojительство собственного здоровья: от философии до практики: учебное пособие / В.Н. Вилянський, О.Е. Высоцкая, В.В. Приходько – Днепропетровск : Национальный горный университет, 2011. – 196 с.
4. Приходько В.В. Креативна валеология. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: навч. посіб. / В.В. Приходько, В.П. Кузьмінський; за заг. ред. і передм. А.Г. Чічікова. – Дніпропетровськ : Нац. гірн. ун-т, 2004. – 230 с.
5. Приходько В.В. Креативная валеология. Концепция и педагогическая технология общего физкультурного образования студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий по «Физическому воспитанию»: учеб. пособие. – Изд.3-е, перераб. и дополненное / В.В. Приходько, И.В. Пуцина, С.А. Черниговская. – Запорожье : ЗНТУ, 2012. – 295 с.
6. Черниговская С. А. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий «Программа 100 минут»: учеб. пособие / С. А. Черниговская. – Днепропетровск : НГУ, 2011. – 63 с.

## СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7. Апанасенко Г.Л. Экспресс–скрининг уровня соматического здоровья детей и подростков: методические рекомендации / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгина, Ю.В. Бушуев. – К.: КНЕУ, 2000. – 12 с.

8. Бех И.Д. Личностно ориентированное воспитание: науч.-метод. пособие / И.Д. Бех. – К.: ИЗМН, 1988. – 204 с.

9. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.М. Быховская. – М. : РИО ГЦОЛИФК, 1993. – 168 с.

10. Круцевич Т.Ю. Предмет и содержание теории и методики физического воспитания: учебник для студ. высших учеб. заведений / Т. Ю. Круцевич, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Петровский. – К. : Олимпийская литература. – 2008. – Т. 1.

11. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К. : Здоровье, 1989. – 270 с.

Разработчик,  
преподаватель

Белых С.И.

Заведующий кафедрой,  
канд. пед. наук, доц.

Огиенко Н.Н.

## Приложение М

### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДЛОЖЕННОЙ СИСТЕМЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УВАЖАЕМЫЙ КОЛЛЕГА!

Вы являетесь участником V Международной конференции памяти А. П. Лапутина «Актуальные проблемы современной биомеханики физического воспитания и спорта» (25 – 26 октября 2012 г., Черниговский национальный педагогический университет).

Ныне среди наиболее актуальных и важных проблем является тема модернизации физического воспитания учащейся и студенческой молодежи.

Вашему вниманию были представлены три учебные программы дисциплин по выбору вуза («Педагогическая антропология», «Личностно ориентированное физическое воспитание» и «Креативная валеология»), а также текст учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта».

После внимательного изучения указанных документов, просим Вас ответить на следующие вопросы.

1. Требуется ли подготовка будущих преподавателей физического воспитания учитывать то, что они должны осуществлять личностно ориентированное физическое воспитание и получение кроме традиционных также новых, дополнительных профессиональных знаний, умений и навыков?

*Да. Нет. Затрудняюсь ответить.*  
(необходимое подчеркните)

2. Содержат ли учебные программы дисциплин «Педагогическая антропология», «Личностно ориентированное физическое воспитание» и «Креативная валеология», а также текст учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта», представленные как отдельные блоки содержания, важные новые, дополнительные сведения для будущих преподавателей физического воспитания?

*Да. Нет. Затрудняюсь ответить.*  
(необходимое подчеркните)

3. Можно ли считать, что содержание учебной программы, указанной ниже, представлено с достаточной новизной, полнотой и целостностью?

3.1. Программа «Педагогическая антропология»

*Да. Нет. Затрудняюсь ответить.*  
(необходимое подчеркните)

3.2. Программа «Личностно ориентированное «Физическое воспитание»

*Да. Нет. Затрудняюсь ответить.*  
(необходимое подчеркните)

3.3. Программа «Креативная валеология»

*Да. Нет. Затрудняюсь ответить.*  
(необходимое подчеркните)

4. Если Вы считаете необходимым уточнить или дополнить содержание указанных учебных программ, впишите Ваши предложения \_\_\_\_\_

5. Можно ли считать, что содержание учебного пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта» с достаточной новизной, полнотой и целостностью представляет то учебное содержание, усвоение которого поможет будущим специалистам осуществлять личностно ориентированное физическое воспитание студенческой молодежи?

*Да. Нет. Затрудняюсь ответить.*

(необходимое подчеркните)

6. Можно ли согласиться с такой оценкой. Включение в учебный план по специальности 7.010201 и 8.010201 «Физическое воспитание» дисциплин по выбору вуза («Педагогическая антропология», «Личностно ориентированное «Физическое воспитание» и «Креативная валеология», а также использование в учебном процессе пособия «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта» ) позволит обеспечить такой уровень подготовки будущих преподавателей, который позволит им успешно осуществлять личностно ориентированное физическое воспитание студенческой молодежи.

*Да.*

*Нет.*

*Затрудняюсь ответить.*

(необходимое подчеркните)

Укажите сведения о себе

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Ученая степень и научное звание \_\_\_\_\_

Являетесь ли Вы действительным членом (членом-корреспондентом) какой-либо академии? Укажите \_\_\_\_\_

Занимаемая Вами в настоящий момент должность и место работы \_\_\_\_\_

Есть ли у Вас почетные звания и государственные награды? Укажите \_\_\_\_\_

Научно-педагогический стаж \_\_\_\_\_ лет.

Спасибо за объективную и профессиональную оценку.

Она будет учтена в ходе дальнейших исследований

### СПИСОК

ведущих специалистов экспертной группы, привлеченных к оценке модели совершенствования профессиональной подготовки преподавателей физического воспитания в ЧНПУ

Ф.И.О.	Должность, место работы	Ученая степень, звание	Почетные звания, награды	Стаж науч.пед. работы
Арзютов Г.М.	зав. кафедрой физ. воспитания НПУ им. М. П. Драгоманова	д-р пед. наук, проф.	академик, акад. высш. образов. Украины, Засл. тренер Украины	40 лет
Архипов А.А.	проф. кафедры биол. основ физ. воспит. НПУ им. М. П. Драгоманова	д-р пед. наук, проф.	отличник образования Украины	свыше 30 лет
Багинская О.В.	доц. кафедрой пед. и психол. ЧНПУ им. Т.Г. Шевченко	канд. пед. наук, доц.		8 лет
Виноградский Б.А.	зав. кафедрой стрельбы Львовск. ГУФК	д-р пед. наук, доц.	отличник образования Украины	19 лет
Вихляев Ю.М.	проф. кафедры физ. восп. НТТУ «КПИ»	д-р пед. наук, доц.	отличник образования Украины	43 года

Врублевский Е. П.	проф. каф. физ. культ. и спорта Пинского гос. ун-та, Беларусь	д-р пед. наук, проф.		35 лет
Демина Т. Г.	доц. кафедры ТМФВ НПУ им. М. П. Драгоманова	канд. пед. наук, доц.		6 лет
Дудорова Л. Ю.	д-р ант ин-та высш. обр. АПН Украины	д-р пед. наук, доц.		29 лет
Ермаков С. С.	проректор по НИР Харьковск. гос. акад. дизайна	д-р пед. наук, проф.		32 года
Козина Ж. Л.	зав. каф. цикл. видов спорта ХНПУ им. Г. С. Сковороды	д-р наук по физ. воспит. и спорту, проф.		25 лет
Куц А. С.	зав. кафедрой физ. восп. ВГПУ им. М. Коцюбинского	д-р пед. наук, проф.	награжден 3-мя медалями	53 года
Лукаш А. В.	проф. кафедрой экол. ЧНПУ им. Т. Г. Шевченко	д-р биолог. наук, проф.		18 лет
Ляпин В. П.	зав. кафедрой физ. воспит. ВНУ им. В. Даля	д-р биол. наук, проф.	Заслуженный работник образования Украины	41 год
Маслов В. Н.	доц. кафедрой физ. воспит. ун-та «Украина» Киев	канд. пед. наук, доц.	Почетный раб. физ. культ. и спорта Украины	43 года
Олешко В. Г.	проф. кафедры спорт. единобор. НУФВСУ	канд. пед. наук, проф.		32 года
Плиско В. И.	проф. кафедры пед. и психол. ЧНПУ им. Т. Г. Шевченко	д-р пед. наук, проф.		40 лет
Попичев М. И.	зав. кафедрой физ. воспит.	д-р биол. наук, проф.	Засл. работн. физ. культ. и спорта	32 года
Сероштан В. М.	зав. кафедрой физ. воспит. Луганск. гос. мед. ун-та	канд. пед. наук, доц.		30 лет
Сикура А. И.	доц. кафедры мед.-биол. основ НПУ им. М.П. Драгоманова	канд. биол. наук, доц.		10 лет
Тимошенко А. В.	директор ИФВС НПУ им. М. П. Драгоманова	д-р пед. наук, проф.		20 лет

## Приложение Н

### СПИСОК ВЕДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСПЕРТНОЙ ГРУППЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧНПУ, ПРИВЛЕЧЕННЫХ К ТЕМЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ п/п	Ф.И.О.	Кафедра	Науч. степ., уч. звание	Должность	Науч.- пед. стаж
1.	Огиенко Н.Н.	пед., психол. и метод. физ. воспит.	канд. пед. наук, доц.	заведующий	35 лет
2.	Емец А.И.	пед., психол. и метод. физ. воспит.	канд. пед. наук, доц.	доц.	35 лет
3.	Гаркуша С.В.	пед., психол. и метод. физ. воспит.	канд. наук по физ. воспит. и спорту, доц.	доц.	12 лет
4.	Лысенко Л.Л.	пед., психол. и метод. физ. воспит.	канд. пед. наук, доц.	доц.	20 лет
5.	Багинская О.В.	пед., психол. и метод. физ. воспит.	канд. пед. наук, доц.	ст. препод.	9 лет
6.	Почтарь Е.М.	пед., психол. и метод. физ. воспит.	канд. пед. наук, доц.	ст. препод.	10 лет
7.	Куземко Л.М.	спорта	канд. пед. наук, доц.	проф.	40 лет
8.	Синиговец И.В.	спорта	канд. наук по физ. воспит. и спорту, доц.	доц.	10 лет
9.	Филиппов В.В.	спорта	канд. пед. наук, доц.	ст. препод. кафедры	6 лет
10.	Ткаченко С.В.	спорта	канд. пед. наук, доц.	ст. препод. кафедры	4 года
11.	Пеньковец В.И.	гимнастики, хореографии и плавания	доц.	заведующий	25 лет
12.	Кривенко А.П.	гимнастики, хореографии и плавания	канд. наук по физ. воспит. и спорту, доц.	доц.	20 лет
13.	Железный М.Н.	гимнастики, хореографии и	канд. пед. наук, доц.	доц.	10 лет
14.	Солонец Ю.Ю.	плавания, гимнастики, хореографии и плавания	канд. пед. наук, доц.	ст. препод.	5 лет
15.	Жиденко А.А.	биол. основ физ. воспит.	д-р биол. наук, проф.	заведующий	20 лет

16.	Гаевая Н.В.	биол. основ физ. воспит.	канд. мед. наук, доц.	доц.	30 лет
17.	Федорченко А. С.	биол. основ физ. воспитания	канд. мед. наук, доц.	доц.	5 лет
18.	Гарус А. А.	биол. основ физ. воспит.	канд. мед. наук, доц.	доц.	6 лет
19.	Миненок А. А.	биол. основ физ. воспит.	канд. пед. наук, доц.	доц.	20 лет
20.	Жарая А. И.	биол. основ физ. воспит.	канд. пед. наук, доц.	доц.	10 лет

## Приложение П

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЗАПОРОЖСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Таблица П.1 – Опросный лист (с ответами) анкеты 1 профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания ЗНТУ для выявления мнения преподавателей о необходимости инноваций

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы (n=35)		
		Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Как Вы считаете, нуждается ли в обновлении система преподавания «Физического воспитания» в вузах?	35/100	–	–
2.	Считаете ли Вы, что внедрение в вузах лично ориентированного физического воспитания повысит эффективность физвоспитания?	30/85,7	–	5/14,3
3.	Часто ли Вы используете инновационные технологии, преподавая «Физическое воспитание»?	10/28,6	10/28,6	15/42,86
4.	Считаете ли Вы, что инновационные технологии недостаточно осваиваются в процессе подготовки будущих преподавателей физического воспитания?	35/100	–	–
5.	При применении лично ориентированного физического воспитания, будет ли Вам нужна методическая помощь уже освоивших его специалистов?	18/51,4	5/14,3	12/34,3

Таблица П.2 – Опросный лист (с ответами) анкеты 2 профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания ЗНТУ для выявления причин невысокой эффективности инноваций

№ п/п	Вопросы анкеты	Ответы (n=35)		
		Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1.	Недостаточная материальная база вуза, препятствующая быстрому внедрению инновационных технологий	35/100	–	–
2.	Невозможность преподавателей кафедры физвоспитания оплачивать за счет вуза пользование Интернетом для получения своевременной информации о ведущих инновациях в области физического воспитания	24/68,57	4/11,43	7/20
3.	Слабое желание студентов включаться в глубокое освоение достижений физической культуры	14/40	7/20	14/40
4.	Слабая теоретическая подготовка студентов, мешающая их включению в инновационные технологии	25/71,43	6/17,14	4/11,43
5.	Неразработанность механизмов внедрения инновационных технологий физического воспитания в учебно-воспитательный процесс учебных заведений разного профиля	25/71,43	8/22,85	2/5,72
6.	Недостаток методической литературы о ведущих инновациях в области физического воспитания	30/85,71	2/5,72	3/8,57
7.	Слабая согласованность действий кафедр физвоспитания и деканатов в ходе реализации инновационных технологий физического воспитания	30/85,71	5/14,29	–
8.	Ваши предложения	Создание сайта в сети Интернет с банком инновационных технологий в области физического воспитания студентов		

## Приложение Р

### ОПИСАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ САМОУПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

С позиции управления процесс обучения представляет собой сочетание управленческой деятельности вузовского преподавателя и самоуправления студента в целостном управленческом цикле как взаимодействие участников образовательного процесса. Это системный процесс совместной деятельности студентов и преподавателя по проектированию (планированию), организации, ориентированию и корректированию образовательного процесса с целью достижения конкретного результата.

Речь идет о студенте как о субъекте учения, который сам определяет конечные результаты своей деятельности и процесс их достижения. Так образуется полный цикл управления его учебно-познавательной деятельностью при условии создания для него комфортных условий. Учебные технологии направлены на создание условий для раскрытия, реализации и развития личностного потенциала обучающегося. В этой связи можно констатировать, что разработанная модульная технология призвана обеспечить обучение студентов факультета физического воспитания и спорта самоуправлению учебно-познавательной деятельностью в процессе овладения ими достижений физической культуры.

Известно, что мерилом ценности технологии является не только операционально фиксируемый конечный результат, но и сам процесс, проектирование которого должно учитывать его стохастическую сущность (корреляционная (стохастическая) связь – это неполная, вероятностная зависимость между показателями, которая проявляется только в массе наблюдений). Привлекательность технологического подхода в процессе физического воспитания будущих преподавателей данной учебной дисциплины обусловлена, с одной стороны, преимуществами планирования (проектирования) и контроля, тогда как с другой – возможностями проявления индивидуальных способностей к самоуправлению учебно-познавательной деятельностью студента как субъекта образовательного процесса.

Выделяются наиболее важные характеристики образовательной технологии самоуправления деятельностью: постановка целей, научные идеи, преемственность и новаторство, на которые опираются авторы; сочетание видов деятельности; содержание и организация процесса обучения.

Комплексная самодиагностика студентов на базе информационных технологий реализуется последовательно и начинается с анализа информации о медицинском обследовании, выяснения имеющихся к данному периоду установленных перенесенных заболеваний. Логическим продолжением комплексной самодиагностики являются проектирование, профилактика, самокоррекция.

*Мотивационно-целевой этап самоуправления учебной деятельностью.* Цель данного этапа состоит в развитии основ самоопределения (осознать, чего ты хочешь, понять свои реальные потребности в общении, деятельности). Этап предусматривает постановку самим студентом реальной личной цели и задач в соответствии с выявленными проблемами в процессе анализа результатов диагностики и сформированной познавательной мотивацией на ЗОЖ в процессе обучения и подготовки к будущей профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания.

Основанием самостоятельности студентов в решении задач занятий физической культурой можно считать достаточно высокую мотивацию учения, наличие необходимого запаса знаний (полноты знаний) и умений их использовать (подвижность системы знаний). Эти факторы определяют субъективную готовность студентов к самостоятельному выполнению задачи, чем и объясняется ее роль в формировании самоуправления студентов в учебно-познавательной деятельности в процессе их физического воспитания. Студент

должен поверить в себя, в свои внутренние возможности и возможности физической культуры, своими усилиями поднять себя на высшие уровни развития.

Добиваясь повышения мотивации студента к тому, чтобы в отсутствие внешнего контроля самостоятельно вести здоровый образ жизни, важно включить поставленную им цель в тот мотивационный контекст, который наиболее значим для него, и реально действует именно сейчас. Например, студенту необходимо поддерживать здоровый образ жизни для того, чтобы легче сдать экзамены, меньше ощущать усталость во время сдачи сессии, чтобы получить поощрение или выделиться среди других студентов, чтобы быть конкурентоспособным (обладать высоким уровнем физического здоровья, физической, специальной и технической подготовленностью и т. д.). Благодаря этому студенты факультета физического воспитания и спорта активно участвовали в процессах познания (теоретическом, методическом и практическом), что активизировало их самоуправленческую деятельность в соответствии с поставленными целями.

*Познавательный-проектировочный этап.* Применение на практике субъективного двигательного опыта значительно способствует становлению и развитию познавательных интересов и активности. Вместе с тем существующее противопоставление развития интеллектуального, психического – физическому не способствует высокому интеллектуальному и психическому развитию, так как не в полной мере используется опора на «материальную базу», т. е. физические возможности человека. Основная цель познавательной активности студента – это расширение и углубление теоретических знаний в области физической культуры, психологии, гигиены, валеологии для познания самого себя, для поиска средств и способов сохранения и увеличения резервов собственного здоровья.

В первую очередь студент должен решать, в каком направлении он хочет развиваться, приобретать новые умения, усилить какую-то способность или положительную личностную характеристику. Например, избавиться от какой-либо привычки, склонности, недостатка. Но, чтобы избавиться от проблем собственной двигательной неподготовленности, необходимо сначала провести комплексную диагностику своего физического состояния.

Целью этого этапа является формирование основ самоорганизации, т. е. умения четко планировать свою жизнь, свои дела как на день, неделю, месяц, так и на наиболее длительную перспективу. Быть способным рационально использовать свои силы и время. Организовать свою деятельность так, чтобы она давала не только конкретные результаты, но и сам процесс деятельности давал бы удовлетворение, уметь мобилизовать себя на достижение цели.

Основная задача овладения проектировочными умениями – научиться отбирать учебный материал и планировать его в соответствии с конкретными целями. Способ решения задачи, а также стратегии и способы их достижения студенты ищут сами. Этот этап осуществляет когнитивную и консультативно-рекомендательную функцию.

На этом этапе студент самостоятельно создает собственный проект здорового образа жизни с помощью информационных технологий. Под проектом здорового образа жизни понимается индивидуальная комплексная программа оздоровительной тренировки, которая может дополняться элементами базовой, профессионально-прикладной физической, оздоровительной, лечебной, адаптивной и т. д. физической культуры (традиционными и нетрадиционными средствами физической культуры), направленными на решение конкретной цели.

Проект разрабатывается по следующему алгоритму:

- определение и анализ исходного уровня физического состояния;
- определение цели и задач занятий;
- уточнение показаний и противопоказаний к физической нагрузке;
- выбор структуры и содержания проекта, включая традиционные и нетрадиционные средства, методы и формы оздоровления;
- использование рекомендаций (с учетом индивидуальных особенностей и интереса к двигательной деятельности);

- организация и подготовка проекта к его презентации (возможно, защиты) в учебном процессе на факультете физического воспитания.

После изучения и анализа физического состояния с учетом пола, возраста, на основе выявленных потенциальных возможностей (особенностей физического состояния, физического развития, адаптационного потенциала, подготовленности и т. д.), интересов и потребностей определяется цель. Она реализуется в конкретных оздоровительных, образовательных и воспитательных задачах. В соответствии с этим разрабатывается структура и содержание оздоровительной тренировки (тренировочных занятий) в избранном виде спорта или системе физических упражнений, осуществляется подбор средств, методов и форм занятий. Планируется уровень физической нагрузки, объем, интенсивность и частота занятий. Созданная программа дополняется элементами ППФП, а также возможно базовой, лечебной, адаптивной, оздоровительной и рекреативной физической культурой.

Проекты здорового образа жизни создаются поэтапно: от непонимания структуры и содержания проектов (преподаватель осуществляет коррекцию) к пониманию и действию (степень воздействия преподавателя на студента постепенно снижается) и, завершая работой над выявленными ошибками.

Для оказания дифференцированной и индивидуальной помощи студентам в самопознании и самоопределении в физкультурно-спортивной деятельности разрабатываются алгоритмы методических занятий, модульно-проектная технология, использование методов информационного обучения.

*Деятельностно-практический этап.* Основная цель данного этапа посвящена формированию процессов саморегуляции (самореализации) и самосовершенствования, овладения необходимыми практическими навыками. Основная задача – формирование умений регулировать в практической деятельности свой уровень нагрузки, интенсивность, объем и частоту занятий с учетом индивидуальных особенностей.

На этом этапе заканчивается переход управления в самоуправление. Студент принимает решение реализовать созданный проект здорового образа жизни в процессе избранного им практического элективного курса и самостоятельных занятий. Данный этап является интегративным вследствие его объединяющей сути всего предыдущего процесса, так как саморегуляция и самосовершенствование являются наиболее характерной чертой сознательно направляемой двигательной активности (т. е. физкультурной деятельности).

*Результативно-оценочный этап.* Целью этапа является формирование основ контроля и самоконтроля, осуществление перехода контроля в самоконтроль. Основная задача – сформировать у студента умения определять результативность применяемых средств, методов, форм организации физического воспитания (получить информацию о результатах своих действий), суждения преподавателя и формулирование самооценки о качестве выполненной работы, об успехах и недостатках в своей учебно-познавательной деятельности.

Субъекту деятельности необходим специальный блок – блок оценки результативности действий, на основе которого осуществляется обратная связь. Функцию обратной связи результата планирования выполняет контроль или самоконтроль. С ее помощью студент сопоставляет полученные результаты с ранее поставленной целью, фиксирует успешность или неуспешность учебно-познавательной деятельности, выявляет отклонения или их отсутствие для последующего коррекционного этапа. Все перечисленное требует обмена информацией и принятия решений с последующим повторением цикла.

Этот этап предусматривает занесение результатов текущего, рубежного и итогового контроля, самоконтроля, которые представлены показателями физического здоровья, физической, профессиональной и специально-технической подготовленности, принятую в данном вузе форму сертификата физического здоровья.

В целом, самоконтроль как совокупность операций самонаблюдения, анализа, оценки своего состояния, поведения, реагирования выступает в самостоятельной работе показателем эффективности познавательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и общего стиля жизни.

*Коррекционный этап.* Цель этапа – формирование основ коррекции и самокоррекции, осуществление перехода от одного к другому. Основная задача – сформировать умения для исправления (корректировать) содержания учебно-познавательной деятельности с учетом поставленных задач на основе анализа полученных результатов об уровне теоретической, методической, практической подготовленности, а также выходить на уровень решения новых или поддерживающих задач. Под коррекцией понимается исправление, устранение нежелательных (соматических, физических, психических и социальных) отклонений и изменений в развитии студентов.

Научные исследования показывают целесообразность использования модульного обучения и организации самоуправления деятельностью и технологий активного обучения в образовательном процессе, в том числе информационных технологий (компьютерных программ) в процессе овладения физической культурой.

Известно, что модульное обучение, обладающее всеми признаками технологичности, обеспечивает оптимальную интенсификацию учебно-познавательной деятельности студента.

Теоретические и методологические подходы к конструированию системы самоуправления позволили разработать модульно-проектную технологию формирования самоуправления учебно-познавательной деятельностью, трансформированную в нашем исследовании применительно к студентам факультета физического воспитания для создания и выполнения ими проектов здорового образа жизни как комплекс учебных задач, имеющих определенные дидактические цели.

*Технология модульно-проектного обучения* самоуправлению включает формулирование дидактических целей (комплексной, интегрирующей и частной), определение содержания взаимосвязанных и взаимопроникающих блоков (теоретического, методического, практического, а также входящей и исходящей информации) с выделением базового и элективного уровней усвоения.

Структурирование блоков как укрупненных дидактических единиц осуществляется с учетом специфики образовательного пространства физической культуры. Особенностью их функционирования является субъективное представление студентов о цели физкультурной деятельности.

Функциональной особенностью разработанного макромодуля является функционально-структурная детализация организационных форм, средств и активных методов обучения, в том числе информационных технологий.

Содержание модуля информационных потоков включает возможности и взаимосвязи блоков теоретического и методического содержания, практического блока, а также входной и выходящей информации. Они функционируют во взаимосвязи и диалектическом единстве на всех этапах формирования самоуправления учебно-познавательной деятельностью студента в процессе занятий физической культурой.

Каждый блок представляет собой двухуровневую структуру и реализуется на базовом (обязательном) и элективном (по выбору студентов) уровнях. Базовый уровень включает обязательные структурные единицы, элективный уровень – знания по выбору. На этом уровне студент самостоятельно или под руководством преподавателя (если требуется консультация) осуществляет свой выбор. В соответствии с уровнем подготовленности студента единицы физической культуры могут интегрироваться в программы занятий по различным схемам (рис. Р.1).

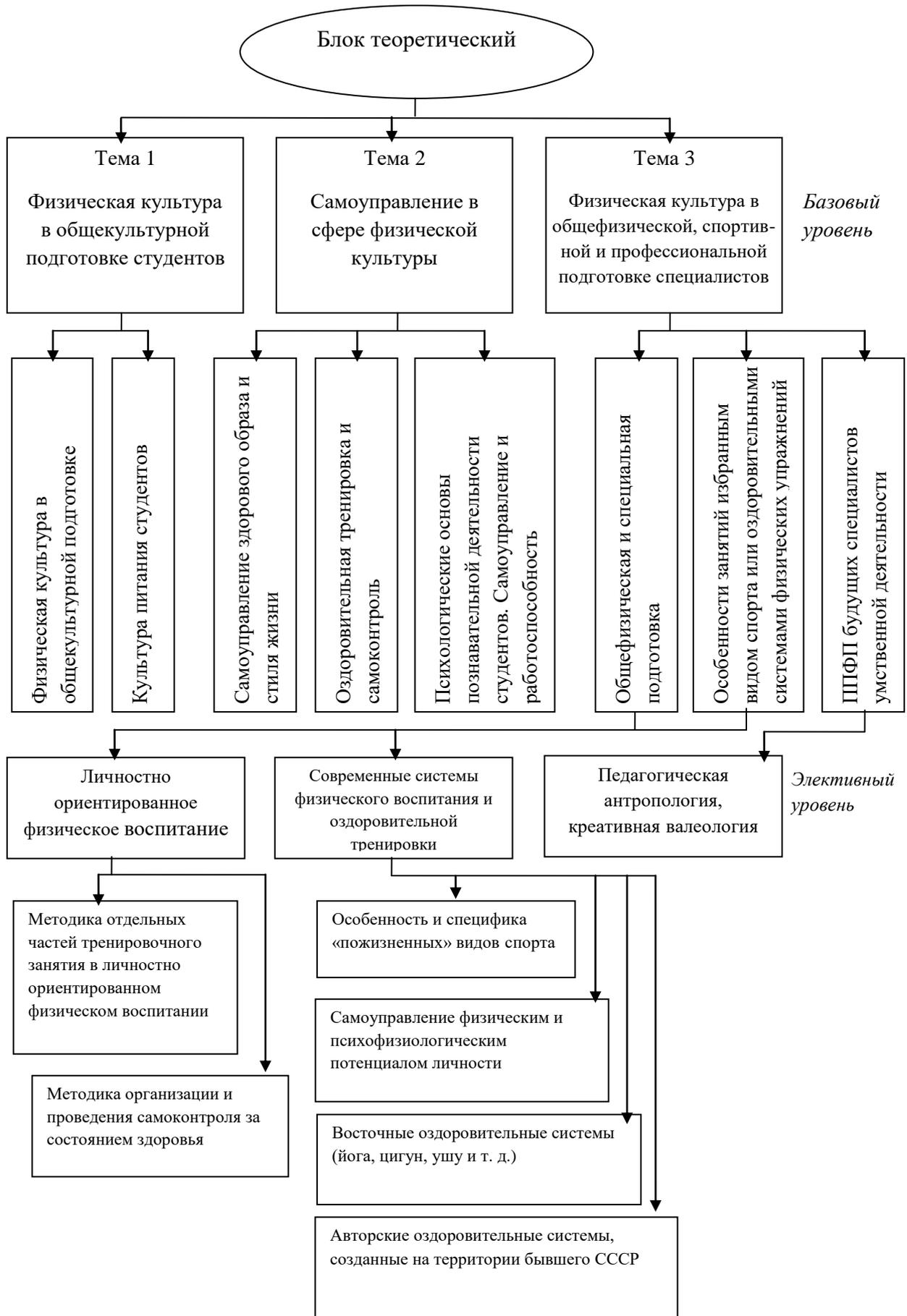


Рисунок Р.1 – Структура и содержание теоретического блока обучения

Модуль информационных потоков обеспечивает сведениями об управляемом субъекте, его состоянии после управляющих и самоуправляющих действий (обратная связь). Основным источником получения информации являются диагностика и самодиагностика, контроль и самоконтроль.

Требованиями к информации, согласно теории управления, являются: достаточная частота потока информации, которая требует немедленных управляющих команд (срочная информация); периодическое сличение с заданными модельными характеристиками фактического состояния объекта управления (периодическая информация) для внесения коррекции в индивидуальные программы воздействий; достаточный объем информации; устранение избыточной информации, мешающей процессу самоуправления (определение приоритетной информации для эффективного процесса самоуправления); количественный (цифровой) характер информации.

*Блок теоретический.* Его интегрирующая цель предусматривает:

- овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности;
- формирование умений адаптивного, творческого и осознанного использования своих знаний для личностного и профессионального развития и самосовершенствования;
- накопление знаний для разработки проекта индивидуальных программ, их внедрения в учебную и профессиональную деятельность.

*Блок методический.* В нем содержание теоретических сведений дополняется, углубляется и конкретизируется в ходе учебной деятельности.

Блок направлен на:

- овладение диагностикой и самодиагностикой физического здоровья и управление ими;
- формирование методических знаний и умений в сфере физической культуры, способностей к анализу, сравнению собственных результатов с нормой, оценивание и коррекцию результатов своих действий и видов физкультурной деятельности;
- владение метазнаниями (организаторскими и проектировочными умениями);
- разработку и презентацию проектов здорового образа жизни с учетом индивидуальных особенностей, мотивации, интереса к видам физкультурной деятельности;
- воспитание профессионально значимых свойств личности, умений и приемов самоуправления учебно-познавательной деятельностью, самосовершенствование.

В процессе методических занятий использовались активные методы обучения: метод проектов, анализ конкретных ситуаций, мини-конференции и пр.

Формы организации: методические занятия, учебная и внеучебная самостоятельная работа без участия или под руководством преподавателя. Формы контроля – компьютерное тестирование для определения уровня методических знаний и презентация проектов здорового образа жизни для определения уровня методических умений.

Рассматриваемый блок состоит из *трех базовых и элективных структурных единиц*, представленных на рис. Р.1. Они обладают возможностями структурироваться как укрупненные дидактические единицы с учетом мотивации, состояния здоровья, уровня теоретической, методической, практической подготовленности и будущей профессиональной деятельности студента. В их содержание включены системы контроля и управления оздоровительной тренировкой и другие.

В содержании методических занятий с физкультурно-оздоровительной направленностью компьютерные программы использовались с целью диагностики и самодиагностики своего физического здоровья, проектирования и презентации индивидуальной программы здорового образа жизни и его коррекция. Для этого применялись распространенные такие компьютерные программы: «Школьник» (С. В. Хрущев и др.); «Здоровье ребенка» (В. И. Шандригось); «Информационно-методический комплекс учителя физической культуры» (В. Л. Исаков и другие).

В соответствии с методическим блоком осуществлялись методические занятия со студентами в процессе персонального тренинга (его механизм представлен в табл. О.1). Компьютерная диагностика, традиционные и нетрадиционные средства физической культуры изучались как основные и сопутствующие спортивно-оздоровительные услуги.

Таблица Р.1 – Механизм персонального тренинга студентов факультета физического воспитания студентов ЧНПУ

№ п/п	Фазы	Содержание
1	Подготовка	Первый контакт с занимающимся. Предварительный диагноз его проблемы. Проектирование личной программы студента
2	Диагностика	Сравнительный анализ альтернатив. Детальное изучение способов решения проблемы при помощи альтернативных подходов
3	Планирование действий	Оценка альтернативных решений. Выработка окончательного решения. Предложения студенту о его личной программе занятий. Планирование способов осуществления решений
4	Внедрение (реализация)	Помощь в осуществлении решений. Коррекция предложений
5	Завершение	Оценка. Планы на будущее

На методических занятиях с профессиональной направленностью со студентами специальности «Физическое воспитание» использовались компьютерные программы, с помощью которых проектировались индивидуальные программы для студентов в соответствии с их индивидуальными особенностями и интересами. В роли заказчика на программу были сами студенты.

В содержании методических занятий с физкультурно-спортивной направленностью в дисциплинах «Личностно ориентированное физическое воспитание студентов» и «Креативная валеология» компьютерные программы использовались с целью диагностики и самодиагностики своего психофизического здоровья, разработки индивидуальной программы здорового стиля жизни и его коррекции. Для этого применялись компьютерные программы с акцентом на виды спорта и физкультурно-оздоровительной направленности, которые вызывают интерес.

Для эффективной организации модульно-проектной технологии необходимо соблюдать ряд определенных условий. Для этого на основе идей М. Я. Виленского и С. Ю. Альковой [195] была разработана структура и содержание процессуально-содержательных условий, обеспечивающих повышение эффективности разработанной системы самоуправления учебно-познавательной деятельностью студента в сфере физической культуры и спорта (табл. Р.2).

Таблица Р.2 – Структура и содержание условий, обеспечивающих эффективность самоуправления учебно-познавательной деятельностью студента в сфере физической культуры

Структура условий	Содержание условий
Организационно-функциональные	Диагностика (выявление уровней субъектного опыта в физкультурно-спортивной деятельности). Дифференцированная и индивидуальная помощь студентам в самопознании и самоопределении в физкультурно-спортивной деятельности
Процессуально-содержательные	Приведение содержания образования в соответствие с субъектным опытом в физкультурно-спортивной деятельности. Последовательное использование возможностей совместной продуктивной деятельности преподавателя и студента. Обеспечение условий для достижения личностно-значимых результатов физического совершенствования: предоставление возможности студентам свободного выбора форм, видов и целей физкультурно-спортивной деятельности. Осуществление индивидуальной формирующей или коррекционно-развивающей учебно-познавательной деятельности с учетом субъектного опыта в физкультурно-спортивной деятельности. Осуществление психологической поддержки студентов в поэтапном освоении физической культуры
Управленческие и информационные	Осуществление программно-методического обеспечения дифференцированной помощи студентам в овладении ценностями физической культуры. Выделение критериев эффективности реализации дифференцированного подхода. Определение вектора дальнейшего физического совершенствования студентов, с учетом динамики субъективного отношения к физкультурно-спортивной деятельности

Процессуально-содержательные условия заключаются в обеспечении студента информацией о функционировании систем организма, их изменениях в процессе физкультурно-спортивной, которые создают возможности разработки индивидуальных программ занятий. Реализация условий осуществлялась в организационно-познавательных играх (темы выбирались студентами самостоятельно); проблемных ситуациях; при проектировании своих программ здорового образа жизни; в проектно-целевом подходе.

Созданные управленческие и информационные условия позволяют обучать студента умениям управлять своей учебно-познавательной деятельностью в сфере физической культуры. Для этого использовалась модульно-рейтинговая форма проведения занятий и контроля, программы учебных дисциплин «Педагогическая антропология», «Личностно ориентированное физическое воспитание» и «Креативная валеология», способствующие переведению студента в позицию субъекта самоуправления.

Одним из актуальных условий современного обучения дисциплине «Физическое воспитание» является информационно-методический программный комплекс, который предназначен для овладения умениями диагностики физического состояния, прогнозирования, проектирования и конструирования индивидуального здорового стиля жизни и его самокоррекции, который должен быть освоен будущими преподавателями.

*Информационно-методический программный комплекс* по трем указанным дисциплинам, формируемым на базовом уровне, состоит из *методического инструментария*, который включает:

- учебные программы по дисциплинам «Педагогическая антропология» (Приложения З), «Личностно ориентированное физическое воспитание» (Приложения И) и «Креативная валеология» (Приложения К);

- учебное пособие «Личностно ориентированное физическое воспитание будущих преподавателей физической культуры и спорта» [67].

Таким образом, созданная модульная технология может использоваться как средство самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов факультета физического воспитания в ходе подготовки к профессиональной деятельности. Она позволяет ситуационно применять активные методы обучения и средства формирования самоуправления студентов в процессе их физического воспитания, дает возможность научить студентов диагностике и самодиагностике психофизического здоровья, обеспечивает индивидуально-дифференцированный подход на основе выбора содержания, способов, форм и видов физкультурно-спортивной активности, направляя процессы управления в самоуправление и становление студента как субъекта физкультурной деятельности.

Основой для компонентного строения процессов самоуправления послужили представления об информационных аспектах произвольной саморегуляции, на основе которых создана общая теоретическая модель процесса осознанного саморегулирования деятельности.

Положительные результаты формирования самоуправления учебно-познавательной деятельностью студентов в процессе физического воспитания невозможны без направленной организации, определяемой его структурой. Она отражает механизм поэтапного формирования самоуправления учебно-познавательной деятельностью студента.

Механизм самоуправления учебно-познавательной деятельностью рассматривается как алгоритм функционирования, под которым понимается сложная система закономерно развертывающихся пооперационных предписаний, выполнение которых постепенно ведет к достижению определенного уровня обученности.

Этапы формирования самоуправления отражают совмещение функций студента как объекта педагогического воздействия и субъекта иерархии структуры педагогических процессов, фиксирующих специфику учебно-познавательной деятельности студентов в сфере физической культуры. Каждый этап в процессе самоуправления имеет определенную цель и основную функцию. С учетом этого разработан алгоритм функционирования, который включает описанные выше этапы: *диагностико-аналитический, мотивационно-целевой, познавательно-проектировочный, деятельностно-практический, результативно-оценочный и коррекционный*.

Важно обеспечить формирование у студента умения самостоятельно переходить от одного этапа к другому: от принятия учебной задачи к ее решению, от постановки учебной задачи к определению адекватных учебных действий, от действий по реализации проекта здорового способа жизни к действиям самоконтроля и коррекции.

Диагностико-аналитический этап построен на принципе «субъект-субъектных» отношений. Его целью является формирование основ самопознания (процесс определения своих способностей и возможностей, достоинств и недостатков). Наиболее важным является формирование умения осуществлять комплексную диагностику своего состояния здоровья (самодиагностику), оценку биологического возраста, резервных возможностей организма, индивидуально-психологических особенностей личности, физического развития, физической, профессиональной и специальной подготовленности, а также анализ, сравнение собственных результатов с нормами (стандартами здорового человека) или создание эталона здорового человека, их обсуждение.

Процессуально-содержательные условия заключаются в обеспечении студента информацией о функционировании систем организма, их изменениях в процессе физкультурно-спортивной, которые создают возможности разработки индивидуальных программ занятий. Реализация условий осуществлялась в организационно-познавательных играх (темы выбирались студентами самостоятельно), проблемных ситуациях, при проектировании своих программ здорового образа жизни, в проектно-целевом подходе.

Основная функция этапа – получение достоверной информации (медицинский осмотр, компьютерная диагностика, педагогическое тестирование, социологические исследования и т. д.) студентом о своем состоянии здоровья, об уровне теоретической, методической и практической подготовленности. Этап позволяет перейти к организации образовательного процесса в ходе формирования ЗОЖ, способствует осознанию студентами результатов диагностики, определению направления занятий.

Под комплексной диагностикой понимается ряд методов оценки, направленных на исследование, качественную и количественную оценку функциональных состояний, работоспособности, адаптивности и резервных возможностей организма студента с определением уровня субъективного опыта студента в физкультурно-спортивной деятельности.

Итак, поэтапное управление студентом своей учебно-познавательной деятельностью является достаточно эффективным и обеспечивает получение должного уровня теоретической, методической, практической (физической, профессиональной, специально-технической) подготовленности при условии обеспечения процесса обучения информационными, психологическими и педагогическими методами воздействия.

## Приложение С

### ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Бег 30 м, с
Бег 1000 м, мин
Ходьба 3000 м, мин
Прыжок в длину с места, см
Прыжки на скакалке за 20 с, кол-во
Гибкость. Наклон туловища вперед, см
Поднимание и опускание туловища за одну минуту, кол-во раз
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз
Тест Руфье, ус. ед.

## Приложение Т

### А Н К Е Т А ОПРОСА ЭКСПЕРТА О КАЧЕСТВЕ И ПЕРСПЕКТИВАХ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ И ПРОГРАММЫ ВНЕДРЕНИЯ ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОНЕЦКОМ НАЦИОНАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Уважаемый эксперт!

Вы получили разработанную концепцию и описание программ лично ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ. Ознакомившись с ними, ответьте на поставленные ниже вопросы.

1. В какой мере (объеме) основные понятия, используемые в концепции, отражают суть представленных концепции и программ?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

2. Насколько четко описана актуальность разработанной концепции?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

3. Насколько четко представлены принципы работы администрации и общественных организаций университета по формированию здорового образа жизни студентов?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

4. Насколько четко сформулированы цель, задачи и принципы формирования здорового образа жизни студентов в ДонНУ?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

5. Насколько адекватно и комплексно определены технологии формирования физической культуры личности?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

6. В какой степени учтены особенности применения технологий ЗОЖ в ходе лично ориентированного физического воспитания?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

7. Как Вы считаете, возможно ли достижение представленных в Концепции желаемых результатов лично ориентированного физического воспитания в ходе реализации описанных программ?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

8. Насколько объективно предусмотренная комплексная оценка эффективности процесса формирования ЗОЖ в процессе лично ориентированного физического воспитания отразит результаты реализации, предложенной Вам для оценки Концепции и серии программ?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

9. В какой степени являются эффективными основные направления, механизмы и формы реализации концепции в программах внедрения лично ориентированного физического воспитания студентов и ЗОЖ?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

10. Насколько содержание программ и механизмы реализации разработанной концепции позволят обеспечить внедрение эффективного лично ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

11. Насколько эффективны предложенные организация и управление избранными формами реализации Концепции и программ лично ориентированного физического воспитания студентов ДонНУ?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

12. Каким образом возможно достижение в ДонНУ ожидаемого описанного социального эффекта в результате реализации концепции и программ внедрения лично ориентированного физического воспитания и распространения ЗОЖ?

1      2      3      4      5  
(необходимое подчеркните)

Укажите, пожалуйста, сведения о себе:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Ученая степень и научное звание \_\_\_\_\_

Являетесь ли Вы действительным членом (членом-корреспондентом) какой-либо академии? Укажите \_\_\_\_\_ Занимаемая в настоящий момент должность и место работы \_\_\_\_\_

Есть ли у Вас почетные звания и государственные награды? Укажите \_\_\_\_\_

Научно-педагогический стаж \_\_\_\_\_ лет.

Спасибо за Вашу объективную и профессиональную оценку.

---

## Приложение У

### АНКЕТА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СТЕПЕНИ СФОРМИРОВАННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Уважаемый студент!

Мы проводим исследование, направленное на установление степени распространенности и сформированности в студенческой среде такого важного элемента жизнедеятельности, как физкультурная деятельность. Просим Вас ответить на поставленные вопросы.

1. Выполните, пожалуйста, самооценку Ваших знаний, умений и навыков в области использования средств оздоровительной и рекреационной физической культуры. Для этого необходимо поставить знак «+» в наиболее подходящей графе на пересечении столбцов «Тип знаний» и «Уровень знаний». При этом нужно помнить, что 1-й уровень – глубокие и полные знания, необходимые для их использования умения; 2-й – разнообразные, но неполные, сформирована часть умений для выполнения стандартных упражнений; 3-й – отрывочные знания, некоторые умения выполнять стандартные упражнения; 4-й уровень – полное отсутствие знаний и умений.

Тип знаний	Уровень знаний			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Для улучшения и поддержания своего здоровья				
Для повышения своей работоспособности				
Для воспитания характера и воли				
Для организации физкультурного досуга в семье, в кругу друзей				
Для физического воспитания и развития Ваших детей				

2. Продолжите начатую самооценку. Ответьте, можете ли Вы выполнять следующие виды деятельности в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь с ответом
Составить программу своих оздоровительных занятий, состоящую из средств физической культуры			
Составить программу собственных занятий, включающую также закаливание, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.			
Включить в программу те средства оздоровления, которые направлены на борьбу с имеющимися хроническими заболеваниями			
Пополнить свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительных занятий			
Осуществить самоконтроль за состоянием здоровья			
Составить программы занятий для друзей и членов своей семьи			
Оказать первую медицинскую помощь при травмах			

3. Раскройте, каким образом Вы сформировали имеющиеся знания и умения об организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий:

3.1. В результате занятий по ОФП на кафедре физического воспитания

Да. Нет. Затрудняюсь ответить.

3.2. В ходе занятий по физическому воспитанию в школе и вузе

Да. Нет. Затрудняюсь ответить.

3.3. Самостоятельно, в результате наблюдения за другими людьми, а также читая необходимую литературу

Да. Нет. Затрудняюсь ответить.

3.4. У меня нет таких знаний и умений, мне не помогли их приобрести

Да. Нет. Затрудняюсь ответить.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Факультет \_\_\_\_\_

Спасибо за участие в анкетировании!

## Приложение Ф

## СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СРЕДИ ДЕВУШЕК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУПП ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Таблица Ф.1 – Статистические данные психологических показателей среди девушек экспериментальной и контрольной групп до эксперимента (n = 160)

Показатель	Экспериментальная группа				Контрольная группа				Уровень значимости $\alpha$
	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	
1. Нервно-психическая адаптация, балл	25,5	3,52	0,28	13,8	25,3	2,32	0,18	9,2	>0,05
2. Социальная фрустрация, балл	0,82	0,12	0,01	14,6	0,81	0,09	0,01	11,1	>0,05
3. Депрессия, балл	54,6	4,41	0,35	8,1	53,8	3,41	0,27	6,3	>0,05
4. Тревожность, балл	21,5	2,3	0,18	10,7	21,7	1,8	0,14	8,3	>0,05
5. Здоровье, рейтинг	6,86	0,82	0,07	12,0	6,81	0,84	0,07	12,3	>0,05
6. Познание, рейтинг	9,8	0,76	0,06	7,8	9,71	0,87	0,07	9,0	>0,05
7. Развитие, рейтинг	9,69	1,02	0,08	10,5	9,82	1,05	0,08	10,7	>0,05

Таблица Ф.2 – Статистические данные психологических показателей среди девушек экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатель	До эксперимента				После эксперимента				Уровень значимости $\alpha$
	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	
1. Нервно-психическая адаптация, балл	25,5	3,52	0,28	13,8	25,7	3,17	0,25	12,3	>0,05
2. Социальная фрустрация, балл	0,82	0,12	0,01	14,6	0,8	0,093	0,01	11,6	>0,05
3. Депрессия, балл	<b>54,61</b>	<b>4,41</b>	<b>0,35</b>	<b>81</b>	<b>52,14</b>	<b>6,72</b>	<b>0,53</b>	<b>12,9</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
4. Тревожность, балл	<b>21,51</b>	<b>2,3</b>	<b>0,18</b>	<b>10,7</b>	<b>18,96</b>	<b>2,52</b>	<b>0,2</b>	<b>13,2</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
5. Здоровье, рейтинг	<b>6,86</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>12,0</b>	<b>3,53</b>	<b>0,47</b>	<b>0,04</b>	<b>13,3</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
6. Познание, рейтинг	<b>10,1</b>	<b>1,02</b>	<b>0,08</b>	<b>10,5</b>	<b>8,09</b>	<b>1,05</b>	<b>0,08</b>	<b>13,0</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
7. Развитие, рейтинг	9,69	1,02	0,08	10,5	9,64	1,05	0,08	10,9	>0,05

Таблица Ф.3 – Статистические данные психологических показателей девушек контрольной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатель	До эксперимента				После эксперимента				Уровень значимости $\alpha$
	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	
1. Нервно-психическая адаптация, балл	25,3	2,32	0,18	9,2	25,5	3,21	0,25	12,6	>0,05
2. Социальная фрустрация, балл	0,81	0,09	0,01	11,1	0,83	0,12	0,01	14,5	>0,05
3. Депрессия, балл	53,8	3,41	0,27	6,3	53,7	6,41	0,51	11,9	>0,05
4. Тревожность, балл	21,7	1,8	0,14	8,3	21,9	3,21	0,25	14,7	>0,05
5. Здоровье, рейтинг	6,81	0,84	0,07	12,7	5,93	6,93	0,07	13,1	>0,05
6. Познание, рейтинг	9,71	0,87	0,07	9,0	9,84	1,45	0,11	14,7	>0,05
7. Развитие, рейтинг	9,82	1,05	0,08	10,7	9,66	1,25	0,1	12,9	>0,05

Таблица Ф.4 – Статистические данные психологических показателей среди девушек экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатель	До эксперимента				После эксперимента				Уровень значимости $\alpha$
	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	
1. Нервно-психическая адаптация, балл	25,5	3,52	0,28	13,8	25,7	3,17	0,25	12,3	>0,05
2. Социальная фрустрация, балл	0,82	0,12	0,01	14,6	0,8	0,093	0,01	11,6	>0,05
<b>3. Депрессия, балл</b>	<b>54,61</b>	<b>4,41</b>	<b>0,35</b>	<b>81</b>	<b>52,14</b>	<b>6,72</b>	<b>0,53</b>	<b>12,9</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
<b>4. Тревожность, балл</b>	<b>21,51</b>	<b>2,3</b>	<b>0,18</b>	<b>10,7</b>	<b>18,96</b>	<b>2,52</b>	<b>0,2</b>	<b>13,2</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
<b>5. Здоровье, рейтинг</b>	<b>6,86</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>12,0</b>	<b>3,53</b>	<b>0,47</b>	<b>0,04</b>	<b>13,3</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
<b>6. Познание, рейтинг</b>	<b>10,1</b>	<b>1,02</b>	<b>0,08</b>	<b>10,5</b>	<b>8,09</b>	<b>1,05</b>	<b>0,08</b>	<b>13,0</b>	<b><math>\alpha &lt; 0,05</math></b>
7. Развитие, рейтинг	9,69	1,02	0,08	10,5	9,64	1,05	0,08	10,9	>0,05

## Приложение X

### РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ ДЕВУШЕК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ О НАЛИЧИИ ЗНАНИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РАЗВЕРТЫВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица X.1 – Распределение ответов девушек экспериментальной группы в начале эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n=160), %

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	10	65	25
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	8,12	60	31,88
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	3,75	68,12	28,13
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	9,38	35,62	55
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	5,63	51,25	43,12
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	–	88,12	11,88
Оказать первую медицинскую помощь	8,12	28,13	63,75

С приобретением знаний, которые к окончанию эксперимента соответствовали первому и второму уровням, формируются умения и навыки, о чем свидетельствуют результаты, представленные в табл. X.2.

Составить программу своих оздоровительных занятий с применением средств физической культуры уже могли 100 % студенток.

Составить программу занятий с применением закаливания, психотренинга, самомассажа и т. п. уже были готовы 97,5 %, а осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья – 83,13 % девушек.

Таблица X.2 – Распределение ответов девушек экспериментальной группы по окончанию эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n = 160), %

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	100	–	–
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	97,5	–	2,5
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	86,25	–	13,75
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	78,75	–	21,25
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	83,13	–	16,87
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	63,12	–	36,88
Оказать первую медицинскую помощь	8,12	28,13	63,75

## Приложение Ц

### РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ ДЕВУШЕК КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ В НАЧАЛЕ И В КОНЦЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Из табл. Ц.1 видно, что у основной части девушек контрольной группы в начале эксперимента уровень знаний и некоторых умений в области оздоровительной и рекреационной физической культуры также соответствует третьему и четвертому уровню.

Таблица Ц.1 – Распределение ответов девушек контрольной группы в начале эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n = 160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам, %			
	I	II	III	IV
Для улучшения и поддержания своего здоровья	6,25	10	10,62	73,13
повышения своей работоспособности	–	8,13	15,62	76,25
формирования характера и воли	–	6,87	10	83,13
организации физкультурного досуга	4,37	10	16,25	69,38
физического воспитания и развития Ваших детей	–	9,38	11,25	79,37

Знания «для улучшения и поддержания своего здоровья» оценили по I уровню 6,25 % студенток, по II – 10 %, по III – 10,62 % и IV уровню – 73,13 %. Что же касается знаний, необходимых для повышения работоспособности, то ни одна студентка не оценила их по первому уровню. По II – 8,13 %, по III – 15,62 % и по IV – 76,25 %. Аналогичная ситуация наблюдается в отношении знаний, необходимых для формирования характера и воли. Первый уровень – не отметила ни одна из студенток, II – 6,87 %, III – 10 %, IV – 83,13 %.

Данная тенденция, скорее всего, связана с тем, что девушки не считают нужным использовать средства физической культуры для повышения своей работоспособности и формирования характера и воли, так как это должно быть больше присуще юношам.

Знания девушек, необходимые для организации физкультурного досуга, оценили как соответствующие I уровню – 4,37 %, II – 10 %, III – 16,25 % и IV уровню – 69,38 %.

Знания для физического воспитания и развития своих детей по первому уровню не оценила ни одна девушка, по II – 9,38 %, по III – 11,25 % и по IV – 79,37 % студенток.

По окончании эксперимента у девушек контрольной группы были получены следующие результаты (табл. Ф.2).

Таблица Ц.2 – Распределение ответов девушек контрольной группы по окончанию эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n = 160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам, %			
	I	II	III	IV
Для улучшения и поддержания своего здоровья	7,5	10,62	15,63	66,25
повышения своей работоспособности	3,75	8,13	26,87	61,25
формирования характера и воли	–	6,87	14,38	78,75
организации физкультурного досуга	6,25	13,13	20,62	60
физического воспитания и развития Ваших детей	–	9,38	16,25	74,37

Как видно из представленных в таблице данных, установленная в начале эксперимента тенденция наличия знаний, соответствующих третьему и четвертому уровням, не изменилась.

Знания, необходимые для улучшения и поддержания своего здоровья оценили по I уровню 7,5 % студенток, по II – 10,62 %, по III – 15,63 % и по IV уровню 66,25 %. Знания для повышения своей работоспособности – по I уровню оценили 3,75 % студенток, по II – 8,13 %, по III – 26,87 % и по IV – 61,25 %. В отношении знаний, необходимых для формирования характера и воли, следует отметить, что I уровень – не отметила ни одна студентка, II – 6,87 %, III – 14,38 %, IV – 78,75 %.

Знания, необходимые для организации физкультурного досуга 6,25 % девушек оценили, как соответствующие I уровню, 13,13 % – II, 20,62 % – III и 60 % – IV уровню. Знания для физического воспитания и развития своих детей по I уровню не оценила ни одна девушка, по II – 9,38 %, по III – 16,25 % и по IV – 74,37 % студенток.

### Приложение Ш

## РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ ДЕВУШЕК ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ О НАЛИЧИИ ЗНАНИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ РАЗВЕРТЫВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Согласно полученным данным табл. Ш.1, к началу эксперимента свои знания, необходимые для улучшения и поддержания своего здоровья, оценили по I уровню – 16,87 %, по II – 46,25 %, по III – 28,75 % и по IV – 8,13 %. Знания для повышения своей работоспособности – по I уровню оценили 3,12 % студенток, по II – 13,13 %, по III – 16,87 % и по IV – 66,88 %.

Что касается знаний, необходимых для формирования характера и воли, то следует отметить, что I уровень отметили всего лишь 1,87 % девушек, II – 9,38 %, III – 10,62 %, IV – 78,13 %.

Таблица Ш.1 – Распределение ответов девушек экспериментальной группы в начале эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n = 160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам, %			
	I	II	III	IV
Для улучшения и поддержания своего здоровья	16,87	46,25	28,75	8,13
повышения своей работоспособности	3,12	13,13	16,87	66,88
формирования характера и воли	1,87	9,38	10,62	78,13
организации физкультурного досуга	13,13	11,25	20,62	55
физического воспитания и развития Ваших детей	–	17,5	23,12	59,38

В теме организации физкультурного досуга – 13,13 % девушек оценили знания, как соответствующие I уровню, 11,25 % – II, 20,62 % – III и 55 % – IV уровням. Знания для физического воспитания и развития своих детей по первому уровню не оценила ни одна девушка, по II – 17,5 %, по III – 23,12 % и по IV – 59,38 % студенток.

По окончании эксперимента у девушек отмечается повышение уровня приобретенных знаний (табл. X.2). Знания для улучшения и поддержания своего здоровья оценивают по I уровню 75,62 % студенток, по II – 18,75 % и по III – 5,63 %. Для повышения своей работоспособности свои знания, соответствующие I уровню, оценили 85 %, II – 15 %.

По вопросам формирования характера и воли: 40 % – соответствует I уровню, 53,13 % – II уровню и 6,87 % – III уровню. Знания для организации физкультурного досуга по I уровню оценивают 68,12 % студенток, II – 25,63 % и III уровню – 6,25 %. Знания, необходимые для физического воспитания и развития своих детей, оценивают согласно I уровня 64,37 %, II – 26,25 %, III – 9,38 %.

Таблица Ш.2 – Распределение ответов девушек экспериментальной группы по окончанию эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n=160)

Тип знаний	Уровень знаний, согласно полученным ответам, %			
	I	II	III	IV
Для улучшения и поддержания своего здоровья	75,62	18,75	5,63	–
повышения своей работоспособности	85	15	–	–
формирования характера и воли	40	53,13	6,87	–
организации физкультурного досуга	68,12	25,63	6,25	–
физического воспитания и развития Ваших детей	64,37	26,25	9,38	–

Из табл. Ш.3 следует, что у большей части девушек контрольной группы, как и у юношей, наблюдается отсутствие умений и навыков, необходимых для осуществления физкультурной деятельности. Так, составить программу своих оздоровительных занятий, применяя средства физической культуры, могут лишь 8,75 % студенток, не могут – 50,62 % и затрудняются ответить – 40,63 %.

При этом на вопрос, могут ли они осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья, ответили «да» только 8,12 %, «нет» – 71,88 %, «затрудняются ответить» – 20 %. При этом 11,88 % девушек указали, что смогут оказать первую медицинскую помощь.

Таблица Ш.3 – Распределение ответов девушек контрольной группы в начале эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n = 160), %

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	8,75	50,62	40,63
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	8,75	44,37	46,88
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	5,63	54,37	40
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	13,12	11,88	75
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	8,12	71,88	20
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	–	81,87	18,13
Оказать первую медицинскую помощь	11,88	72,5	15,62

В табл. III.4 представлены данные, которые свидетельствуют об отсутствии положительной динамики в области формирования умений и навыков, необходимых девушкам для физкультурной деятельности.

Данную ситуацию, характеризующуюся недостатком сформированных умений и навыков по окончании эксперимента, как у юношей, так и у девушек контрольной группы, можно объяснить тем, что уровень их знаний в области оздоровительной и рекреационной физической культуры соответствует III и IV уровням (табл. 5.13 и 5.15 основного текста).

Как видно, фрагментарный, отрывочный характер знаний или их отсутствие не способствуют формированию умений и навыков, необходимых для разворачивания полноценной физкультурной деятельности, о чем свидетельствуют полученные результаты исследования.

Основная часть студентов не могли ни составить программу своих оздоровительных занятий с использованием, как средств физической культуры, так и различных методов закаливания, психотренинга, самомассажа и т.п., ни осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время физкультурно-оздоровительных занятий.

Таблица III.4 – Распределение ответов девушек контрольной группы по окончании эксперимента относительно наличия знаний, необходимых для развертывания физкультурной деятельности (n = 160), %

Умения и навыки	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Составить программу своих оздоровительных занятий, применяя лишь средства физической культуры	10,63	50,62	38,75
Составить программу своих занятий, включая различные способы закаливания, рациональное питание, психотренинг, самомассаж и др.	10,63	37,5	51,87
Включать в программу средства оздоровления, направленные на борьбу с имеющимися заболеваниями	8,12	51,25	40,63
Пополнять свои знания новыми важными знаниями в области оздоровительной культуры	13,12	16,88	70
Осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья	9,38	69,37	21,25
Составлять программы оздоровительных занятий для своих друзей и членов семьи	–	76,87	23,13
Оказать первую медицинскую помощь	11,88	76,87	11,25

Данную ситуацию можно объяснить недостатком или отсутствием у студентов необходимых знаний (табл. 5.16 основного текста).

## Приложение Э

## РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК ДО И ПОСЛЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

В табл. Э.1 представлены результаты тестирования физической подготовленности и работоспособности девушек до и после педагогического эксперимента, а также значения ошибки репрезентативности и достоверные статистические различия между полученными значениями.

Таблица Э.1 – Результаты показателей физической подготовленности и функционального состояния девушек до и после проведения педагогического эксперимента (n = 160)

Тест		Контрольная группа				Экспериментальная группа				Уровень значимости - $\alpha$		
		$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$\bar{X}$	$\delta$	$m$	V(%)	$K_{дп}$	$Э_{дп}$	$Э-К$
1. Бег 30 м, с	до	6,54	0,59	0,05	9,0	6,51	0,61	0,05	9,4			>0,05
	после	6,42	0,54	0,04	8,4	6,59	0,59	0,05	9,0	>0,05	<0,05	<0,05
2. Бег 1000 м, мин	до	5,42	0,57	0,05	10,5	5,41	0,58	0,05	10,7			>0,05
	после	5,31	0,61	0,05	11,5	5,47	0,59	0,05	10,8	>0,05	>0,05	<0,05
3. Ходьба 3000м, мин	до	25,38	2,41	0,19	9,5	25,27	2,38	0,19	9,42			>0,05
	после	25,31	2,44	0,19	9,6	26,02	2,42	0,19	9,3	<0,05	>0,05	<0,05
4. Прыжок в длину с места, м	до	1,76	0,22	0,02	12,5	1,77	0,25	0,02	14,1			>0,05
	после	1,77	0,25	0,02	14,1	1,71	0,26	0,02	15,0	>0,05	>0,05	>0,05
5. Прыжки на скакалке за 20с, раз	до	42,22	4,29	0,34	10,16	42,34	4,32	0,34	10,2			>0,05
	после	43,17	4,41	0,35	10,22	41,54	4,37	0,35	10,52	>0,05	>0,05	<0,05
6. Гибкость. Наклон туловища вперед, см	до	15,24	1,21	0,1	7,94	15,15	1,17	0,09	7,72			>0,05
	после	16,71	1,24	0,1	7,42	15,11	1,19	0,09	7,88	>0,05	<0,05	<0,05
7. Поднимание туловища за 1 мин, раз	до	39,22	3,82	0,3	9,74	38,72	3,68	0,29	9,5			>0,05
	после	43,77	3,91	0,31	8,93	37,92	3,72	0,3	9,81	>0,05	<0,05	<0,05
8. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз	до	9,12	1,17	0,09	12,83	9,26	1,29	0,1	13,93			>0,05
	после	10,24	1,32	0,1	12,89	12,98	1,31	0,1	10,1	<0,05	<0,05	<0,05
9. Тест Руфье, у. е.	до	10,11	1,48	0,12	14,64	10,14	0,81	0,06	8,0			>0,05
	после	9,91	1,43	0,12	14,73	10,73	0,79	0,06	7,36	<0,05	>0,05	<0,05

\*Примечание: Э-К – экспериментальная-контрольная группы девушек; Э<sub>дп</sub> – экспериментальная группа девушек до и после эксперимента; К<sub>дп</sub> – контрольная группа девушек до и после эксперимента.

Оценка физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп осуществлялась по результатам выполнения тестов, принятых кафедрой физического

воспитания и спорта ДонНУ, поскольку к началу эксперимента отсутствовали единые для вузов страны нормативные требования к дисциплине «Физическое воспитание». Учитывалось, что результаты тестов зависят от влияния двух и более факторов, которые трудно объективно оценить, интерпретируя полученные данные, что относятся к группе гетерогенных. Таких тестов больше чем гомогенных, результат которых зависит преимущественно от одного фактора.

Достоверные различия в экспериментальной группе девушек до и после проведения эксперимента подтверждены в четырёх из девяти тестов: № 1, 6, 7, 8 ( $<0,05$ ). Таким образом, независимая эффективность прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 44 %.

Достоверные различия в контрольной группе девушек до и после проведения эксперимента подтверждены в трёх из девяти тестов: № 3, 8, 9 ( $<0,05$ ). Таким образом, независимая эффективность улучшения показателей по существующей (общепринятой) методике составляет 33 %.

Достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами девушек после проведения эксперимента подтверждены в восьми из девяти тестов, а именно в: беге на 30 м, на 1000 м; ходьбе на 3000 м, прыжках через скакалку, наклоне туловища вперед, поднимании туловища; сгибании, разгибании рук в упоре лежа, тесте Руфье: тесты № 1-3, 5-9 ( $<0,05$ ). Таким образом, результативность качества прироста и улучшения показателей по новой предложенной методике составляет 89 %.

**Приложение Ю****АНКЕТА  
ПО ВЫЯВЛЕНИЮ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

Уважаемый студент! Просим Вас принять участие в нашем анкетировании.

Вам предлагаются следующие варианты ответов на такие вопросы: «С какой целью Вы посещаете занятия по физическому воспитанию?» Просьба указать лишь три самых важных для Вас позиции. Проставьте напротив этих позиций цифры 1, 2 и 3 в зависимости от их значимости для Вас.

1. Знаю, что это полезно \_\_\_\_\_
2. Для получения зачета по физическому воспитанию \_\_\_\_\_
3. Интересно посещать занятие \_\_\_\_\_
4. Для воспитания волевых качеств \_\_\_\_\_
5. Для получения консультации относительно самостоятельных занятий \_\_\_\_\_
6. Для повышения физической подготовленности \_\_\_\_\_
7. Чтобы не иметь задолженности по предмету \_\_\_\_\_
8. Чтобы выучить новые упражнения \_\_\_\_\_
9. Для разрядки после умственной нагрузки \_\_\_\_\_
10. Для повышения двигательной активности \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ Факультет \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Благодарим за участие!