

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Российская академия образования»

Научный центр Российской академии образования в Южном федеральном округе

Заболотный А.Г. Хунагов Р.Д. Ляужева С.А. Жуков В.И.

МОДЕЛЬ

ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ

Майкоп
ЭЛИТ
2022

УДК 796.011.1
ББК 75.1 я
М74

**Публикуется по решению Совета Научного центра РАО
в Республики Адыгея**

Рецензенты:

доктор педагогических наук, доктор биологических наук, профессор

Чермит К.Д.

доктор педагогических наук, профессор

Магомедов Р.Р.

М74 **Модель формирования здоровья студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : коллективная монография**
// Заболотный А.Г., Хунагов Р.Д., Ляшова С.А., Жуков В.И. - электрон. дан.
(1 файл pdf – 2,4 Мб) – Майкоп : ЭЛИТ, 2022. – Режим доступа:
<https://201824.selcdn.ru/elit-166/pdf/9785604861523.pdf>.

ISBN 978-5-6048615-2-3

В монографии представлена совокупность теоретических и практических позиций, направленных на развитие системы качественной подготовки специалистов, формирования ценностных представлений о здоровом образе жизни, сохранения и укрепления личного и профессионального здоровья будущих специалистов. Проведено обоснование элементов университетской как системы, обеспечивающей доминантность идей здорового образа жизни у участников образовательного процесса. В работе теоретически обоснованы и экспериментально апробированы методологические и методические условия обеспечения ресурсной значимости университетской среды для присвоения участниками образовательного процесса ценностей здорового образа жизни. Обоснованы социальные механизмы формирования здорового образа жизни, технология сохранения здоровья, повышения физической подготовленности, повышения качества реализации двигательных действий и система спортивно-направленного физического воспитания студентов.

**УДК 796.011.1
ББК 75.1**

ISBN 978-5-6048615-2-3



9 785604 861523

© Заболотный А.Г., Хунагов Р.Д.,
Ляшова С.А., Жуков В.И., 2022
© Оформление электронного издания
ООО «ЭЛИТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. Теоретическое обоснование технологии создания в университетской среде охраны здоровья участников образовательного процесса	7
1.1. Методологические основы модели, системы мониторинга состояния здоровья студентов	7
1.2. Модель деятельности студенческих объединений в физкультурно-образовательной среде вуза	17
1.3. Научно-методические основы модели системы спортивно-направленного физического воспитания.....	25
1.4. Здоровьесберегающая гуманно-ориентированная система подготовки высококвалифицированных специалистов	44
1.5. Методологические основы формирования антропологических знаний в области физической культуры	58
ГЛАВА 2. Экспериментальное обоснование внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную среду высшего учебного заведения	78
2.1. Здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности вузов.....	78
2.2. Мониторинг состояния здоровья студентов Адыгейского государственного университета.....	90
2.3. Динамика состояния здоровья, уровня физической подготовленности и отношения студентов к физической культуре и спорту.....	112
ГЛАВА 3. Формирование базовой физической культуры личности инвалидов и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на занятиях по лечебной физической культуре	127
3.1. Компоненты базовой личностной физической культуры инвалидов и студентов с ограниченными физическими возможностями, занимающихся физическим воспитанием в специальных медицинских группах.....	130
3.2. Содержание уровня сформированности базовой личностной физической культуры девушек в условиях занятий в специальных медицинских группах.....	163
3.3. Экспериментальное обоснование формирования базовой физической культуры личности инвалидов и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на занятиях по физическому воспитанию.....	183
ВЫВОДЫ	211
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	223
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	240

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

ЧСС	– частота сердечных сокращений
ЭКГ	– электрокардиограмма
ЛФК	– лечебная физическая культура
ОФП	– общая физическая подготовка
СФП	– специальная физическая подготовка
ВФСК «ГТО»	– всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
ЛФК	– лечебная физическая культура
ЦНС	– центральная нервная система
ЗОЖ	– здоровый образ жизни

ВВЕДЕНИЕ

Приоритетным направлением современной социальной политики Российского государства является сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи, что находит отражение во многих инициативах Президента и Правительства РФ. Личная профессиональная карьера, успешное продвижение в жизни, благополучие зависят от уровня физического, психического, нравственного здоровья человека, его физической и умственной работоспособности, что определяется активностью человека в присвоении ценностей здорового образа жизни. Возникает необходимость оптимизировать деятельность высшего образовательного учреждения в сфере охраны здоровья и формирования ЗОЖ для решения комплексной задачи подготовки активных, высококвалифицированных и здоровых профессионалов. Научная и практическая значимость подтверждается соответствием реализуемых проблем задачам, поставленным Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. №540, Постановлением Правительства РФ от 1 августа 2014 г. №763, Приказом Минспорта России от 8 июля 2014 г. и «Программой фундаментальных и прикладных научных исследований государственной академии наук на 2013-2020 год в соответствии с распоряжением правительства Российской Федерации от 3 декабря 2012 года №2237-Р, разделом VII «Физиология и фундаментальная медицина» по двум направлениям: «... выяснение механизмов функционирования сенсорных и двигательных систем» и «исследование

механизмов функционирования сенсорных и двигательных систем ... при двигательном обучении».

Однако для реализации государственных инициатив в образовательном пространстве высших учебных заведений необходимо изучить наиболее значимые элементы системы качественной подготовки выпускников при сохранении и укреплении здоровья участников образовательного процесса как личностного и профессионального ресурса, что позволит в комплексе получить новое научное знание в виде сформулированной концепции (структурные, организационные и содержательные основы) комплексной организации процесса формирования здорового образа жизни, сохранения и повышения здоровья участников образовательного процесса в вузе педагогическими способами.

ГЛАВА 1.

Теоретическое обоснование технологии создания в университетской среде охраны здоровья участников образовательного процесса

1.1. Методологические основы модели, системы мониторинга состояния здоровья студентов

Сохранение и укрепление здоровья студентов является одной из приоритетных задач модернизации высшего образования. Ее решение требует внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную среду учебного заведения. В этой связи в АГУ была принята и функционирует инновационная образовательная программа «Здоровьесберегающая гуманно-ориентированная система подготовки высококвалифицированных специалистов», в рамках которой была разработана система мониторинга состояния здоровья студентов АГУ. Цели и задачи системы сформулированы в соответствии с положением министерства образования РФ от 29 декабря 2001 года об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения.

Цель мониторинга: получение объективной информации о состоянии здоровья участников образовательного процесса в АГУ для организации управления деятельностью образовательного учреждения, определяющей здоровье студентов как цель, объект и результат деятельности, гарантирующей высокое качество обучения.

Задачи мониторинга:

1. Определение воздействия образовательной среды на состояние здоровья студентов и преподавателей АГУ.
2. Разработка информационного фонда о состоянии физического здоровья учащихся.

Научно-исследовательские задачи мониторинга:

1. Апробирование на практике предложенной системы мониторинга состояния здоровья студентов АГУ.
2. Разработка здоровьесберегающей технологии повышения качества подготовки специалистов.

Проведение мониторинга в системе управления инновационной образовательной программой (рис. 1) возложено на совет по охране здоровья, руководителем которого является проректор по учебной работе. В структуре совета организована группа мониторинга, включающая в себя структурные подразделения университета и работающих в них специалистов по информационной работе, прогнозированию и моделированию состояния здоровья студентов, развития здорового образа жизни студентов. А именно:

1. Научно-практический центр «Здоровье» АГУ. Работа центра представлена тремя функциональными блоками, объединяющими работу двух лабораторий (рис.2).

Диагностический блок решает задачи диагностики состояния органов и систем организма, его психологического статуса, физической подготовленности в соответствии с возрастом и полом индивида.

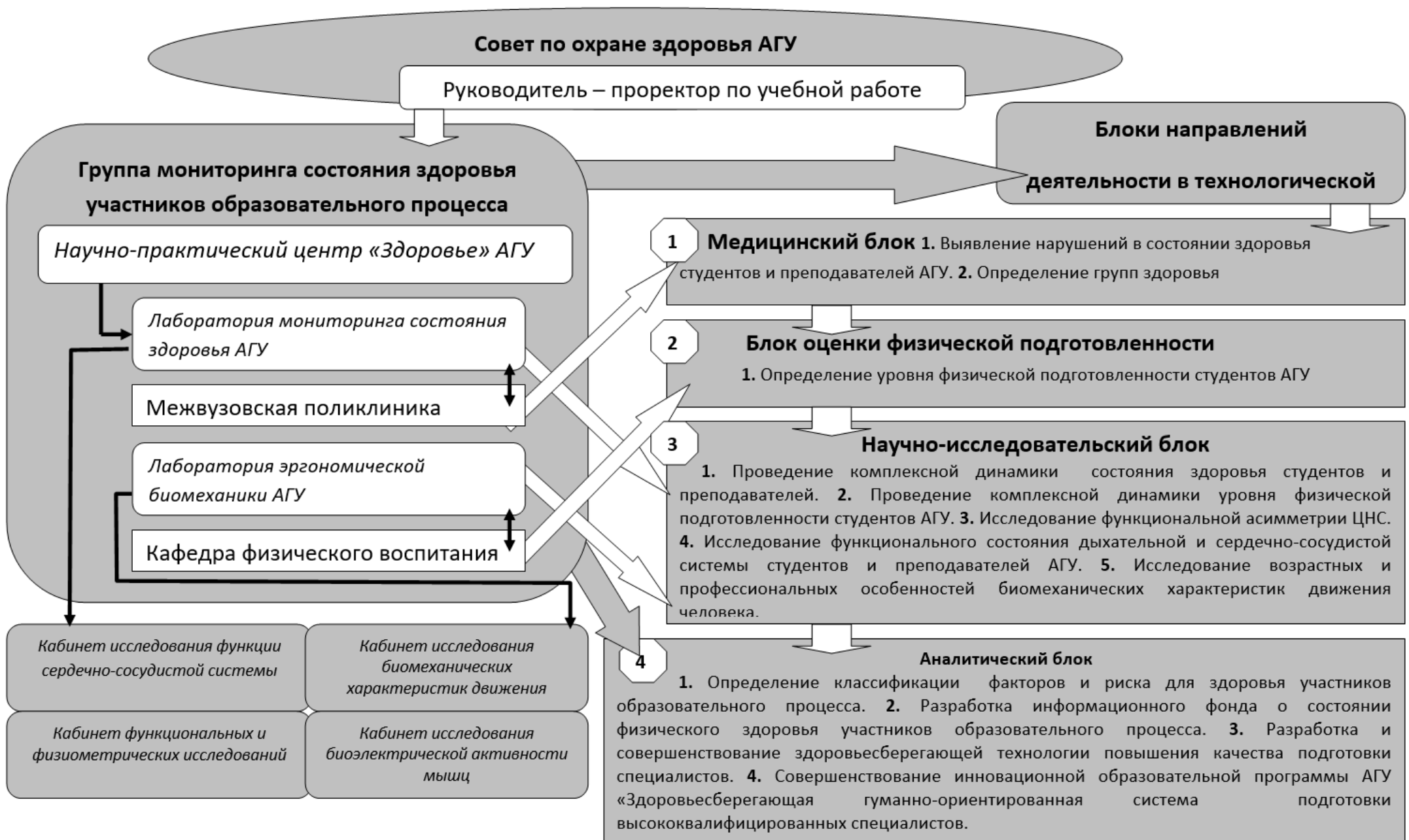


Рис.1. Система мониторинга состояния здоровья студентов АГУ.

Аналитический блок обеспечивает экспертизу и оценивает физиологические резервы организма и его функциональное состояние организма в целом.

Коррекционный блок решает задачи не медикаментозной коррекции функционального состояния систем организма путем активации резервов его систем и их компенсаторного взаимодействия.



Рис. 2 Научно-практический центр «Здоровье» АГУ.

Для решения поставленных перед мониторингом задач научно-практический центр располагает двумя лабораториями:

Лаборатория мониторинга состояния здоровья включает кабинет исследования функций сердечно-сосудистой системы и кабинет функциональных и физиометрических исследований.

Лаборатория эргономической биомеханики включает кабинет исследования биомеханических характеристик движения человека, кабинет исследования биоэлектрической активности мышц и периферических нервов.

Для реализации основных направлений работы и представленных в функциональных блоках задач в центре имеется следующее оборудование:

- Реограф- полианализатор «Реан-Поли»;
- АРМ валеолога;
- Программно-техническое устройство для анализа слуховой системы человека «Базол»;
- Система холтеровского мониторирования ЭКГ «Кардиор»;
- Система компьютерной вычислительной томографии «Амсат».
- Кардиоанализатор «Анкар-131»;
- Спирометр портативный цифровой MicroPlus.
- АРМ психолога;
- Компьютерная программа для определения функциональной межполушарной асимметрии мозга «ПРОФИЛЬ»;

-
- Компьютерная система для исследования зрения «ВИЗОКОМ» ;
 - Оборудование для проведения стресс-теста: Велоэргометр ERG- 911 и 12-канальный электрокардиограф CARDIOVIT AT-102 SCHILLER (Швейцария);
 - Система холтеровского мониторинга ЭКГ Kenz Cardy Analyzer 03 SUZUKEN (Япония).
 - Система холтеровского мониторинга АД Kenz – BPM AM CE SUZUKEN (Япония);
 - Трёхканальный цифровой электрокардиограф Kenz-cardico 302 SUZUKEN (Япония);.
 - Оптическая система трехмерного видеоанализа движений «Видеоанализ Статокин» (Россия);
 - Многофункциональный компьютерный комплекс «Нейро–Мвп» для регистрации биологической активности мышц и периферических нервов (Россия).

2. Студенческая поликлиника. Осуществляет медицинское обслуживание студентов, преподавателей и сотрудников. Поликлиника работает в системе обязательного медицинского страхования согласно лицензии. В структуру поликлиники входит: профилактическое, лечебное, и реабилитационное отделение (рис.3).

Медицинская помощь оказывается по следующим видам медицинской деятельности: акушерство и гинекология, дерматовенерология, инфекционные болезни, кардиология, неврология, отоларингология, офтальмология, терапия, функциональная диагностика, физиотерапия, хирургия, педиатрия.



Рис. 3. Структура и направления медицинской деятельности муниципального учреждения здравоохранения Майкопская городская поликлиника № 6.

В поликлиники функционирует процедурный стоматологический, физиотерапевтический, кабинет массажа, процедурный и гинекологический кабинет.

3. Кафедра физического воспитания АГУ представляет основное структурное подразделение АГУ, осуществляющее учебную, научно-исследовательскую, массово-оздоровительную, физкультурную и спортивную работу. Для организации практических занятий по физическому воспитанию на кафедре функционируют три учебных отделения: основное специальное и спортивное. Распределение студентов по учебным отделениям проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского

заклучения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В конце каждого семестра студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре, состоящий из трех разделов:

1. Овладение теоретическими и методическими разделами программы, методическими умениями и навыками.

2. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

3. Сформированность жизненно необходимых умений, навыков, уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Работа группы мониторинга представлена **четырьмя блоками направленной деятельности**, расположенными в технологической последовательности.

Медицинский блок реализуется врачами студенческой поликлиники и специалистами лаборатории мониторинга состояния здоровья АГУ в форме проведения медицинского осмотра и функциональной диагностики участников образовательного процесса: студентов и преподавателей АГУ. Медицинский осмотр студентов проводится раз в год на первом и четвертом курсе. По его результатам выявляются нарушения в состоянии здоровья, формируются статистические данные о нарушениях в деятельности различных систем организма, определяются группы здоровья и группы для организации занятий физическим воспитанием.

Блок оценки физической подготовленности реализуется специалистами кафедры физического воспитания

и заключается в ежегодном проведении весеннего и зимнего тестирования уровня физической подготовленности занимающихся физическим воспитанием. Тестирование проводится на основе принятой в рабочей программе кафедры батареи тестов, стандартизированной для основной и специальной групп, а также занимающихся в группах ЛФК и спортивных секциях. Данные тестирования собираются в единую базу данных, на основе которой определяется динамика физической подготовленности студентов АГУ. Основным критерием оценки уровня физической подготовленности является соответствие результатов тестирования ВФСК «ГТО».

Научно-исследовательский блок реализуется всеми участниками **группы мониторинга**, а также **советом по охране здоровья АГУ**. Деятельность структурных подразделений и различных специалистов внутри данного блока направлена на решение следующих научно-исследовательских задач:

1. Проведение комплексной динамики состояния здоровья студентов и преподавателей.
2. Проведение комплексной динамики уровня физической подготовленности студентов АГУ.
3. Исследование функциональной асимметрии ЦНС.
4. Исследование функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы студентов и преподавателей АГУ.
5. Исследование возрастных и профессиональных особенностей биомеханических характеристик движения человека.

Аналитический блок. Реализуется специалистами научно-практического центра «Здоровье АГУ» при участии всех представителей группы мониторинга. Результатом направленной деятельности здесь является разработка теоретических позиций, касающихся:

1. Определения классификации факторов и риска для здоровья участников образовательного процесса.

2. Разработки информационного фонда о состоянии физического здоровья участников образовательного процесса.

3. Разработки и совершенствования здоровьесберегающей технологии повышения качества подготовки специалистов.

4. Совершенствования инновационной образовательной программы АГУ «Здоровьесберегающая гуманно-ориентированная система подготовки высококвалифицированных специалистов».

Вся деятельность, представленная в функциональных блоках, регламентируется планом мониторинга состояния здоровья студентов АГУ. В плане отражаются мероприятия, а также сроки и структурные подразделения, ответственные за их проведение.

План составляется участниками группы мониторинга в начале учебного года и утверждается руководителем вуза. По завершении всех мероприятий разрабатывается отчет мониторинга состояния здоровья студентов АГУ, который направляется в совет по охране здоровья АГУ.

1.2. Модель деятельности студенческих объединений в физкультурно-образовательной среде вуза

Сохранение здоровья является приоритетной задачей общественного и социального развития. За последнее десятилетие произошло катастрофическое ухудшение здоровья российского населения. Вызывает тревогу состояние здоровья студенческой молодежи, среди которой отмечается увеличение заболеваний позвоночника, нервно-психических расстройств, ожирения. При этом большинство студентов высших учебных заведений не придерживаются стандартов здорового образа жизни, двигательной активности, труда и отдыха, правил личной гигиены, не соблюдают режим питания.

Преодоление сложившейся ситуации требует оптимизации физкультурно-образовательной среды, обеспечивающей принятие ценностей физической культуры и принципов здорового образа жизни всем участникам образовательного процесса. Реализация данной идеи требует значительного расширения организационных ресурсов вуза, что может быть реализовано путем организации деятельности студенческих объединений в этом направлении.

Построение эффективной модели деятельности студенческих объединений в области сохранения здоровья участников образовательного процесса требует решения следующих задач:

1. Сформировать студенческие объединения в области физической культуры.
2. Определить направления деятельности студенческих объединений в области физической культуры.

3. Организовать методическое, организационное и материально-техническое обеспечение деятельности студенческих объединений в области физической культуры.

Организация студенческих объединений в области формирования здорового образа жизни наиболее целесообразна в структуре спортивного клуба АГУ. Необходимо создать четыре студенческих объединения (рис. 4.)



Рис.4. Взаимодействие структурных подразделений и студенческих объединений в области физической культуры и спорта.

1. Студенческая комиссия по формированию физической культуры личности. Основными направлениями деятельности данного студенческого объединения являются:

- организация спортивно-массовой работы на факультетах вуза (составление календарного плана спортивно-массовой работы на факультете, организация первенства факультетов по видам спорта, проведение дней здоровья, физкультурных праздников, туристических походов, показательных выступлений, комплектование сборных команд

факультетов, взаимодействие с руководством факультета и т.д.);

- организация спортивно-массовой работы в общежитии (составление плана спортивно-массовой работы, проведение спортивных и подвижных игр в свободное от учебы время, проведение утренней гигиенической гимнастики, спортивных праздников и т. д.);

- организация спортивно-массовой работы в летнем методологическом университете (разработка плана спортивно-массовой работы, организация спортивных соревнований между секциями, организация активного отдыха в свободное время, организация туристических походов, экскурсий и т. д.);

- организация спортивно-массовой работы на базах отдыха АГУ в поселке Дивноморск и г. Анапа (организация спортивного досуга, закаливания, проведение утренней гигиенической гимнастики).

2. Студенческая комиссия по развитию спорта. Основными направлениями деятельности данного студенческого объединения являются:

- организация и проведение Первенств АГУ по видам спорта (участие в составлении положения о проведении соревнований, составление турнирных таблиц, расписания игр, организация судейства, подготовка мест проведения соревнований, информационное обеспечение соревнований, проведение семинаров по основным положениям соревнований);

3. Студенческая комиссия по формированию здорового образа жизни.

- организация лекций, семинаров, конференций на тему «Формирование здорового образа жизни в условиях высшего образования»;

- изучение культуры здоровья студентов;

- пропаганда здорового образа жизни через средства массовой информации в вузе;

- организация режима дня в общежитии;

- борьба с вредными привычками;

- организация системы здорового питания в вузе.

4. Комиссия по охране здоровья:

- контроль исполнения требований образовательного стандарта;

- контроль над соблюдением санитарно-гигиенических условий температурного и светового режима в аудиториях, спортивных залах, площадках и в раздевалках и столовой;

- контроль над соблюдением санитарно-гигиенических условий температурного и светового режима в общежитии;

- контроль над организацией питания в вузе;

- контроль медицинского обслуживания и проведения медицинского осмотра.

- участие в разработке планов работы санатория-профилактория «Здоровье» АГУ.

Управление созданными студенческими объединениями будет осуществлено органами студенческого самоуправления (союзом студентов и аспирантов АГУ)

Методическое, организационное, материально-техническое обеспечение деятельности студенческих

объединений будет организовано кафедрой физического воспитания.

Деятельность сформированных студенческих объединений позволит повысить организационные ресурсы физкультурно-образовательной среды и активизировать потребление ценностей физической культуры участниками образовательной среды. Направления деятельности конкретизируются проведением мероприятий. Наиболее актуальными для образовательной среды высших учебных заведений являются мероприятия по повышению эффективности спортивно-массовой работы и мероприятия по организации спортивно-массовой работы в общежитии. Их разработка должна опираться на общие методологические ориентиры с учетом специфических особенностей учебного заведения.

Методологические ориентиры мероприятия по повышению эффективности спортивно-массовой работы.

Цель мероприятия – формирование у студентов умений и навыков самостоятельной организации и проведения спортивно-массовой работы. **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование их приверженности стандартам здорового образа жизни;
- формирование у студенческой молодежи культуры здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование чувства коллективизма и взаимовыручки;

- организация деятельности спортивных секторов студенческих объединений факультетов в области физической культуры и спорта;

- создание материально-технических условий для организации процесса физической подготовки студентов.

Основными направлениями деятельности спортивных секторов студенческих объединений факультетов являются:

1. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Организация и проведение спортивно-массовой работы.

3. Организация сборных команд факультетов для участия в спартакиаде вуза.

4. Взаимодействие с деканом факультета и кафедрой физического воспитания.

Ресурсное обеспечение.

Нормативно-правовые ресурсы: Устав вуза, Положение о спортивном клубе, Положения о проведении спартакиады вуза, план спортивно-массовой работы вуза и др.

Материальные ресурсы: спортивные площадки, общежития, тренажерный зал, зал для проведения групповых занятий и танцев и др.

Для реализация проекта необходимо:

1. Создания материально-технической спортивной базы.

2. Приобретение наградного материала (кубки, медали, грамоты) для победителей и призеров соревнований и конкурсов.

3. Финансирование туристических походов.

4. Оплата ГСМ для доставки студентов и преподавателей к месту проведения дня «Здоровья».

Ожидаемые результаты:

1. Увеличение охвата студентов, принимающих участие в спортивно-массовой работе факультета.

2. Увеличение количества студентов, ведущих здоровый образ жизни.

Целевыми показателями являются:

1. Количество студентов факультета или института, принимающих участие в организации и проведении спортивно-массовой работы.

2. Количество студентов факультета или института, занимающихся в спортивных секциях.

3. Посещаемость занятий по физическому воспитанию.

Методологические ориентиры мероприятия по организации спортивно-массовой работы в общежитии АГУ.

Цель мероприятия – повышение эффективности организации спортивно-массовой работы в общежитии АГУ.

Задачи:

- приобщение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом;

- формирование культуры здоровья;

- повышение физической подготовленности студенческой молодежи;

- развитие навыков самоорганизации индивидуальных тренировочных занятий;

- организация условий для проведения активного отдыха;

- повышение эффективности деятельности студенческих объединений в области физической культуры и спорта;

- совершенствование материально-технических условий для организации занятий физическими упражнениями.

Ресурсное обеспечение.

Нормативно-правовые ресурсы: Устав вуза , Положение о спортивном клубе, Положения о проведении спартакиады вуза план спортивно-массовой работы вуза и др.

Материальные ресурсы: спортивные площадки, общежития, тренажерный зал, зал для проведения групповых занятий и танцев и др.

Ожидаемые результаты:

1. Увеличение охвата студентов, занимающихся физическими упражнениями.

2. Снижение количества курящих студентов.

3. Увеличение количества студентов, довольных состоянием собственного здоровья.

4. Формирование приверженности к стандартам здорового образа жизни.

Целевыми показателями являются:

1. Количество студентов, систематически использующих физические упражнения в режиме дня.

2. Количество студентов, принимающих участие в проведении утренней гигиенической гимнастики.

3. Количество студентов, принимающих участие в проведении спортивных игр и групповых занятий аэробикой, шейпингом и йогой.

4. Количество студентов, принявших участие в физкультурных соревнованиях конкурсах и праздниках.

5. Наличие планов спортивно-массовой работы в общежитии.

6. Наличие расписания занятий спортивных секций и групп здоровья.

7. Наличие объявлений и афиш о проведении спортивных конкурсов и праздников.

1.3. Научно-методические основы модели системы спортивно-направленного физического воспитания

Приоритетным направлением современной социальной политики Российского государства является сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи, что находит отражение во многих инициативах Президента и Правительства РФ. Личная профессиональная карьера, успешное продвижение в жизни, благополучие зависят от уровня физического, психического, нравственного здоровья человека, его физической и умственной работоспособности, достигнутой в процессе профессиональной подготовки специалиста. Одной из инициатив государственной политики в сфере сохранения и укрепления здоровья граждан является решение о принятии Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как программной основы системы физического воспитания. Правовые основы данного решения представлены в указе президента о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014г., постановлении Правительства Российской

Федерации от 30 июня 2014г. № 1165-р, от 11 июля 2014 г. № 540, и от 16 августа 2014г. №821, а так же Федеральном законе «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 25 сентября 2015г. Однако, несмотря на правовую обеспеченность, для внедрения ВФСК «ГТО» в систему физического воспитания студентов в высших учебных заведениях требуется разработка новых методологических, научно-методических, мотивационно-ценностных, духовно-нравственных, когнитивных, социально-психологических и деятельностных компонентов физического воспитания на базе требований ВФСК «ГТО». На сегодняшний день для внедрения в систему физического воспитания разработан только контрольный раздел комплекса. Кроме того, одной из актуальных задач Высшей школы является определение направления развития физической культуры в рамках требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионально образования третьего поколения. В отличие от образовательных стандартов первого и второго поколения новый стандарт рассматривает физическую культуру намного шире границ обычной предметной дисциплины. Впервые дисциплины и модули по физической культуре и спорту размещены в базовой и вариативной части образовательной программы. Такая структура определяет необходимость создания условий для физкультурно-спортивной деятельности различной направленности при одновременной их интеграции на общей методологической основе. Эта позиция предоставляет широкие возможности высшим учебным заведениям по созданию

качественной физкультурно-образовательной среды с учетом специфических особенностей и традиций высшего учебного заведения. Практическая реализация данной идеи требует разработки механизмов, обеспечивающих интегративные взаимосвязи структурных компонентов физкультурно-образовательной среды вуза. Одной из ключевых проблем в этой сфере является создание в вузе системы спортивно-направленного физического воспитания, призванного объединить на общих методологических условиях систему физического воспитания и студенческий спорт. Исходная основа методологической интеграции данных систем отражена в содержании образовательного стандарта, где в разделе требований к структуре программы бакалавриата отражен порядок реализации «Дисциплин по физической культуре и спорту», направленных на формирование единой общекультурной компетенции: «уметь применять средства и методы сохранения здоровья, нравственного и физического самосовершенствования» (Требования к освоению программ бакалавриата ОК-8, 45.03.02 – «Лингвистика»). При этом порядок проведения дисциплин по физической культуре и спорту определяется вузом. Эта позиция значительно расширяет поле деятельности кафедр физического воспитания, поскольку возлагает на них разработку концепции спортивно-направленного физического воспитания с учетом специфических особенностей образовательной среды высших учебных заведений. Попытки решения данной проблемы на методическом уровне, в частности, путем перенесения методических подходов спортивной тренировки в практику

физического воспитания, позволяют только интенсифицировать данный процесс (и то, для отдельной категории студентов), но не создавать систему спортивно-направленного физического воспитания. Эта проблема в последнее десятилетие активно **обсуждается** в научных публикациях, ее **обсуждение** актуализировала реализация Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», одной из задач которой явилось создание и внедрение в образовательный процесс эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков. На сегодняшний день образовательный и социальные аспекты спортивно-ориентированного физического воспитания определены В.К. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой (2007) и др. Структурные позиции концепции спортивно-направленного физического воспитания в вузе разрабатывались В.А. Чистяковым, О. В. Костроминым, О.О. Новосельцевой (2014) и др. В реальности, несмотря на имеющуюся правовую и концептуальную основу, Федеральную целевую программу, построение системы спортивно-направленного физического воспитания в вузах остается практически нереализованным. Основная проблема в том, что данная система требует высокой ресурсной обеспеченности, в частности, новых методологических, организационных, материально-технических, медицинских, научно-исследовательских, финансовых и других ресурсов, что в образовательной среде вуза возможно за счет интеграции деятельности кафедры физического воспитания, спортивного

клуба, органов студенческого самоуправления, попечительского совета вуза, всех факультетов, медицинских работников и научно-исследовательских подразделений. При этом механизм интегративного объединения компонентов физкультурно-образовательной среды в функциональную модель спортивно-направленного физического воспитания в условиях образовательной среды вуза в целях принятия участниками образовательного процесса ценностей физической культуры и спорта, а также ценностей ВФСК «ГТО», формирования позитивных представлений о здоровом образе жизни требует разработки.

Модель системы спортивно-направленного физического воспитания.

Построение функциональной модели спортивно-направленного физического воспитания требует определения структурных компонентов системы, системообразующих факторов и механизма управления системой в условиях образовательной среды высшего учебного заведения. Принципиальным условием построения модели спортивно-направленного физического воспитания является ее соответствие всей совокупности требований обязательных при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, где указано: дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата

в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения; элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Таким образом, содержание стандарта определяет, что в структуре образовательной программы физического воспитания, должно осуществляться на основе базового и элективного разделов. Такая структура дает широкие возможности вузам по формированию базовых ценностной физической культуры (представленных в образовательном стандарте виде общекультурных компетенций) на основе индивидуальных потребностей выбора средств и методов физического воспитания и спорта. В этой связи для постарения функциональной модели системы физического воспитания и спорта необходимо определить содержание базового и элективного разделов образовательной программы.

Базовый раздел направлен на формирование антропологических знаний в области физической культуры и на контроль физической подготовленности участников образовательного процесса на уровне требований комплекса ВФСК ГТО «Готов к труду и обороне».

Элективный раздел направлен на формирование высокого уровня физической подготовленности на уровне требований комплекса ВФСК «Готов к труду и обороне», профессионально-прикладной физической подготовленности, развития

естественных локомоций, двигательных умений и навыков избранного вида спорта или системы физических упражнений, специфических знаний об избранном виде спорта или системы физических упражнений. Содержательная сущность данного раздела образовательной программы заключается в широком использовании средств и методов спортивной тренировки в целях присвоения участниками образовательного процесса ценностей физической культуры. В этой связи функциональная модель спортивно-направленного физического воспитания должна обеспечить всем участникам образовательного процесса возможность реализации индивидуальных потребностей в применении средств и методов спортивной тренировки в целях решения задач физического воспитания. В частности:

- ознакомления с базовыми двигательными навыками и средствами спортивной тренировки различных видов спорта;
- распознавание индивидуальных способностей и предпочтений к занятию одним из видов спорта;
- осуществление базового спортивно-направленного физического воспитания на основе комплексного применения различных видов спорта;
- осуществление базовой спортивной подготовки;
- осуществление спортивного совершенствования.

Структурные компоненты спортивно-направленного физического воспитания. Структурными компонентами функциональной модели системы спортивно-направленного физического воспитания являются: система базового спортивно-направленного физического воспитания,

система базовой спортивной подготовки и система спортивного совершенствования. Их интегративное объединение в образовательной среде высшего учебного заведения обусловлено общностью и преемственностью целевых ориентиров и решаемых задач, формируемых личностных качеств; общими правовыми и организационными ресурсами, а также направленностью на единые нормативные требования; общим системным эффектом (рис. 5).

Каждый из компонентов в структуре функциональной модели реализует специфические функции по достижению единого системного эффекта.

Система базового спортивно-направленного физического воспитания в системе спортивно-направленного физического воспитания обращена на ознакомление участников образовательной среды с различными видами спорта, определение индивидуальных способностей и формирования потребностей и мотивационных установок к занятию одним из них.

Функциональный эффект системы базового спортивно-направленного физического воспитания актуализирует деятельность системы базовой спортивной подготовки, направленной на овладение базовыми основами (физической подготовленностью и базовыми двигательными навыками) избранного вида спорта.

Система спортивно-направленного физического воспитания

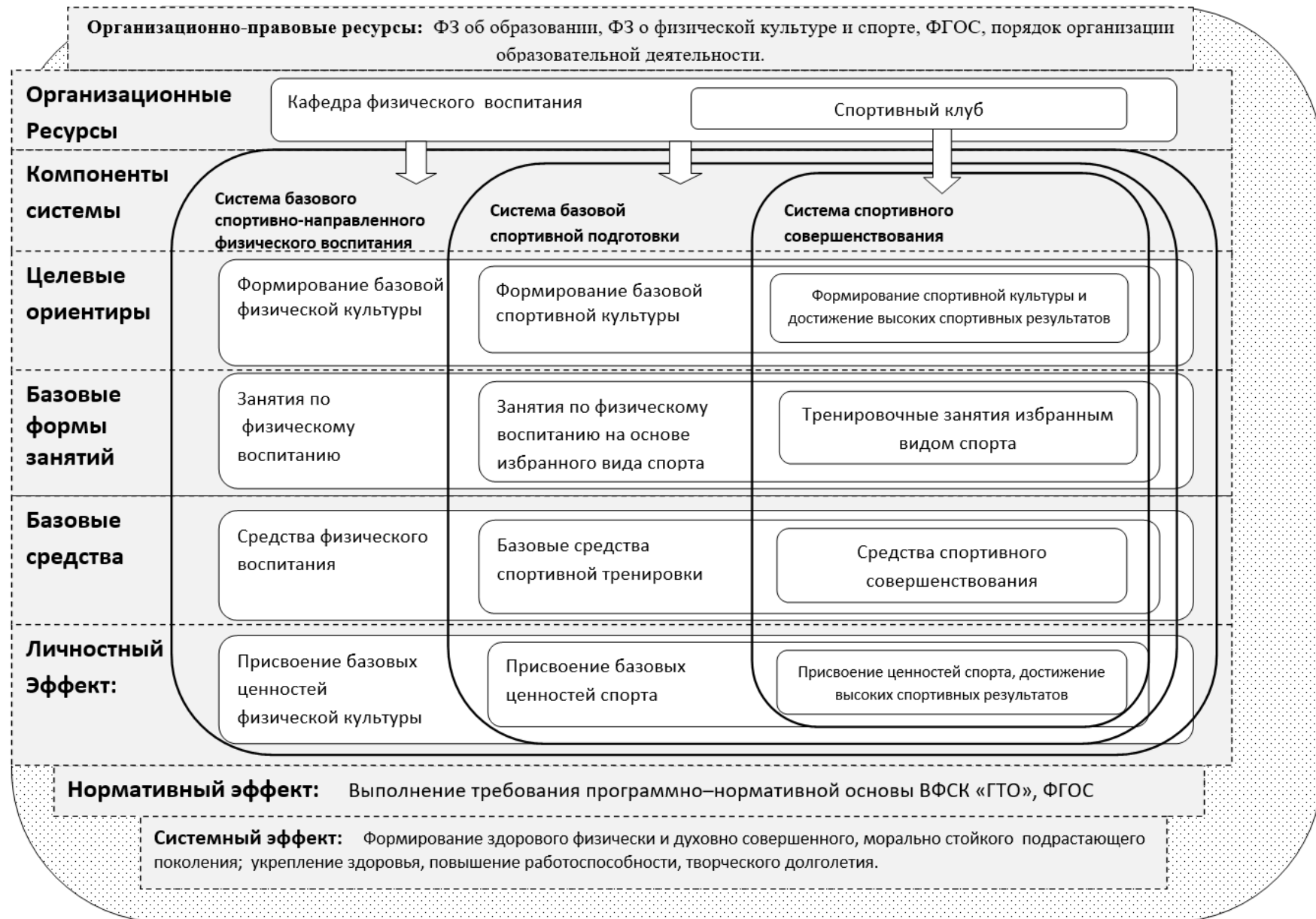


Рис.5. Функциональная модель спортивно-направленного физического воспитания.

Функциональный эффект системы базовой спортивной подготовки в физкультурно-образовательной среде вуза актуализирует деятельность системы спортивного совершенствования, направленной на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Успешная адаптация человека в условиях системы спортивного совершенствования актуализирует переход к началу занятий профессиональным спортом, однако, этот процесс выходит за рамки вузовской системы спортивно-направленного физического воспитания.

Предложенная функциональная модель обеспечит возможность выбора различных вариантов применения средств и методов спорта для решения задач физического воспитания, режимов их интенсивности тренировочных занятий, планирование результативности, а также возможности изменения вида спортивно-направленной деятельности, распознавание собственных физических способностей и потенциальных возможностей, реализации спортивно-ориентированных потребностей всем участникам образовательного процесса.

Кроме того, в рамках разработанной функциональной модели возможна реализация методологической установки физического воспитания на формирование готовности к труду и обороне на базе личностно-ориентированного подхода к обучению.

Системообразующие факторы спортивно-направленного физического воспитания. Центральным системообразующим фактором любой функциональной

системы является достижение полезного результата, параметры которого закладываются в основу целевых ориентиров системы (рис. 6.)

Целью системы физического воспитания является формирование физической культуры личности как многокомпонентного личностного образования, характеризующееся высоким уровнем понимания и осознания ценностей физической культуры, образованностью и активными действиями в сфере физической культуры, позволяющей обеспечивать хорошее здоровье, высокий уровень работоспособности и физической подготовленности. Несформированность физической культуры личности у большей части школьников определяет необходимость формирования ее базового уровня в образовательной среде вуза. Решение данной задачи может быть осуществлено через систему базового спортивно-направленного физического воспитания, где распознавание индивидуальных способностей и предпочтений к одному из изучаемых видов спорта или системы физических упражнений позволит сформировать потребностно-мотивационную сферу личности, по присвоению ценностей физической культуры.

Целью системы базового спортивно-направленного физического воспитания является – формирование **базовой личностной физической культуры** - многокомпонентного личностного образования, характеризующегося наличием у человека обязательного минимума знаний, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, понимания ценностей физической культуры и спорта, позволяющих

Физическая культура личности - многокомпонентное личностное

образование, характеризующееся высоким уровнем понимания и осознанием ценностей физической культуры, образованностью и активными действиями в сфере физической культуры, позволяющей обеспечивать хорошее здоровье, высокий уровень работоспособности и физической подготовленности

Компоненты физической культуры

Когнитивный компонент

Когнитивный компонент базовой личностной физической культуры

Когнитивный компонент базовой спортивной культуры

Когнитивный компонент спортивной культуры

Мотивационно-ценностный компонент

Мотивационно ценностный компонент базовой личностной физической культуры

Мотивационно-ценностный компонент базовой спортивной культуры

Мотивационно-ценностный компонент спортивной культуры

Деятельностный компонент

Деятельностный компонент базовой личностной физической культуры

Деятельностный компонент базовой спортивной культуры

Деятельностный компонент спортивной культуры

Базовая личностная физическая культура –

многокомпонентное личностное образование, характеризующееся наличием у человека обязательного минимума знаний, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, понимания ценностей физической культуры и спорта, позволяющих соответствовать основным требованиям общества по показателям здоровья, уровня физической подготовленности, работоспособности на уровне требований ВФСК «ГТО».

Базовая спортивная культура –

многокомпонентное личностное образование, характеризующееся наличием у человека обязательного минимума знаний, мотивационных установок и сознательной деятельности по применению средств избранного вида спорта в целях присвоения ценностей физической культуры, достижения высокого уровня здоровья, физической подготовленности и работоспособности на уровне требований ВФСК «ГТО».

Спортивная культура –

многокомпонентное личностное образование, характеризующееся наличием у человека высокого уровня знаний, мотивов, потребностей и целенаправленной деятельности направленной и достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта, высокого уровня здоровья и общей и специальной физической подготовленности, обеспечивающих выполнение требований ВФСК «ГТО».

Рис.6. Взаимосвязь понятий физическая культура личности, базовая физическая культура, базовая спортивная культура, спортивная культура.

соответствовать основным требованиям общества по показателям здоровья, уровня физической подготовленности, работоспособности на уровне требований ВФСК «ГТО».

Расширение потребностной сферы в присвоении ценностей физической культуры при формировании ее на базовом уровне может быть удовлетворено через систему базовой спортивной подготовки избранного вида спорта. При этом необходимо отметить, что формирование физической культуры личности в рамках модели спортивно-направленного физического воспитания дополняет целевую установку системы физического воспитания специфическими целевыми ориентирами выбранного вида спорта.

Целью *системы базовой спортивной подготовки* является формирование **базовой спортивной культуры** – многокомпонентного личностного образования, характеризующегося наличием у человека обязательного минимума знаний, мотивационных установок и сознательной деятельности по применению средств избранного вида спорта в целях достижения высокого уровня здоровья, физической подготовленности и работоспособности на уровне требований ВФСК «ГТО».

Расширение потребностной сферы по присвоению ценностей физической культуры при достижении базового уровня спортивной культуры в образовательной среде вуза может быть реализовано за счет расширения видов спортивной деятельности, либо за счет перехода в систему спортивного совершенствования.

Целью системы *спортивного совершенствования* является формирование **спортивной культуры** - многокомпонентного личностного образования, характеризующегося наличием у человека высокого уровня знаний, мотивов, потребностей и деятельности, направленной на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта, высокого уровня здоровья, общей и специальной физической подготовленности, обеспечивающих выполнение требований ВФСК «ГТО».

Взаимосвязь целевых ориентиров обусловлено их преемственностью, когда достижение одного актуализует достижение последующего. Формирование спортивной культуры реализуется на основе базовой спортивной культуры, а она формируется на основе базовой физической культуры. Кроме того, спортивная культура, базовая спортивная культура и базовая физическая культура являются составной частью физической культуры личности, ведущими компонентами которой являются когнитивный, мотивационно-ценностный и деятельностный (рис.б).

Интегративное объединение целевых установок, системы базового спортивно-направленного физического воспитания, системы базовой спортивной подготовки и системы спортивного совершенствования является главным системообразующим фактором системы спортивно-направленного физического воспитания, обращенного на присвоение ценностей физической культуры на основе использования средств спортивной тренировки.

Субъекты управления спортивно-направленным физическим воспитанием.

Управление – это деятельность, направленная на выработку решений, организацию, контроль, регулирование объекта управления в соответствии с заданной целью. Ведущим субъектом управления системой спортивно-направленного физического воспитания в образовательной среде вуза является кафедра физического воспитания. Она осуществляет учебную, методическую, научно-исследовательскую и воспитательную работу в области физической культуры. В своей деятельности кафедра физического воспитания руководствуется законодательством Российской Федерации, нормативными правовыми актами Министерства образования и науки Российской Федерации, Уставом университета и иными локальными нормативными актами.

Целью работы кафедры физического воспитания является формирование у будущих специалистов физической культуры личности компетенций направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, профессионально-прикладной физической подготовки, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными **задачами** кафедры физического воспитания являются:

- формирование у будущих специалистов понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– формирование знаний в области научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

- повышение общекультурного, интеллектуального уровня студентов, формирование мировоззрения, идейной убежденности, патриотизма, нравственности, ответственности за себя и происходящее вокруг, а также эстетическое и духовное развитие личности.

Кафедра физического воспитания является основным подразделением университета, осуществляющим физкультурную и спортивно-массовую работу, несет ответственность за их качество. Кафедра физического

воспитания осуществляет организацию учебно-воспитательного процесса по дисциплине физическая культура.

Внедрение в образовательную среду вуза системы спортивно-направленного физического воспитания требует увеличения организационных, управленческих, методических, и материальных ресурсов кафедры. Развитие ресурсного потенциала системы управления физическим воспитанием определяется особенностями учебного заведения. Структура ресурсного обеспечения требует построения в такой форме, при которой недостаток одних ресурсов мог быть компенсирован другими. В частности негативный эффект от недостатка материальных ресурсов минимизировался за счет методических и организационных ресурсов.

Развитие ресурсной базы может быть осуществлено как за счет оптимизации внутренних механизмов, так за счет сложения ресурсной базы образовательных и спортивных учреждений региона.

Развитие ресурсной базы путем оптимизации внутренних механизмов физкультурно-образовательной среды вуза может быть осуществлено за счет интеграционного объединения деятельности кафедры физического воспитания и спортивного клуба по ресурсному обеспечению системы спортивно-направленного физического воспитания.

С позиции развития управленческих ресурсов наиболее приемлемой является форма интеграционного взаимодействия, при которой спортивный клуб будет в структуре кафедры физического воспитания.

Руководство Спортивным клубом АГУ осуществляет директор клуба, назначаемый на должность ректором высшего учебного заведения по представлению кафедры физического воспитания АГУ.

Директор Клуба осуществляет:

- подбор и расстановку кадров в штате и подразделениях Клуба, вносит предложения в Ученый совет высшего учебного заведения для их утверждения;
- планирование и организацию работы спортивных секций по видам спорта;
- внесение на рассмотрение администрации высшего учебного заведения предложений по совершенствованию спортивной и оздоровительной работы.

Организационная структура Спортивного Клуба включает три отдела:

- отдел по организации и развитию студенческого спорта;
- отдел по организации и развитию массовых спортивных мероприятий;
- отдел по информационному обеспечению деятельности спортивного клуба.

Координацию деятельности отделов осуществляет Совет как совещательный орган. В состав Совета входит заведующий кафедрой физического воспитания, представители факультетов, студенческих объединений, секций, сборных команд и т.д. Заседания Совета проводятся не реже одного раза в месяц. Совет возглавляет директор клуба.

Совет заслушивает отчеты организации работы в сборных командах, секциях, группах, любительских объединениях и т.д.

Рассматривает планы работы, календарные планы спортивно-массовых мероприятий, сметы расходов, нормативные документы Клуба и в установленном порядке вносит их на утверждение администрации высшего учебного заведения. Рассматривает и утверждает документы на присвоение спортивных разрядов, вносит в установленном порядке представления на присвоение почетных званий и других форм поощрений.

Функциями отдела по организации и развитию студенческого спорта являются:

- организация и проведение Первенств АГУ по видам спорта (составление календарного плана, составление Положений, организация работы судейской коллегии, составление расписания соревнований);
- организация работы секций по видам спорта (составление расписания работы, предложений по открытию новых спортивных секций, привлечение студентов для занятий в секциях по видам спорта);
- подготовка предложений по включению в календарный план Спартакиады новых мероприятий.

Функциями отдела по организации и развитию массовых спортивных мероприятий являются:

- организация массовых физкультурных мероприятий (спортивных конкурсов, праздников, дней здоровья на факультетах);
- организация волонтерской деятельности;
- организация участия вуза в спортивно-массовых городских и республиканских мероприятиях;

- вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой и спортом.

Функциями отдела по информационному обеспечению деятельности спортивного клуба являются:

- освещение деятельности спортивного клуба;
- обновление информации о спортивных мероприятиях в информационном пространстве вуза;
- взаимодействие с региональными средствами массовой информации.

1.4. Здоровьесберегающая гуманно-ориентированная система подготовки высококвалифицированных специалистов

Успешное решение государственной задачи – подготовки высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства – тесно связано с укреплением и охраной здоровья, повышением умственной и физической работоспособности студенческой молодежи.

Однако данная проблема в России решается недостаточно эффективно. Массовые нарушения физического и нервно-психического здоровья студентов проявляются в невротических состояниях, дефектах полового развития, снижении устойчивости по отношению к факторам риска, наркотикам, токсическим веществам, в ухудшении физического развития, что подтверждается результатами исследований многих ученых, а также государственными органами контроля состояния здоровья.

Социальный заказ на поиск путей сохранения и развития нации, ее здоровья, трудовой и репродуктивной достаточности должен быть адресован в первую очередь педагогической общественности. Данный тезис вытекает из того обстоятельства, что правильный учет главных системообразующих факторов здоровья, к которым относятся объективные факторы, связанные с организацией условий жизни (питание и его регулярность, сон и его оптимальная длительность, организованная двигательная деятельность, объем и интенсивность дневной учебной нагрузки и др.), и субъективные факторы (мотивированность здорового образа жизни (ЗОЖ), соблюдение режима дня, сформированность физических качеств личности, двигательная активность, отсутствие вредных привычек, организованность, дисциплинированность и др.), может быть осуществлен, только теми специалистами, которые знакомы со спецификой воспитательно-образовательного процесса. Кроме того, среди факторов, обуславливающих повышение риска заболевания студентов, ведущими, несомненно, являются педагогические факторы.

В связи с изложенным выше, приоритетной задачей модернизации профессионального образования является сохранение и укрепление здоровья студентов и преподавателей, формирование их приверженности стандартам здорового образа жизни

Для современной образовательной практики характерна ситуация, когда Министерство образования призывает придерживаться системы гуманистического мировоззрения и в

ее рамках обеспечивать сохранность здоровья участников учебного процесса. С этой целью производится ограничение учебной нагрузки, но преподаватели не имеют представления о том, каким образом, сокращая объем учебных часов, одновременно можно повышать качество профессионального образования, какими методами и организационными мероприятиями обеспечить сохранность здоровья в ходе учебного процесса.

Таким образом, появляется научное и практическое противоречие между необходимостью оптимизировать деятельность высшего профессионального образовательного учреждения с целью сохранения здоровья студентов и одновременно интенсифицировать процесс образования с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности.

Цель реализации инновационной образовательной программы заключается в теоретической разработке и апробировании на практике эффективной модели организации деятельности высшего профессионального образовательного учреждения, определяющей здоровье студентов как цель, объект и результат деятельности, гарантирующей высокое качество обучения посредством обеспечения оптимальных условий деятельности студентов и сотрудников.

Реализация цели обеспечивается за счет решения следующих задач.

Инновационные образовательные задачи:

- снижение нагрузки на студентов за счет изменения системы образования и перехода к информационно насыщенным и интегративным способам познания окружающего мира и освоения профессии;
- повышение физической и умственной работоспособности за счет оптимальной организации двигательного режима, режима дня, режима питания, режима сна;
- оптимизация учебных воздействий на обучаемых в зависимости от их индивидуальных особенностей («персонализированное образование»).

Научно-исследовательские задачи:

- определение содержания и программы деятельности и структурной составляющей системы здоровьесбережения студентов университета;
- разработка системы мониторинга состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание теоретической модели организации здоровьесберегающей деятельности университета;
- экспериментальное обоснование эффективности предложенной модели организации сбережения здоровья студентов и формирования у них представлений о здоровом образе жизни и навыков ее реализации.

Анализ факторов, определяющих готовность высшего учебного заведения к организации здорового образа жизни и формированию культуры здоровья студентов, позволил выявить шесть групп частных задач:

Первая – создание организационно-педагогических, материально-технических и санитарно-гигиенических условий здоровьесбережения.

Вторая – усиление контроля над медицинским обслуживанием студентов.

Третья – создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

Четвертая – развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся, воспитанников в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Пятая – обеспечение системы полноценного сбалансированного питания студентов с учетом особенностей состояния их здоровья.

Шестая – разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья профессорско-преподавательского состава и сотрудников университета.

По окончании реализации инновационной образовательной программы в долгосрочной перспективе ожидается эффективное функционирование в университете созданной здоровьесберегающей, гуманно ориентированной системы подготовки высококвалифицированных специалистов, ее дальнейшее развитие за счет созданных структурных элементов системы. Ожидается планомерное улучшение качества подготовки специалистов как составной части обеспечения их психологической защищенности,

формирования общей, профессиональной культуры и культуры здоровья. Предполагается, что выпускники университета станут активными пропагандистами моды на здоровый образ жизни в обществе.

В силу системного характера гуманно ориентированной здоровьесберегающей подготовки высококвалифицированных специалистов реализация программы приведёт к резкому усилению инновационных процессов в рамках учебной, научной и воспитательной деятельности вуза. Создание воспроизводимой системы здоровьесбережения, информирование о ней и научное обоснование ее элементов в региональном диссертационном совете позволит оказать влияние на развитие подобных технологий в Северо – Кавказском регионе. Разработка проблемы здоровьесбережения в процессе подготовки высококвалифицированных специалистов позволит отрасли определить пути реализации концепции модернизация образования, в частности, посвященной обеспечению поддержания здоровья обучающихся.

При создании организационно-управленческой структуры предполагалось обеспечить не только концентрацию внимания работников высшего учебного заведения на проблеме здоровьесбережения студентов, но и привлечение к решению этой задачи общественности.

Исходя из данного подхода, в процессе определения **механизма управления инновационной программой** на основе взаимодействия попечительского совета, ученого совета и руководства университета создан **Совет по охране**

здоровья (на правах Центра содействия здоровью) в структуре педагогического совета (рис. 7). Совет по охране здоровья (далее Совет) является общественно государственной структурой, в состав которой входят руководители и представители учебно-материальной комиссии и комиссии по социальной защите попечительского совета, деканы факультетов, руководители институтов, руководители филиалов.

Оперативное руководство Советом осуществляет проректор по учебной работе. Целью Совета является: обеспечение оптимизации образовательного процесса, определяющего здоровье как цель, объект и результат деятельности университета, гарантирующего оптимальные условия для поддержания физического и психического здоровья участников образовательного процесса высшего образовательного учреждения.

Реализацию цели структурно обеспечивают три постоянно действующие комиссии: по охране здоровья преподавателей, по охране здоровья обучающихся, по организации здоровьесберегающей системы обучения. В случае необходимости, для решения конкретных задач здоровьесбережения по решению Совета создаются временные комиссии, для работы в которых привлекаются представители попечительского совета, родительской общественности и ведущие специалисты университета по конкретным направлениям.

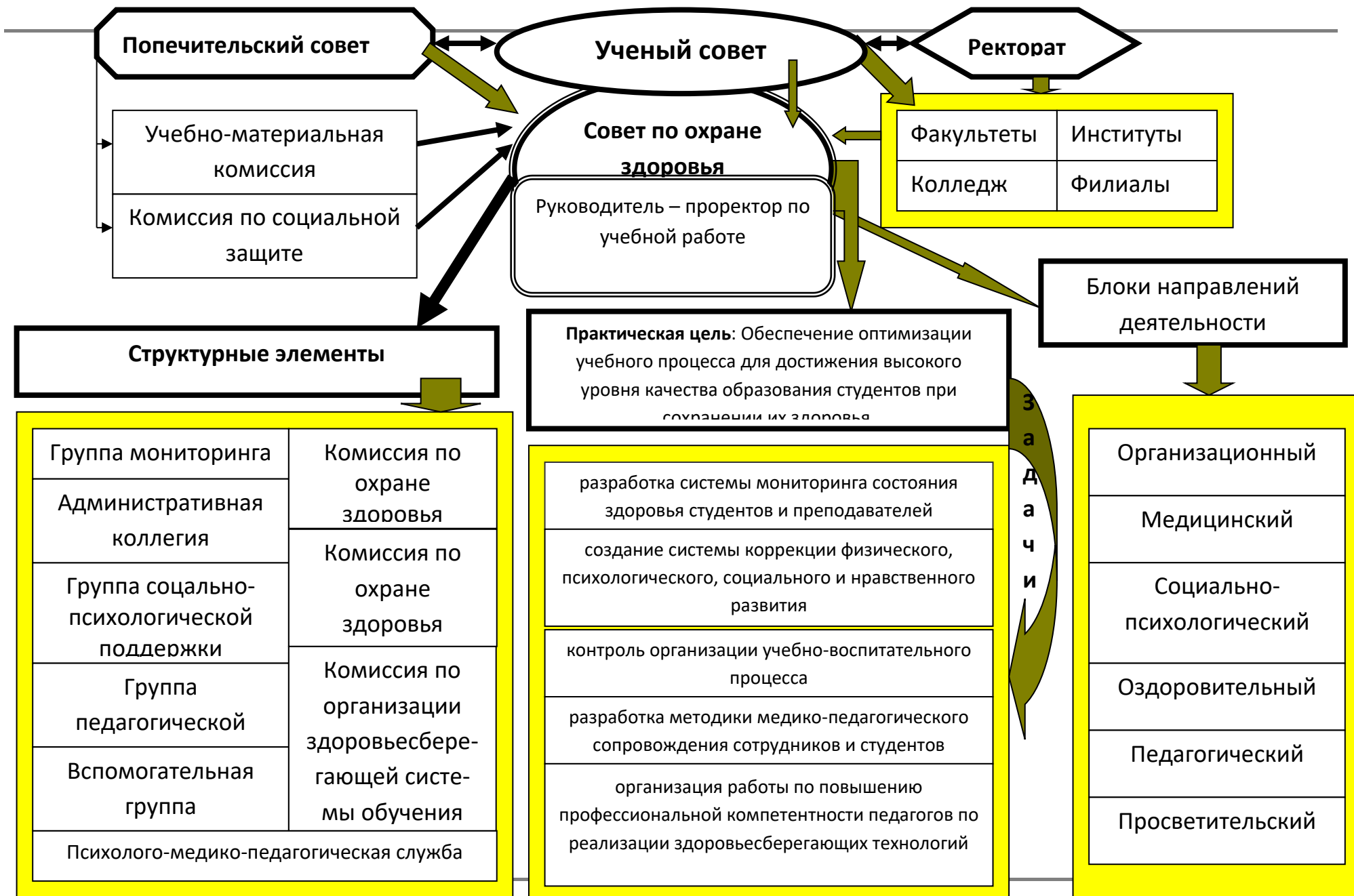


Рис. 7. Механизмы управления реализацией инновационной образовательной программой

Цель Совета конкретизирована следующими задачами:

1) разработка системы мониторинга состояния здоровья студентов и преподавателей;

2) создание системы коррекции физического, психологического, социального и нравственного развития студентов с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса;

3) контроль организации учебно-воспитательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм студента и соблюдения санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирование учебной нагрузки и профилактики утомления студентов;

4) разработка методики медико-педагогического сопровождения деятельности сотрудников и студентов в образовательном процессе;

5) организация работы по повышению профессиональной компетентности педагогов в вопросах реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

6) информационное обеспечение всех участников образовательного процесса (преподавателей, студентов и общественности) по вопросам методологии и технологии формирования культуры здоровья и здорового образа жизни;

7) активизация участия общества и семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья студентов;

8) обеспечение условий для практической реализации принципов здоровьесбережения в учебно-воспитательном процессе;

9) организация научно-исследовательской и методической работы, направленной на профессиональный рост педагогов через проведение практических занятий, тематических встреч, самообразование и т.п. с целью решения задач сохранения и развития здоровья студентов, формирования здорового образа жизни коллектива университета, культуры здоровья участников образовательного процесса.

9) организация научно-исследовательской и методической работы, направленной на профессиональный рост педагогов через проведение практических занятий, тематических встреч, самообразование и т.п. с целью решения задач сохранения и развития здоровья студентов, формирования здорового образа жизни коллектива университета, культуры здоровья участников образовательного процесса.

Основные **направления деятельности Совета** представлены следующими блоками:

1. Организационный блок, отвечающий за координацию работы университета по вопросам охраны и укрепления здоровья студентов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников университета, а также за информационную работу, пропаганду и просвещение в области здорового образа жизни среди студентов, преподавателей и общественности.

2. Медицинский блок, планирующий проведение индивидуальных и коллективных мероприятий, направленных на укрепление здоровья студентов и преподавателей, обеспечивающий становление системы профилактики и коррекции нарушений соматического здоровья с

использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса.

3. Социально-психологический блок, реализующий программу комплексной диагностики, профилактики и коррекции социальной и психологической сфер личности студентов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников университета, обеспечивающими развитие системы психолого-педагогической поддержки субъектов образовательного процесса.

4. Оздоровительный блок, обеспечивающий формирование здорового жизненного стиля, активной жизненной позиции и устойчивой мотивации на здоровье у профессорско-преподавательского состава, сотрудников студентов и университета, а также создание системы мониторинга здоровья студентов на основе комплексных психолого-медико-педагогических исследований.

5. Педагогический блок, реализующий внедрение здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

6. Просветительский блок, направленный на индивидуальную и групповую работу со студентами, общественностью, стимулирующий повышение внимания к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Структурными элементами Совета являются функциональные подразделения:

1) группа мониторинга, включающая в себя специалистов по информационной работе, прогнозированию и

моделированию состояния здоровья студентов, развития здорового образа жизни студентов;

2) психолого-медико-педагогическая служба (ученые в области медицины, физиологии, педагогики, психологии, специалисты-медики, преподаватели);

3) группа социально-психологической поддержки (инспекторы курсов, кураторы, отдел внеучебной работы со студентами, проректор по воспитательной работе);

4) группа педагогической поддержки (ученые в области педагогики, кафедра общей и социальной педагогики, кафедра педагогических технологий, лаборатория мониторинга образования);

5) вспомогательная группа (специалисты и сотрудники, занимающиеся вопросами подготовки материально-технической базы университета);

6) административная коллегия, занимающаяся управленческими проблемами (руководство попечительского совета, ректор, проректоры, деканаты факультетов, руководители институтов, руководители филиалов).

Работа по здоровьесбережению проводится на основе Программы, целью которой является охрана и укрепление здоровья студентов, формирование культуры здоровья и привитие навыков ведения здорового образа жизни.

В программе отражены следующие **основные направления** здоровьесберегающей деятельности, а также механизмы их реализации:

1. Уменьшение влияния факторов внешней среды, способных оказывать негативное воздействие на состояние

здоровья студентов (экологические, экономические, социальные и т. п.).

2. Нормализация факторов окружающей среды – состояния зданий, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организации системы питания с учетом требований санитарных правил и норм.

3. Рациональная организация учебно-воспитательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм студентов.

4. Рациональная организация физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы, расширение двигательной активности студентов.

5. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Программа **реализуется** через следующие **формы и виды деятельности**:

1. Организация системы медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития студентов, динамики текущей и хронической заболеваемости.

2. Осуществление контроля за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации учебно-воспитательного процесса, нормированием учебной нагрузки и профилактикой утомления студентов.

3. Создание системы коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса

оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса.

4. Развитие службы психологической помощи преподавателям и студентам по преодолению стрессов, тревожности, содействующей гуманизации подходов к каждому студенту, формированию доброжелательных и справедливых отношений в коллективе.

5. Организацию контроля за питанием всех студентов высшего учебного заведения.

6. Внедрение мероприятий, направленных на укрепление здоровья студентов и преподавателей, создание условий для их гармоничного развития, формирование физической культуры, увеличение двигательной активности студентов.

В результате реализации Программы предполагается получить следующие **практические результаты**:

1) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья студентов, анализ состояния здоровья и выработка мер коррекции.

2) Снижение количества наиболее часто встречающихся в студенческом возрасте заболеваний.

3) Снижение уровня заболеваемости у студентов с повышенной мотивацией к учебной деятельности.

4) Исключение употребления студентами табака, алкоголя, наркотиков.

5) Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

6) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

7) Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья студентов.

8) Повышение социальной защищенности студентов.

9) Стимулирование повышения внимания студентов и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

1.5. Методологические основы формирования антропологических знаний в области физической культуры

Антропологические аспекты формирования личности студента и особенности его обучения физической культуре.

В теории физической культуры понятие системы физического воспитания (современное понятие – система физической культуры и спорта) «отражает в целом исторически определённый тип социальной практики, т.е. целесообразно упорядоченную совокупность её исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации» (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков).

Процесс формирования физической культуры детей и учащейся молодёжи опирается на научную теорию, представляющую собой синтезированную науку, интегрирующую в себе частные данные многих других наук.

Система формирования физической культуры имеет свою идеологию – информационную составляющую технологии. В современные принципы, на которые она опирается, входят: принцип единства мировоззренческого, интеллектуального и телесного (физического) компонентов в формировании

физической культуры личности; принцип деятельностного подхода к освоению физкультурно-спортивной практики; принцип вариативности и многообразия формирования физической культуры; принцип оптимизации формирования физического культуры.

Не утратили своё значение и общие принципы предыдущей стратегии физического воспитания:

- принцип всестороннего гармонического развития личности;
- принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания и обеспечения регулярности врачебно-педагогического контроля.

Методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, повторяемости, вариативности, последовательности, постепенного повышения требований) как принципы методико-технологической цепочки существенно дополняют информационную составляющую технологии. Все перечисленные принципы имеют в качестве своей основы объективные, не зависящие от желания человека закономерности, а это значит, что специалист – педагог, преподаватель, тренер – не может руководствоваться в своей практике произвольными положениями.

Современная стратегия системы физической культуры и спорта ориентирует всю педагогическую систему в высшем

профессиональном образовании на формирование физической культуры личности. Основные концептуальные положения формирования физической культуры определяются: демократизацией процесса воспитания (переход отношений объекта и субъекта в субъект-субъектные отношения, к педагогике сотрудничества, предоставления каждой личности возможности овладения основами физической культуры путем свободной реализации физических способностей); гуманизацией процесса воспитания (учёт индивидуальных особенностей каждого студента, развитие самостоятельности, приобщение к здоровому образу жизни, высоким эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе); непрерывностью развития физической культуры, представляющей собой динамическое движение многовариантного педагогического процесса, построенного на использовании инновационных технологий образования (обуславливает творческий поиск и новаторство педагогов, самостоятельность и инициативность занимающихся); гармонизацией содержания формирования физической культуры, обеспечивающей единство духовного и физического развития личности.

Инструментальная составляющая технологии формирования физической культуры студентов определяется четырьмя компонентами:

1) наличием спортивных залов, стадионов, бассейнов, спортивных площадок, окружающей природной средой и их санитарными условиями;

2) наличием спортивного инвентаря и оборудования, тренажёров, различных устройств и приспособлений, их техническим состоянием;

3) наличием аудио- и видеотехники, компьютеров, диагностической и специальной аппаратуры, позволяющей проводить научные исследования;

4) наличием учебников, учебных и методических пособий по различным направлениям физической культуры, программ и наглядных пособий.

Технологический процесс формирования физической культуры студенческой молодежи в значительной степени обусловлен учебно-методическим обеспечением (государственная программа по физической культуре; рабочая программа; гуманитарные курсы по выбору; учебник или учебные пособия по различным направлениям оздоровительной физической культуры; методические пособия по самостоятельной и контролируемой работе; наглядные пособия, обеспечивающие лекционные, практические, методические и семинарские занятия; план-график учебного процесса и спортивно-массовых мероприятий; расписание занятий и консультаций). Весь учебно-методический комплекс должен быть, прежде всего, направлен на реализацию познавательной деятельности студентов, отвечать требованиям научности и слагаемым образовательной технологии.

Социальная составляющая технологии формирования физической культуры (кадры) является основополагающим звеном системы образования.

Деятельность кафедр физической культуры не ограничивается рамками учебной работы, в её обязанности входит и организация физкультурно-оздоровительного и спортивного досуга студентов, удовлетворение их интересов и дополнительной потребности в двигательной активности и повышении специальной образованности и предполагает:

- создание строгой научно обоснованной организации трудовой деятельности студентов и преподавателей;
- технологизацию всех составляющих целостный процесс формирования физической культуры студенческой молодёжи;
- переподготовку преподавательского и вспомогательного состава кафедры, вовлечение их в научную деятельность;
- создание новых технологических моделей физкультурно-спортивной деятельности студентов;
- научную связь с общей системой образования, педагогикой физической культуры.

В процессе учебной деятельности возникают различного рода негативные факторы, которые снижают силу и тонус мышц, способствуют застойным явлениям в организме, нарушению деятельности отдельных его систем (кровеносной, дыхательной, нервной, лимфатической и сердечно-сосудистой). К ним следует отнести: длительное ограничение двигательной активности, статические позы, напряжённую динамическую работу, различные шумы, поля ультравысоких частот электронно-вычислительной техники, пониженное или

повышенное атмосферное давление, резкий перепад температур и др.

Эти факторы ведут к снижению работоспособности, а при систематическом воздействии могут ухудшить состояние здоровья. Использование специальных упражнений непосредственно в течение учебного дня, в паузах или коротких перерывах, предотвращает их отрицательное воздействие, снимает эмоциональное напряжение, устраняет застойные явления в организме. В сочетании с мероприятиями гигиенического характера они повышают работоспособность и служат профессиональному долголетию.

Изучение студентами широкого спектра учебных дисциплин связано с большими нервно-психическими перегрузками. Интенсивная учеба требует определенного уровня физической подготовленности, поэтому средства и методы физической культуры должны быть направлены на развитие личной инициативы и самостоятельности студентов. Так, в ходе учебных занятий и соревнований моделируются стрессовые ситуации и условия их преодоления.

При подготовке к зачетам часто возникает дефицит времени, что не позволяет некоторым студентам в течение учебной недели активно заниматься физическими упражнениями. В таких случаях надо вовлекать их в физкультурно-спортивные и туристические мероприятия в выходные дни.

В специфических формах спортивной борьбы, при максимальных физических напряжениях, например, в беге по пересеченной местности, формируются и совершенствуются

двигательные навыки, физические и психологические качества, а в игровых видах спорта (настольный теннис, баскетбол и волейбол) свойства личности не только проявляются, но и перестраиваются.

Для разрядки нервной напряженности или снятия возбуждения после каких-либо неудач или успеха можно применить различные специальные упражнения. В частности, спортивные и подвижные игры, плавание или занятия на тренажерах снимут нервно-психическое возбуждение, создадут благоприятные условия для учебы, полного восстановления сил.

Полезны упражнения в утренние часы. Регулярное проведение утренней физической зарядки способствует профилактике заболеваний, закаливанию и снятию стрессовых напряжений.

Следует учитывать, что нарушение экологии, рост правонарушений в стране, употребление молодежью алкоголя, наркотических средств, курение, появление новых вирусных заболеваний и другие факторы негативно воздействуют на людей. Нередко студенты поддаются этому воздействию, что неудовлетворительно отражается на их учебной и творческой активности.

В устранении или нейтрализации негативных факторов как никогда возрастает роль физических упражнений, двигательной активности, здорового образа жизни. Хорошим «лекарством от недуга» для студентов являются систематическое выполнение упражнений, участие в спортивных и туристических мероприятиях. На спортивных

зрелища снимается нервно-психическое напряжение, обогащаются эмоции.

Содержание, характер, условия обучения и подготовки студентов к профессиональной деятельности имеют свои особенности, что определяет специальную направленность их физического обучения и воспитания. Под специальной направленностью понимается подбор и применение таких средств, методов и форм, которые в наилучшей степени обеспечивают решение как общих, так и частных задач. В современных условиях вопросы специальной направленности физического обучения и воспитания приобретают большое теоретическое и практическое значение.

Практика и результаты научных исследований показывают, что факторами, определяющими специальную направленность физического обучения и воспитания студентов, являются:

- условия, в которых протекает образовательный процесс;
- характер и величина физических нагрузок и нервно-психических напряжений, испытываемых во время учебы;
- качество обучения в вузе и его влияние на физическое и психическое состояние студентов;
- особенности комплектования учебных групп;
- некоторые частные особенности (степень желания получить знания, умения и навыки; неудобства, связанные с удаленностью и рассредоточенностью учебно-спортивной базы, и др.).

Ежедневно студенты большую часть дня проводят на занятиях в аудиториях в условиях малой подвижности, влажности или сухости, засоренности воздуха, скученности, длительной напряженности. Количество раздражителей, характер нагрузок, существенно влияющих на организм, могут меняться под воздействием комплекса специфических факторов. Для того чтобы их нейтрализовать, необходимо развивать физическую культуру обучаемых. Например, если появляется утомляемость, усталость, нервно-психическое напряжение, выполняются такие упражнения, которые компенсируют недостаточную двигательную активность, снимают отрицательные эмоции, быстро восстанавливают работоспособность и повышают настроение.

Одной из важных задач для преподавателей кафедры физической культуры является воплощение в жизнь индивидуального подхода – заинтересовать каждого обучаемого в выполнении физических упражнений.

При этом многое зависит от квалификации и опыта преподавателя, материально-технической и учебно-спортивной базы, санитарно-гигиенических условий, оснащенности мест занятий инвентарем и оборудованием.

Коллектив учебной студенческой группы составляет, как правило, одна возрастная категория. В ходе обучения учитываются специфические особенности каждого, отрабатываются различные упражнения, приемы и действия, которые могут выполняться даже без спортивного инвентаря и оборудования. Чем выше уровень подготовленности студентов,

тем разнообразнее и сложнее средства и методы физической культуры.

Факторы, определяющие специальную направленность обучения, тесно связаны с содержанием и характером учебно-воспитательного процесса и между собой. Важнейшая обязанность каждого преподавателя – всесторонне анализировать и учитывать их в физическом воспитании студентов.

Специальными задачами, решаемыми средствами и методами физической культуры, являются:

- формирование способности к перенесению статических напряжений при малоподвижном и монотонном труде в учебных аудиториях;
- развитие и совершенствование выносливости, быстроты и точности ответных реакций и действий, ориентировки в пространстве и времени;
- поддержание оптимального веса тела;
- повышение устойчивости организма к перегреванию, охлаждению, перепадам температур;
- развитие смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативы и находчивости, целеустремленности и эмоциональной устойчивости;
- восстановление функциональных нарушений нервной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, зрительного утомления, осанки и др.

Специальные задачи решаются за счет включения в программу обучения всех разделов физической культуры,

установления оптимального соотношения учебного времени, отводимого на занятия по отдельным темам.

Чтобы последовательно развивать у обучаемых психологические качества и прикладные навыки, необходимо использовать разнообразные и специфические методики проведения учебных занятий, которые реализуются при проведении утренней физической зарядки, тренировок в секциях по видам спорта, на соревнованиях, в перерывах между занятиями в течение учебного дня. В содержание занятий, спортивных тренировок и соревнований включаются некоторые профессиональные приемы и действия.

В системе проверки и оценки имеются широкие возможности для отражения специальных задач физической культуры. На зачеты выносятся специальные упражнения и нормативы, установленные по годам обучения и способствующие объективной оценке физической подготовленности студентов.

Специальная направленность – характерная черта физического обучения и воспитания, позволяющая оптимально использовать все имеющиеся средства и методы для повышения работоспособности, а следовательно, успеваемости студентов. Поэтому для успешной профессиональной деятельности преподавателю необходимо учитывать основные факторы, определяющие специальную направленность учебно-воспитательного процесса; их влияние на физическое и психологическое состояние обучаемых; использовать наиболее эффективные средства и методы физического обучения и воспитания.

Решение общих и частных задач требует творческого подхода в работе со студентами.

Таким образом, научные исследования и практика показывают, что физическая культура, спорт и туризм занимают значительное место в жизни студентов, являются составной частью их обучения и воспитания, способствуют эффективному усвоению образовательной программы, успешному овладению профессией, а в целом – формированию гармонично развитой личности.

Методические подходы к определению содержания программногo материала по формированию знаний студентов в области физической культуры.

Учебная программа формирования знаний по физической культуре разработана на основе содержательной и процессуальной модернизации системы высшего профессионального образования в области физической культуры. Приоритет отдан образовательной направленности, фундаментализации содержания, раскрытию и эффективному использованию общеобразовательного потенциала учебного предмета «Физическая культура». При ее разработке учтены основные положения концепции построения системы высшего профессионального образования в сфере физической культуры (В.П. Лукьяненко, 2002).

Предложенная программа является альтернативной по построению разделу «Теоретические сведения» действующей государственной программы по физической культуре. При определении организационно-методического обеспечения реализации инновационной программы за основу взят научно

обоснованный технологическо-педагогический подход формирования знаний в области физической культуры, инструктивно-методических умений студентов, основанный на фундаментализации и интеграции учебного материала, системности реализации учебной программы в условиях организационных, инструктивно-методических и практических занятий.

Программа ориентирует преподавателей и студентов на формирование целостного представления, прежде всего, о тех явлениях, которые выступают в роли своеобразного интеллектуального фундамента для правильного понимания множества методических частных, целенаправленного самостоятельного поиска ответов на вопросы, возникающие в процессе самосовершенствования и самообразования студентов в области физической культуры. Усвоение программного материала позволяет формировать у обучаемых системный подход к овладению знаниями и инструктивно-методическими умениями в области физической культуры, способствует осознанному выбору профиля их дальнейшего образования. Усвоение учебного материала направлено на устранение дисбаланса между двигательным и интеллектуальными компонентами, который имеет место в практике преподавания физической культуры, обеспечение перевода процесса преподавания предмета «Физическая культура» на более качественный уровень, повышение его престижа в ряду других дисциплин учебного плана. Важное место в учебной программе принадлежит формированию физической культуры личности, здорового стиля жизни,

гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и интеллектуальной подготовленности и др. Программа нацеливает студентов на приобретение опыта работы со своим телом: освоение способов управления его состоянием, овладение умением составлять и реализовывать программы своего физического совершенствования. При этом основное внимание направляется на изучение индивидуальных физиологических особенностей организма с целью определения адекватных способов изменения его состояния.

Программа предусматривает ознакомление с различными подходами к осуществлению комплексного воздействия на человеческий организм с целью его оздоровления и физического совершенствования. Обращается внимание на существенные характеристики различных оздоровительных систем. Содержание программы призвано служить интеллектуальной основой самосовершенствования на протяжении всей жизни.

Особое внимание в процессе теоретических занятий уделяется темам, раскрывающим роль физической культуры в жизни современного общества; содержанию основных понятий теории физической культуры; общим основам теории тренировки организма; теории и методике развития отдельных физических качеств; принципиальным отличиям методики оздоровительной и спортивной тренировки и др.

Основное содержание занятий инструктивно-методического характера связано с освоением и практическим применением правил здорового образа жизни (ЗОЖ),

определением индивидуального уровня физического развития, индивидуальной физической кондиции, определением уровня собственного здоровья, изучением и закреплением на практике правил самостоятельных занятий физическими упражнениями, методикой проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий со студентами младших курсов и др.

При составлении данной программы учитывались современные тенденции в совершенствовании учебного процесса по физической культуре в вузе. Во-первых, это стремление перейти от предметного обучения к обучению на основе системного подхода, к интеграции содержания обучения, которое обеспечивает целостное образование. Во-вторых, отведение особой роли предмету «Физическая культура» по сравнению с другими. В-третьих, развитие у студентов творческих способностей, формирование навыков разрешения противоречий, решения проблемных учебных задач и др.

Теоретический курс по физической культуре способствует повышению общего уровня физической культуры студентов, расширению их кругозора, эрудиции, общей образованности в целом. В качестве непосредственного методологического и теоретического основания разработки авторской программы нами использованы следующие подходы: системно-структурный, деятельностный, единство интеллектуального и двигательного компонентов физической культуры личности студентов; личностно-ориентированный подход, идеи непрерывного образования и др.

Кроме этого, одними из основополагающих принципов организации учебного процесса по физической культуре избираются принципы гуманизации, интегративности, фундаментализации, оптимизации и демократизации системы общего образования в сфере физической культуры.

В процессе реализации программы формирования антропологических основ знаний по физической культуре необходимо учитывать следующие положения:

- приоритетность образовательного аспекта в содержании учебного материала, позволяющего достичь оптимального соотношения двигательного и интеллектуального компонентов физической культуры;
- ориентацию студентов на развитие творческих способностей использования приобретенных знаний, средств физической культуры в процессе повседневной жизнедеятельности;
- переход обязательных форм физкультурно-спортивной практики в процесс самосовершенствования, основанный на создании необходимости и сформированности устойчивой привычки самостоятельной заботы о своем физическом состоянии;
- интеграцию основ знаний из различных областей науки, связанных с физической культурой, с целью формирования целостных представлений об этом социальном явлении, их генерализацию на основе фундаментальных научных идей, понятий, принципов, теорий;
- приобретение студентами организационных умений и накопление первоначального опыта самостоятельного

осуществления физкультурно- спортивной деятельности с использованием средств самоконтроля за выполнением двигательной программы и состоянием своего организма.

Важнейшим результатом эффективной реализации программы мы считаем достижение студентами умения осуществлять мониторинг собственного здоровья, оценивать состояние своего организма, его динамику под влиянием физических упражнений и на этой основе вносить своевременные коррективы в их содержание.

Итогом образовательного процесса по физической культуре студентов должен стать такой уровень физкультурной образованности и инструктивно-методической подготовленности, который бы мог служить базовой основой, обеспечивающей возможность грамотного использования средств физической культуры в процессе физического самосовершенствования на протяжении всей жизни.

Главным в учебно-воспитательном процессе является не усвоение готовых знаний и навыков, а овладение способами самообразования, самопознания, саморегулирования, с широким использованием системы активных методов обучения.

**Примерное поурочное содержание учебного материала
академических занятий по физическому воспитанию
(комментарии и схемы)**

Тема 1. Общие вопросы теории физической культуры.

Занятие 1. Вводное занятие. Роль специальных знаний в освоении ценностей физической культуры. Цель, задачи, содержание предмета.

Занятие 2-3. Содержание и сущность основных понятий и терминов физической культуры.

Занятие 4. Роль физической культуры в жизни общества. Использование физической культуры для всестороннего развития личности студентов.

Занятие 5. Физическая культура студента и основные направления ее формирования.

Занятие 6. Современное олимпийское движение (история, состояние).

Тема 2. Общее представление о системе физического воспитания.

Занятие 7. Цель и задачи системы физического воспитания.

Занятие 8. Современные формы организации физического воспитания студентов.

Занятие 9. Содержание и структура занятий физическими упражнениями. Общие вопросы тренировки организма.

Занятие 10. Основные правила эффективной организации самостоятельных тренировочных воздействий.

Занятие 11. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физических упражнений на организм человека. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания.

Занятие 12. Общее представление о комплексе средств физического воспитания. Классификация физических упражнений. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

Тема 4. Методы применения физических упражнений.

Занятие 13. Общее представление о методах применения физических упражнений.

Тема 5. Освоение двигательных действий.

Занятие 14. Уровни построения движения. Формирование двигательного навыка.

Занятие 15. Общая структура и основные задачи процесса освоения двигательных действий. Двигательные ошибки: их предупреждение и исправление.

Занятие 16. Основные положения теории Н.А. Бернштейна.

Тема 6. Понятие о физических качествах и их развитии.

Занятие 17. Общее представление о физических качествах, закономерностях развития.

Занятие 18-19. Методические основы развития физических качеств.

Тема 7. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ).

Занятие 20-21. Основные аспекты здоровья и здорового образа жизни. Вредные привычки и борьба с ними.

Занятие 22-23. Основные средства, методики, нетрадиционные системы оздоровительной физической культуры.

Тема 8. Обеспечение безопасности занятий физическими упражнениями.

Занятие 24. Травматизм на физкультурно-спортивных занятиях, его профилактика. Первая помощь при травмах на занятиях физическими упражнениями.

Занятие 25. Организация педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Самоконтроль студентов за физическим состоянием организма.

ГЛАВА 2.

Экспериментальное обоснование внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную среду высшего учебного заведения

2.1. Здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности вузов.

Сохранение здоровья участников образовательного процесса является важнейшей задачей высшего образования. Установленное в последнее десятилетие резкое снижение состояния здоровья выпускников высших учебных заведений определяет необходимость оптимизации ее решения. Технологии образования наряду с формированием профессиональных компетенций должны обеспечить будущим выпускникам достижение высокого уровня профессионального здоровья, профессиональную адаптацию и творческое долголетие. Разработка здоровьесберегающих технологий образования становится социально значимой научной задачей.

Достижение здоровьесберегающего эффекта возможно в условиях образовательной среды, определяющей здоровье как цель и результат системы подготовки высококвалифицированных специалистов. Однако практическая реализация этой позиции требует подчинения деятельности всех ее элементов образовательной среды единому целевому ориентиру – сохранению здоровья участников образовательного процесса. Игнорирование этой позиции при внедрении здоровьесберегающих технологий приводит к возникновению противоречий с образовательными

технологиями университетской среды. Прежде чем перейти к обсуждению здоровьесберегающих технологий, необходимо определить их содержательные характеристики и структурные взаимосвязи с педагогическими технологиями в образовательном пространстве вуза.

С.К. Бондырева рассматривает образовательное пространство как часть социального пространства человека, в котором реализуется образовательная деятельность. Образовательное пространство, в котором осуществляется разноуровневая подготовка специалистов, целесообразно представить как единораздельную целостность с общей корпоративной культурой, включающую учебную, здоровьесберегающую, социальную и внутреннюю среду всех участников образовательного процесса.

С позиции Б.Т. Лихачева Педагогическая технология – совокупность психолого-педагогических установок, форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть инструментарий педагогического процесса

Педагогическая технология – система способов, приемов, шагов, последовательность которых обеспечивает решение задач воспитания, обучения и развития личности воспитанника, а сама деятельность представлена процедурно, т.е. как определенная система действий; разработка и процедурное воплощение компонентов педагогического процесса в виде системы действий, обеспечивающей гарантированный результат (Г.М. Коджаспирова)

Педагогическая технология – системная совокупность и порядок функционирования всех личностных,

инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей (М.В.Кларин)

Технология обучения – это точное знание того, как надо обучать, и такой способ обучения, который ориентирован на результат и гарантирует его достижение (Е.В. Бондаревская)

Анализ различных определений и описаний сущности педагогической технологии позволяет за основное принять следующее определение. Педагогическая технология – это целостный научно обоснованный проект определенной педагогической системы от ее теоретического замысла до реализации в образовательной практике, отражающий их цели, содержание, формы, методы, средства, результаты и условия организации

(http://www.kirov.spb.ru/dou/40/index.php?option=com_content&view=article&id=30:2012-06-14-18-10-21&catid=9:2012-06-14-17-51-55&Itemid=29).

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех элементов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья участников образовательного процесса на всех этапах его обучения и развития.

Трактовки понятия «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные. Так с позиции Н.К.Смирнова «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их

здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов.

Таким образом, здоровьесберегающая образовательная технология представляет собой функциональную образовательную систему, обеспечивающую доминантность идей здорового образа жизни в процессе профессиональной подготовки будущих специалистов. Целью внедрения здоровьесберегающих технологий образования является формирование профессиональной культуры здоровья. Профессиональная культура здоровья представляет собой многокомпонентное личностное образование заключающееся в осознании ценности собственного здоровья как ресурса профессионального долголетия специалиста, принятии ценностей здорового образа жизни, наличия специфических знаний о способах профилактики профессиональных заболеваний, проявляющихся в целенаправленной деятельности человека по развитию функциональных резервов организма, обеспечивающих высокий уровень профессиональной адаптации.

По данным Михеева Т.М., Степанова М.В. существует несколько подходов к классификации здоровьесберегающих

технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К.Смирновым (Н.К.Смирнов, 2006.). Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательных учреждениях, он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно и разные формы работы.

К первой группе относятся медико-гигиенические технологии. Это совместная деятельность педагогов и медицинских работников. Также к медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий. Медицинский кабинет осуществляет проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению студентов и педагогического состава, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы.

Ко второй группе относятся физкультурно-оздоровительные технологии, которые направлены на физическое развитие. Реализуются на занятиях физической культуры и секциях на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

К третьей группе относятся экологические здоровьесберегающие технологии, которые направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных

условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой.

К четвертой группе относятся технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители (учебных корпусов), инженерно-технические службы, пожарной инспекции и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом, как сохранение жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.

К пятой группе относятся здоровьесберегающие образовательные технологии, которые делятся на три подгруппы:

- организационно-педагогические, определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления и гиподинамии и прочих дезадаптивных состояний.

- психолого-педагогические технологии связаны с непосредственной работой на уроках физической культуры. Сюда же входит и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

- учебно-воспитательные технологии, которые включают в себя программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение

организационно-воспитательной работы со студентами после занятий.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне вуза, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу вуза:

– социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии – формирования и укрепления психологического здоровья студентов; повышение ресурсов психологической адаптации личности (социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики);

– лечебно-оздоровительные технологии составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья учащихся.

Все вышеперечисленные здоровьесберегающие технологии необходимо использовать системно и в комплексе. Предлагается к рассмотрению базовая модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в вузе.

При внедрении здоровьесберегающих технологий в образовательную среду высшего учебного заведения по мнению Ивахненко Г. А. важно обратить внимание на два основных момента. Во-первых, именно неблагоприятное состояние здоровья студентов, его прогрессирующее ухудшение остро ставит вопрос о здоровьесберегающих технологиях в высших образовательных учреждениях страны. Во-вторых, процесс формирования здоровьесбережения

неразрывно связан с методологией обучения здоровьесберегающим технологиям, который касается как обучающихся, так и преподавательского состава. Это необходимо учитывать при создании новых моделей, классификаций и их инновационных форм. Опыт функционирования отечественной системы высшего образования показывает, что наиболее жизнеспособными оказываются те образовательные учреждения, которые проводят активную политику по внедрению новых технологий по сохранению и укреплению здоровья студентов и формированию у них мотивации здорового образа жизни. Управление качеством образования предполагает дальнейшее совершенствование уже существующих и разработку новых технологий, которые могли бы заложить основы физического и духовного здоровья учащихся высшей школы. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития экономики здоровьесберегающие образовательные технологии приобретают роль неотъемлемого фактора профессионального роста

(http://www.vestnik.isras.ru/files/File/Vestnik_2013_6/Ivachnenko.pdf)

Таким образом, изучение современных представлений позволяет заключить, что технология здоровьесберегающего образования представляет системный порядок детальности учебного заведения по сохранению здоровья участников образовательного процесса. Структурными компонентами здоровьесберегающей технологии являются:

- Мониторинг образовательных условий и состояния здоровья участников образовательного процесса;

- Здоровьесберегающая программа образовательного учреждения
- Реализация здоровьесберегающих технологий;
- Оценка эффективности применения здоровьесберегающих технологий;
- Коррекционно аналитические мероприятия. (Рис. 8.)



Рис. 8. Технологическая последовательность здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

Технологическая последовательность решения задачи здоровьесбережения в условиях современного вуза характеризуется многоаспектностью в подходах, имеет социальный, психологический, биологический и другие ракурсы рассмотрения. В русле вузовского обучения одним из важнейших является педагогический воспитательный аспект, определяющий вопросы формирования ценностного отношения учащейся молодежи к здоровьесбережению как мировоззренческой установки личности. Необходимо отметить, что этот вопрос еще недостаточно разработан и представляет определенную проблему с позиции методологии исходных посылок, организации и учебно-методического обеспечения самого образовательного процесса в здоровьесберегающем режиме (ibed.ru/knigi-nauka/786501-1-glava-zdorovesberegayuschie-tehnologii-formirovanii-innovacionnoy-deyatelnosti-obrazovatelnom-prostranstve-vladiv.php).

Преодоление методологической неопределенности внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную среду вуза требует разработки здоровьесберегающей программы деятельности учебного заведения. Реализация программы позволит теоретически разработать и апробировать на практике модель организации деятельности высшего образовательного учреждения, определяющей здоровье студентов как цель, объект и результат деятельности, гарантирующей высокое качество обучения посредством обеспечения оптимальных условий деятельности студентов и сотрудников. Механизм управления программой формируется

на основе взаимодействия попечительского совета, ученого совета и руководства университета. При этом базовыми направлениями здоровьесберегающей деятельности вуза в рамках здоровьесберегающей программы являются:

- нейтрализация влияния факторов внешней среды, способных оказывать негативное воздействие на состояние здоровья студентов;

- нормализация факторов окружающей среды – состояния зданий, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организации системы питания с учетом требований санитарных правил и норм;

- рациональная организация учебно-воспитательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм студентов;

- рациональная организация физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы, расширение двигательной активности студентов;

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Реализация программы осуществляется через следующие формы и виды деятельности:

- Организация системы медико-психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья, физического и психического развития студентов, динамики текущей и хронической заболеваемости;

- Осуществление контроля над соблюдением санитарно-гигиенических норм организации учебно-воспитательного

процесса, нормированием учебной нагрузки и профилактикой утомления студентов;

- Создание системы коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса;

- Развитие службы психологической помощи преподавателям и студентам по преодолению стрессов, тревожности, содействующей гуманизации подходов к каждому студенту, формированию доброжелательных и справедливых отношений в коллективе;

- Организацию контроля над питанием всех студентов высшего учебного заведения.

- Внедрение мероприятий, направленных на укрепление здоровья студентов и преподавателей, создание условий для их гармоничного развития, формирование физической культуры, увеличение двигательной активности студентов.

В результате реализации Программы предполагается получить следующие практические результаты:

- создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья студентов, анализ состояния здоровья и выработка мер коррекции;

- снижение количества наиболее часто встречающихся в студенческом возрасте заболеваний;

- снижение уровня заболеваемости у студентов с повышенной мотивацией к учебной деятельности;

- исключение употребления студентами табака, алкоголя, наркотиков;

-
- совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;
 - обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию;
 - повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья студентов;
 - повышение социальной защищенности студентов;
 - стимулирование повышения внимания студентов и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

2.2. Мониторинг состояния здоровья студентов Адыгейского государственного университета.

Сохранение и укрепление здоровья студентов является одной из приоритетных задач модернизации высшего профессионального образования. Ее решение возможно путем внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную среду учебного заведения. Оценка их эффективности требует ежегодного проведения, мониторинга состояния здоровья всех участников образовательного процесса. В этой связи в Адыгейском государственном университете была разработана, принята и функционирует инновационная образовательная программа «Здоровьесберегающая гуманно-ориентированная система подготовки, высококвалифицированных специалистов», в рамках которой была разработана система мониторинга состояния здоровья студентов. Приведение включенных в систему мониторинга мероприятий проводилось в

соответствии с утвержденным проректором по учебной работе планом мониторинга состояния здоровья на 2014-2015 учебный год. Были проведены следующие мероприятия:

1. Проведен медицинский осмотр студентов АГУ.
2. Определена физическая подготовленность студентов 1-4 курсов.
3. Изучено отношение студентов к собственному здоровью и физической культуре и спорту
4. Изучено состояние зрительного анализатора студентов начинающих заниматься научными исследованиями.

По результатам медицинского осмотра здоровыми являются 34% юношей и 22% девушек.

Для интерпретации результатов медицинского осмотра был составлен патологический профиль выпускников, где в процентном отношении отражалось проявление заболеваний сердечнососудистой системы (ССС), дыхательной системы (ДС), заболевание ЛОР органов, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), органов зрения (ОЗ), выделительной системы (ВС), опорно-двигательного аппарата (ОДА) и эндокринной системы (ЭС) (рис. 9).

Изучение патологических профилей юношей и девушек позволяет установить их совпадение, что говорит об общих причинах проявления заболеваний. Кроме этого, выявлены функциональные системы, патологии которых встречаются наиболее часто. Так около половины всех заболеваний приходится на сердечнососудистую систему, желудочно

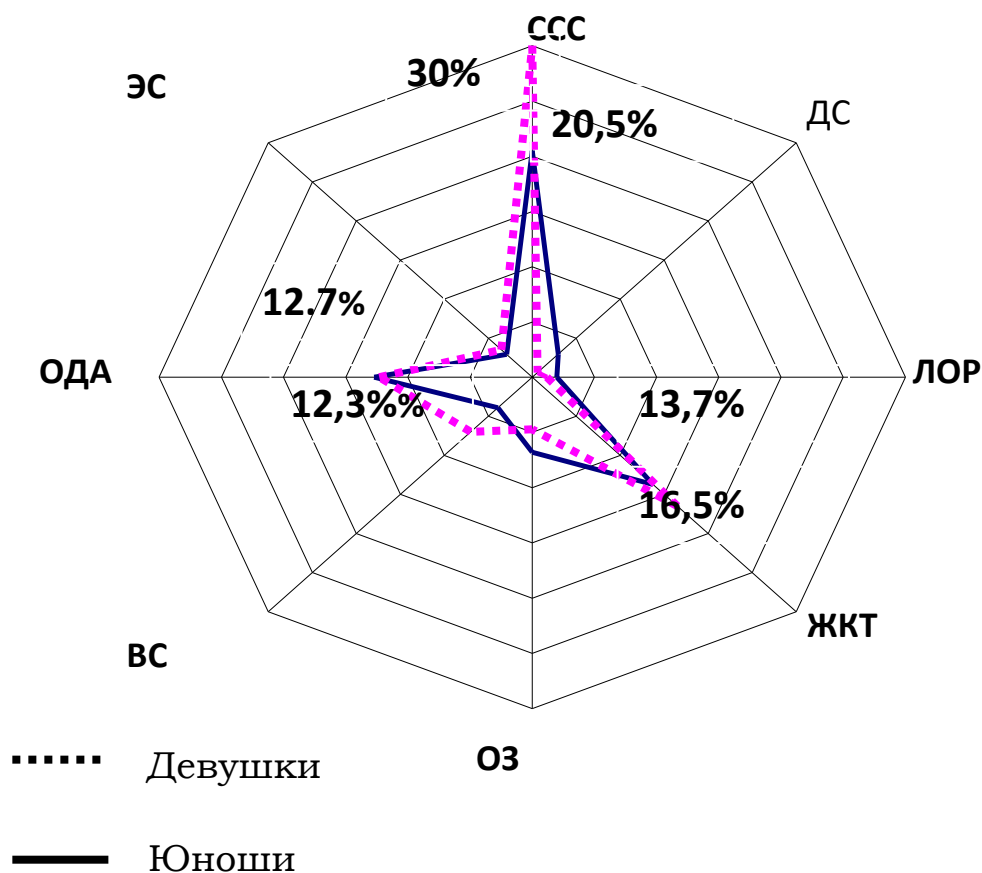


Рис 9. Патологический профиль выпускников АГУ

-кишечный тракт и опорно-двигательный аппарат.

Первое место среди выявленных заболеваний занимают патологии сердечнососудистой системы, которые проявляются у 20,5% юношей и у 30% девушек (таблица 1). Патологии желудочно-кишечного тракта встречаются у 13,7% юношей и 16,5% девушек. Заболевания опорно-

двигательного аппарата характерны 12,7% юношей и 12,3% девушек. У 7% девушек выявлены заболевания выделительной системы, а у 6,8% юношей заболевания органов зрения.

Таблица 1.**Результаты медицинского осмотра выпускников АГУ**

Пол (юноши, девушки)	Количество здоровых	Количество студентов с заболеван. сердечно- сосудистой системы	Количество студентов с заболеван. дыхательной системы	Количество студентов с заболеван. ЛОР органов	Кол-во студентов с заболеван. желудочно- кишечного тракта
Юноши	34%	20,5%	2,94%	1,96%	13,7%
Девушки	22%	30%	0,59%	1,18%	16,5%
	Количество студентов с заболеван. органов зрения	Количество студентов с заболеван. выделительной системы	Количество студентов с заболеван. половой системы	Количество студентов нарушениями осанки и опорно- двигательного аппарата	Количество студентов с заболеван. эндокринной системы
Юноши	6,8%	3,9%	не выявлено	12,7%	2,9%
Девушки	4,7%	7%	не выявлено	12,3%	3,5%

Таким образом, большинство заболеваний нарушает работу функциональных систем, обуславливающих реализацию двигательной функции и усвоение продуктов питания, что в значительной степени может снизить работоспособность и адаптационные возможности будущих специалистов.

Анализ результатов медицинского осмотра позволяет заключить:

1. Здоровыми являются 34% юношей и 22% девушек.
2. Выявлено совпадение патологических профилей юношей и девушек, что позволяет говорить об общих причинах проявления заболеваний.

3. Наибольшее количество патологий установлено в работе сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата.

В этой связи одним из основных направлений здоровьесберегающей деятельности вуза должно являться:

1. Профилактика и диагностирование на ранних стадиях сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Совершенствование организационных, программных и методических основ лечебной физической культуры.

3. Организация системы здорового питания в вузе.

Изучение уровня **физической подготовленности** студентов было проведенного на основе анализа результатов видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (4 ступень от 18 до 29 лет). В тестировании принимали участие по 200 юношей и девушек

1-3 курса Адыгейского государственного университета по состоянию здоровья соответствующие основной медицинской группе. Программа тестирования включала все обязательные виды испытаний и два теста из испытаний по выбору. Выполнения тестовых заданий осуществлялось в соответствии с методическими рекомендациями выполнения испытаний ВФСК «ГТО» (<http://www.gto.ru/#gto-method>). Результаты тестирования позволяют установить отсутствие различий ($P > 0,05$) в уровне физической подготовленности юношей и девушек разных курсов. (Таблица 1, 2.) Для оценки уровня физической подготовленности участников тестирования полученные данные были сопоставлены с нормативными требованиями ВФСК «ГТО». Установлено, что из шести видов

испытаний только по двум уровню физической подготовленности юношей соответствует нормативным требованиям ВФСК «ГТО». Так количество подтягиваний из виса на высокой перекладине на первом курсе ($9,1 \pm 4,1$ раз), соответствует бронзовому значку, на втором – ($10,4 \pm 4,8$ раз), а третьем курсе – серебряному ($11 \pm 4,3$ раз) значку.

Развитие гибкости юношей, определяемой путем выполнения наклона вперед из положения стоя ногами на гимнастической скамейке, соответствует нормативным требованиям золотого значка ВФСК «ГТО» на всех курсах (таблица 2).

Таблица 2.

Уровень физической подготовленности юношей.

№	Виды испытаний	Показатели физической подготовленности			Нормативы ВФСК «ГТО»		
		1 курс	2 курс	3 курс	Бронз. значок	Серебр. значок	Золот. значок
1.	Бег 100 м (с).	$15,5 \pm 1,02$	$15,4 \pm 1,43$	$15,7 \pm 1,54$	15,1	14,8	13,5
2.	Бег 3000 м (мин, с).	$14,8 \pm 2$	$15,4 \pm 2,3$	$15,1 \pm 2,1$	14,0	13,3	12,3
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз).	$9,1 \pm 4,1$	$10,4 \pm 4,8$	$11 \pm 4,3$	9	10	13
4.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).	$14,3 \pm 7,1$	$13,7 \pm 6,4$	$13,4 \pm 7,5$	6	7	13
5.	Метание гранаты 700 гр (м).	$29,1 \pm 6,1$	$31,3 \pm 5,4$	$32,6 \pm 5,7$	33	35	37
6.	Прыжок в длину с места (см).	$195,3 \pm 24,4$	$212,6 \pm 29,3$	$211 \pm 31,1$	215	230	240

В остальных видах испытаний уровень физической подготовленности студентов не соответствует нормативным требованиям ВФСК «ГТО».

Положительной тенденцией в формировании физической подготовленности юношей в период обучения в вузе является позитивная динамика развития силы рук и сохранение развития гибкости достигнутого в более раннем периоде онтогенеза.

Вызывает беспокойство низкий уровень развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств, а также отсутствие навыков метания гранаты.

Однако положительная динамика развития силы рук позволяет предположить, что при изменении подхода к физическому воспитанию юношей возможно будет добиться развития всего комплекса скоростно-силовых качеств и двигательных навыков.

Изучение выполнения нормативных требований комплекса ГТО в исследуемой группе юношей позволяет установить нормативные требования в многоборье, которые готовы выполнить 44% испытуемых. Из них нормативные требования бронзового значка готовы выполнить 32,5% испытуемых, требования серебряного значка – 9,5%, а золотого – всего 2%.

Изучение выполнения нормативных требований комплекса ГТО в отдельных видах испытаний (Таблица 3) позволяет определить, что нормативные требования бронзового значка в исследуемой группе юношей более доступны для выполнения при выполнении теста на гибкость, их выполняет 35,5% испытуемых, и менее всего доступны в беге на 3000м (19,5% испытуемых).

Нормативные требования серебряного значка, также как и бронзового, более всего доступны при выполнении теста на гибкость, их выполняет 20,5% испытуемых, и менее всего доступны при выполнении метания гранаты (9% испытуемых).

Таблица 3.

Доля испытуемых юношей выполняющих требования ВФСК «ГТО» в отдельных видах испытаний

№	Виды испытаний	Количество студентов		
		Бронз. значок	Серебр. значок	Золот. значок
1.	Бег 100 м (с).	20,5%	9,5%	2,5%
2.	Бег 3000 м (мин, с).	19,5%	10,5%	4%
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз).	25,5%	17%	10,5
4.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).	35,5%	20,5%	10,5
5.	Метание гранаты 700 гр. (м).	19,5%	9%	4,5%
6.	Прыжок в длину с места (см).	22,5%	9,5%	5%

Нормативные требования золотого значка более всего доступны в исследуемой группе юношей при выполнении теста на гибкость и подтягивания из виса на высокой перекладине, их выполняет по 10,5% испытуемых, а менее всего доступны в беге на 100м (2,5% испытуемых).

Изучение статистических данных уровня физической подготовленности девушек путем сопоставления их с нормативными требованиями ВФСК «ГТО» позволяет установить, что из шести видов испытаний только по двум уровень физической подготовленности девушек соответствует нормативным требованиям. Так количество сгибаний и разгибаний туловища из положения лежа (за одну минуту) на первом курсе не соответствует нормативным требованиям и

составляет $32,1 \pm 10,1$ раз, однако, на втором курсе данный показатель возрастает до $35,2 \pm 11,1$ раз и стабилизируется на третьем $35,6 \pm 12,1$, что соответствует нормативам бронзового значка.

Развитие гибкости девушек, определяемой путем выполнения наклона вперед из положения стоя ногами на гимнастической скамейке, соответствует нормативным требованиям серебрянного значка ВФСК «ГТО» на всех курсах (таблица 4).

Таблица 4.

Уровень физической подготовленности девушек.

№	Виды испытаний	Показатели физической подготовленности			Нормативы ВФСК «ГТО»		
		1 курс	2 курс	3 курс	Бронз. значок	Серебр. значок	Золот. значок
1.	Бег 100 м (с).	$18,4 \pm 2,2$	$18,9 \pm 2,4$	$19,1 \pm 2,1$	17,5	17,0	16,5
2.	Бег 2000 м (мин, с).	$14,6 \pm 1,74$	$13,7 \pm 1,93$	$13,6 \pm 2,3$	11,35	11,15	10,3
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз).	$8,4 \pm 5,2$	$7,5 \pm 4,6$	$7,2 \pm 4,3$	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической Скамейке (см).	$12,6 \pm 6,2$	$12,5 \pm 7,1$	$11,1 \pm 6,5$	8	11	16
5.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа (кол. раз за 1 мин).	$32,1 \pm 10,1$	$35,2 \pm 11,1$	$35,6 \pm 12,1$	34	40	47
6.	Прыжок в длину с места (см).	$153,2 \pm 20$	$157,8 \pm 21,1$	$148,7 \pm 23,1$	170	180	195

В остальных видах испытаний уровень физической подготовленности студентов не соответствует нормативным требованиям ВФСК «ГТО».

Положительной тенденцией формирования физической подготовленности девушек в период обучения в вузе является

сохранение развития гибкости достигнутого на более раннем этапе онтогенеза и положительная динамика развития силовой выносливости мышц живота.

Последнее позволяет предположить, что при изменении подхода к физическому воспитанию девушек в период обучения в вузе будет возможно добиться положительной динамики развития всех силовых качеств.

Изучение выполнения нормативных требований комплекса ГТО в исследуемой группе **девушек** позволяет установить, что нормативные требования готовы выполнить 40,5% испытуемых.

Нормативные требования бронзового значка в многоборье готовы выполнить 30,5% испытуемых девушек, требования серебряного значка – 8,5%, а золотого – всего 1,5%.

Выполнение нормативных требований комплекса ГТО в отдельных видах испытаний (таблица 5) позволяет установить, что нормативны бронзового значка наиболее доступны в исследуемой группе девушек в тесте на гибкость, их выполняет 34,5% испытуемых, и менее всего доступны при выполнении прыжка в длину с места (20,5% испытуемых).

Нормативные требования серебряного значка, также как и бронзового, в исследуемой группе девушек более всего доступны при выполнении теста на гибкость, их выполняет 22,5% испытуемых, и менее всего в беге на 100 м (8% испытуемых).

Нормативные требования золотого значка, также как серебряного и бронзового, более всего доступны при выполнении теста на гибкость, их выполняет 9,5% испытуемых

и менее всего доступны при сгибании разгибании рук в упоре лежа (2 % испытуемых).

Таблица 5.

Доля испытуемых девушек, выполняющих требования ВФСК «ГТО» в отдельных видах испытаний

№	Виды испытаний	Количество студентов		
		Бронз. значок	Серебр. значок	Золот. значок
1.	Бег 100 м (с).	22,5%	8%	4,5%
2.	Бег 2000 м (мин, с).	23,5%	12,5%	2,5%
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол. раз).	24,5%	16%	2
4.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической Скамейке (см).	34,5%	22,5%	9,5
5.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа (кол. раз за 1 мин).	27,5%	9%	4,5%
6.	Прыжок в длину с места (см).	20,5%	10,5%	5,5%

Таким образом, изучение физической подготовленности студентов позволяет установить ряд позиций, требующих учета при организации физического воспитания на основе ВФСК «ГТО» в вузе.

1. Нормативные требования ВФСК «ГТО» способны выполнить 44% юношей, занимающихся физическим воспитанием в основной медицинской группе. Из них нормативные требования бронзового значка готовы выполнить 32,5%, серебряного значка – 9,5%, а золотого – всего 2%. Среди девушек нормативные требования ВФСК «ГТО» способны выполнить 40,5% испытуемых. Из них требования бронзового значка готовы выполнить 30,5%, серебряного значка – 8,5%, а золотого – всего 1,5%.

При этом, 56% юношей и 59,5 девушек не могут справиться с нормативными требованиями ВФСК «ГТО»

2. Существующий подход к формированию общей выносливости и скоростно-силовых качеств юношей и девушек не обеспечивает достижение физической подготовленности на уровне требований ВФСК «ГТО».

Особенно вызывает беспокойство низкий уровень развития выносливости, поскольку это физическое качество определяет работоспособность человека и адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Снижение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы в условиях интенсификации образовательного процесса приводит к патологии сердечно-сосудистой системы, что подтверждается результатами медицинского осмотра.

3. Сохранение уровня развития гибкости достигнутого в более раннем периоде онтогенеза и положительная динамика развития силовой выносливости мышц рук у юношей и мышц живота у девушек говорит о возможности развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Отношение студентов к собственному здоровью, физической культуре и спорту.

Успешное решение государственной задачи – подготовки высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства – тесно связано с укреплением и охраной здоровья, повышением умственной и физической работоспособности студенческой молодежи. В этой связи приоритетной задачей модернизации профессионального образования является сохранение и укрепление здоровья студентов и

преподавателей, формирование их приверженности стандартам здорового образа жизни.

В этой связи нами было проведено изучение отношения студентов к собственному здоровью, здоровому образу жизни и к физической культуре.

Изучение ответов позволило установить, что 95% опрошенных считают себя здоровыми людьми, для 80% здоровье имеет большое значение. Однако довольны состоянием собственного здоровья и уровнем физического развития только 37% студентов. Такое же количество студентов (37%) ответили, что в течение календарного года не болели. Количество недовольных собственным здоровьем и довольных им отчасти (63% опрошенных) соответствует количеству студентов, ответивших, что болели от 5 до 30 дней в году.

Выявлено, что у 63% опрошенных нет времени на поддержание собственного здоровья, либо находится всего 10-20 минут в день. При этом от 30 минут до часа на поддержание собственного здоровья отводят 23% студентов, а от часа и больше всего 5% опрошенных.

Что касается занятий физическими упражнениями, то 84% опрошенных считают, что в их коллективах положительно относятся к занятиям физическими упражнениями. Что же касается практической деятельности, то ежедневно выполняет утреннюю гимнастику 12% опрошенных, два-три раза в неделю 44% и такое же количество не делает ее вовсе. 35% занимается в спортивных клубах, секциях, центрах здоровья или самостоятельно. При этом 65% не занимается физическими упражнениями вовсе.

Анализ мотивов, побуждающих к занятиям физическими упражнениями, позволил установить, что на первом месте (42% опрошенных) является желание быть просто живым человеком, второе и третье место (по 17% опрошенных) занимает необходимость повышение результатов труда и учебы, а также ухудшение состояния собственного здоровья. На четвертом месте находится продление жизни и творческой активности (12%). 17% не смогли определить мотив, побудивший их к занятиям физическими упражнениями. При выборе вида физических упражнений, которые, по мнению опрошенных, приносят наибольшую пользу, первое место занимает плавание и бег 71% и 64% ответов, далее с заметным отставанием по 21% ответов идут спортивные игры, единоборства и атлетическая гимнастика.

Причинами, которые мешают заниматься физическими упражнениями, являются: отсутствие времени и условий (40% ответов) и собственная лень (35% ответов).

Изучение представлений о здоровом образе позволило установить, что здоровый образ жизни для студентов исследуемой группы – это прежде всего отсутствие вредных привычек (75% ответов), правильный режим питания (61% ответов), систематическое занятие физическими упражнениями (45% ответов), соблюдение гигиенических правил (40% ответов), своевременное лечение заболеваний и их профилактика (26% ответов).

Анализ результатов проведенного анкетирования определил ряд позиций, характеризующих отношение

студентов к собственному здоровью, здоровому образу жизни и физической культуре.

1. Для большинства студентов (80%) собственное здоровье имеет большое значение, однако, довольно им только 37% опрошенных.

2. Физические упражнения в целях сбережения собственного здоровья использует всего 35% студентов.

3. Здоровый образ жизни в представлении опрошенных – отказ от вредных привычек и правильный режим питания.

5. При выборе вида физических упражнений, которые, по мнению опрошенных, приносят наибольшую пользу, первое место занимает плавание и бег.

6. Основными причинами, которые мешают заниматься физическими упражнениями, являются: отсутствие времени, условий и собственная лень.

7. Основным мотивом, побуждающим заниматься физическими упражнениями, является желание быть просто живым человеком.

Мониторинг занятий по физическому воспитанию

В АГУ на очной форме обучается 3437 студентов (без учета института физической культуры) из них посещает занятия по физической культуре 2465 студентов (таблица 6). Таким образом, отношение студентов общей формы обучения, посещающих занятия по физической культуре от общего количества студентов общей формы, составляет 71.7%.

Таблица. 6.**Количество студентов, посещающих занятия по
физическому воспитанию.**

Факультет	Кол – во студентов на факультете	Кол- во студентов, посещающих занятия по физ. воспитанию.
Экономический	681	476
Факультет адыг. филологии и культуры	199	131
Филологический	216	139
Юридический	520	327
Факультет естествознания	254	182
Исторический	147	99
Факультет иностранных языков	226	185
Институт искусств	152	110
Педагогический	346	256
Физический	267	213
Факультет математики	429	347
Всего	3437	2465

**Мониторинг занятий студентов в спортивных
секциях АГУ**

В спортивных секциях АГУ состоит 443 человека (таблица 7), что составляет 14% от общего количества студентов (3437 человек) очной формы обучения. При этом наибольшей популярностью пользуются секция шейпинга (60 человек) и атлетической гимнастики (40 человек)

Таблица.7.**Количество студентов, занимающихся в спортивных секциях.**

№	Спортивные секции	Количество студентов (человек)
1.	Баскетбол (Юноши)	25
2.	Баскетбол (Девушки)	24
3.	Волейбол (Юноши)	27
4.	Волейбол (Девушки)	30
5.	Футбол (Юноши)	41
6.	Настольный теннис (Юноши)	22
7.	Настольный теннис (Девушки)	26
8.	Шейпинг	60
9.	Самбо	24
10.	Гандбол (Девушки)	25
11.	Дзюдо	26
13.	Атлетическая гимнастика (Юноши)	40
14.	Силовое троеборье (Юноши)	28
15.	Легкая атлетика (Юноши)	18
16.	Легкая атлетика (Девушки)	15
17.	Тяжелая атлетика (Юноши)	12
18.	Туризм	25
Всего		495

Мониторинг отношения студентов к курению.

В соответствии с планом мероприятий по реализации инновационной образовательной программы «Здоровьесберегающая гуманно-ориентированная система подготовки высококвалифицированных специалистов» в АГУ было проведено анкетирование студентов для изучения степени распространенности в студенческой среде вредных привычек и отношению к понятию «Здоровый образ жизни».

Всего было опрошено 417 студентов, что составляет 10,8% от общего количества студентов дневной формы обучения. Из числа участников опроса 42% юношей и 57% девушек, что соответствует общему соотношению в вузе количества юношей и девушек (41,3% и 58,7%). Более половины опрошенных

составили студенты 1-2 курсов (30,2 и 34,3%). На вопрос: Курите ли Вы? студенты ответили следующим образом:

- | | |
|--|--------|
| - никогда не пробовал (а) | 55,40% |
| - курил (а), но бросил (а) | 9,35% |
| - пробовал (а) но не стал (а) продолжать | 21,34% |
| - курю время от времени | 7,91% |
| - курю довольно часто | 3,12% |
| - курю постоянно | 3,12% |

К активно курящим следует отнести тех, кто указал, что курит довольно часто или постоянно, то есть тех, кто отметил две последние позиции из предложенных вариантов ответов на данный вопрос. В сумме это составило 6,24%.

Состояние зрительного анализатора студентов, начинающих заниматься научным трудом

Переработка и усвоение большого объема информации создают высокое нервно-эмоциональное напряжение, которое отрицательно отражается на здоровье, оказывает неблагоприятное воздействие на системы организма и особенно на зрительную систему студентов, что особенно актуально в среде молодежи, занимающейся научным трудом. Высокая нагрузка, перенапряжение, чтение, длительное время проведения за компьютером усугубляет патологию органов зрения. Поэтому необходима ранняя диагностика развития функциональных нарушений в зрительной системе, которые могут привести к патологическому состоянию.

В связи с этим было проведено обследование членов студенческого научного общества (СНО) Адыгейского государственного университета. В тестировании принимали

участие 52 студента в возрасте от 17 до 22 лет. Обследование проводилось с использованием компьютерной программы ВИЗОКОМ, которая позволяет оценить функциональное состояние сенсорной зрительной системы. Программа содержит набор тестов, которые дают возможность выявить текущее состояние и резервные возможности основных систем зрительного анализатора: аккомодативной (фокусировки), глазодвигательной и световоспринимающей. Обследование системы фокусировки включает следующие тесты: определение остроты зрения, двухромный тест (определение знака аметропии при сниженной некоррелированной остроте зрения), оценка состояния аппарата аккомодации (объем абсолютной аккомодации). В глазодвигательную систему входят тесты: тонус (оценка максимального напряжения, развиваемого глазодвигательными мышцами при конвергентных движениях глаз) и фория (определение мышечного равновесия). Обследование системы световосприятия проводилось при помощи теста визоконтрастометрия (исследование контрастной и световой чувствительности).

В результате проведенного эксперимента была получена характеристика состояния сенсорной зрительной системы участников студенческого научного общества. Так у 64% обследованных обнаружены функциональные нарушения. При этом нарушения в системе фокусировки изображения наблюдается у 54 % испытуемых, нарушения со стороны глазодвигательной системы – 6 %, а отклонения в системе

световосприятия (функциональные нарушения нейрональной системы) у 4% испытуемых.

Нарушений в системе аккомодации выявлены у 54% студентов. Они связаны с рефракцией органов зрения, т.е. нарушение оптической системы. У 12% испытуемых наблюдается снижение функциональных резервов аппарата аккомодации и отклонения в рефракции глаз в сторону миопии и гиперметропии.

Функциональные нарушения глазодвигательной системы характеризуются тем, что максимальное напряжение, развиваемое глазодвигательными мышцами при конвергентных движениях глаз, наблюдается у 62% обследуемых, а снижение мышечного равновесия отмечается у 38% испытуемых. Таким образом наблюдается постепенное снижение работоспособности глазодвигательного механизма.

Отклонения в функционировании системы световосприятия (нейронального аппарата глаз) характеризуют снижение контрастной чувствительности в определенных диапазонах пространственных частот. В подавляющем большинстве случаев снижение функциональных характеристик касалось наиболее высокочастотных каналов передачи зрительной информации, что отмечено у 4% испытуемых.

Заключение к параграфу

Мониторинг состояния здоровья студентов АГУ позволяет определить ряд позиций, характеризующих состояние здоровья студентов:

1. Здоровыми являются 34% юношей и 22% девушек.

2. Наибольшее количество патологий установлено в работе сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата.

3. Нормативные требования ВФСК «ГТО» способны выполнить 44% юношей, занимающихся физическим воспитанием в основной медицинской группе. Из них нормативные требования бронзового значка готовы выполнить 32,5%, серебряного значка – 9,5%, а золотого – всего 2%. Среди девушек нормативные требования ВФСК «ГТО» способны выполнить 40,5% испытуемых. Из них требования бронзового значка готовы выполнить 30,5%, серебряного значка – 8,5%, а золотого – всего 1,5%.

При этом, 56% юношей и 59,5% девушек не могут справиться с нормативными требованиями ВФСК «ГТО»

4. Существующий подход к формированию общей выносливости и скоростно-силовых качеств юношей и девушек не обеспечивает достижение физической подготовленности на уровне требований ВФСК «ГТО».

5. Особенно вызывает беспокойство низкий уровень развития выносливости, поскольку это физическое качество определяет работоспособность человека и адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Снижение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы в условиях интенсификации образовательного процесса приводит к патологии сердечно-сосудистой системы, что подтверждается результатами медицинского осмотра.

6. Сохранение уровня развития гибкости достигнутого в более раннем периоде онтогенеза и положительная динамика

развития силовой выносливости мышц рук у юношей и мышц живота у девушек говорит о возможности повышения уровня развития скростно-силовых качеств и общей выносливости.

7. У 64 % студентов – членов студенческого научного общества установлены функциональные нарушения в работе зрительного анализатора. При этом нарушения в системе фокусировки изображения наблюдается у 54 % испытуемых, нарушения со стороны глазодвигательной системы – 6 %, а отклонения в системе световосприятия у 4% испытуемых.

8. Для 80% студентов собственное здоровье имеет большое значение, однако, довольны им только 37% опрошенных.

9. Физические упражнения в целях сбережения собственного здоровья использует всего 35% студентов.

10. Здоровый образ жизни в представлении опрошенных – отказ от вредных привычек и правильный режим питания.

В этой связи основными направлениями здоровьесберегающей деятельности вуза являются:

1. Осуществление контроля над соблюдением санитарно-гигиенических норм организации учебно-воспитательного процесса, нормированием учебной нагрузки и профилактикой утомления студентов.

3. Создание системы коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса.

4. Организацию контроля над питанием всех студентов высшего учебного заведения.

5. Внедрение мероприятий, направленных на укрепление здоровья студентов и преподавателей, создание условий для их гармоничного развития, формирование физической культуры, увеличение двигательной активности студентов.

6. Обосновать и экспериментально апробировать систему физического воспитания студентов на базе ВФСК «ГТО»

7. Обосновать и экспериментально апробировать систему физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями.

2.3. Динамика состояния здоровья, уровня физической подготовленности и отношения студентов к физической культуре и спорту.

В целях с укрепления и охраны здоровья, повышением умственной и физической работоспособности студенческой молодежи в образовательную среду Адыгейского государственного университета в 2015 году были внедрены:

1. Здоровьесберегающая гуманно-ориентированная система подготовки высококвалифицированных специалистов.

2. Системы мониторинга состояния здоровья студентов.

3. Модель деятельности студенческих объединений в физкультурно-образовательной среде.

4. Модель системы спортивно-направленного физического воспитания.

5. Программа формирования антропологических знаний студентов в области физической культуры.

6. Модель формирования базовой физической культуры личности инвалидов и студентов с ограниченными физическими возможностями на занятиях физическим воспитанием в группах ЛФК.

Эксперимент длился один год с 1. 01. 2015 по 31. 12. 2015. Оценку фиктивности внедрения здоровьесберегающих технологий предполагалось осуществить на основе следующих **критериев:**

- состояния здоровья участников эксперимента (на основе результатов повторного медицинского осмотра);
- уровня физической подготовленности участников эксперимента (соответствие уровня физической подготовленности нормативным требованиям ВФСК «ГТО»);
- отношения студентов к собственному здоровью и использованию средств физической культуры и спорта в целях его сохранения (по результатам физиологического опроса);
- количества студентов, занимающихся физической культурой на занятиях по физическому воспитанию;
- количества студентов, занимающихся в спортивных секциях вуза;
- количества курящих студентов;
- количества студентов, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях вуза.

Так по результатам медицинского осмотра по сравнению с результатами годичной давности не удалось добиться достоверного снижения ($P \geq 0,05$) количества выявленных заболеваний (Таблица 8.)

Таблица 8.

**Результаты медицинского осмотра после
эксперимента.**

Выявленные заболевания	Юноши			Девушки		
	До экспе р.	После экспе р.	Достоверн. различий по критерию Фишера	До экспе р.	После экспе р.	Достоверн. различий по критерию Фишера
Количество здоровых студентов	34%	33%	($P \geq 0,05$)	22%	24%	($P \geq 0,05$)
Количество студентов с заболеваниями сердечно сосудистой системы	20,5%	19,5%	($P \geq 0,05$)	30%	28,3%	($P \geq 0,05$)
Количество студентов с заболеваниями дыхательной системы	2,94%	3,2%	($P \geq 0,05$)	0,59%	1%	($P \geq 0,05$)
Количество студентов с заболеваниями ЛОР органов	1,96%	2%	($P \geq 0,05$)	1,18%	1,8%	($P \geq 0,05$)
Кол-во студентов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта	13,7%	11,3%	($P \geq 0,05$)	16,5%	15,5%	($P \geq 0,05$)
Количество студентов с заболеваниями органов зрения	6,8%	7,2%	($P \geq 0,05$)	4,7%	4,7%	($P \geq 0,05$)
Количество студентов с заболеваниями выделительной системы	3,9%	2%	($P \geq 0,05$)	7%	7%	($P \geq 0,05$)
Количество студентов нарушениями опорно-двигательного аппарата	12,7%	11,8%	($P \geq 0,05$)	12,3%	12%	($P \geq 0,05$)
Количество студентов с заболеваниями эндокринной системы	2,9%	3,2%	($P \geq 0,05$)	3,5%	2,4	($P \geq 0,05$)

В начале эксперимента здоровыми были признаны 34% юношей и 22% девушек. Через год по окончании эксперимента здоровыми являются 33% юношей и 24% девушек. По-прежнему первое место среди патологий занимают заболевания сердечно-сосудистой системы – 19,5% у юношей и 28,3% у девушек. На втором месте находятся заболевания желудочно-кишечного тракта – 11,3% у юношей и 15,5% у девушек, и третье место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата – 11,8% у юношей и 12% у девушек.

Однако, несмотря на отсутствие положительной динамики снижения количества выявленных заболеваний, положительное влияние здоровьесберегающих технологий в образовательной среде вуза проявилось в снижении количества обращений студентов к врачу по причине выявленных заболеваний. Так за предшествующий эксперименту год из числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, обратились к врачу по причине установленного заболевания 77,4%. Данное количество снизилось в течение эксперимента до 45,7%, что на 31,7% меньше ($P \leq 0,01$). При этом уменьшение обращений к врачу в большей степени произошло за счет студентов, у которых были выявлены заболевания опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта, где число обращений к врачу снизилось на 58,1% и 37,7% соответственно. При этом количество обращений по причине сердечно-сосудистых заболеваний снизилось всего на 7,3%.

Посещение врача по причине установленного заболевания студентами, освобожденными от практических занятий по физическому воспитанию, осталось неизменным – 94% до эксперимента и 89% после ($P \geq 0,05$).

Для изучения влияния системы спортивно-направленного физического воспитания на уровень физической подготовленности было проведено сравнение уровня физической подготовленности студентов третьего курса (200 испытуемых) до и после эксперимента, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе. В качестве исходного уровня физической подготовленности нами

были использованы показатели тестирования студентов третьего курса, полученные годом ранее. При этом определении исходного уровня было установлено отсутствие достоверных различий в уровне физической подготовленности студентов 1, 2 и 3 курсов.

Сравнение результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов на основе шести видов испытаний ВФСК «ГТО» до и после внедрения системы спортивно-направленного физического воспитания в физкультурно-образовательную среду вуза позволило установить достоверное снижение времени на преодоление стометровой, трехкилометровой дистанции, а также увеличение прыжка в длину с разбега (Таблица 9).

Таблица 9.

Уровень физической подготовленности юношей

Виды испытаний	Показатели физической подготовленности студентов до эксперимента курса N=200	Нормативы ВФСК «ГТО»			Показатели физической Подготовленности студентов после эксперимента N=187 После эксперимента	Достоверность различий по критерию t- студента
		Бронз. значок	Серебр. значок	Золот. значок		
Бег 100 м (с).	15,7±1,54	15,1	14,8	13,5	13,73±1,1	P ≤ 0,05
Бег 3000 м (мин, с).	15,1±2,1	14.0	13.3	12.3	13,92±1,88	P ≤ 0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз).	11±4,3	9	10	13	12,5±4,7	P ≥ 0,05
Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).	13,4±7,5	6	7	13	14,1±5,9	P ≥ 0,05
Метание гранаты 700 гр (м).	32,6±5,7	33	35	37	33,4±6,2	P ≥ 0,05
Прыжок в длину с места (см).	211±31,1	215	230	240	235 ±23	P ≤ 0,05

Так время преодоления стометровой дистанции снизилось с $15,7 \pm 1,54$ с до $13,73 \pm 1,с$ ($P \leq 0,05$), что соответствует нормативам серебряного значка ВФСК «ГТО». Время преодоления трехкилометровой дистанции снизилось с $15,1 \pm 2,1$ мин до $13,92 \pm 1,88$ мин ($P \leq 0,05$), что соответствует нормативам бронзового значка ВФСК «ГТО». Результат прыжка в длину увеличился с $211 \pm 31,1$ см до 235 ± 23 см ($P \leq 0,05$), что соответствует нормативам серебряного значка ВФСК «ГТО».

Достоверных изменений количества подтягиваний из виса на высокой перекладине, величины наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке и дальности метания гранаты обнаружено не было. Необходимо отметить, что показатели тестирования данных видов испытаний за исключением метания гранаты до эксперимента соответствовали нормативным требованиям ВФСК «ГТО».

В этой связи то, что нам удалось добиться достоверных приростов показателей физической подготовленности, которые до эксперимента не соответствовали требованиям ВФСК «ГТО», и сохранить на прежнем уровне показатели физической подготовленности, которые до эксперимента соответствовали требованиям ВФСК «ГТО», позволяет заключить об успешном внедрении системы спортивно-направленного физического воспитания в физкультурно-образовательную среду высшего учебного заведения.

Количество студентов, выполнивших нормативные требования ВФСК «ГТО» в многоборье, увеличилось с 44% до 67%. Из них нормативные требования бронзового значка

готовы выполнить 45,5% испытуемых, тогда как до эксперимента 32,5%. Нормативные требования серебряного значка готовы выполнить 16,5% студентов, а до эксперимента только 9,5%. Нормативные требования золотого значка после эксперимента выполнили 5%, что на 3 % больше, чем до эксперимента.

Изучение выполнения нормативных требований комплекса ГТО в отдельных видах испытаний (Таблица 10) позволяет определить, что после проведения эксперимента произошло достоверное увеличение количества испытуемых, выполнивших нормативные требования бронзового значка по всем видам испытаний. Так в беге на 3000 м. количество испытуемых, выполнивших нормативы бронзового значка увеличилось с 19,5% до 52,5%. При этом наибольшее количество испытуемых 58,5% выполнило нормативы бронзового значка при выполнении прыжка в длину с места.

Достоверное увеличение количества юношей, выполнивших нормативы серебряного значка было установлено по результатам бега на 100 м, бега на 3000 м и прыжка в длину разбега. Достоверных приростов количества юношей, выполнивших нормативы серебряного значка по остальным видам испытаний обнаружено не было.

Не было обнаружено и достоверного увеличения количества юношей, выполнивших нормативные требования золотого значка. Однако установленное выше достоверное увеличение количества юношей, выполнивших нормативные требования бронзового и серебряного значка, говорят о положительном влиянии системы спортивно-направленного

физического воспитания на уровень физической подготовленности студентов.

Таблица 10.

Доля испытуемых юношей, выполнивших требования ВФСК «ГТО» в одельных видах испытаний после проведения эксперимента

№	Виды испытаний	Количество студентов					
		Бронз. значок		Серебр. значок		Золот. значок	
		До Экспер.	После Экспер.	До Экспер.	После Экспер.	До Экспер.	После Экспер.
1.	Бег 100 м (с).	20,5%	49,5%*	9,5%	20,5%*	2,5%	7,5%
2.	Бег 3000 м (мин, с).	19,5%	52,5%*	10,5%	21,5%*	4%	9%
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз).	25,5%	47,5%*	17%	22%	10,5	14,5
4.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).	35,5%	50,5%*	20,5%	23,5%	10,5	13,5
5.	Метание гранаты 700 гр. (м).	19,5%	49,5%*	9%	16%	4,5%	6,5%
6.	Прыжок в длину с места (см).	22,5%	58,5%*	9,5%	19,5%*	5%	9,5%

*- достоверность различий до и после эксперимента ($P \leq 0,05$) согласно критерию Фишера.

Изучение влияния системы спортивно-направленного физического воспитания на физическую подготовленность девушек позволяет установить изменения подобные тем, которые были получены при исследовании юношей.

Сравнение результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов на основе шести видов испытаний ВФСК «ГТО» до и после внедрения системы спортивно-направленного физического воспитания в физкультурно-образовательную среду вуза позволило установить достоверное снижение времени на преодоление стометровой, двухкилометровой дистанции, а также увеличение прыжка в длину с разбега (Таблица 11).

Таблица 11.

Уровень физической подготовленности девушек после эксперимента.

Виды испытаний	Показатели физической подготовленности и студентов в до эксперимента курса N=200	Нормативы ВФСК «ГТО»			Показатели физической подготовленности студентов после эксперимента N=187	Достоверность различий По критерию t- студента
		Бронз. знач. ок	Серебр. знач. ок	Золот. знач. ок		
Бег 100 м (с).	19,1±2,1	17,5	17,0	16,5	16,9±1,36	P ≤ 0,05
Бег 2000 м (мин, с).	13,6±2,3	11,35	11,15	10,3	11,81±1,52	P ≤ 0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз).	7,2±4,3	10	12	14	10,5±8	P ≥ 0,05
Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).	11,1±6,5	8	11	16	12,9±6,5	P ≥ 0,05
Сгибание разгибание туловища из положения лежа (кол. раз за 1 мин).	35,6±12,1	34	40	47	36±9,8	P ≥ 0,05
Прыжок в длину с места (см).	148,7±23,1	170	180	195	181±21	P ≤ 0,05

Так время преодоления стометровой дистанции снизилось с $19,1 \pm 2,1$ с до $16,9 \pm 1,36$ с ($P \leq 0,05$), что соответствует нормативам серебряного значка ВФСК «ГТО». Время преодоления двухкилометровой дистанции снизилось с $13,6 \pm 2,3$ мин до $11,81 \pm 1,52$ мин ($P \leq 0,05$). Однако, несмотря на достоверный прирост, полученные статистические данные не соответствуют требованиям ВФСК «ГТО». Результат прыжка в длину увеличился с $148,7 \pm 23,1$ см до 181 ± 21 см ($P \leq 0,05$), что соответствует нормативам серебряного значка ВФСК «ГТО».

Достоверных изменений в количестве сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, величины наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, числа сгибаний и разгибаний туловища из положения лежа обнаружено не было. Необходимо отметить, что показатели тестирования данных видов испытаний за исключением сгибаний и разгибаний туловища из положения лежа до эксперимента соответствовали нормативным требованиям ВФСК «ГТО».

Количество студентов, выполнивших нормативные требования ВФСК «ГТО» в многоборье, увеличилось с 40,5% до 59,5%. Из них нормативные требования бронзового значка готовы выполнить 43,5% испытуемых, тогда как до эксперимента 30,5%. Нормативные требования серебряного значка готовы выполнить 13,5% студентов, а до эксперимента только 8,5%. Нормативные требования золотого значка после эксперимента выполнили 2,5%, что на 1,5 % больше, чем до эксперимента.

Выполнение нормативных требований комплекса ГТО в отдельных видах испытаний (Таблица 12) позволяет определить, что поле проведения эксперимента произошло достоверное увеличение количества девушек, выполнивших нормативные требования бронзового значка по всем видам испытаний.

Так в беге на 100 м количество девушек, выполнивших нормативы бронзового значка увеличилось с 22,5% до 49,5%. При этом наибольшее количество испытуемых 57% выполнило нормативы бронзового значка при выполнении прыжка в длину с места. Достоверное увеличение количества девушек, выполнивших нормативы серебряного значка, было установлено по результатам бега на 100 м, и прыжка в длину разбега. Достоверных приростов количества девушек, выполнивших нормативы серебряного значка по остальным видам испытаний, обнаружено не было.

Не было обнаружено и достоверного увеличения количества девушек, выполнивших нормативные требования золотого значка. Однако установленное выше достоверное увеличение количества девушек, выполнивших нормативные требования бронзового и серебряного значка, говорят о положительном влиянии системы спортивно-направленного физического воспитания на уровень физической подготовленности студентов.

Таблица 12.

**Доля испытуемых девушек, выполняющих требования
ВФСК «ГТО» в отдельных видах испытаний после
проведения эксперимента**

№	Виды испытаний	Количество студентов					
		Бронз. значок		Серебр. значок		Золот. значок	
		До Экспер.	После Экспер.	До Экспер.	После Экспер.	До Экспер.	После Экспер.
1.	Бег 100 м (с).	22,5%	49,5%*	8%	18,5%*	4,5%	6,5%
2.	Бег 2000 м (мин, с).	23,5%	35%*	12,5%	14,5%	2,5%	4,5%
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз).	24,5%	45,5%*	16%	18%	2	3%
4.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).	34,5%	51%*	22,5%	32%	9,5	10,5%
5.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа (кол. раз за 1 мин).	27,5%	50,5%*	9%	15%	4,5%	5%
6.	Прыжок в длину с места (см).	20,5%	57%*	10,5%	25%*	5,5%	9,5%

*- достоверность различий до и после эксперимента ($P \leq 0,05$) согласно критерию Фишера.

Таким образом, внедрение системы спортивно-направленного физического воспитания в образовательную среду высшего учебного заведения позволяет повысить уровень физической подготовленности студентов до нормативных требований ВФСК «ГТО». Положительный эффект проявляется:

- в увеличении с 44% до 67% количества юношей и с 40,5% до 59,5%. количества девушек, готовых выполнить нормативные требования ВФСК «ГТО»;

- в улучшении развития быстроты, общей выносливости, и скоростно-силовых качеств по показателям бега на 100м,

3000м и прыжка в длину с места у юношей; по показателям бега на 100м, 2000м, прыжка в длину с места у девушек;

- сохранение показателей развития гибкости, силовой выносливости мышц по показателям наклона вперед стоя на гимнастической скамейке у юношей и у девушек, подтягивания из виса на высокой перекладине у юношей, сгибания и разгибания рук в упоре лежа и сгибания и разгибания туловища из положения лежа у девушек.

Положительный эффект влияния системы спортивно-направленного физического воспитания проявился в увеличении количества студентов, посещающих занятия по физической культуре с 71,7% до 83,%. Из 3437 студентов обучающиеся в вузе после эксперимента количество посещающих занятия по физической культуре увеличилось с 2465 человек до 2887 человек (Таблица 13). Кроме того, с 495 до 611 человек возросло количество студентов, занимающихся в спортивных секциях вуза. По отношению к общему количеству студентов в вузе их число увеличилось с 14,8% до 18,3% (Таблица 14). При этом наиболее популярны среди вновь прибывших студентов были командные игровые виды спорта, а также шейпинг и атлетическая гимнастика. Количество участников спартакиады вуза за год возросло с 525 до 650 человек (с 15,7% до 19,5%)

Таблица. 13.

**Количество студентов, посещающих занятия по
физическому воспитанию до и после эксперимента.**

Факультет	Кол – во студентов на факультете	Кол- во студентов, посещающих занятия по физ. воспитанию до эксперимента	Кол- во студентов, посещающих занятия по физ. воспитанию после эксперимента
Экономический	681	476	585
Факультет адыг. филологии и культуры	199	131	154
Филологический	216	139	175
Юридический	520	327	459
Факультет естествознания	254	182	194
Исторический	147	99	111
Факультет иностранных языков	226	185	197
Институт искусств	152	110	132
Педагогический	346	256	294
Физический	267	213	211
Факультет математики	429	347	375
Всего	3437	2465	2887
	100%	71,7%	83,9%

Таблица.14.

**Количество студентов, занимающихся в спортивных
секциях до и после эксперимента.**

№	Спортивные секции	Количество студентов в спортивных секциях до эксперимента	Количество студентов в спортивных секциях до эксперимента
1.	Баскетбол (Юноши)	25	32
2.	Баскетбол (Девушки)	24	27
3.	Волейбол (Юноши)	27	50
4.	Волейбол (Девушки)	30	41
5.	Футбол (Юноши)	41	52
6.	Настольный теннис (Юноши)	22	27
7.	Настольный теннис (Девушки)	26	25
8.	Шейпинг	60	90
9.	Самбо	24	30
10.	Гандбол (Девушки)	25	25
11.	Дзюдо	26	30
13.	Атлетическая гимнастика (Юноши)	40	60
14.	Силовое троеборье (Юноши)	28	35
15.	Легкая атлетика (Юноши)	18	25
16.	Легкая атлетика (Девушки)	15	18
17.	Тяжелая атлетика (Юноши)	12	14
18.	Туризм	25	30
Всего		495	611
Всего от количества обучающихся		14,8%	18,3%

По окончании эксперимента в вузе было проведено повторное анкетирование студентов для изучения степени распространенности курения в студенческой среде. Было опрошено 400 студентов, как и до эксперимента, им бы задан вопрос: «Курите ли Вы?»

Сравнение ответов, полученных до и после эксперимента, позволили заключить, что нам не удалось снизить количество и постоянно курящих и курящих довольно часто. Однако то обстоятельство, что их число не увеличилось и то, что снизилось число курящих время от времени и увеличилось число студентов, пробовавших курить, но не ставших продолжать, говорит о положительном влиянии внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную среду вуза (Таблица 15).

Таблица. 15.

Отношение студентов к курению до и после эксперимента

Варианты ответов на вопрос: Курите ли Вы?	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий
никогда не пробовал (а)	55,40%	55,5%	$P \geq 0,05$
курил (а), но бросил (а)	9,35%	8,65%	$P \geq 0,05$
пробовал (а) но не стал (а) продолжать	21,34%	29,85%	$P \leq 0,05$
курю время от времени	7,91%	1,2%	$P \leq 0,05$
курю довольно часто	3,12%	2%	$P \geq 0,05$
курю постоянно	3,12%	3%	$P \geq 0,05$

ГЛАВА 3.

Формирование базовой физической культуры личности инвалидов и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на занятиях по лечебной физической культуре

Общественное здоровье характеризуется прогрессирующим ухудшением здоровья людей. Главной причиной его ухудшения является отсутствие у них культуры жизни, культуры здоровья, культуры двигательной активности, культуры питания, физической культуры личности.

Известно, что при ухудшении здоровья учащегося переводят в подготовительную или специальную медицинскую группы и он занимается физическими упражнениями по облегченной программе, а инвалидов вовсе освобождают от практических занятий по физическому воспитанию. Из-за длительного щадящего режима и низкой двигательной активности у данной категории лиц наблюдается недостаточное развитие основных движений, снижение работоспособности и адаптационных способностей. Однако это представляет собой только биологическую составляющую двигательной депривации.

В результате недостаточной двигательной активности человек не постигает базовых ценностей физической культуры, не понимает значения и способов применения физических упражнений с целью самосовершенствования. То есть не формируется базовая физическая культура личности как многокомпонентное личностное образование, определяемое в

соответствии с наличием у человека обязательного минимума знаний, норм и правил поведения в процессе физического воспитания, понимания ценностей физической культуры, самодетерминации, двигательной активности, позволяющей соответствовать основным требованиям общества по показателям здоровья, уровня физической подготовленности, работоспособности.

Такое положение в полной мере соответствует состоянию инвалидов и студентов специальных медицинских групп, которое в ходе дальнейшего обучения усугубляется продолжающимся и углубляющимся дефицитом двигательной активности вследствие стандартов обучения в высшей профессиональной школе. Целенаправленное активное противодействие последствиям болезни в процессе занятий оказывает лишь временное благоприятное воздействие в силу того, что физические упражнения они сами не выполняют ни в процессе профессиональной подготовки, ни в процессе профессиональной деятельности.

Изменение положения, обеспечение сознательного и бережного отношения к своему здоровью, уровню физической и умственной работоспособности связаны с необходимостью формирования у инвалидов и студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, личностной физической культуры. Однако ее формирование на уровне, соответствующем системе высшего общего образования в области физической культуры, становится невозможным, так как в ходе физического воспитания в общеобразовательной

школе (в силу неовладения базовыми ценностями физической культуры) не сформирована базовая личностная физическая культура.

Формальный переход на уровень высшего общего образования в области физической культуры человека, не освоившего базовую личностную физическую культуру, не только не снимает проблему, но и усугубляет ее. Оказывается необходимым одновременное формирование базового и общепрофессионального уровней физической культуры.

Вместе с тем, программа высшего общего образования в области физической культуры априори основывается на факте наличия у поступивших знаний, представлений, мотивов, умений, навыков на базовом уровне и не предполагает их формирования.

В этой связи появляется научное противоречие, состоящее в потребности формирования базовой физической культуры у студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, и отсутствием разработанных подходов к обеспечению ее формирования.

Особенно важно формирование базовой личностной физической культуры у студенток, так как они должны противодействовать негативным последствиям имеющейся болезни не только для решения сугубо профессиональных задач, но и для обеспечения реализации важнейшей биологической функции деторождения.

Теоретическая и практическая потребность в разрешении изложенного выше противоречия в процессе физического воспитания студенток определяет актуальность исследования.

Противоречие может быть разрешено в рамках **научной проблемы**, которая заключается в необходимости разработки теоретико-методологических и организационных основ формирования базовой физической культуры личности студенток специальных медицинских групп.

3.1. Компоненты базовой личностной физической культуры инвалидов и студентов с ограниченными физическими возможностями, занимающихся физическим воспитанием в специальных медицинских группах.

Неоднозначный подход физической культуры личности привел при построении модели физической культуры личности в системе непрерывного образования к необходимости учета многочисленных методологических предпосылок, основными из которых явились следующие:

- физическая культура личности представляет собой часть общей культуры и поэтому ее исследование должно опираться на данные культурологии, раскрывающей общую структуру, механизм функционирования;

- физическая культура личности – это системное образование, включающее в себя ряд компонентов, имеющее собственную структуру (взаимосвязь между компонентами), избирательно взаимодействующее с окружающей средой и обладающее интегральным свойством целого, не сводимого к свойствам отдельных частей;

- особенности формирования физической культуры личности в системе непрерывного образования обусловлены возрастными, психофизиологическими, индивидуально-

типологическими характеристиками, процессом физического воспитания во всех звеньях системы непрерывного образования, состоящий из пяти взаимосвязанных блоков: мотивационно-ценностного, ориентационного, операционального, энергетического и оценочного.

Мотивационно-ценностный блок включает в себя потребности, идеалы, мотивы, установки, интересы личности; ориентационный – механизмы целеполагания, планирования и прогнозирования деятельности; операциональный – способности, качества, знания, умения, навыки, приобретаемые в процессе образования и жизнедеятельности; энергетический состоит из внимания, воли, придающей совершаемым действиям высокую степень активности и целеустремленности, эмоциональный фон, от которого во многом зависят энергетические ресурсы деятельности; оценочный включает механизмы эмоциональной и мыслительной оценки результатов деятельности, степень удовлетворенности ею и позволяет корректировать на этой основе работу всех упомянутых блоков.

В качестве структурных компонентов, составляющих основу физической культуры личности вслед за А.П. Матвеевым (2004) выделяем базисный, поведенческий и социально-ценностный. Базисный предполагает решение таких задач, как оптимизация двигательного режима, развитие основных физических качеств, формирование школы движений, воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями. Поведенческий компонент предполагает формирование умений

самостоятельно заниматься физической культурой, внедрение ее во все сферы повседневной деятельности учащихся, овладение организационно-методическими умениями. Социально-ценностный компонент – стремление учащихся к гармоничному физическому развитию, физической подготовленности, которая соответствует требованиям всех сфер жизнедеятельности и характеризуется определенной системой ценностных ориентаций в отношении к физической культуре.

В.И. Ильинич (1990) предлагает трехкомпонентную модель физической культуры личности. В качестве компонентов автор выделяет операциональный, мотивационно-ценностный и практико-деятельностный.

Этот подход позволяет всесторонне использовать его с целью исследования физической культуры личности. Так как для студенческого возраста характерен период становления личности, то именно данная структурная основа процесса воздействия средств физической культуры на формирование физической культуры личности студентов наиболее приемлема.

Подобным образом определяет составные компоненты физической культуры личности К.Д. Чермит (2005), который выделяет:

- 1) операциональный, в содержание которого входят направленное формирование здоровья и его составляющие: повышение уровня физического развития и физической подготовленности, базы движений (навыков и умений) и достижение физического совершенства;

2) мотивационно-ценностный, проявляющийся через ценностные ориентации, отношения, волевые усилия и эмоции на основании сформированных знаний, убеждений, мотивов, потребностей и интересов;

3) деятельностный, включающий в себя познавательную, инструкторскую, судейскую и профессиональную и направленный на саморазвитие, самореализацию, соблюдение здорового образа жизни.

Несмотря на достаточно широкий охват компонентов понятия физической культуры личности, предполагаемых К.Д. Чермитом, остается неясным, почему в состав деятельности не входит деятельность по выполнению физических упражнений, ибо без этого составляющего все остальные компоненты теряют всякий смысл.

Рассматривая критерии сформированности физической культуры личности, исследователи склоняются к разным точкам зрения. Одни полагают за основу двигательную активность (Лях В.И. с соавт., 1996 и др.), другие – показатели физического совершенствования (Матвеев Л.П., 1994, 2004 и др.), третьи – физкультурную деятельность (Николаев Ю.М., 1996 и др.).

Еще один подход предлагает М.Я. Виленский (1990), который под критерием сформированности физической культуры личности в системе образования понимает «совокупность субординированных объективных и субъективных показателей, дающих качественную характеристику ее состояния, опираясь на которые можно

выявить ее существенные свойства и меру проявления в деятельности». Они включают:

-«...степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения»;

- выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности (дисциплинированность, организованность, ответственность, трудолюбие, чувство долга, порядочность, самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, способность к сопереживанию, коллективизм, интернационализм и др.);

-удовлетворенность и отношение к выполняемой деятельности;

-проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования и самовоспитания в физической культуре;

- уровень сформированности психофизиологических и физических возможностей и отношение к ним;

- владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для формирования собственного физического совершенствования и организации физкультурно-спортивной деятельности со сверстниками;

- содержание преобладающей мотивации в физкультурно-спортивной деятельности и ее направленность;

- системность и глубина усвоения научно-практических знаний, необходимых для понимания сущности природных и социальных процессов функционирования физической культуры, их творческого применения в жизни;

- интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности (затрачиваемое время, регулярность);

- характер сложности и творческий уровень выполнения этой деятельности, обусловленный наличием соответствующей подготовки.

Анализ содержания и состава физической культуры личности позволяет определить пять групп компонентов (рис. 10).

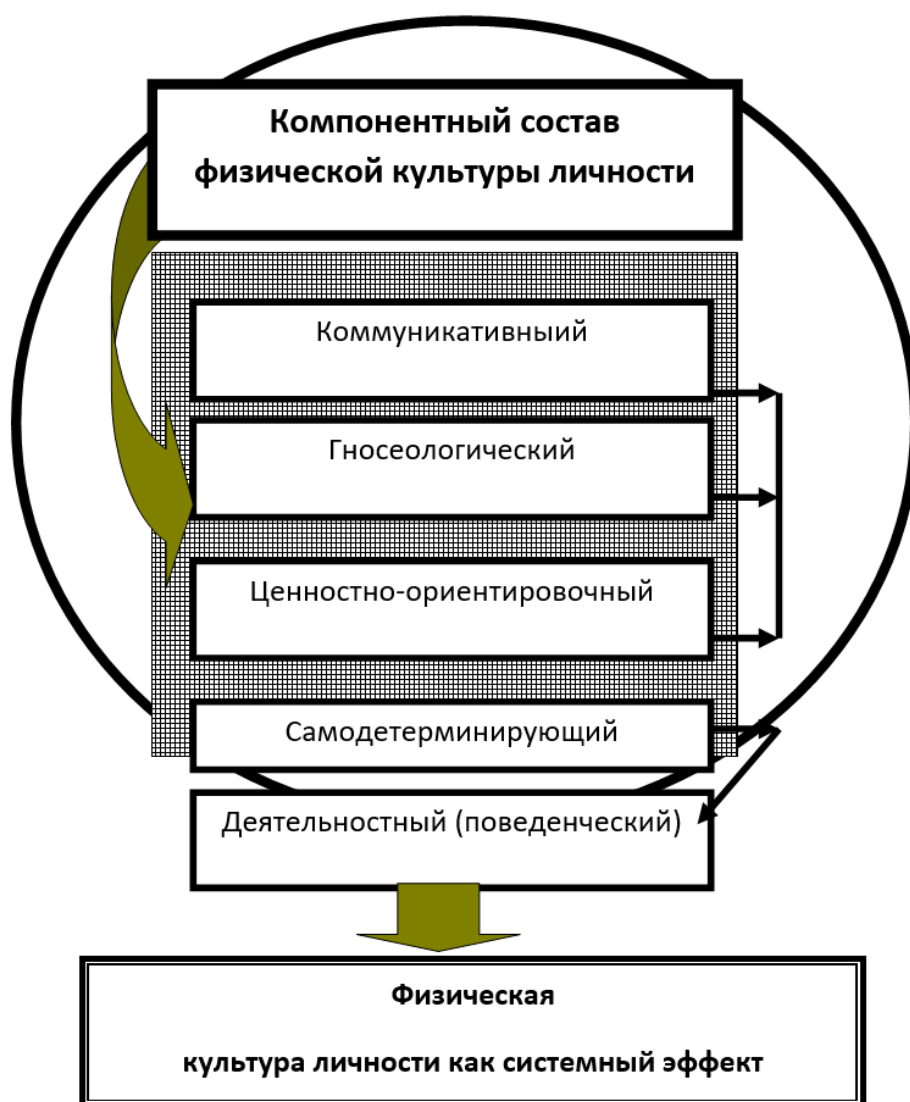


Рис. 10. Компонентный состав физической культуры личности.

Чтобы овладеть достижениями материальной и духовной культуры, чтобы сделать их своими потребностями, человек вступает в отношения с явлениями окружающего мира через других людей, то есть в процесс общения с ними. «Общение – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в современной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека» (Захарова А.В., 1989).

Межличностное и межнациональное общение на протяжении всей жизни имеет особую значимость. Посредством общения личность вступает в совместную с другими индивидами деятельность, формирует сознание и является инструментом познания, таким образом, представляет собой одно из средств социализации. Очевидно, что человек – существо биосоциальное, и именно общение помогает ему определить свое место в социуме, а также пути преобразования или развития социальных отношений, в которые личность вступает. Человек испытывает потребность в общении и благодаря ему обретает универсальные способы деятельности.

Следует отметить, что общение, как правило, имеет особую эмоциональную окраску и становится условием развития ряда личностных качеств: любознательности, любви, сострадания, доброжелательности, преданности и др.

Человек должен обладать определенными коммуникативными умениями и навыками: общаться со

взрослыми и сверстниками, быть тактичным и корректным; сочетать требовательность к другим с требовательностью к себе; опираться на положительное в личности. Развитие коммуникативного компонента обеспечивается созданием условий для совместной деятельности педагога и занимающегося; партнерских способов взаимодействия как образца взаимодействия между сверстниками; обучением средствам общения, позволяющим вступать в контакты, разрешать конфликты, строить взаимодействие друг с другом.

Познавательный компонент включает систему знаний о сущности познаваемых личностью объектов, которыми являются природа, общество, сам человек. Познание – это «усвоение чувственного содержания переживаемого или испытываемого, положение вещей, состояний, процессов с целью нахождения истины... В познании содержится оценка, которая опирается на опыт... В познании всегда содержится узнавание». Личность в познании играет роль субъекта, который постигает объект. «Понимание происходит в силу того, что субъект вторгается как раз в сферу объекта и переносит его в свою собственную орбиту, поскольку определенные моменты объекта отображаются в субъекте, в возникающих в нем отображениях» (Выготский Л.С., 1991).

Определенный объем знаний, умений и навыков, которыми должен обладать человек, содержится в государственном образовательном стандарте.

Без познания окружающей действительности человек не сможет должным образом вступать в «контакт» с окружающим его миром, нельзя познать весь опыт, который накопило человечество, в то же время приобщиться к нему путем освоения базовых знаний, умений и навыков человек обязан. Именно поэтому мы считаем, что познавательный или гносеологический компонент является необходимым в структуре базовой гуманитарной культуры.

Таким образом, познавательный (гносеологический) компонент базовой культуры сводится к обладанию совокупностью знаний, умений и навыков в области различных наук, в том числе и теории физического воспитания.

Ценностно-ориентировочный _____ (аксиологический) компонент связан с гуманистическими ценностями и направлен на развитие системы личностных ценностных ориентаций. Этот компонент, как и все другие, не является самостоятельным, он отражает уровень освоения личностью коммуникативного, _____ познавательного _____ и самодетерминирующего компонентов.

Личностная культура рассматривает человека как высшую ценность и самоцель общественного развития. «Вне человека и без человека понятие ценности существовать не может, так как оно представляет собой особый человеческий тип значимости предметов и явлений. Ценности не первичны, они производные от соотношения мира и человека, подтверждая значимость того, что создал человек в процессе истории. В обществе любые события так или иначе значимы,

любое явление выполняет ту или иную роль. Однако к ценностям относятся только положительно значимые события и явления, связанные с социальным прогрессом» (Зинченко В.П., 1991).

Человек должен уметь отличать истинные ценности от псевдоценностей, выбирать в жизни те ценностные ориентиры, которые позволяли бы ему воспроизводить и развивать общественную действительность.

В аксиологии существует понятие «общечеловеческие ценности» – непреходящие ценности, которые по своей истории сродни истории человечества – это те ценностные ориентиры, которые функционируют в различных социальных системах, проявляясь в общественном сознании.

В содержание ценностно-ориентировочного компонента входит и мотивационно-поведенческий аспект. Более того, мотив поведения личности – это следствие отобранных и осознанных ею ценностей.

Самодетерминирующий компонент предполагает формирование у личности способности к самоопределению. Это «определение своего места в жизни, обществе, осознание своих общественных, классовых, национальных интересов» (Зинченко В.П., 1991).

О.С. Газман пишет, что самоопределение – это «способность человека самостоятельно выработать руководящие принципы и способы своей деятельности... и социального поведения». Считая самоопределение личности базовым компонентом культуры человека, автор указывает, что он проявляется в «готовности и способности к жизненному

самоопределению, что открывает возможность достижения гармонии с собой и окружающей жизнью» (Газман О.С., 1995).

Выделяя самоопределение личности как компонент ее базовой культуры, мы исходим из того, что этот компонент обращен к активности самого человека.

Растущий человек, овладевая суммой знаний, умений, представлений, не всегда способен в самостоятельной жизни применить их, а главное – «найти свое место в жизни». В школьном возрасте учителя и родители должны не только подсказывать ребенку и подростку, как жить, что носить, что читать, кого уважать и т.д., взрослые обязаны помочь молодому человеку узнать и понять себя, научиться выбирать. В содержание данного компонента входит важная проблема – «как жить» и пути ее решения: выбор индивидуального образа жизни, выбор оптимального режима интеллектуальных, эмоциональных, физических нагрузок, преодоление невзгод и др.

Принцип деятельностного подхода к формированию физической культуры личности строится на том, что, только включая человека в разнообразные виды деятельности по овладению общественно-историческим опытом физического совершенствования и стимулируя его активность в этом виде деятельности, можно осуществлять действенное физическое воспитание (Лубышева Л.И., 1992). Кроме того, следует особо учитывать, что главная роль в формировании физических качеств, двигательных навыков и умений, т.е. в решении основополагающих задач физического воспитания принадлежит деятельности самого человека. Через

двигательную деятельность личность приобщается к физической культуре и делает собственным достоянием производные этой культуры.

Изучение понятия структуры, содержания понятия «физическая культура личности» и закономерностей ее формирования позволило логически изложить принципиальную схему процесса социализации личности студентов (рис. 11) и определить место процесса формирования базовой личностной физической культуры.

Целевой установкой системы занятий является формирование физической культуры личности студента, которая реализуется за счет базового и вариативного состава средств и содержания. Это обстоятельство позволяет в каждой из решаемых задач определять обеспечиваемые уровни: базовый (как основополагающий) и вариативный, позволяющий овладевать всем комплексом ценностей физической культуры общества.

Реализация задач базовой подготовки и формирование базового уровня компонентного состава физической культуры приводит к системному эффекту в виде наличия у занимающегося базовой физической культуры личности.

Реализация задач базовой и вариативной подготовки и формирование всего компонентного состава физической культуры обеспечивает формирование физической культуры личности.

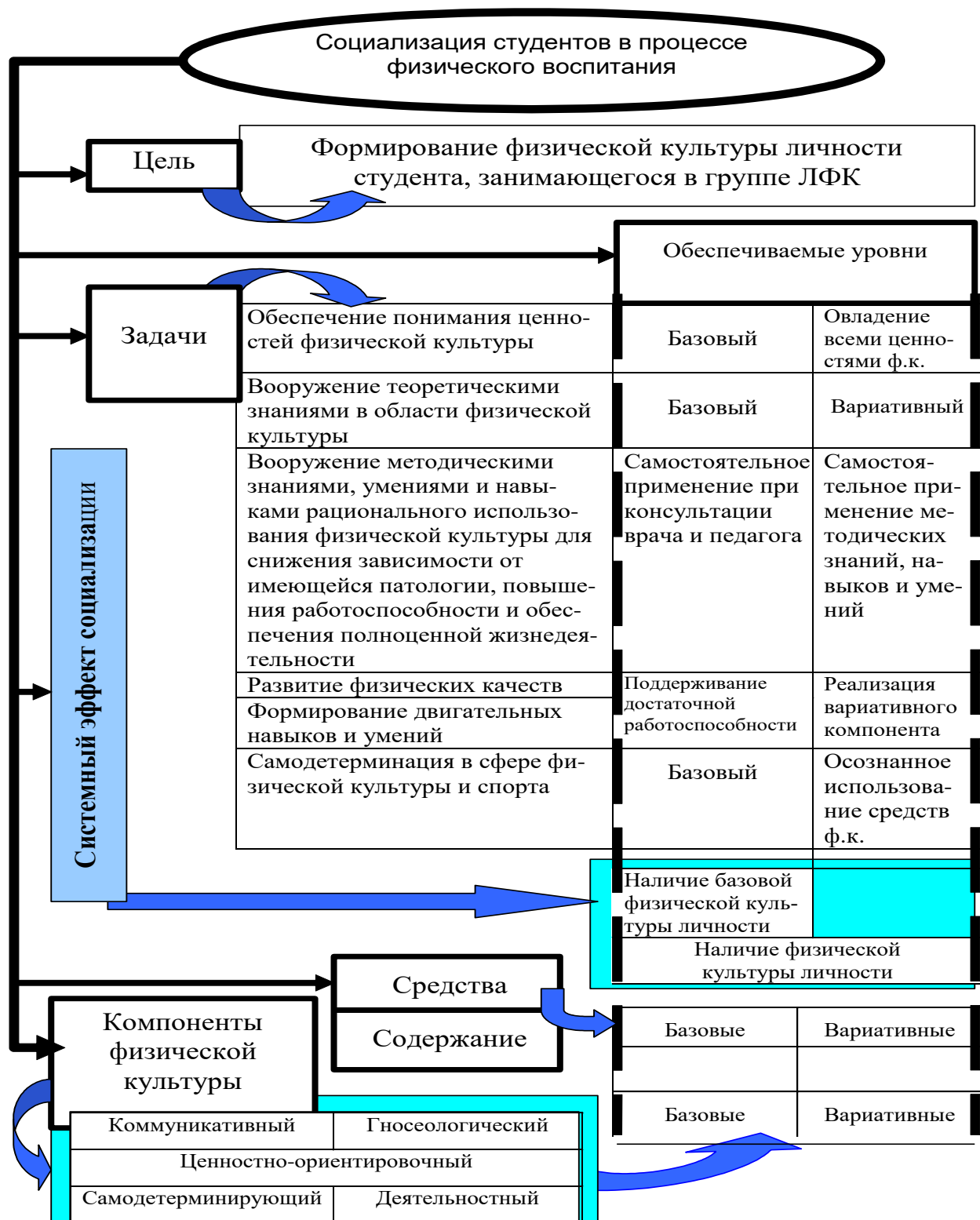


Рис. 11. Модель процесса социализации инвалидов и студентов, занимающихся в группах ЛФК

Критериями сформированности физической культуры личности студентов в наших исследованиях выступают объективные и субъективные показатели, дающие качественную и количественную характеристику ее состояния и степени реализации каждой задачи. Опираясь на данные показатели, возможно выявить существенные свойства личности и меру ее проявления в деятельности.

Перед констатирующим этапом эксперимента были поставлены задачи – определить особенности развития основных компонентов физической культуры студенток специальных медицинских групп при существующей системе физического воспитания.

В исследовании приняло участие 228 студенток Адыгейского государственного университета, возраст которых составлял от 18 до 22 лет. Все испытуемые по состоянию здоровья на основании медицинского заключения относились к специальной медицинской группе и занимались в группах ЛФК.

Выявили, что 95,6% студентов, занимающихся в группах ЛФК, были освобождены от уроков физического воспитания в общеобразовательной школе. В этой связи они не прошли те процессы физического воспитания, которые были призваны формировать базовую личностную физическую культуру. Таким образом, возникает задача не только обеспечить формирование свойственных возрасту базовой физической культуры, но и устранения пробелов предыдущей деятельности.

Сравнивая результаты педагогического тестирования физических качеств испытуемых с нормативными

показателями физической подготовленности, представленными в таблице 16, можно отметить, что уровень развития у большинства из них существенно ниже средних значений.

Таблица 16.

Показатели физической подготовленности студенток, занимающихся в специальных медицинских группах

Тестовые упражнения	Показатели физической подготовленности $x \pm \sigma$
Бег 100 м, с	19,4±0,87
Бег 2000 м, с	14,3±2,3
Сгибание – разгибание рук в упоре, раз	6,2±3,4
Поднимание – опускание туловища, раз	23,5±8,2
Приседание на одной ноге, раз	6,4±5,3
Наклон вперед, см	12,0±5,3

Для исследования различных сторон отношения к физической культуре и спорту проводился анкетный опрос студенток с помощью разработанной нами анкеты закрытого типа.

Содержание анкеты включало блоки вопросов, ответы на которые позволили определить показатели самооценки студентками:

- опыта самостоятельных занятий физическими упражнениями (вопросы №№ 3, 4, 5, 16, 17, 28);
- отношения к физическим упражнениям как к средству сохранения и укрепления здоровья (вопросы №№ 2, 14, 27); отношения к учебным занятиям по физической культуре, проводимым в вузе (вопросы №№ 6, 23, 26, 30, 32);

- мотивационного отношения к занятиям физическими упражнениями (вопросы №№ 7, 8, 9, 11, 12, 15, 18, 19, 21, 29);

- компетентности в вопросах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями (вопрос № 25);

- восприятия студентами личностных и профессиональных качеств преподавателя физической культуры (вопросы №№ 22, 31);

- здоровья и физической подготовленности (вопросы №№ 10, 13);

- интереса к физической культуре и спорту (вопрос № 24);

- отношения к физическому здоровью (вопрос № 20).

В результате анкетного опроса установлено, что 7,02% испытуемых были переведены в специальные медицинские группы в семь лет, с начала обучения в школе, 11,4% – в десятилетнем возрасте, 31,6% – в 14 лет, и 50,0% – при поступлении в вуз. Это говорит о том, что современная система школьного образования оказывает негативное воздействие на физическое здоровье учащихся.

В табл. 17 приводятся данные опроса, отражающие разные стороны отношения студенток к оздоровительной значимости физической культуры.

Выявлено, что только каждая вторая студентка хорошо оценивает состояние своего здоровья (46,5%) и физической подготовленности (43,0%). Больше половины испытуемых считает, что их здоровье и физическая подготовленность

находятся на удовлетворительном и неудовлетворительном уровнях.

Наряду с этим подавляющее большинство студенток (более 90%) относятся к физическим упражнениям как к действенным средствам укрепления и сохранения здоровья. Только небольшая доля испытуемых полагает, что занятия физическими упражнениями не могут существенно повлиять на здоровье человека (0,9%) или оказывают на него несущественное воздействие (1,7%).

Таблица 17

Отношение студенток специальных медицинских групп к оздоровительной значимости занятий физическими упражнениями

Вопросы анкеты и варианты ответов	п	%
1	2	3
Как Вы оцениваете состояние своего физического здоровья?		
a) Отличное	2	0,9
b) Хорошее	106	46,5
c) Удовлетворительное	112	49,1
d) Неудовлетворительное	8	3,5
Как Вы оцениваете уровень своей физической подготовленности?		
a) Отличный	6	2,6
b) Хороший	98	43
c) Удовлетворительный	110	48,3
d) Неудовлетворительный	14	6,1
Верите ли Вы в то, что систематические занятия физическими упражнениями могут оказать положительное влияние на Ваше здоровье?		
a) Да	142	62,3
b) Скорее да, чем нет	66	28,9
c) «Пятьдесят на пятьдесят»	14	6,2
d) Скорее нет, чем да	4	1,7
e) Нет	2	0,9
Насколько физическое здоровье человека зависит от занятий физическими упражнениями по сравнению с экологическими факторами и наследственностью?		
a) Больше чем на 75%	22	9,6
b) На 50-75%	130	57,0
c) На 30-50%	70	30,7
d) Меньше, чем на 30%	6	2,7

Продолжение табл. 17

Убеждались ли Вы на своем личном опыте хоть раз в жизни в весомой пользе занятий физическими упражнениями для Вашего здоровья?		
a) Да	110	48,3
b) Нет	118	51,7
Есть ли среди Ваших друзей и знакомых люди, которые активно и успешно используют занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения своего здоровья?		
a) Есть, и я пытаюсь им подражать	58	25,4
b) Есть, и я завидую им, поскольку мне, в отличие от них, не хватает терпения поступать так же	94	41,2
c) Есть, но у меня нет желания следовать их примеру, несмотря на проблемы со здоровьем	30	13,2
d) Есть, но их личный пример говорит об обратном	2	0,9
e) Нет	44	19,3
Что для Вас важнее: здоровье или профессиональная карьера, успешность в жизни?		
a) Здоровье	54	23,7
b) Скорее здоровье, чем карьера и успех	80	35,0
c) Не знаю	48	21,1
d) Скорее карьера, успех, чем здоровье	30	13,2
e) Карьера и успех	16	7,0
1	2	3
Можно ли с уверенностью сказать, что Вы бережно относитесь к своему здоровью?		
a) Да	22	9,6
b) Скорее да, чем нет	66	28,9
c) И да, и нет	82	36,0
d) Скорее нет, чем да	48	21,1
e) Нет	10	4,4
Чтобы избавиться от лишнего веса Вы предпочтете сесть на диету, чем заняться физическими упражнениями?		
a) Да	6	2,6
b) Скорее да, чем нет	16	7,0
c) И да, и нет	58	25,4
d) Скорее нет, чем да	82	36,1
e) Нет	66	28,9

Это согласуется и с ответами испытуемых на следующий вопрос анкеты: «Насколько физическое здоровье человека зависит от занятий физическими упражнениями по сравнению с экологическими факторами и наследственностью?» 87,7% человек из принявших участие в анкетном опросе убеждены, что физическое здоровье на 30-75% зависит от систематических занятий человека физическими упражнениями.

Половина испытуемых (48,3%) приходит к таким заключениям исходя из собственного опыта, другие (51,7%) пока не испытали в своей жизни положительного оздоровительного влияния занятий физическими упражнениями.

80,7% студенток имеют в своем окружении знакомых и близких людей, которые обладают положительным опытом применения физической культуры в целях укрепления и сохранения здоровья, и лишь 19,3% не владеют подобной информацией.

Можно утверждать, что знание испытуемыми личного и чужого опыта выступает одним из оснований для их суждения о высокой значимости занятий физической культурой и спортом для здоровья человека.

Ответы на вопрос: *«Что для Вас важнее: здоровье или профессиональная карьера, успешность в жизни?»* отражают отношение студенток к здоровью как к ценности. Как видно, для 23,7% здоровье является более приоритетным, 35,0% также отдают предпочтение здоровью, но не в такой категоричной форме, 21,1% не определились в ценностных ориентациях на здоровье и успех. Только 13,2% предпочитают скорее успех и карьеру, нежели здоровье, и всего 7,0% делают однозначный выбор в пользу деловой карьеры.

Осознавая высокую оздоровительную значимость физических упражнений, только 9,6% испытуемых бережно относятся к своему здоровью, у 28,9% это отношение выражено в меньшей степени, каждый третий из испытуемых (36,0%) делает это от случая к случаю. Остальные испытуемые

отличаются небрежным отношением к сохранению и укреплению здоровья. Это свидетельствует о том, что осознание, понимание и переживание значимости здоровья как ценности для части испытуемых не воплощается в практических действиях и поступках.

В частности, только 28,9% предпочитают вести борьбу с излишним весом с помощью физических упражнений, 36,1% также более склонны к такому варианту поведения, остальные или не могут сделать выбор между физическими упражнениями и диетой (25,4%), или делают его в пользу диеты.

В Таблице 18 приводятся результаты анкетирования, характеризующие действенное проявление интереса испытуемых к занятиям физическими упражнениями.

Обращает внимание, что 29,8% студенток не занимаются физическими упражнениями самостоятельно, почти половина испытуемых занимается от случая к случаю – 1-2 раза в неделю (43,9%). Игнорирование большей частью студенток специальных медицинских групп занятий физическими упражнениями является тревожным фактом, если принять во внимание, что физическая культура является для них наиболее действенным «лекарством» от присущих им заболеваний.

С другой стороны, почти каждый третий из респондентов (31,6%) отмечает, что ему нравится проводить свободное время, занимаясь физическими упражнениями, 23,7% также отдадут предпочтение такой форме организации свободного времени. Для 43,9% одним из ведущих мотивов занятий физическими упражнениями выступают переживания и

чувство удовлетворения от насыщения потребности в двигательной активности («радость движения»), 33,3% также придают существенное значение этому фактору.

Таблица 18

Проявление непосредственного интереса студенток специальных медицинских групп к физической культуре и спорту

Вопросы анкеты и варианты ответов	п	%
Сколько раз в неделю в среднем Вы занимаетесь физическими упражнениями индивидуально или в составе какой-либо организованной группы (не считая академических часов по учебному расписанию)?		
a) 5 раз и больше	8	3,5
b) 3-4 раза	54	22,8
c) 1-2 раза	100	43,9
d) Не занимаюсь	66	29,8
Нравится ли Вам проводить свободное время в занятиях физическими упражнениями?		
a) Да	72	31,6
b) Скорее да, чем нет	54	23,7
c) И да, и нет	66	28,9
d) Скорее нет, чем да	28	12,3
e) Нет	8	3,5
Переживаете ли Вы чувство удовлетворения непосредственно от физических упражнений («радость движения»), независимо от достигаемых результатов?		
a) Да	100	43,9
b) Скорее да, чем нет	76	33,3
c) И да, и нет	42	18,4
d) Скорее нет, чем да	8	3,5
e) Нет	2	0,9
Как часто Вы смотрите спортивные программы по телевидению, просматриваете спортивные газеты и журналы?		
a) Часто, мне нравится быть в курсе событий спортивной жизни	45	17,5
b) Когда проходят крупнейшие международные соревнования	116	54,4
c) Редко, по настроению или по совету друзей	38	16,7
d) Очень редко	29	11,4

Настоящими «болельщиками», стремящимися быть в курсе спортивных событий, являются только 17,5% испытуемых, большая часть интересуется только ходом крупных международных соревнований. Интерес к спорту как к

зрелищу, наблюдающийся у большей части испытуемых, может стать предпосылкой перехода от позиции зрителя к роли активного участника тех или иных соревнований с учетом двигательных и функциональных возможностей занимающихся.

В Таблице 19 приводятся данные об имеющемся у студенток опыте занятий физическими упражнениями.

В качестве основной причины отказа от занятий физическими упражнениями значительная часть испытуемых называет недостаточность свободного времени (80,7%), 17,5% не могут удержаться от «соблазна» поваляться на диване. Примерно те же причины наиболее часто указываются респондентами при ответе на вопрос: «Что Вам мешает самостоятельно заниматься физическими упражнениями или спортом?». 31,6% студенток ссылаются на нехватку свободного времени, 58,8% – на силу воли, недостаточную для того, чтобы «подняться с дивана» и заняться физической культурой и спортом.

Следует подчеркнуть, что каждый третий из испытуемых (33,4%) не проявляет никакого интереса к расширению и углублению своих знаний в области физической культуры и спорта, а 57,0% делают это изредка, от случая к случаю.

Большая часть респондентов 73,7% могут ответить только на отдельные вопросы о том, как правильно построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, а 21,0% – считают себя в этой области и вовсе не компетентными.

Таблица 19

**Опыт занятий физическими упражнениями
студенток, занимающихся в группах ЛФК (n=228)**

Вопросы анкеты и варианты ответов	п	%
Занимались ли Вы в школьные годы самостоятельно (вне школы) спортом или просто физическими упражнениями?		
a) От 3 до 5 лет	44	19,3
b) От 1 года до трех лет	66	28,9
c) Менее одного года	62	27,2
d) Не занимался	56	24,6
Как часто (в среднем) Вы предпринимали попытки «с понедельника» начать занятия физическими упражнениями для достижения значимых для Вас целей: укрепления здоровья, совершенствования культуры движений, коррекции телосложения и т.п.?		
a) В каждый четвертый «понедельник»	56	24,6
b) В начале весны, лета, осени и зимы	116	50,9
c) В начале каждого года («с 1 января»)	6	2,6
d) Два-три раза в жизни	32	14,0
e) Никогда	18	7,9
Насколько продолжительными (в среднем) были эти попытки?		
a) Не больше недели	90	39,5
b) От недели до месяца	90	39,5
c) От месяца до полугода	32	14,0
d) От полугода до года	4	1,7
e) Более года	12	5,3
Почему Вы бросали заниматься физическими упражнениями?		
a) Понимал, что это пустая трата времени и сил	4	1,8
b) Появились другие дела и не стало хватать времени	184	80,7
c) Не смог удержаться от соблазна «повалиться на диване»	40	17,5
Что Вам мешает самостоятельно заниматься физическими упражнениями или спортом?		
a) Полагаю, что мне это не нужно	0	0,0
b) Понимаю, что надо, но нет желания	22	9,6
c) Есть желание, но не хватает силы воли	134	58,8
d) Есть сила воли, но нет свободного времени	72	31,6
Интересуетесь ли Вы вопросами, относящимися к правильной организации занятий физическими упражнениями?		
a) Да, постоянно читаю научно-популярную литературу	22	9,6
b) Изредка проявляю интерес	130	57,0
c) Не интересуюсь	76	33,4
Если бы к Вам обратились за консультацией, как правильно построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, то Вы бы смогли:		
a) Дать полную и точную консультацию	12	5,3
b) Ответили только на отдельные вопросы	168	73,7
c) «Развели руками», сказав, что ничем помочь не можете	48	21,0

В табл. 20 приводятся результаты исследования, характеризующие отношение студенток к учебным занятиям по физической культуре.

Таблица 20

**Отношение студенток специальных медицинских групп к учебным занятиям по физической культуре
(n=228)**

Вопросы анкеты и варианты ответов	п	%
Удовлетворены ли Вы тем, как проводятся учебные занятия по физической культуре?		
a) Да	79	35,1
b) Скорее да, чем нет	57	24,6
c) И да, и нет	64	28,1
d) Скорее нет, чем да	24	9,7
e) Нет	4	2,5
Можете ли Вы сказать о себе, что, посещая учебные занятия по физической культуре, приобрели творческий опыт рационального использования физических упражнений для укрепления здоровья, улучшения телосложения, физического совершенствования?		
a) Да	64	28,1
b) Скорее да, чем нет	64	28,1
c) И да, и нет	59	25,8
d) Скорее нет, чем да	29	12,7
e) Нет	12	5,3
Если занятия по физической культуре были бы не обязательными для посещения, то:		
a) Все равно посещали бы по возможности все занятия	34	14,9
b) Посещали изредка, когда появлялось желание подвигаться и пообщаться	100	43,8
c) Не посещали бы	94	41,3
Если бы Вам предложили на выбор написать реферат вместо того, чтобы посещать учебные занятия по физической культуре, то Вы		
a) Согласились с этим предложением	34	14,9
b) Не согласились	100	43,8
c) Не смогли бы ответить однозначно	94	41,3
Если бы Вам предложили на выбор посещать учебные занятия по физической культуре или вместо них четыре часа в неделю заниматься в удобное для Вас время физическими упражнениями (самостоятельно или в составе какой-либо оздоровительной группы), то Вы:		
a) Выбрали первый вариант	75	32,9
b) Выбрали второй вариант	84	36,4
c) Выбрали оба варианта	40	17,9
d) Не смогли сделать однозначный выбор	29	12,8

Только 35,1% студенток удовлетворены занятиями по физической культуре, 24,6% частично удовлетворены,

остальные отличаются или нейтральным (28,1%), или частично негативным (9,7%) отношением к этим занятиям.

Подводя итоги исследования физической культуры студенток, занимающихся в группах ЛФК при традиционных подходах к физическому воспитанию, можно отметить, что:

- современная система школьного образования оказывает негативное воздействие на физическое здоровье учащихся, что проявляется в росте в школьные годы количества учащихся, переведенных в специальные медицинские группы;

- уровень развития скоростных, силовых качеств, общей выносливости, гибкости и координационных способностей студенток соответствует при сравнении с нормативными требованиями оценке «ниже среднего», уровень функциональных возможностей организма соответствует средним значениям;

- большинство студенток считает, что их здоровье и физическая подготовленность находятся на удовлетворительном и неудовлетворительном уровнях, при этом для каждой второй студентки здоровье является более высокой ценностью, чем профессиональная карьера;

- более 90% студенток относятся к физическим упражнениям как к действенным средствам укрепления и сохранения здоровья, при этом осознание, понимание и переживание значимости здоровья как ценности для части испытуемых не воплощается в практических действиях и поступках;

- подавляющее большинство студенток не занимается физическими упражнениями самостоятельно, хотя отмечают, что им нравится проводить свободное время в занятиях физическими упражнениями; в качестве основной причины отказа от занятий физическими упражнениями приводится недостаточность свободного времени;

- одним из ведущих мотивов занятий физическими упражнениями выступает переживание чувства удовлетворения от насыщения потребности в двигательной активности (« радость движения»);

- большинство студенток не имеют опыта занятий физическими упражнениями и не проявляют интереса к расширению и углублению своих знаний в области физической культуры и спорта.

От уровня адекватности физического «Я» зависит направленность «Я»- концепций, самоотношения личности (Maslow А.Н., 1962, Быховская И.М., 1997 и др.). Наше физическое «Я» – уровень самосознания, который существенно влияет на целостный образ «Я». Таким образом, можно констатировать, что деятельность, направленная на формирование самосознания и сознания личности, определяет содержание физического Я - личности и наоборот, чем определяется наш интерес к этой проблеме.

Оценка результатов самоописания физического развития происходила путем сопоставления полученных результатов с общепринятыми нормами уровня самооценки. Согласно этим нормам к среднему уровню самооценки относят показатели в

пределах 45-59 баллов, к высокому уровню – 60-74 балла, к очень высокому – 75-100 баллов.

В связи с разноразмерностью шкал для анализа взяты не только абсолютные, но и относительные показатели. Для этого абсолютные показатели переведены в проценты от максимального балла по шкале, которая для самоописания здоровья и самооценки составляет 48, а для всех остальных – 36 баллов.

К первой группе отнесены «Здоровье», «Физическая активность», «Стройность тела», «Глобальное физическое Я», «Внешний вид», «Самооценка».

Ко второй группе отнесены показатели: «Координация движений», «Спортивные способности», «Сила», «Гибкость», «Выносливость».

Рассмотрим возрастную динамику показателей самооценки. Условно распределим показатели на две группы: характеризующие принятие своего состояния и оценку физической подготовленности.

В возрастном отрезке от 17 до 21 года существенных и значимых изменений показателей самооценки девушек, посещающих занятия ЛФК, не происходит ни по одному из признаков (Таблица 21). Исходя из того, что возраст увеличивается в процессе обучения можно констатировать, что занятия ЛФК не обеспечивают возможности увеличения уровня самооценки.

Уровень самооценки здоровья и стройности тела в большинстве возрастных групп находятся в группе низких показателей (в 18, 19, 20 лет по здоровью и во всех группах по

стройности тела). Следует полагать, что студенты, занимающиеся в группах ЛФК, вряд ли могут быть довольны своим здоровьем. Но то, что они в такой степени обеспокоены стройностью тела, может стать основой мотивирования систематических занятий.

Таблица 21.

Результаты тестирования на предмет принятия своего физического состояния девушками различного возраста, посещающими занятия по ЛФК (опросник «Самоописание физического развития»)

Лет	Показатели самоописания физического развития											
	Здоровье		Физическая активность		Стройность тела		Глобальное физ. Я		Внешний вид		Самооценка	
	x±g	% от макс с.	x±g	% от макс с.	x±g	% от макс с.	x±g	% от макс с.	x±g	% от макс с.	x±g	% от макс с.
17 (n=43)	21,8± 5,3	45, 4	20,3± 7,0	56, 4	13,3± 7,4	36, 9	25,6±7, 8	71, 1	22,5± 4,7	62, 5	22,4± 5,3	46, 7
18 (n=51)	20,6± 5,2	42, 9	23,2± 6,2	64, 4	13,2± 6,5	36, 7	24,9±5, 8	69, 2	22,7± 5,3	63, 0	22,7± 4,7	47, 3
19 (n=41)	19,5± 5,1	40, 6	18,9± 8,8	52, 5	12,3± 6,4	34, 2	24,5±5, 9	68, 1	22,5± 4,2	62, 5	20,3± 4,1	42, 3
20 (n=51)	20,5± 6,2	42, 7	18,8± 6,8	52, 2	12,6± 6,7	35, 0	23,9±8, 2	66, 4	22,0± 4,5	61, 1	22,6± 5,5	47, 1
21-23 (n=42)	21,7± 6,2	45, 2	18,5± 5,7	51, 4	15,2± 9,6	42, 2	24,5±7, 8	68, 1	23,2± 4,9	64, 4	23,6± 4,6	49, 2
Сред.по каз.	20,8± 5,6	43, 36	20,0± 6,9	55, 4	13,3± 7,3	37, 0	24,7±7, 12	68, 6	22,6± 4,7	62, 7	22,3± 4,9	46, 5

Интересно, что свой внешний вид студентки мало связывают не только со здоровьем, но и со стройностью тела.

Хотя неясно, зачем так беспокоиться о стройности тела, если внешний вид принимается на высоком уровне во всех возрастных группах. Вероятно, в представлении студенток внешний вид, а также глобальное физическое «Я» определяется на основании учета других критериев, в противном случае неясно, почему уровень удовлетворенности этими признаками стоит на высоком уровне (выше 59%).

Из физических качеств (табл. 22), на взгляд девушек, у них на высоком уровне развиты и сохраняются на протяжении всего отрезка онтогенеза координация и гибкость. Остальные показатели физической подготовленности оцениваются как среднеразвитые (сила, выносливость).

Таблица 22.

Результаты тестирования на предмет оценки своего уровня физической подготовленности девушками различного возраста, посещающими занятия по ЛФК (опросник «Самоописание физического развития»)

Лет	Показатели самоописания физического развития									
	Координация		Спортивные способности		Сила		Гибкость		Выносливость	
	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.	x±g	% от макс.
17 (n=43)	25,2±6,4	70,0	20,0±8,1	56,4	20,2±7,0	56,1	22,4±8,2	62,2	17,6±8,0	48,8
18 (n=51)	24,3±6,7	67,5	20,7±7,2	57,5	19,9±6,7	55,3	22,3±7,5	61,9	18,5±7,4	51,3
19 (n=41)	24,8±8,1	68,9	22,0±7,0	61,1	20,5±6,2	56,9	23,1±6,1	64,2	18,1±6,7	50,3
20 (n=51)	23,8±6,9	66,1	18,2±8,1	50,6	19,2±5,0	53,3	22,9±5,3	63,6	17,1±7,3	47,5
21-23 (n=42)	26,4±6,3	73,3	19,4±8,9	53,9	20,7±5,8	57,5	23,2±7,7	64,4	17,8±7,8	49,4
Сред.показ.	24,9±7,0	69,2	20,2±7,8	55,9	20,1±5,9	55,8	22,8±6,9	63,3	17, ±4,9	49,5

Профиль самооценки физического развития и физической подготовленности позволяет говорить о недостаточной гармонизации самоотношения (рис.12). Это определяется недостаточным взаимосоответствием различных признаков самооценки.

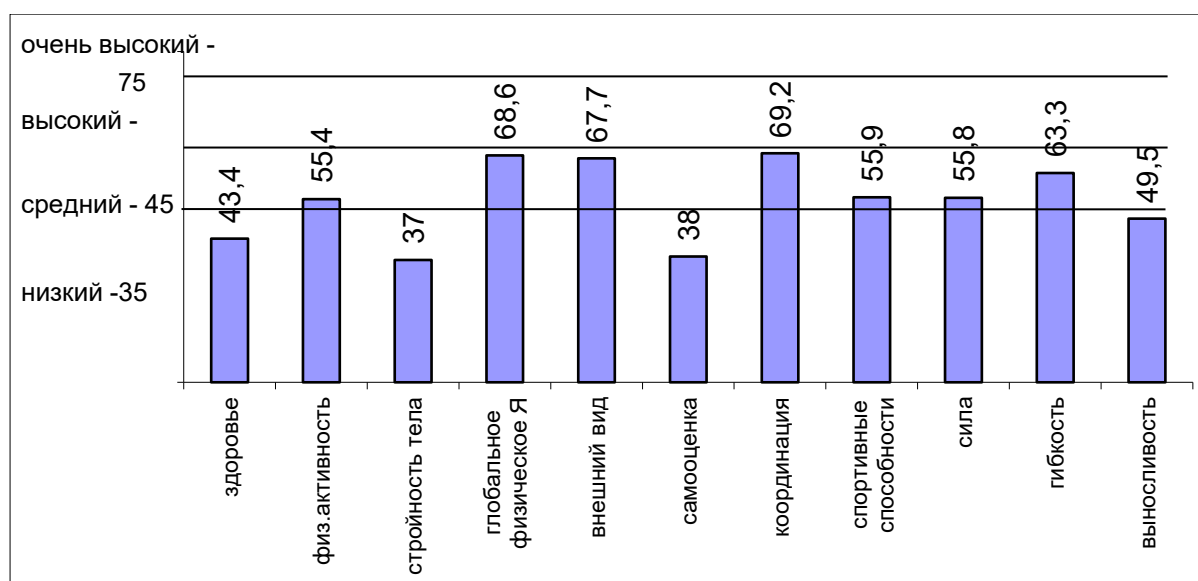


Рис. 12. Профиль самоописания физического развития и физической подготовленности студенток, посещающих занятия ЛФК

То обстоятельство, что в 2000 Е.В. Боченковой проведено аналогичное исследование среди юношей и девушек, посещающих занятия физической культуры в вузе в основной медицинской группе, позволяет сравнить ее данные с собственными (табл. 23).

Таблица 23.

Сопоставительный анализ самоописания физической подготовленности и физического развития юношей и девушек занимающихся в основной медицинской группе (данные Е.В. Боченковой, 2000) и девушек, занимающихся в группах ЛФК (% от максимального балла)

Группы	здоровье	корд. движений	Физич.активность	Стройность тела	Спорт.способность	Глобаль.физ. Я	Внешний вид	Сила	Гибкость	Выносливость	самооценка
Юноши	83,8	83,6	67,2	94,2	73,8	78,7	82,5	75,1	72,1	64,3	85,2
Девушки из осн.гр	76,3	75,0	52,4	82,1	60,5	73,5	81,3	57,6	68,0	45,5	86,3
Девушки гр. ЛФК	43,4	69,2	55,4	37,0	55,9	68,6	62,7	55,8	63,3	49,5	46,5

Анализ показывает, что представления о степени физической активности, степени развития силы, гибкости и выносливости, координированности у девушек, посещающих группы ЛФК, завышен, что говорит о неадекватной самооценке лиц, недостаточно уделяющих внимания физической культуре.

Анализ самоописания физического развития и физической подготовленности студенток, посещающих занятия ЛФК, позволяет утверждать:

- 1) занятия ЛФК, организуемые и проводимые в вузе, не позволяют изменить уровень самопринятия и самосознания;
- 2) состав применяемых средств, методов и методик физического воспитания не позволяет объективно и

гармонично воспринимать свое состояние в целостности и объективно оценить его компоненты.

Подобное явление не свойственно группам студентов, прошедших процесс формирования базовой физической культуры и занимающихся в основной медицинской группе.

3) в силу неизменности показателей физической подготовленности в течение ряда лет она начинает восприниматься как высокий или достаточный уровень, что не соответствует действительности.

4) основанием для обеспечения мотивации занятий может быть объяснение значения физической культуры для улучшения здоровья и обучение методикам регулирования стройности тела.

5) уровень самооценки студенток, посещающих занятия в группах ЛФК, ниже, чем у других студенток, что является следствием объективных условий. Однако ряд особенностей низкой самооценки связан с незнанием составных компонентов физической культуры.

Недостаточная гармоничность представлений девушек, занимающихся в группах ЛФК, и потребность учета этого обстоятельства при формировании содержания ЛФК приводят к необходимости проверки тесности взаимосвязи компонентов физического развития и физической подготовленности с самооценкой личности.

В соответствии с методами математической статистики для данного количества испытуемых ($n=228$) критическое значение при $P<0,05$ равно 0,325; для $P<0,01$ равно 0,426 и для $P<0,001$ равно 0,544.

Самооценка показателя «здоровья» достоверно коррелирует с показателями координации ($r=0,48$, $P<0,01$); физической активностью ($r=0,56$, $P<0,001$); с глобальным физическим Я ($r=0,51$, $P<0,01$); с показателями силы ($r=0,41$, $P<0,05$); выносливости ($r=0,63$, $P<0,001$).

Представляет интерес тот факт, что самооценка в целом то не зависит от состояния здоровья, но зависит от спортивных способностей ($r=0,63$, $P<0,001$); и от выносливости ($r=0,66$, $P<0,001$).

Для внешнего вида девушек из перечисленных свойств имеет значение координированность движений ($r=0,33$, $P<0,05$); и стройность тела ($r=0,47$, $P<0,01$).

Самооценку глобального физического Я девушки связывают только со здоровьем ($r=0,51$, $P<0,001$); наибольшее количество связей со шкалами имеет сила [со здоровьем ($r=0,41$, $P<0,05$); с координацией ($r=0,34$, $P<0,05$); стройностью тела ($r=0,55$, $P<0,001$); спортивными способностями ($r=0,48$, $P<0,01$); и внешним видом ($r=0,34$, $P<0,05$)]; гибкость (с координацией – $r=0,46$, $P<0,01$; стройностью тела – $r=0,54$, $P<0,001$; спортивными способностями – $r=0,35$, $P<0,05$; внешним видом – $r=0,38$, $P<0,05$) и выносливость (со здоровьем – $r=0,63$, $P<0,001$; спортивными способностями – $r=0,50$, $P<0,001$; силой – $r=0,48$, $P<0,01$).

Мнения респондентов распределяют составные компоненты физического развития и подготовленности на две группы:

- описывающие общее состояние организма за счет мало связанных между собой признаков;

- описывающие достаточно знакомые физические качества, снабжаемые мнением респондентов обширными знаниями.

Таким образом, в содержании процесса формирования базовой личностной физической культуры в данной группе следует уделять внимание объяснению общеприродных составляющих человеческой культуры как биосоциальной системы и пользоваться знаниями о комплексном влиянии на человека в процессе развития физических качеств.

В соответствии с предположением о нереалистичности самооценки уровня физической подготовленности представляется важным провести корреляционный анализ между объективными показателями развития физических качеств (тестирование в соответствии с методикой, представленной во второй главе) и результатами опроса.

3.2. Содержание уровня сформированности базовой личностной физической культуры девушек в условиях занятий в специальных медицинских группах.

Анализ содержания примерной программы по предмету «Физическая культура», физического состояния и уровня сформированности компонентов физической культуры студенток, посещающих группы ЛФК, позволили определить направления и содержание процесса физического воспитания.

В силу необходимости конкретизации состава физических упражнений в зависимости от вида заболеваемости выбраны в качестве экспериментальной группы девушки, имеющие заболевания опорно-двигательного аппарата. Однако

остальные компоненты, за исключением физических упражнений, могут быть экстраполированы для работы с группами ЛФК других нозологий.

Содержание программы физического воспитания в экспериментальной группе распределяется на шесть относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных блоков:

1. Блок целеполагания и постановки задач;
2. Теоретический блок;
3. Блок методической подготовки;
4. Блок общеподготовительных упражнений;
5. Блок коррекционных физических упражнений;
6. Блок коррекции самооотношения.

Каждое занятие в той или иной мере включало компоненты всех блоков.

Комплексной дидактической целью реализации программы являлось формирование базового уровня личностной физической культуры студентов, занимающихся в группе ЛФК.

Интегрированными дидактическими целями, обеспечивающими достижение комплексной цели, выступают:

1. Вооружение теоретическими знаниями в области физической культуры на уровне, соответствующем требованиям средних общеобразовательных учебных ценностей;
2. Обеспечение понимания ценностей физической культуры;
3. Развитие физических качеств, позволяющих

поддерживать достаточный уровень умственной и физической работоспособности;

4. Вооружение методическими знаниями, формирование умений и навыков рационального использования средств физической культуры для коррекции своего физического состояния и обеспечения полноценной жизнедеятельности при консультационной поддержке врача и педагога;

5. Формирование двигательных навыков и умений в объеме, расширенном относительно требований средней общеобразовательной школы;

6. Самодетерминация в сфере физической культуры на уровне осознанного использования средств общей физической подготовки и коррекционных средств.

Практика показывает, что в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп применяются преимущественно упражнения циклического характера (ходьба, бег, подвижные игры и т.п.), направленные на развитие выносливости через совершенствование функциональных возможностей организма, а также общеразвивающие упражнения, нацеленные на развитие ловкости, гибкости и силовых качеств. Эти упражнения являются относительно простыми по координационной структуре и не требуют специального учебного времени для обучения технике их выполнения. Студенты, как правило, овладевают умениями и навыками выполнения этих упражнений в процессе их направленного использования для развития физических качеств и совершенствования

функциональных возможностей организма. В связи с тем, что двигательные умения и навыки выступают неотъемлемым элементом физической культуры личности, задача их направленного формирования была включена нами в число интегрированных дидактических целей программы.

Физкультурный блок нацелен на развитие физических качеств с учетом отклонений в состоянии здоровья студентов и содержит шесть учебных элементов:

1. Развитие скоростных способностей
2. Развитие силы
3. Развитие общей (аэробной) выносливости
4. Развитие координационных способностей
5. Развитие гибкости
6. Комплексное воздействие на развитие физических качеств.

В свою очередь, каждый из этих шести элементов содержит более частные элементы: физические упражнения или их комплексы, направленные на развитие определенного физического качества. Количество этих элементов должно быть достаточно большим, что позволяет разнообразить содержание занятий.

Данный блок направлен на двигательную реабилитацию нарушенных вследствие заболевания или травмы функций организма. В его содержание входят учебные элементы: физические упражнения или их комплексы, направленные на воздействие на те функции организма, которые были поражены в результате определенного заболевания.

Основываясь на желании студенток, в качестве средства комплексного (общеподготовительного и коррекционного) воздействия в блоке общеподготовительных и коррекционных упражнений применены занятия оздоровительной аэробикой.

Анализ теоретических и практических рекомендаций теории и методики оздоровительной физической культуры позволил при разработке программы физической активности выделить основные требования:

- преимущественно аэробный характер воздействия;
- минимальный порог интенсивности 60% от максимальной ЧСС;
- наличие пиковых нагрузок в пределах 90-95% от максимума;
- частота занятий не менее 3 раз в неделю;
- предпочтение динамических нагрузок циклического характера.

При составлении комплекса упражнений оздоровительной аэробики мы руководствовались следующими правилами.

Упражнения должны быть доступными занимающимся студенткам, соответствовать их возрасту, физической подготовленности и характеру заболевания.

Подобранные упражнения должны оказывать не только разностороннее воздействие на различные части тела, но и специальное направленное воздействие на восстановление функций, выполняться с различной скоростью, в различных направлениях и с разным характером мышечных усилий.

Потребность систематизации воздействия физических упражнений привела к необходимости проведения трех занятий в неделю. Продолжительность занятий на начальном этапе была установлена 30-35 мин с постепенным доведением до 40-50 мин. Этого времени вполне достаточно для получения необходимой физической нагрузки с постепенным увеличением не столько продолжительности занятий, сколько их интенсивности. Обязательные занятия физическими упражнениями дополнялись самостоятельными занятиями (в объеме, равном обязательным), содержание и самочувствие студентов при выполнении которых проверялись за счет проверки дневников студенток.

Подготовительная часть занятия, помимо традиционной разминки, предполагало использование в течение пяти минут специальных упражнений низкой интенсивности с элементами массажа. Разминка завершалась дыхательными упражнениями мобилизующего характера, воздействующими на центральную нервную систему, уравнивающими психические процессы, обеспечивающими снижение уровня тревожности и депрессии. В основной части комплекса оздоровительной аэробики применялись упражнения на расслабление. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения успокаивающего характера, обеспечивающие восстановление в организме психофизического равновесия.

В основу разработки методики занятий были положены результаты исследования Е.В. Бурдыгиной (2003) и предложенные ею общеразвивающие упражнения для всех

групп мышц и суставов в различных исходных положениях, с полной амплитудой, в медленном и среднем темпах и дозированный бег. Занятия проводились под музыку, использовались различные движения, гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки и другие подручные средства. Первоначально 30-40% от общего времени занятия проводились в положении сидя, лежа и в упоре стоя на коленях. Это диктуется необходимостью не только вовлечения в работу всех мышц, но и разгрузки опорно-двигательного аппарата при его патологии. Из-за патологических отклонений в опорно-двигательном аппарате студенток в содержание первых занятий не включались упражнения на скорость, быстроту, прыжки, а также подскоки, резкие движения и движения с большой амплитудой туловищем и конечностями.

В комплексе использовались упражнения преимущественно малой и средней интенсивности. Занимающимся студенткам рекомендовалось выполнять упражнения по мере исчерпания их физических и психических возможностей, при необходимости упрощая исходные или конечные положения, а также расслабляться во время выполнения упражнений. При исполнении упражнений, способных оказать негативное воздействие на организм, особое внимание уделялось на правильность их выполнения с соблюдением рекомендуемых методических указаний.

Такие упражнения для туловища, как наклоны в стороны, круговые движения, разгибания в вертикальном положении, выполнялись без рывков и в медленном темпе.

Наклоны вперед выполнялись при фиксированной спине за счет движений в тазобедренных суставах.

Продолжительность выполнения упражнений варьировалась в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

На протяжении основной части выполнялись общее и коррекционное воздействие упражнений на организм. Кроме базовых движений, в основную часть включаются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Ее продолжительность – 80-85 % общего времени.

В заключительной части занятия решается задача снижения общего – физического и психического – напряжения посредством дыхательных упражнений и упражнений на расслабление. Продолжительность заключительной части – 5-10 % общего времени занятия. В комплексе предполагалось чередование упражнений на разные группы мышц, суставы и органы. Основная часть занятия базировалась на четырёх сериях упражнений с различной степенью нагрузки на организм:

- серия упражнений в положении стоя;
- серия, включающая легкий бег и различные движения;
- серия упражнений в положении сидя и лежа (партерная);
- беговая серия.

Серия упражнений в положении стоя условно делится на три части – локального, регионального и глобального характера. В конце каждой серии выполняются упражнения,

направленные на релаксацию и дыхание. Серии упражнений разбиваются на блоки движений, на соединения и элементы.

Интервалы между блоками движений заполняются динамичными паузами с упражнениями на расслабление, выполняемыми обычно в положении лежа на спине и на боку.

Музыкальная фонограмма занятий составляется так, чтобы темп музыкального сопровождения находился в диапазоне 90-130 музыкальных акцентов в минуту (Лисицкая Т.С., 1994).

Известно, что не все упражнения дают положительный эффект, а некоторые из них даже противопоказаны при определенных заболеваниях. Основываясь на выводах Е.В. Бурдыгиной, из состава средств исключен ряд физических упражнений: поднимание прямых ног до касания пола за головой, махи ногами назад, прогибание, выпрямляя руки; поднимание прямых ног, наклон головы назад, наклоны в сторону; наклон вперед (ноги прямые); наклон назад; круговые движения туловищем; высокие махи ногами; круговые движения головой; прыжки, спрыгивания, соскоки.

В результате анализа научно-методической литературы установлено, что дыхательные упражнения при различных нарушениях ОДА повышают функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способствуют активной коррекции позвоночника и грудной клетки (Апанасенко Г.Л., с соавт., 1990).

В процессе изучения средств и методов различных оздоровительных систем были выделены специальные

дыхательные упражнения, оказывающие позитивное воздействие на дыхательную систему, благодаря успешному функционированию которой улучшается работа всех систем и органов человеческого организма.

При этом комплексы дыхательных упражнений были разработаны таким образом, чтобы их сложность и дозировка прогрессивно возрастали от занятия к занятию. Систематичное использование дыхательных упражнений на занятиях со студентками являлось основным методическим правилом.

Содержание программы составили следующие группы дыхательных упражнений:

- упражнения для повышения жизненной емкости легких и дыхательных объемов;
- упражнения для повышения вентиляционных возможностей дыхательной системы;
- упражнения для увеличения силы и выносливости дыхательных мышц, которые способствуют активной коррекции позвоночника и грудной клетки (Апанасенко Г.Л., с соавт., 1990).

Комплекс дыхательных упражнений включался во все части занятия. Для каждого занятия разрабатывался отдельный комплекс, содержащий основной и вариативный компонент. При этом вариативная составляющая комплекса выполняла функции коррегирующих упражнений и применялась в зависимости от конкретного заболевания

занимающихся. Примеры комплексов опубликованы в печати (Белобородова В.В., Цеева Н.А., Ушко Т.А., 2004; Цеева Н.А., с соавт., 2005).

Теоретический блок программы нацелен на вооружение студентов теоретическими знаниями о значении физической культуры в жизни человека и в профессиональной деятельности, личной гигиены и роли физической культуры в ее обеспечении, о рациональном режиме дня, питании, деятельности:

- симптомы и причины возникновения и развития отклонений в состоянии здоровья;

- физиологические и психологические механизмы возникновения нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата;

- роль двигательной активности в профилактике и функциональной реабилитации при заболеваниях опорно-двигательного аппарата человека.

Учебный материал методического блока способствует достижению и расширению знаний, умений и навыков в области организации и методики проведения физкультурно-оздоровительной деятельности. Он формирует необходимые качества и свойства личности, предполагает овладение студентами современными методами и средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, систематизацию и приобретение личного опыта в этой области, обеспечение возможности самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать полученные в ходе обучения знания.

В блок включены разделы:

Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Характеристика базовых видов спорта и современных систем физических упражнений.

Цель и задачи занятий физическими упражнениями при отклонениях в состоянии здоровья.

Показания и противопоказания к применению средств физической культуры при отклонениях в состоянии здоровья.

Выбор и особенности занятий избранной системой физических упражнений при отклонениях в состоянии здоровья.

Параметры и регулирование физической нагрузки при отклонениях в состоянии здоровья.

Блок самодетерминации направлен на вооружение студентов методическими умениями и навыками рациональной организации физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом имеющихся у них функциональных отклонений в состоянии здоровья. Единицей деятельности является действие, которое, строя любую деятельность, содержит в себе ее специфические характеристики. Поэтому при проектировании конкретной физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо научить

студентов умению выдвигать и последовательно решать определенные задачи, выбирать оптимальные пути их реализации в соответствии с реальными условиями деятельности.

Мы полагаем, что в содержании физического воспитания студентов специальных медицинских групп этот метод должен иметь приоритетное значение, поскольку студенты изначально не имеют практических умений и навыков организации физкультурно-оздоровительной деятельности, что в значительной степени снижает ее эффективность.

К учебным элементам данного блока относятся:

Методика эффективных и экономичных способов овладения навыками бега, передвижения на лыжах и плавания.

Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

Основы методики самомассажа.

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.п.).

Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).

Методика проведения физкультурно-оздоровительного занятия.

Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физическими упражнениями.

Средства и методы мышечной релаксации.

Измерение и оценка степени выраженности функциональных отклонений в организме при характерных для студентов специальных медицинских групп заболеваниях.

Определение цели и задач применения физических упражнений, выбор комплекса адекватных средств физической культуры и методов их применения с учетом функциональных отклонений в организме при конкретном заболевании, наблюдаемом у студента.

Оперативный и текущий контроль функционального состояния организма и его динамики при воздействии физических упражнений с учетом функциональных отклонений в организме при конкретном заболевании, наблюдаемом у студента.

Разработка индивидуальных программ физического воспитания с учетом функциональных отклонений в организме при конкретном заболевании, наблюдаемом у студента.

Планирование простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями восстановительной направленности, характерных для студентов специальных медицинских групп.

Блок коррекции самооотношения реализовался с целью обеспечения осознанного самоопределения в сфере

физической культуры и становления активной жизненной позиции к формированию физического Я.

Обращалось внимание на следующие компоненты коррекции самооотношения:

- 1) обеспечение самостоятельной деятельности студентов в области физической культуры;
- 2) повышение личной значимости компонентов физического развития и физической подготовленности в содержании самооотношения и самоуважения;
- 3) осознания ценностей, связанных с физическим Я (физические качества, здоровье, телосложение);
- 4) обеспечение социального взаимодействия девушек на основе общности интересов в сфере физической культуры;
- 5) усиление процессов рефлексии, самоконтроля и самоанализа.

С целью улучшения процессов рефлексии и критичности последовательно применялись 5 основных компонентов формирования навыков самостоятельности:

- 1) инструктивная направленность урока и формирование у студентов навыков самонаблюдения, самоанализа:
 - самостоятельное проведение вводно-подготовительной, основной или заключительной части (с оцениванием техники выполнения упражнений другими учащимися, уровня развития физических качеств и коммуникативных способностей в спортивной или подвижной игре);

2) формирование умений осуществлять самоконтроль и самоорганизацию в ходе самостоятельного выполнения заданий:

- поиск причин появления собственных ошибок при выполнении двигательных действий;

- выявление факторов, способствующих устранению данных причин.

3) индивидуализация заданий в развитии навыков самопознания:

- в ходе выполнения упражнения – прогнозирование возможных ошибок как своих, так и партнера, пути их устранения (техника упражнений в комплексах ОФП, СФП, волейбольные приемы и т.д.);

4) использование средств, активизирующих навыки самопознания в ходе занятий физическим воспитанием:

- составить комплекс упражнений, направленный на развитие конкретного физического качества или только для мелких, средних или крупных мышечных групп.

Объединяющую основу частных путей активизации мыслительных операций составила система заданий эвристического характера, то есть связанных с элементами поиска нового и самостоятельными творческими проявлениями;

5) педагогическое управление самостоятельной деятельностью студентов на занятиях по физическому воспитанию:

- основным средством самоконтроля являются оценки и комментарии студентов, аналитическая деятельность преподавателя.

Для улучшения процессов внимания и самоконтроля в заключительной части занятия нами использовались психотехнические игры: «Пальцы», «Хромая обезьяна», «Антивремя», «Лабиринт», «Заблудившийся рассказчик» и другие (Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов, 1988). В завершении занятия – небольшое устное сообщение о физической культуре, ее влиянии и взаимодействии с другими сферами жизнедеятельности, краткое мнение по этому вопросу всех студентов.

В характеристике ценностно-ориентировочного компонента базовой личностной физической культуры (табл. 24) мы рассматривали такие стороны, как отношение студентов к изучаемому предмету; интерес к занятиям физической культурой, совокупность устойчивых мотивов, самостоятельность в формулировании новых познавательных целей, потребность в достижении успеха в любой деятельности, ценностные ориентации на занятиях физической культурой.

Таблица 24**Характеристика уровней сформированности ценностно-ориентировочного компонента базовой личностной физической культуры студентов**

№	Название уровня	Характеристика уровней сформированности ценностно-ориентировочного компонента базовой личностной физической культуры студентов
1	Высокий	Устойчивый интерес к деятельности на занятиях физической культурой в вузе, который возникает независимо от внешних требований и выходит за рамки изучаемого материала. Проявление творческого отношения к общему способу решения учебных задач. Самостоятельность в формулировании новых познавательных задач после усвоения не только программного материала, но и дополнительного источника информации. Инициатива студента направлена на такие познавательные цели, которые связаны с поиском и анализом общих способов решения задач. Положительное отношение к физической культуре в целях самосовершенствования.
2	Средний	Проявляет интерес к учебной деятельности на занятиях физической культурой в вузе, но не инициативен в поиске дополнительного учебного материала. Определяет общий способ решения учебных задач, однако не проявляет творческого отношения к поиску. Невозможность решить новую практическую задачу объясняет отсутствием адекватных способов решения и самостоятельно формулирует познавательную цель. Основная цель занятий физической культурой - укрепление здоровья и физическое развитие.
3	Низкий	Проявляет неустойчивый интерес к учебной деятельности на занятиях физической культурой в вузе. Активно включается в решение новых практических учебных задач, но не осуществляет поиск общего способа их решения. Пытается самостоятельно найти способ решения, однако после решения задачи интерес исчерпывается. При помощи педагога формулирует познавательную цель. Не понимает связи физической культуры с становлением личности.

Определяя уровень сформированности коммуникативного и гностического компонентов физической культуры личности студентов (табл. 25), оценивались такие характеристики, как соответствие объема знаний программным требованиям, умения применять знания в нестандартных ситуациях; способность студента обобщать

учебные действия; составлять логические цепочки и связи данного действия с выполнением основных видов движений.

Таблица 25

**Характеристика уровней сформированности
коммуникативного и гностического
компонентов физической культуры личности
студентов**

№	Название уровня	Характеристика уровней сформированности коммуникативного и гностического компонентов физической культуры личности студентов
1	Высокий	Студент готов применять знания в новых ситуациях, их объем соответствует программе; способен раскрыть конкретное проявление обобщенных знаний и провести обобщение конкретных фактов, раскрыть последовательность шагов, ведущих к выполнению двигательного действия в целом. Хорошая успеваемость. Высокое развитие общеучебных умений. Творческое отношение к использованию знаний и способов деятельности. Использование только рациональных способов учения, поэтому учебная деятельность протекает без особых трудностей.
2	Средний	Студент умеет применять знания в типичных ситуациях и по образцу, их объем соответствует программе, в большинстве случаев студент способен раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний и раскрыть последовательность шагов, ведущих к выполнению двигательного действия в целом. Преимущественно хорошая успеваемость. Достаточно высокий уровень развития общеучебных умений. Использование в основном рациональных способов учения.
3	Низкий	Студент осознанно воспринимает знания; но не готов применить знания в стандартных ситуациях; студент не способен раскрыть конкретное проявление обобщенных знаний; часто не готов раскрыть последовательность шагов, ведущих к выполнению двигательного действия в целом. Удовлетворительная успеваемость. Использование в основном нерациональных способов учения, что приводит к возникновению значительных, постоянных трудностей.

В характеристике самодетерминирующего компонента базовой физической культуры (табл. 26) рассматривались такие стороны, как способность выполнения студентами действий по самоконтролю и самооценке; видение целесообразности своих действий, протекающих в

определенной форме учебной деятельности; видеть и понимать себя во множестве социальных позиций и ролей.

Таблица 26

**Характеристика уровней сформированности
самодетерминирующего компонента базовой
физической культуры студентов**

Эффективность деятельностиного компонента		
№	Название уровня	Характеристика уровней сформированности самодетерминирующего компонента базовой физической культуры студентов
1	Высокий	Высокая взаимосвязь и взаимодействие способов деятельности, самоконтроля и самооценки. Осуществляет самостоятельно самокоррекцию собственной деятельности в соответствии с требованиями. Видит целесообразность своих действий, протекающих в определенной форме учебной деятельности; видит и понимает себя во множестве социальных позиций и ролей.
2	Средний	Хорошая взаимосвязь и взаимодействие способов деятельности, самоконтроля и самооценки. Не всегда действия по коррекции учебной деятельности осуществляет самостоятельно. Недостаточная сформированность умений анализировать целесообразность своих действий, протекающих в определенной форме учебной деятельности; видеть и понимать себя во множестве социальных позиций и ролей.
3	Низкий	Невысокий уровень сформированности способов деятельности, самоконтроля и самооценки, препятствующий их взаимодействию. Требуется помощь преподавателя в коррекции учебной деятельности. Отсутствует умение анализировать целесообразность своих действий, протекающих в определенной форме учебной деятельности; видеть и понимать себя во множестве социальных позиций и ролей.

определялась как результат изменения уровня физического развития и физической подготовленности, а также за счет выявления отношения к занятиям физическими упражнениями.

3.3. Экспериментальное обоснование формирования базовой физической культуры личности инвалидов и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на занятиях по физическому воспитанию.

Оценка эффективности предлагаемого содержания учебной деятельности студентов на занятиях лечебной физической культурой являлась основной задачей анализа результатов экспериментальной работы. При ее организации предполагалось, что если в ходе их реализации будет зафиксирована возрастающая динамика выделенных показателей, то данный подход к реализации содержания учебной деятельности студенток на занятиях лечебной физической культурой является эффективным с точки зрения формирования базовой физической культуры личности.

Беседы, педагогические наблюдения за действиями и реакциями студентов во время практических занятий по физической культуре в начале эксперимента привели к выводу, что у студентов в вузе на занятиях лечебной физической культурой при выполнении физических упражнений преобладают процессы репродуктивного характера; отсутствуют умения анализировать и обобщать материал, сравнивать, выделять главное, существенное и несущественное для разучиваемого двигательного действия, составлять из простых двигательных действий более сложные; недостаточно развито умение планировать и организовывать самостоятельную деятельность. Выполнение таких действий, как целеполагание, выдвижение учебных задач, действия

самоконтроля и самооценки вызывают затруднения у студентов. Практический опыт работы в вузе позволил убедиться в том, что основной причиной несформированности учебной деятельности студентов является недостаточная сформированность базовой физической культуры личности в период, предшествующий обучению в вузе.

Анализ результатов анкеты «Заинтересованность занятиями физической культурой в вузе» показал, что до опытно-экспериментальной работы в экспериментальной и контрольной группах только 35,4% от числа опрошенных считают физическую культуру необходимым предметом, а 27,4% полагают, что знания по физической культуре пригодятся в будущей профессиональной деятельности. По результатам анкетирования почти все респонденты во всех видах учебной деятельности по физической культуре видят смысла 22,5%, часто интересуются ею 27,4%, иногда – 12,9%. Хотят повышать физическую подготовку 35,4% студентов, а слабое здоровье не позволяет заниматься 17,7%, в то время как активными болельщиками считают себя 72,5% студентов, обязательным для себя заниматься спортом – 29%. Небольшое количество студентов ставит перед собой цели (9,6%). Доминирующими являются цели, связанные с информативной стороной занятий (получить новую информацию), в лучшем случае – глубже понять новый материал или извлекать из занятий что-то полезное для себя. Действия по самоконтролю и самооценке своей деятельности практически не осуществляют 6,4%, правильность упражнений – 12,9%. Редко оценивают свою работу на занятиях 80,6% студентов. Большинству

девушек нравятся спортивные игры, аэробика, подвижные игры. Таким образом, из полученных результатов был сделан вывод, что процессуальная сторона практических занятий находится на низком уровне и возникает необходимость ее корректирования и стимулирования.

После внедрения предложенного содержания учебной деятельности студентов на занятиях физической культурой в вузе и методики ее реализации нами были получены следующие результаты: заинтересованы занятиями физической культурой в экспериментальной группе 87,5%; считают физическую культуру необходимым предметом 81,2% от числа опрошенных студентов. Значительным числом оказалось число студентов в экспериментальной группе (71,8%), которые полагают, что знания по физической культуре пригодятся в будущей профессиональной деятельности и для сохранения и укрепления здоровья.

Во всех видах учебной деятельности по физической культуре видят смысл 65,6% студентов, часто интересуются ею 78,1%, иногда – 9,3%. Хотят заниматься физическими упражнениями и повышать уровень физической подготовленности 75% студентов; слабое здоровье не позволяет заниматься 15,6%, в то время как активными болельщиками считают себя 84% студентов, обязательным для себя заниматься спортом – 78,1%. При этом существенно увеличилось количество студенток экспериментальной группы, которые при постановке целей занятий ставят перед собой такие цели (59,3%), как «научиться размышлять над

поставленными проблемами» и «научиться извлекать из каждого практического занятия что-то полезное для себя».

Данные результаты свидетельствуют о возникновении познавательных мотивов в мотивационной сфере и развитии умений целеполагания у студентов экспериментальной группы. Анализируя познавательные умения студенток на занятиях физической культурой, мы сделали вывод, что участницы экспериментальной группы в своей деятельности стали использовать виды работ, связанные с рефлексией (описывать двигательные действия пооперационно, разделять двигательное действие на части, выбирать оптимальный для данных условий способ выполнения двигательного действия, сопоставлять свою подготовленность с требуемой для освоения разучиваемого двигательного действия и др.). Эти данные свидетельствуют об изменениях в интеллектуальной сфере – о совершенствовании познавательных умений и мыслительных операций, активизации механизмов самостоятельной интеллектуальной деятельности. Участницы экспериментальной группы (81,2%) на завершающих занятиях лечебной физической культурой стали применять действия самоконтроля и самооценки в своей деятельности, которые заключаются в самостоятельном исправлении ошибок без указания преподавателя в ходе выполнения упражнений, в ходе высказывания и после него. В контрольных группах студенты исправляли ошибки в основном по указанию преподавателя или после высказывания, что свидетельствует о несовершенстве механизма самоконтроля. Практически все

студентки экспериментальной группы стали оценивать свою работу на занятиях (93%).

Анализ результатов анкеты «Определения уровня сформированности у студентов готовности заниматься физической культурой» показал, что в экспериментальной группе количество студентов, имеющих низкий уровень, уменьшилось с 24% до 8,4%, соответственно число студентов, имеющих средний уровень, – с 54,1% до 27,6%, а высокий уровень возрос с 21,9% до 64,0% (табл. 27).

Таблица 27

Уровни сформированности готовности студентов к занятиям физической культурой, (в %)

Уровни	Этапы эксперимента			
	I этап		Заключительный этап	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Низкий	24	23,2	8,4	13,6
Средний	54,1	53,8	27,6	50,4
Высокий	21,9	23,0	64,0	36,0

В экспериментальной группе многие студентки самостоятельно овладели знаниями о здоровом образе жизни, о влиянии правильного питания на здоровье, мерах профилактики заболеваний, правилах проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Проведенный нами анализ анкетного опроса показал, что большинство студенток экспериментальной группы на завершающем этапе работы положительно относятся к внедрению новых форм работы по физическому воспитанию в образовательный процесс. Большинство студенток стало понимать необходимость занятий физической культурой и

ведения здорового образа жизни (на начало – 21,8%, на завершающем – 78,1%), они отметили, что обладают достаточным объемом знаний о физической культуре и здоровом образе жизни (на начало – 31,2%, на завершающем – 68,7%), могут сформулировать цели и задачи физической культуры (на начало – 37,5%, на завершающем – 62,5%), владеют методикой закаливающих процедур и организацией режима дня (на начало – 50%, на завершающем – 84,3%).

У многих респондентов сформированы навыки и умения осуществлять самоконтроль в процессе физического воспитания (на начало – 37,5%, на завершающем – 87,5%), организации и гигиены умственного труда (на начало – 46,8% на завершающем – 90,6%), осуществления критической самооценки результатов собственной деятельности (на начало – 28,1% на завершающем – 84,4 %). Студенты отмечают, что понимают значение самооценки (на начало – 31,2% на завершающем – 78,1%), проводят структурный анализ результатов своих занятий физической культурой и выясняют резервы физического совершенствования (на начало – 21,8% на завершающем – 75%), стремятся принимать участие в спортивных мероприятиях вуза (на начало – 34,3% на завершающем – 81,2%).

До экспериментальной работы в структуре учебной мотивации участниц эксперимента преобладали внешние положительные мотивы. При этом медианные значения сумм рангов внешних положительных мотивов в соответствии с произведенным упоминанием групп составляли величины,

равные 29 и 21,5 единиц. Далее следовали внутренние мотивы (суммы рангов соответственно равны 38,6; 39,2 единиц) и внешние отрицательные мотивы (55,1; 55,3 единиц) (табл. 28). Следовательно, структуру мотивации студентов до эксперимента можно было представить следующим образом: ВПМ > ВМ > ВОМ. Такая структура отличается от оптимальной: ВМ > ВПМ > ВОМ.

Таблица 28

Изменение структуры учебной мотивации студентов

Исследуемые параметры	Md суммы рангов			
	До ОЭР		После ОЭР	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Внутренняя мотивация (ВМ)	38,6	39,2	28,1	33,0
Внешняя положительная мотивация (ВПМ)	29,0	21,5	31,6	26,4
Внешняя отрицательная мотивация (ВОМ)	55,1	55,3	61,8	58,5

После эксперимента у студентов экспериментальной группы произошли положительные изменения в мотивационной сфере. За это время структура мотивации в этой группе приобрела оптимальный вариант соотношения между тремя его составляющими. С учетом рангового подхода к оценке рассматриваемого явления, в соответствии с которым чем меньше ранг, тем выше значимость положительного фактора, это выглядит следующим образом: 28,1 > 31,6 > 61,8. Достигнуто это было за счет достоверного возрастания ВМ испытуемых экспериментальной группы.

Внешне произошедшие изменения в мотивационной сфере участниц экспериментальной группы сопровождались повышением их учебной активности на занятиях. На

заключительном этапе исследования практически по всем анализируемым показателям мотивации респонденты экспериментальной группы превосходили респондентов контрольной группы. Исключение составил показатель ВПМ, который не различался между экспериментальной и контрольной группами.

Таким образом, данный этап исследования подтвердил факт того, что на занятиях физической культурой необходимо уделять должное внимание оптимизации мотивационной структуры обучающихся, приближая ее к оптимальной модели $ВМ > ВПМ > ВОМ$. В этом случае будет обеспечено достижение более высоких показателей учебной деятельности и формирование ценностно-ориентировочного компонента базовой личностной физической культуры.

На первом этапе эксперимента ведущей ценностью занятий физической культурой является «Возможность общения с сокурсниками», вторая по значимости ценность «Возможность общения с преподавателем». Далее по степени значимости следуют ценности «Совершенствование двигательных умений и навыков», «Приобретение новых двигательных умений и навыков» и «Возможность улучшить здоровье и самочувствие», однако, их ранги находятся на среднем или ниже среднего уровнях. Это говорит о том, что студенты не верят в возможности физической культуры в укреплении здоровья и в повышении уровня своей физической подготовки, что свидетельствует о несформированности у них элементарных основ физической личностной культуры. На последнем месте находятся ценности «Приобретение знаний о

здоровом образе жизни», «Возможность личностной самореализации на занятиях физической культурой» и «Возможность помочь другим людям в развитии двигательных умений и навыков (или создать условия для этого)». Не имеют никакого значения такие ценности, как «Возможность пропагандировать физическую культуру и спорт» и «Возможность участвовать в соревнованиях») (табл. 29).

Таблица 29

**Ценностные ориентации студентов на занятиях
физической культурой (балл)**

Ценностные ориентации на занятиях	Этапы			
	До эксперим.		На заверш.этапе	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Совершенствовать двигательные умения и навыки	3,4	3,6	6,0	3,4
Приобрести новые двигательные умения и навыки	3,1	3,2	5,9	3,1
Возможность улучшить здоровье и самочувствие	2,8	2,0	6,1	2,8
Возможность помочь другим людям	1,3	1,2	5,5	1,6
Личностная ориентация	1,2	1	5,8	1,3
Знания о ЗОЖ	1,6	1,6	5,2	1,5
Общение с сокурсниками	5,7	5,7	4,1	5,3
Общение с преподавателем	4,6	4,4	6,3	4,8
Пропаганда спорта	0,5	0,5	4,5	0,3
Участие в соревнованиях	1,0	0,5	4,3	1,0

Подобное распределение ценностных ориентаций мы связываем с несформированностью личностной культуры на её базовом уровне. Поэтому занятия рассматриваются не с точки зрения их необходимости в жизни, а только как возможность межличностного общения с сокурсниками и преподавателем.

После проведения эксперимента произошло качественное и количественное изменение ценностных ориентаций студентов экспериментальной группы, в то время как в контрольной группе не наблюдается ярко выраженных изменений.

Для студенток главным стало не столько общение с однокурсниками, сколько совершенствование двигательных навыков, здоровый образ жизни и возможность помочь людям. Для них открылась возможность личностной самореализации через физическую культуру, что выразилось в желании участвовать в соревнованиях и пропаганде физической культуры и спорта.

Установлено, что 42,11% студентов контрольной и 25,00% экспериментальной групп дали в начале эксперимента хорошую оценку своему здоровью. Чуть большая часть испытуемых контрольной группы (47,37%) и более половины студентов экспериментальной группы (54,17%) оценили свое здоровье как удовлетворительное.

Сравнительный анализ самооценки здоровья испытуемыми до и после эксперимента (табл. 30) свидетельствует о снижении количества испытуемых, оценивающих свое здоровье как хорошее, – от 42,11 до 31,58% в контрольной и от 25,0 до 8,33% в экспериментальной группах. Также уменьшилась доля испытуемых контрольной группы, оценивающих свое здоровье как удовлетворительное – от 47,37 до 31,58%. Количество испытуемых этой группы, характеризующих свое здоровье как неудовлетворительное, увеличилось более чем в три раза – от 10,52 до 36,84%. В экспериментальной группе наблюдалась противоположная тенденция: количество испытуемых, оценивающих свое здоровье как неудовлетворительное, уменьшилось от 20,83 до 8,33%. Вместе с этим увеличилось количество студенток с удовлетворительной самооценкой своего здоровья – от 54,17 до

66,67%. 25% испытуемых дают хорошую оценку своему здоровью как в начале, так и по окончании эксперимента.

Таблица 30

Самооценка испытуемыми контрольной и экспериментальной групп физического здоровья, количество человек в % на этапах эксперимента

Вопрос анкеты и варианты ответов	Группы испытуемых			
	контрольная, п=26		Экспериментальная, п=24	
	до	после	до	после
Как Вы оцениваете состояние своего физического здоровья?				
a) Отличное	0,00	0,00	0,00	0,00
b) Хорошее	42,11	31,58	25,00	25,00
c) Удовлетворительное	47,37	31,58	54,17	66,67
d) Неудовлетворительное	10,52	36,84	20,83	8,33
e) Плохое	0,00	0,00	0,00	0,00

Все испытуемые отвечали на 50 вопросов, составленных с учетом содержания учебной программы по физической культуре для общеобразовательной школы. Тестирование знаний испытуемых обеих групп в начале эксперимента свидетельствует об их низком уровне. Испытуемые контрольной группы ответили правильно только на $17,47 \pm 2,59$ вопросов, испытуемые экспериментальной группы – на $17,33 \pm 3,28$ вопросов. Различия между испытуемыми статистически недостоверны ($P > 0,05$).

По окончании эксперимента проводилось повторное тестирование знаний. Оценивалось качество усвоения знаний по учебному материалу, изученному студентками на первом курсе. Из 18 возможных баллов студентки контрольной группы набрали в среднем $11,74 \pm 2,62$ балла. Студентки экспериментальной группы отличались более высоким уровнем

усвоения знаний в области физической культуры: они набрали в среднем $13,04 \pm 1,37$ балла ($P < 0,05$).

Полученные данные говорят о том, что физическое воспитание студенток на основе разработанного нами подхода приводит к существенному повышению самооценки опыта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данные, представленные в табл. 31 отражают самооценку испытуемыми опыта организации собственной оздоровительной деятельности в области физической культуры.

Таблица 31

Самооценка испытуемыми контрольной и экспериментальной групп опыта организации собственной физкультурно-оздоровительной деятельности, количество человек в %

Вопрос анкеты и варианты ответов	Группы испытуемых			
	контрольная, n=26		экспериментальная, n=24	
	до	после	до	после
Можете ли Вы сказать о себе, что, посещая учебные занятия по физической культуре, Вы приобрели творческий опыт рационального использования физических упражнений для укрепления здоровья, улучшения телосложения, физического совершенствования?				
а) Да	21,1	21,1	8,3	25,0
б) Скорее да, чем нет	31,6	21,1	33,3	50,0
в) И да, и нет	21,1	36,8	29,2	25,0
г) Скорее нет, чем да	15,8	21,0	20,8	0,0
д) Нет	10,4	0,00	8,4	0,0
Если бы к Вам обратились за консультацией, как правильно построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, то Вы смогли:				
а) Дать полную и точную консультацию	0,0	26,3	0,0	58,3
б) Ответили только на отдельные вопросы	78,9	57,9	79,2	41,7
в) «Развели руками», сказав, что ничем помочь не могу	21,1	15,8	20,8	0,0
Интересуетесь ли Вы вопросами, относящимися к правильной организации занятий физическими упражнениями?				
а) Да, постоянно читаю научно-популярную литературу	5,3	15,8	16,7	50,0
б) Изредка проявляю интерес	52,6	78,9	45,8	45,8
в) Не интересуюсь	42,1	5,3	37,5	4,2

Установлено, что 21,1% студенток контрольной и 8,3% экспериментальной групп дали в начале эксперимента высокую (отличную) оценку личному опыту физкультурно-оздоровительной деятельности. Ответила на поставленный вопрос анкеты «скорее да, чем нет» примерно одна треть испытуемых обеих групп (31,6% студенток контрольной и 33,3% студенток экспериментальной группы). Отсутствие опыта отметили 10,41% студенток контрольной и 8,4% студенток экспериментальной групп. Удовлетворительный ответ («и да, и нет») дали соответственно 21,1 и 29,2% испытуемых, «скорее нет, чем да» ответили 15,8% студенток контрольной и 20,8% экспериментальной группы.

После педагогического эксперимента самооценка испытуемыми экспериментальной группы опыта физкультурно-оздоровительной деятельности значительно повысилась: половина испытуемых (50%) оценила его ответом «скорее да, чем нет», а каждый четвертый (25%) дал самую высокую оценку и только 25% ответили на вопрос анкеты «и да, и нет». Вместе с этим показатели самооценки испытуемых контрольной группы практически не изменились.

Косвенно об изменении опыта деятельности в области физической культуры можно судить по ответам испытуемых на вопрос анкеты «Если бы к Вам обратились за консультацией, как правильно построить занятия физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья, то Вы смогли бы ее дать?» Выявлено, что в начале эксперимента 78,9% испытуемых контрольной и 79,2% испытуемых

экспериментальной групп отметили, что смогли бы ответить только на отдельные вопросы.

В конце эксперимента 26,3% испытуемых контрольной и 58,3% испытуемых экспериментальной групп ответили, что смогли бы дать полную и точную консультацию. Сравнивая показатели испытуемых обеих групп, можно отметить более существенные изменения в экспериментальной группе.

В начале эксперимента незначительная часть испытуемых контрольной (5,3%) и экспериментальной групп (16,7%) постоянно интересовались вопросами рациональной организации занятий физическими упражнениями, примерно половина испытуемых обеих групп (52,6 и 45,8%) только изредка проявляли подобный интерес, остальных эти вопросы не интересовали.

После эксперимента значительное количество испытуемых в экспериментальной группе (каждый второй) начало проявлять постоянный интерес к вопросам рациональной организации занятий физическими упражнениями, остальные проявляли такой интерес от случая к случаю.

В табл. 32 приведены данные анкетного опроса, отражающие отношение студенток к оздоровительной значимости занятий физическими упражнениями.

Установлено, что в начале эксперимента в положительном влиянии физических упражнений на здоровье уверены 36,8% студенток контрольной и 37,5% студенток экспериментальной группы. Примерно такое же количество испытуемых ответили на вопрос анкеты «скорее да, чем нет»: 36,8% и 33,3% соответственно. Чуть меньше трети испытуемых обеих групп

уверены в оздоровительной значимости занятий физическими упражнениями наполовину. Их количество составило 26,4 и 29,2% соответственно. Обращает внимание тот факт, что среди испытуемых обеих групп нет ни одного человека, который низко оценивает влияние физических упражнений на сохранение и укрепление здоровья человека.

Таблица 32

Процентное отношение студенток контрольной и экспериментальной групп к оздоровительной значимости занятий физическими упражнениями

Вопрос анкеты и варианты ответов	Группы испытуемых			
	контрольная, n=26		экспериментальная, n=24	
	до	после	до	после
Верите ли Вы в то, что систематические занятия физическими упражнениями могут оказать положительное влияние на Ваше здоровье?				
а) Да	36,8	57,9	37,5	91,7
б) Скорее да, чем нет	36,8	42,1	33,3	8,3
в) «Пятьдесят на пятьдесят»	26,4	0,0	29,2	0,0
г) Скорее нет, чем да	0,0	0,0	0,0	0,0
д) Нет	0,0	0,0	0,0	0,0
Насколько физическое здоровье человека зависит от занятий физическими упражнениями по сравнению с экологическими факторами и наследственностью?				
а) Больше чем 75%	0,0	5,3	4,2	16,7
б) На 50-75%	42,1	47,4	20,8	54,2
в) На 30-50%	57,9	47,3	75,0	29,1
г) Меньше, чем на 30%	0,0	0,0	0,0	0,0

Таким образом, можно утверждать, что студентки специальных медицинских групп в целом понимают, что занятия физическими упражнениями являются одним из действенных средств оздоровления человека.

Анализ содержания ответов испытуемых на этот же вопрос анкеты по окончании эксперимента свидетельствует, что в обеих группах увеличилось количество лиц, положительно

оценивающих оздоровительную значимость физических упражнений.

Сравнительный анализ результатов анкетного опроса показывает, что абсолютное большинство испытуемых экспериментальной группы высоко оценивает оздоровительную значимость занятий физическими упражнениями: их количество возросло за время эксперимента до 91,7%. Среди испытуемых другой группы их число увеличилось незначительно: от 36,8 до 57,9%.

В табл. 33 приведены данные анкетного опроса, отражающие проявление непосредственного интереса студенток контрольной и экспериментальной групп к занятиям физическими упражнениями.

Таблица 33

Проявление непосредственного интереса студенток контрольной и экспериментальной групп к занятиям физическими упражнениями, количество человек в %

Вопрос анкеты и варианты ответов	Группы испытуемых			
	контрольная, n=26		экспериментальная, n=24	
	до	после	до	после
Нравится ли Вам проводить свободное время в занятиях физическими упражнениями?				
a) Да	26,3	31,6	16,7	54,2
b) Скорее да, чем нет	26,3	31,6	50,0	45,8
c) И да, и нет	26,3	26,3	33,3	0,0
d) Скорее нет, чем да	21,1	10,5	0,0	0,0
e) Нет	0,0	0,0	0,0	0,0
Переживаете ли Вы чувство удовлетворения непосредственно от физических упражнений («радость движения»), независимо от достигаемых результатов?				
a) Да	21,1	21,1	20,8	45,8
b) Скорее да, чем нет	42,1	42,1	25,0	33,4
c) И да, и нет	31,6	31,6	45,8	20,8
d) Скорее нет, чем да	5,2	5,2	8,4	0,0
e) Нет	0,0	0,0	0,0	0,0

Установлено, что никто из испытуемых не отрицает полностью эмоциональной привлекательности занятий физическими упражнениями. Ответы испытуемых контрольной группы на остальные четыре варианта ответов распределились примерно поровну: по 26,3% в трех вариантах и 21,1% – в четвертом варианте.

Среди испытуемых экспериментальной группы наблюдается несколько большая эмоциональная привлекательность: «да» ответили 16,7%, «скорее да, чем нет» – 50,0%, «и да, и нет» – 33,3%. Об этом говорят и значения индекса эмоциональной привлекательности, которые составили в контрольной группе 0,29 балла, в экспериментальной - 0,42 балла.

За время эксперимента количество испытуемых, для которых характерно повышение эмоциональной привлекательности занятий физическими упражнениями, увеличилось. При этом наиболее существенные изменения наблюдались среди испытуемых экспериментальной группы: количество лиц, ответивших «да» увеличилось от 16,7 до 54,2%.

Таким образом, физическое воспитание студенток специальной медицинской группы, построенное по предложенной программе приводит к повышению эмоциональной привлекательности занятий физическими упражнениями.

Одним из критериев личностной физической культуры являются отношение к учебным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Установлено, что в начале эксперимента испытуемые контрольной группы занимались

физическими упражнениями индивидуально или в составе какой либо организованной группы (не считая академических часов по учебному расписанию) в среднем $1,9 \pm 0,74$ раза в неделю, испытуемые экспериментальной группы – $1,9 \pm 0,78$ раза. Различия недостоверны.

К концу педагогического эксперимента показатели самостоятельной деятельности в области физической культуры испытуемых контрольной группы незначительно повысились: до $2,11 \pm 0,74$ раза ($P < 0,05$). В экспериментальной группе наблюдались более существенные изменения – до $2,63 \pm 0,65$ раз ($P < 0,01$). Величина прироста в экспериментальной группе составила в среднем $0,71 \pm 0,62$ раза против $0,21 \pm 0,71$ раза в контрольной. Различия достоверны ($P < 0,01$).

В табл. 34 приведены данные анкетного опроса, отражающие отношение испытуемых к учебным занятиям по физической культуре. Выявлено, что в начале эксперимента 52,6% испытуемых контрольной и экспериментальной группы на вопрос: «Посещали бы Вы учебные занятия по физической культуре, если они были необязательными?» ответили, что все равно посещали бы по возможности все занятия. Это говорит о том, что занятия интересны для них сами по себе. Другие ответили, что посещали бы их изредка, для того, чтобы иметь возможность пообщаться со своими сокурсниками.

После эксперимента в ответах на этот вопрос наблюдались существенные различия между испытуемыми обеих групп. Если в контрольной группе отношение к учебным занятиям по физической культуре практически не изменилось, то в экспериментальной группе количество студенток, готовых

посещать учебные занятия по собственному желанию, возросло до 83,3%.

Таблица 34

Отношение студенток контрольной и экспериментальной групп к учебным занятиям по физической культуре, количество человек в %

Вопрос анкеты и варианты ответов	Группы испытуемых			
	контрольная, n=26		экспериментальная, n=24	
	до	после	до	после
Если учебные занятия по физической культуре были бы не обязательными для посещения, то Вы:				
а) Все равно посещали бы по возможности все занятия	52,6	52,6	50,0	83,3
в) Посещали изредка, когда появлялось желание подвигаться и пообщаться	47,4	42,2	41,7	16,7
с) Не посещали бы	0,0	5,2	8,3	0,0

Значения индекса до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах составляли 0,53 и 0,42 баллов соответственно. Индекс испытуемых контрольной группы после эксперимента снизился на 0,05 баллов и составил 0,47 баллов. Вместе с этим индекс испытуемых экспериментальной группы повысился от 0,42 до 0,83 баллов: повышение составило 0,41 балла. Данные, отражающие характер изменения уровня физической подготовленности и физического развития студенток, представлены в таблице 35.

Уровень физического развития студенток обеих групп практически не изменился. Показатели массы тела, роста и весоростового индекса Кетле остались практически на прежнем уровне ($P > 0,05$).

За время проведения педагогического эксперимента улучшились показатели физической подготовленности.

Таблица 35

Динамика показателей физического развития и физической подготовленности студенток СМГ в процессе педагогического эксперимента

Показатели	Экспериментальная		t	P	Контрольная		t	P
	До x±G	После x±G			До x±G	После x±G		
Рост, см	165,0±6,3	165,4±6,9	0,04	>0,05	167,6±3,9	168,0±3,7	0,07	>0,05
Масса тела, кг	57,5±8,9	55,8±7,8	0,14	>0,05	56,9±8,0	55,2±7,25	0,16	>0,05
Индекс Кетле, кг/см	0,348±0,04	0,337±0,04	0,28	>0,05	0,339±0,04	0,329±0,04	0,21	>0,05
Наклон вперед, см	9,02±2,1	15,8±2,4	2,12	<0,05	10,8±4,2	13,8±2,4	0,38	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	7,0±1,7	14,5±1,2	4,06	<0,01	7,1±1,5	11,3±2,0	2,00	>0,05
Подъем туловища, из положения лежа на спине, количество раз	20,1±1,8	25,6±1,3	2,47	<0,05	22,1±3,2	24,8±3,6	0,56	>0,05
Прыжок в длину с места, см	135,6±4,3	152,0±3,6	2,93	<0,05	138,5±5,0	148,2±6,3	1,2	>0,05
Прыжок вверх с места, см	21,1±1,9	25,5±1,5	2,16	<0,05	19,8±3,1	21,2±2,9	0,8	>0,05
Бег 60 м с высокого старта, сек	12,5±0,3	11,5±0,1	3,2	<0,01	12,9±0,3	12,1±0,3	1,88	>0,05
Поднимание ног в висе, количество раз за 30 сек	8,2±1,5	12,5±1,14	2,28	<0,05	7,5±2,0	10,5±2,3	0,98	>0,05

Так, данные, характеризующие уровень развития гибкости в экспериментальной группе, достоверно возросли с $9,02 \pm 2,1$ до $15,8 \pm 2,4$ см, ($P < 0,05$), а в контрольной с $10,8 \pm 4,2$ до $13,8 \pm 2,4$ см ($P > 0,05$).

Если до начала эксперимента студентки экспериментальной группы сгибали – разгибали руки в упоре лежа в среднем $7,0 \pm 1,7$ раз, то по окончании $14,5 \pm 1,2$ раза ($P < 0,01$), в контрольной соответственно – $7,1 \pm 1,5$ и $11,3 \pm 2,0$ раза ($P > 0,05$). Аналогичное положение характерно и для показателей, характеризующих уровень развития других физических качеств.

Так, результаты в скоростно-силовом тесте существенно возросли в группе студенток, занимавшихся по разработанной методике. В прыжках в длину и в высоту с места эти данные увеличились с $135,6 \pm 4,3$ до $152,0 \pm 3,6$ см и с $21,1 \pm 1,9$ до $25,5 \pm 1,5$ см ($P < 0,05$). В контрольной группе эти показатели возросли незначительно (с $138,5 \pm 5,0$ до $148,2 \pm 6,3$ см, $P > 0,05$) и (с $19,8 \pm 3,1$ до $21,2 \pm 2,9$ см, $P > 0,05$)

Результаты в беге на 60 м с высокого старта в экспериментальной группе улучшились с $12,5 \pm 0,3$ до $11,5 \pm 0,1$ с ($P < 0,01$), а в контрольной $12,9 \pm 0,3$ до $12,1 \pm 0,3$ с ($P > 0,05$). Аналогичное положение характерно и для других тестов.

У студенток контрольной группы также произошло увеличение исследуемых показателей физической подготовленности, но не столь значительно, как в экспериментальной.

Таким образом, целенаправленные педагогические воздействия средствами, включенными в программу, способствовали прогрессивному улучшению физической подготовленности у студенток экспериментальной группы при незначительных изменениях в физическом развитии. Это важный вывод, так как выраженного воздействия на развитие физических качеств в эксперименте не проводилось.

Следовательно, позитивные изменения представляют собой системный эффект предлагаемой методики формирования личности.

Для контроля за эффективностью влияния использованного упражнения на здоровье был проведен учет заболеваемости студенток. Для этого были проанализированы

врачебно-медицинские карты и больничные листы студенток (табл. 36).

Установлено, что в течение учебного года студентки болели в основном гриппом и ОРЗ.

Как показывают данные до начала проведения эксперимента, количество пропущенных учебных занятий по болезни составило в экспериментальной – $140,0 \pm 6,2$ дней, а в контрольной группе значительно меньше – $122,0 \pm 8,5$ дня.

Таблице 36

**Количество пропущенных дней по болезни
в ходе эксперимента (n=50)**

Показатели	Статистические величины		t	P
	До эксперимента	После эксперимента		
Экспериментальная	$140,0 \pm 6,2$	$92,0 \pm 5,0$	6,0	<0,01
Контрольная	$122,0 \pm 8,5$	$105,0 \pm 6,8$	1,6	>0,05

После проведения педагогического эксперимента количество пропущенных по болезни дней уменьшилось в обеих группах. Так, если в группе занимавшихся по экспериментальной программе показатели сократились до $92,0 \pm 5,0$ дней, то в контрольной группе количество больничных дней уменьшилось со $122,0 \pm 8,5$ до $105,0 \pm 6,8$. Различия между величинами в первом случае статистически достоверны при высоком уровне значимости ($P < 0,01$).

На основании полученных данных можно считать, что занятия по разработанной методике способствуют укреплению

защитных сил организма, повышают его иммунитет и сопротивляемость к изменениям окружающей среды.

Статистические данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента относительно самоописания физического развития и физической подготовленности, могут не в полной мере проявляться конкретно в экспериментальной и контрольной группах, в связи с чем мы посчитали целесообразным выделить их результаты отдельно (табл. 37)

Таблица 37

Результаты тестирования участников эксперимента по опроснику «Самоописание физического развития и физической подготовленности до и после эксперимента» (в баллах)

Наименование шкал	Группы			
	Экспериментальная (n=24)		Контрольная (n=26)	
	Этапы эксперимента		Этапы эксперимента	
	До эксперим. (x±G)	После эксперим. (x±G)	До эксперим. (x±G)	После эксперим. (x±G)
Здоровье	20,4±1,7	22,3±1,4	20,9±1,3	21,3±1,6
Координация движений	23,3±1,1	20,7±1,9	24,0±1,7	24,2±1,7
Физическая активность	18,3±2,3	21,6±2,1	18,6±2,0	20,8±1,8
Стройность тела	11,8±1,9	11,3±1,5	12,0±1,7	14,0±1,3
Спортивные способности	18,1±2,6	15,2±1,8	22,7±1,1	22,9±2,0
Глобальное физическое Я	23,3±2,2	26,3±2,1	23,7±1,6	23,4±1,2
Внешний вид	23,1±2,4	22,7±1,9	20,2±1,1	24,7±2,6
Сила	18,1±1,7	21,3±1,1	18,7±2,6	18,3±1,9
Гибкость	22,8±2,1	19,4±1,6	21,9±2,6	19,9±1,6
Выносливость	17,2±2,9	21,4±1,7	17,4±1,7	17,4±1,8
Самооценка	21,7±1,9	19,6±1,7	22,0±2,0	24,1±1,9

Анализ данных позволяет говорить о примерно одинаковом самовосприятии участников обеих групп на начальном этапе эксперимента (табл. 38). Не удалось добиться

одинакового восприятия в группах внешнего вида и спортивных способностей.

Таблица 38

**Среднее значение показателей, полученных при
применении опросника «Самоописание физического
развития» на начальном этапе эксперимент**

Шкалы Группы	здоровье	Коорд. движений	Физическая активность	Стройность тела	Спорт. способ.	Глобаль. физ.Я	Внешний вид	Сила	Гибкость	Выносливость	Самооценка
	Экспер. (n=24)	20,4± 1,7	23,3± 1,1	18,3± 2,3	11,8± 1,9	18,1± 2,6	23,3± 2,2	23,1± 2,4	18,1± 1,7	22,8± 2,1	17,2± 2,9
Контр. (n=26)	20,9± 1,3	24,0± 1,7	18,6± 2,0	12,0± 1,7	22,7± 1,1	23,7± 1,6	20,2± 1,1	18,7± 1,6	21,9± 2,6	17,4± 1,7	22,0± 2,0
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05

В экспериментальной группе после формирующего эксперимента достоверные изменения произошли по всем показателям опросника, за исключением показателя стройности тела.

Девушки стали ниже оценивать себя по шкалам «координация движений», «спортивные способности», «внешний вид», «гибкость», «самооценка». Одновременно повысились составные самооценки по шкалам: «здоровье», «физическая активность», «спортивные способности», «сила», «выносливость».

Такая динамика значений самооценки по совокупности шкал (уменьшение одних и увеличение других) позволяет предположить развитие у представительниц

экспериментальной группы более точной дифференциации о своем физическом Я.

В контрольной группе достоверные изменения произошли по пяти шкалам. При этом увеличение показателя произошло по шкалам «физическая активность», «стройность тела», «внешний вид» и «самооценка». Одновременно произошло понижение уровня самооценки по шкалам «гибкость», «сила».

Перевод полученных результатов в процентном отношении к максимальному баллу (табл. 39) позволяет констатировать в обеих группах нижние значения по шкалам «стройность тела», составляющие (31,4% и 38,9%), однако относительно исходного – достоверное увеличение произошло в контрольной группе.

Таблица 39

Результаты тестирования участников эксперимента по опроснику «Самоописание физического развития и физической подготовленности» участников эксперимента на заключительном этапе (% от максимального балла)

Наименование шкал	Экспериментальная (n=24)	Контрольная (n=26)
Здоровье	46,5	44,4
Координация движения	57,5	67,2
Физическая активность	60,0	57,8
Стройность тела	31,4	38,9
Спортивные способности	42,2	63,4
Глобальное физическое Я	73,1	65,0
Внешний вид	63,1	68,6
Сила	59,2	50,8
Гибкость	53,9	55,3
Выносливость	59,4	48,3
Самооценка	40,8	50,2

В экспериментальной группе выделяются группы значений:

- около 45% от максимальности значения («здоровье», «спортивные способности», «самооценки»);

- имеющие значения около 60-65% («координация движения», «физическая активность», «внешний вид», «сила», «гибкость», «выносливость») – приближающаяся к 75% (глобальное физическое Я).

На наш взгляд, такое распределение показывает максимальное внимание к своему физическому Я при точном анализе составляющих, требующих изменения, и точное определение потребностного их развития.

В контрольной группе также выделяется группа показателей, значение которых составляет $\approx 45\%$ от максимума. К ним относятся показатели по шкалам «здоровье», «стройность тела» и «выносливость».

Ко второй группе (значения около 60-65%) относятся показатели по шкалам «физическая активность», «спортивные способности», «глобальное физическое Я», «сила», «гибкость», «самооценка».

К третьей группе ($\approx 75\%$) могут быть отнесены «координация движения», «внешний вид»; обращает на себя внимание тот факт, что шкалы оценки физических качеств попадают во все три группы, что при занятиях физической культурой является неестественным. Кроме того, при низком уровне оценки здоровья, стройности и работоспособности высокая самооценка не является точной. При том внимании, которое девушками уделяется стройности тела (Гл. 3.1) не ясно

и то, почему такими высокими значениями оценивается по шкале внешний вид.

Таким образом, создается представление некоторой несоразмерности мнений экспериментальной группы при достаточно понятной и логичной самооценке участников контрольной группы.

Для подтверждения этой гипотезы проведен корреляционный анализ ряда показателей опросника и самоописания физического развития и физической подготовленности с результатами сдачи контрольных нормативов (табл. 40).

Таблица 40

**ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ И КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППАХ НА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА**

Физические качества	Группы	
	Эксперимен. (n=24) ($\bar{x} \pm \sigma$)	Контрольная (n=26) ($\bar{x} \pm \sigma$)
Координация (баллы)	4,8 \pm 0,8	3,6 \pm 0,6
Сила (кол-во раз)	8,7 \pm 3,6	5,1 \pm 3,8
Гибкость (см)	12,9 \pm 5,2	14,6 \pm 3,4
Выносливость (кол-во раз в мин)	29,3 \pm 3,7	25,8 \pm 5,3

Наличие корреляции между субъективными и объективными показателями физической подготовленности определялось по величине коэффициента Пирсона (табл. 41).

Приобретенные участницами первой экспериментальной группы знания, навыки, умения повысили степень осознанности своих способностей и уровня своей подготовленности, что подтверждается достоверными значениями коэффициента корреляции на заключительном

этапе. Здесь следует отметить, что такого на начальном этапе в обеих группах, в контрольной группе на заключительном этапе не наблюдается.

Таблица 41

Корреляция субъективных и объективных показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп на этапах эксперимента

Наименование физического качества	Коэффициенты корреляции			
	Эксперимен. группа		Контрольная группа	
	до exper.	после exper.	до exper.	после exper.
Координация	0,214	0,634	0,234	0,295
Сила	0,316	0,758	0,256	0,310
Гибкость	0,206	0,638	0,208	0,312
Выносливость	0,211	0,519	0,119	0,278

Следовательно, примененная программа обладает корректирующим действием на самосознание девушек, занимающихся ЛФК, способствующей рефлексии уровня личностной физической культуры и тем самым способствующей формированию базовой физической культуры студенток.

ВЫВОДЫ

1. Научно-методическими основами формирования здоровьесберегающей образовательной среды высшего учебного заведения являются: функциональная модель здоровьесберегающей гуманно-ориентированной системы подготовки высококвалифицированных специалистов, модель системы мониторинга состояния здоровья студентов, модель системы спортивно-направленного физического воспитания, модель деятельности студенческих объединений в физкультурно-образовательной среде, программа формирования антропологических знаний студентов в области физической культуры.

2. Функциональная модель системы мониторинга состояния здоровья студентов реализует свою деятельность путем технологической последовательности работы четырех функциональных блоков: медицинского блока, блока оценки физической подготовленности, научно-исследовательского блока и аналитического блока. Реализация модели в образовательном пространстве вуза позволяет получать объективные данные о состоянии здоровья участников образовательного процесса и определять направления здоровьесберегающей деятельности учебного заведения.

Так по результатам работы **медицинского осмотра** установлено:

- здоровыми являются 34% юношей и 22% девушек;
- первое место у юношей и у девушек занимают заболевания сердечно-сосудистой системы (20,5% и 30%),

второе место – заболевания желудочно-кишечного тракта (13,7% и 16,5%) и третье место – заболевания опорно-двигательного аппарата (12,7% и 12,3%);

- у 64 % студентов, членов студенческого научного общества установлены функциональные нарушения в работе зрительного анализатора. При этом нарушения в системе фокусировки изображения наблюдается у 54% испытуемых, нарушения со стороны глазодвигательной системы – 6 %, а отклонения в системе световосприятия – 4% испытуемых.

По результатам **социологического исследования** установлено:

- для 80% студентов собственное здоровье имеет большое значение, однако, довольны им только 37% опрошенных;

- физические упражнения в целях сбережения собственного здоровья использует всего 35% студентов;

- в представлении опрошенных здоровый образ жизни – это, прежде всего, отказ от вредных привычек (75% ответов) и правильный режим питания (61% ответов);

- занятия по физическому воспитанию посещает 71,7% студентов;

- в спортивных секциях вуза занимается 14,8% студентов;

- в массовых спортивных мероприятиях принимает участие 15,7% студентов.

По результатам тестирования **физической подготовленности** установлено:

- среди юношей нормативные требования ВФСК «ГТО» способны выполнить 44% занимающихся физическим воспитанием в основной медицинской группе. Из них

нормативы бронзового значка выполняют 32,5%, серебряного значка – 9,5%, а золотого – всего 2%.

- среди девушек нормативные требования ВФСК «ГТО» способны выполнить 40,5% занимающихся физическим воспитанием в основной медицинской группе. Из них требования бронзового значка готовы выполнить 30,5%, серебряного значка – 8,5%, а золотого – всего 1,5%.

- 56% юношей и 59,5% девушек, занимающихся физическим воспитанием в основной медицинской группе, не могут справиться с нормативными требованиями ВФСК «ГТО»;

- уровень физической подготовленности юношей только по двум видам испытаний соответствует нормативным требованиям ВФСК «ГТО». По количеству подтягиваний из виса на высокой перекладине ($11 \pm 4,3$, что соответствует серебряному значку) и величине наклона вперед из положения стоя ногами на гимнастической скамейке ($14,3 \pm 7,1$, что соответствует серебряному значку);

- уровень физической подготовленности девушек только по двум видам соответствует нормативным требованиям. По количеству сгибаний и разгибаний туловища из положения лежа за одну минуту ($35,6 \pm 12,1$, что соответствует нормативам бронзового значка) и величине наклона вперед из положения стоя ногами на гимнастической скамейке ($12,6 \pm 6,2$, что соответствует нормативным требованиям серебряного значка).

- существующий подход к формированию общей выносливости и скростно-силовых качеств юношей и девушек не обеспечивает достижение физической подготовленности на уровне требований ВФСК «ГТО». Особенно вызывает

беспокойство низкий уровень развития выносливости, поскольку это физическое качество определяет работоспособность человека и адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы. Снижение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы в условиях интенсификации образовательного процесса приводит к её патологии, что подтверждается результатами медицинского осмотра.

3. Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности вуза должны быть:

- осуществление контроля над соблюдением санитарно-гигиенических норм организации учебно-воспитательного процесса, нормированием учебной нагрузки и профилактикой утомления студентов;

- создание системы коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса;

- организация контроля над питанием участников образовательного процесса;

- внедрение мероприятий, направленных на укрепление здоровья студентов и преподавателей, создание условий для их гармоничного развития, формирование физической культуры, увеличение двигательной активности студентов;

- создание на базе ВФСК «ГТО системы спортивно-направленного физического воспитания студентов;

- система физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями.

4. Функциональная модель системы спортивно-направленного физического воспитания объединяет в себе систему базового спортивно-направленного физического воспитания, систему базовой спортивной подготовки и систему спортивного совершенствования. Их интегративное объединение в образовательной среде высшего учебного заведения обусловлено общностью и преемственностью целевых ориентиров решаемых задач, формируемых личностных качеств, общими правовыми и организационными ресурсами, а также направленностью на присвоение ценностей ВФСК «ГТО».

5. Реализация модели спортивно-направленного физического воспитания в образовательной среде высшего учебного заведения обеспечивает повышение уровня физической подготовленности студентов до нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне».

Положительный эффект проявляется:

- в увеличении с 44% до 67% числа юношей и с 40.5% до 59,5% числа девушек, готовых выполнить нормативные требования ВФСК «ГТО»;

- в улучшении развития быстроты, общей выносливости и скоростно-силовых качеств по показателям бега на 100 м, 3000 м и прыжка в длину с места у юношей; по показателям бега на 100 м, 2000 м, прыжка в длину с места у девушек;

- сохранение развития гибкости, силовой выносливости мышц по показателям наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке, у юношей и девушек, подтягивания из виса на высокой перекладине у юношей, сгибания и

разгибания рук в упоре лежа, сгибания и разгибания туловища из положения лежа у девушек;

- увеличение с 71,7% до 83,% количества студентов, посещающих занятия по физической культуре;

- увеличение с 14,8% до 18,3% количества студентов, занимающихся в спортивных секциях вуза;

- увеличение с 15,7% до 19,5% количества участников спартакиады вуза.

6. Внедрение здоровьесберегающих технологий позволяет снизить количество обращений студентов за медицинской помощью по причине выявленных заболеваний. Так у студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, количество обращений к врачу по причине установленного заболевания снизилось с 77,4% до 45,7%, что на 31,7% меньше ($P \leq 0,01$). При этом уменьшение обращений за медицинской помощью произошло преимущественно за счет студентов, у которых были выявлены заболевания опорно-двигательного аппарата и желудочно-кишечного тракта, у них количество обращений к врачу снизилось на 58,1% и 37,7% соответственно.

7. В результате двигательной депривации вследствие болезни в школьном возрасте происходит снижение биологической (недостаточный уровень физической подготовленности, снижение физической работоспособности и т.п.) и социальной (недопонимание ценностей физической культуры, незнание способов применения физических упражнений и т.п.) составляющих адаптационных

возможностей, то есть не формируется соответствующий возрасту уровень личностной физической культуры.

8. Поступление в высшее учебное заведение выпускника общеобразовательной школы, не овладевшего ценностями физической культуры на уровне, соответствующем этапу онтогенеза, приводит к необходимости одновременного устранения пробелов и реализации задач высшего общего образования в области физической культуры в условиях продолжающегося ограничения его двигательных возможностей. В этой связи возникает необходимость постановки соответствующей задачи физического воспитания по первоначальному формированию базового уровня физической культуры.

9. Базовая физическая культура личности представляет собой результат социализации в области физической культуры. Под ней понимается многокомпонентное личностное образование, характеризующее наличие у человека обязательного минимума знаний, владение нормами и правилами поведения в процессе физического воспитания, понимание ценностей физической культуры, самодетерминацию двигательной активности, позволяющее соответствовать основным требованиям общества по показателям здоровья, уровня физической подготовленности, работоспособности.

10. Базовая физическая культура личности представляется как уровень формирования личностной физической культуры человека и её (базовой физической культуры) состав соответствует структуре личностной

физической культуры и включает в себя коммуникативный, гносеологический, ценностно-ориентировочный, самодетерминирующий и деятельностный (поведенческий) компонент.

11. Интегрированными дидактическими целями, позволяющими обеспечить формирование базовой физической культуры личности инвалидов и студенток в процессе занятий ЛФК, выступают:

а) вооружение теоретическими знаниями в области физической культуры на уровне, соответствующем требованиям средних общеобразовательных учреждений;

б) обеспечение понимания занимающимися ценностей физической культуры;

в) развитие физических качеств, позволяющих поддерживать достаточный уровень умственной и физической работоспособности;

г) вооружение методологическими знаниями, формирование умений и навыков рационального использования средств физической культуры для коррекции своего физического состояния и обеспечения полноценной жизнедеятельности при консультативной поддержке врача и педагога;

д) формирование двигательных навыков и умений в объеме требований средней общеобразовательной школы;

е) самодетерминация в сфере физической культуры на уровне использования средств общей физической подготовки и коррекционных средств.

6. Критериями оценки уровня сформированности базовой личностной физической культуры могут выступать совокупность объективных и субъективных показателей, дающих качественную и количественную характеристику её компонентного состава, а также степень реализации интегрированных дидактических целей.

12. Содержание программы физического воспитания средствами ЛФК должно включать в себя блоки, каждый из которых реализует интегрированную дидактическую цель и в совокупности обеспечивает достижение системного эффекта в виде формирования базовой личностной физической культуры:

- блок целеполагания и постановки задач;
- теоретический блок;
- блок методической подготовки;
- блок общеподготовительных упражнений;
- блок коррекционных физических упражнений;
- блок коррекции самооценки;

13. В состав средств, обеспечивающих решение главных задач формирования базовой физической культуры личности студентов при занятиях ЛФК, целесообразно включение общеразвивающих физических упражнений, основу которых составляют естественные циклические движения (ходьба, бег, подвижные игры и др.), направленные на комплексное развитие двигательных качеств, физической и умственной работоспособности, средства оздоровительной аэробики (общеподготовительные и коррекционные упражнения) малой

и средней интенсивности, дыхательные упражнения (основной и вариативный компоненты).

14. Коррекция самооотношения должна включать в себя воздействия на формирование каждого её компонентного составляющего:

- обеспечение самостоятельной деятельности студентов в области физической культуры;

- повышение значимости физической подготовленности и физического развития в содержании самооотношения и самоуважения;

- осознание и принятие ценностей, связанных с физическим «Я» (физическая подготовленность, физические качества, здоровье, телосложение, качество выполнения двигательных действий и др.);

- обеспечение социального взаимодействия девушек в сфере физической культуры на основе общности интересов;

- усиление процессов рефлексии, самоконтроля и самоанализа.

15. Модель самореализации студенток в области физической культуры средствами ЛФК должна обеспечить понимание участниками процесса цели, задач, состава средств и содержания воздействия по формированию составляющих компонентов личностной физической культуры и представления об обеспечиваемых условиях решения задач, реализации компонентов и системном эффекте процесса физического воспитания.

Формирование базовой личностной физической культуры в данной системе выступает как основополагающая и необходимая составляющая личностной физической культуры.

16. Функционирующая система физического воспитания инвалидов и студенток в специальных группах не обеспечивает в достаточной степени:

- физической подготовленности;
- позитивного отношения к физической культуре;
- объективной оценки своего физического состояния;
- понимания ценностей физической культуры;
- удовлетворенности занятиями физическими упражнениями;
- формирование знаний в области методики применения физических упражнений;
- опыта применения средств физической культуры в условиях противодействия последствиям заболеваний.

17. Половина студентов, занимающихся в группах ЛФК переведены в специальные медицинские группы с начала обучения (около 7%), либо в десятилетнем (11,4%), либо в 14-летнем (31,6%) возрасте, что свидетельствует о негативном воздействии системы образования на организм занимающихся, о недостаточной эффективности системы физического воспитания школьников как в основной, так и в специальных – медицинских группах.

18. Реализация предложенной модели социализации студентов в области физической культуры средствами ЛФК обеспечивает повышение интереса, готовности и мотивированность к занятиям физическими упражнениями,

обеспечивает их ценностную ориентацию на занятиях физической культурой, повышает опыт самостоятельной деятельности в области физической культуры, позволяет познать ценности физической культуры.

19. Процесс физического воспитания студенток в специальных медицинских группах в соответствии с предложенным подходом не обеспечивает достоверного ($P > 0,05$) изменения тотальных размеров тела (длину тела, массу тела, индекс Кетле), но при этом обеспечивает достоверное увеличение силы (сгибание-разгибание рук в упоре лежа: исх. $7,0 \pm 1,7$, конечн. $14,5 \pm 1,2$; $P < 0,01$; подъем туловища из положения лежа: исх. $20,1 \pm 1,8$, конечн. $25,6 \pm 1,3$; $P < 0,05$; поднимание ног в висе до горизонтали: исх. $8,2 \pm 1,5$, конечн. $12,5 \pm 1,14$; $P < 0,05$); быстроты (бег 60м – исх. $12,5 \pm 0,3$, конечн. $12,5 \pm 2,1$; $P < 0,05$); скоростно-силовой подготовленности (прыжок в длину с места исх. $135,6 \pm 4,3$, конечн. $152,0 \pm 3,6$; $P < 0,05$; прыжок вверх с места: исх. $21,1 \pm 1,9$, конечн. $25,5 \pm 1,5$; $P < 0,05$); гибкости (наклон вперед – исх. $9,0 \pm 2,1$, конечн. $15,8 \pm 2,4$, $P < 0,05$).

20. Приобретение участницами эксперимента знаний, навыков, умений и опыта повысили степень осознания своих способностей, уровня своей подготовленности, повысили самооценку физического состояния.

21. Примененный подход к организации занятий ЛФК позволяет обеспечить коррекцию самосознания и физического состояния девушек, рефлексию уровня личностной физической культуры и формирования базовой физической культуры личности студенток.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Приоритетным направлением современной социальной политики Российского государства является сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи, что находит отражение во многих инициативах президента и правительства РФ. Личная профессиональная карьера, успешное продвижение в жизни, благополучие зависят от уровня физического, психического, нравственного здоровья человека, его физической и умственной работоспособности, достигнутой в процессе профессиональной подготовки специалиста. Эта позиция актуализирует разработку здоровьесберегающих технологических подходов в образовательной деятельности высших учебных заведений.

В ходе разработки научно-методических основ модели формирования в университетской среде здоровьесберегающих технологий в Адыгейском государственном университете была апробирована и функционирует инновационная образовательная программа «Здоровьесберегающая гуманно-ориентированная система подготовки высококвалифицированных специалистов». Цель реализации инновационной образовательной программы заключается в теоретической разработке и апробировании на практике эффективной модели организации деятельности высшего профессионального образовательного учреждения, определяющей здоровье студентов как цель, объект и результат деятельности, гарантирующей высокое качество обучения посредством обеспечения оптимальных условий деятельности

студентов и сотрудников. Реализация цели обеспечивается за счет решения следующих задач:

1. Снижение нагрузки на студентов за счет изменения системы образования и перехода к информационно насыщенным и интегративным способам познания окружающего мира и освоения профессии.

2. Повышение физической и умственной работоспособности за счет оптимальной организации двигательного режима, режима дня, режима питания, режима сна.

3. Оптимизация учебных воздействий на обучаемых в зависимости от их индивидуальных особенностей («персонифицированное образование»).

В целях реализации поставленных задач был создан механизм управления инновационной программой. На основе взаимодействия попечительского совета, ученого совета и руководства университета создан Совет по охране здоровья (на правах Центра содействия здоровью) в структуре педагогического совета. Совет по охране здоровья является общественно-государственной структурой, в состав которой входят руководители и представители учебно-материальной комиссии и комиссии по социальной защите попечительского совета, деканы факультетов, руководители институтов, руководители филиалов. Оперативное руководство Советом было возложено на проректора по учебной работе. Целью деятельности Совета по охране здоровья явилось: обеспечение оптимизации образовательного процесса, определяющего здоровье как цель, объект и результат деятельности

университета, гарантирующего оптимальные условия для поддержания физического и психического здоровья участников образовательного процесса высшего образовательного учреждения.

Основные направления деятельности Совета по охране здоровья представлены следующими блоками:

1. Организационный блок, отвечающий за координацию работы университета по вопросам охраны и укрепления здоровья студентов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников университета, а также за информационную работу, пропаганду и просвещение в области здорового образа жизни среди студентов, преподавателей и общественности.

2. Медицинский блок, планирующий проведение индивидуальных и коллективных мероприятий, направленных на укрепление здоровья студентов и преподавателей, обеспечивающий становление системы профилактики и коррекции нарушений соматического здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса.

3. Социально-психологический блок, реализующий программу комплексной диагностики, профилактики и коррекции социальной и психологической сфер личности студентов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников университета, обеспечивающих развитие системы психолого-педагогической поддержки субъектов образовательного процесса.

4. Оздоровительный блок, обеспечивающий формирование здорового жизненного стиля, активной жизненной позиции и устойчивой мотивации на здоровье у профессорско-преподавательского состава, сотрудников студентов и университета, а также создание системы мониторинга здоровья студентов на основе комплексных психолого-медико-педагогических исследований.

5. Педагогический блок, реализующий внедрение здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

6. Просветительский блок, направленный на индивидуальную и групповую работу со студентами, общественностью, стимулирующий повышение внимания к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Деятельностью совета по охране здоровья была определена технологическая последовательность здоровьесберегающей деятельности вуза, структурными компонентами которой являются:

1. Мониторинг образовательных условий и состояния здоровья участников образовательного процесса.

2. Разработка программы здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения.

3. Реализация здоровьесберегающих технологий.

4. Оценка эффективности применения здоровьесберегающих технологий.

5. Проведение коррекционно-аналитические мероприятий.

В ходе реализации здоровьесберегающей деятельности вуза была разработана система мониторинга состояния здоровья студентов. В структуре совета организована группа мониторинга, включающая в себя структурные подразделения университета и работающих в них специалистов по информационной работе, прогнозированию и моделированию состояния здоровья студентов, развития здорового образа жизни студентов. Работа группы мониторинга представлена четырьмя блоками направленной деятельности расположенными в технологической последовательности.

Медицинский блок реализуется врачами студенческой поликлиники и специалистами лаборатории мониторинга состояния здоровья АГУ в форме проведения медицинского осмотра и функциональной диагностики участников образовательного процесса: студентов и преподавателей АГУ. Медицинский осмотр студентов проводится раз в год на первом и четвертом курсе. По его результатам выявляются нарушения в состоянии здоровья, формируются статистические данные о нарушениях в деятельности различных систем организма, определяются группы здоровья и группы для организации занятий физическим воспитанием.

Блок оценки физической подготовленности реализуется специалистами кафедры физического воспитания и заключается в ежегодном проведении весеннего и зимнего тестирования уровня физической подготовленности занимающихся физическим воспитанием. Тестирование проводится на основе принятой в рабочей программе кафедры батареи тестов стандартизированной для основной и

специальной групп, а также занимающихся в группах ЛФК и спортивных секциях. Данные тестирования собираются в единую базу данных, на основе которой определяется динамика физической подготовленности студентов АГУ. Основным критерием оценки уровня физической подготовленности является соответствие результатов тестирования ВФСК «ГТО».

Научно-исследовательский блок реализуется всеми участниками группы мониторинга, а также совета по охране здоровья АГУ. Деятельность структурных подразделений и различных специалистов внутри данного блока направлена на решение следующих научно-исследовательских задач:

1. Проведение комплексной динамики состояния здоровья студентов и преподавателей.

2. Проведение комплексной динамики уровня физической подготовленности студентов АГУ.

3. Исследование функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы студентов и преподавателей АГУ.

4. Исследование возрастных и профессиональных особенностей биомеханических характеристик движения человека.

Аналитический блок. Реализуется специалистами научно-практического центра «Здоровье АГУ» при участии всех представителей группы мониторинга. Результатом направленной деятельности здесь является разработка теоретических позиций, касающихся:

1. Определения классификация факторов и риска для здоровья участников образовательного процесса.

2. Разработки информационного фонда о состоянии физического здоровья участников образовательного процесса.

3. Разработки и совершенствования здоровьесберегающей технологии повышения качества подготовки специалистов.

4. Коррекции программы здоровьесберегающей деятельности вуза.

Реализация разработанной модели мониторинга состояния здоровья в образовательном пространстве вуза позволяет получать объективные данные о состоянии здоровья участников образовательного процесса и определять направления здоровьесберегающей деятельности учебного заведения.

Расширение здоровьесберегающей деятельности потребовала оптимизации физкультурно-образовательной среды. Это требует значительного расширения организационных ресурсов, что было реализовано путем организации деятельности студенческих объединений. В ходе построения эффективной модели деятельности студенческих объединений в области физической культуры и спорта были решены следующие задачи:

1. Сформированы студенческие объединения в области физической культуры.

2. Определены направления деятельности студенческих объединений в области физической культуры.

3. Организовано методическое, организационное и материально-техническое обеспечение деятельности студенческих объединений в области физической культуры.

Работа студенческих объединений в области формирования здорового образа жизни наиболее целесообразна в структуре спортивного клуба АГУ. В результате были созданы четыре студенческих объединения.

1. Студенческая комиссия по формированию физической культуры личности. Основными направлениями деятельности данного студенческого объединения являются:

- организация спортивно-массовой работы на факультетах вуза. (составление календарного плана спортивно-массовой работы на факультете, организация Первенств факультетов по видам спорта, проведение дней здоровья, физкультурных праздников, туристических походов, показательных выступлений, комплектование сборных команд факультетов, взаимодействие с руководством факультета и т. д.);

- организация спортивно-массовой работы в общежитии (составление плана спортивно-массовой работы, проведение спортивных и подвижных игр в свободное от учебы время, проведение утренней гигиенической гимнастики, спортивных праздников и т. д.);

- организация спортивно-массовой работы в летнем методологическом университете (разработка плана спортивно-массовой работы, организация спортивных соревнований между секциями, организация активного отдыха в свободное

время, организация туристических походов и экскурсий, и т. д.);

- организация спортивно-массовой работы на базах отдыха АГУ в поселке Дивноморск и г. Анапа (организация спортивного досуга, закаливания, проведение утренней гигиенической гимнастики).

2. Студенческая комиссия по развитию спорта. Основными направлениями деятельности данного студенческого объединения являются:

- организация и проведения первенства АГУ по видам спорта (участие в составлении положения о проведении соревнований, составление турнирных таблиц, расписания игр, организация судейства, подготовка мест проведения соревнований, информационное обеспечение соревнований, проведение семинаров по основным положениям соревнований)

3. Студенческая комиссия по формированию здорового образа жизни:

- организация лекций, семинаров, конференций на тему формирование здорового образа жизни в условия высшего образования;

- изучение культуры здоровья студентов

- пропаганда здорового образа жизни через средства массовой информации в вузе;

- организация режима дня в общежитии;

- борьба с вредными привычками;

- организация системы здорового питания в вузе;

4. Комиссия по охране здоровья.

-
- контроль исполнения требований образовательного стандарта;
 - контроль над соблюдением санитарно-гигиенических условий температурного и светового режима в аудиториях, спортивных залах, площадках, раздевалках и столовой;
 - контроль над соблюдением санитарно-гигиенических условий, температурного и светового режима в общежитии;
 - контроль над организацией питания в вузе;
 - контроль медицинского обслуживания и проведения медицинского осмотра;
 - участие в разработке планов работы санатория-профилактория «Здоровье» АГУ.

Управление созданными студенческими объединениями осуществлялось органами студенческого самоуправления (союзом студентов и аспирантов АГУ)

Методическое, организационное, материально-техническое обеспечение деятельности студенческих объединений реализовано кафедрой физического воспитания.

В результате, деятельность студенческих объединений позволила повысить организационные ресурсы физкультурно-образовательной среды и активизировать потребление ценностей физической культуры участниками образовательного процесса. Направления деятельности студенческих объединений конкретизировались конкретными мероприятиями. Наиболее актуальными для образовательной среды учебных заведений являются мероприятия по повышению эффективности спортивно-массовой работы и

мероприятия по организации спортивно-массовой работы в общежитии.

Одной из инициатив государственной политики в сфере сохранения и укрепление здоровья граждан, является решение о принятии Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как программной основы системы физического воспитания. Правовые основы данного решения, представлены в указе президента о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», от 24 марта 2014г., постановлении Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. № 1165-р, от 11 июля 2014 г. № 540, и от 16 августа 2014г. №821, а так же Федеральном законе «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 25 сентября 2015г. Однако, несмотря на правовую обеспеченность, для внедрения ВФСК «ГТО» в систему физического воспитания студентов в высших учебных заведениях требуется разработка новых методологических, научно-методических, мотивационно-ценностных, духовно-нравственных, когнитивных, социально-психологических и деятельностных компонентов физического воспитания на базе требований ВФСК «ГТО». Одной из ключевых проблем в этой сфере является создание в вузе системы спортивно-направленного физического воспитания, призванного объединить на общих методологических условиях систему физического воспитания и студенческий спорт.

Построение функциональной модели спортивно-направленного физического воспитания потребовало

разработки структурных компонентов системы, ситемообразующих факторов и механизма управления системой в условиях образовательной среды высшего учебного заведения. В результате были предложены следующие структурные компоненты системы спортивно-направленного физического воспитания: система базового спортивно-направленного физического воспитания, система базовой спортивной подготовки и система спортивного совершенствования. Их интегративное объединение в образовательной среде высшего учебного заведения обусловлено, общностью и преемственностью целевых ориентиров и решаемых задач, формируемых личностных качеств, общими правовыми и организационными ресурсами, а также направленностью на единые нормативные требования и общим системным эффектом.

Каждый из компонентов в структуре функциональной модели реализует специфические функции, по достижению единого системного эффекта.

Система базового спортивно-направленного физического воспитания в системе спортивно-направленного физического воспитания обращена на ознакомление участников образовательной среды, с различными видами спорта, определение индивидуальных способностей и формирования потребностей и мотивационных установок к занятию одним из них.

Функциональный эффект системы базового спортивно-направленного физического воспитания, актуализирует деятельность системы базовой спортивной подготовки,

направленной на овладение базовыми основами (физической подготовленностью и базовыми двигательными навыками) избранного вида спорта.

Функциональный эффект системы базовой спортивной подготовки в физкультурно-образовательной среде вуза актуализирует деятельность системы спортивного совершенствования, направленной на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Успешная адаптация человека в условиях системы спортивного совершенствования актуализирует переход к началу занятий профессиональным спортом, однако, этот процесс выходит за рамки вузовской системы спортивно-направленного физического воспитания.

Предложенная функциональная модель обеспечит возможность выбора различных вариантов применения средств и методов спорта, для решения задач физического воспитания, режимов их интенсивности тренировочных занятий, планирование результативности, а также возможности изменения вида спортивно-направленной деятельности, распознавание собственных физических способностей и потенциальных возможностей, реализации спортивно-ориентированных потребностей всем участникам образовательного процесса.

Кроме того в рамках разработанной функциональной модели возможна реализация методологической установки физического воспитания на формирование готовности к труду и обороне на базе личностно-ориентированного подхода к обучению.

Изучение физкультурно-образовательной среды вуза позволило установить важную проблему, поступление в высшее учебное заведение выпускника общеобразовательной школы, не овладевшего ценностями физической культуры на уровне, соответствующем этапу онтогенеза, приводит к необходимости одновременного устранения пробелов и реализации задач высшего общего образования в области физической культуры в условиях продолжающегося ограничения его двигательных возможностей. В этой связи возникает необходимость постановки соответствующей задачи физического воспитания по первоначальному формированию базового уровня физической культуры.

В этой связи были разработаны интегрированные дидактические цели, реализация которых позволяет обеспечить формирование базовой физической культуры личности инвалидов и студенток в процессе занятий ЛФК. В частности:

- вооружение теоретическими знаниями в области физической культуры на уровне, соответствующем требованиям средних общеобразовательных учреждений;

- обеспечение понимания занимающимися ценностей физической культуры;

- развитие физических качеств, позволяющих поддерживать достаточный уровень умственной и физической работоспособности;

- вооружение методологическими знаниями, формирование умений и навыков рационального использования средств физической культуры для коррекции

своего физического состояния и обеспечения полноценной жизнедеятельности при консультативной поддержке врача и педагога;

- формирование двигательных навыков и умений в объеме требований средней общеобразовательной школы;
- самодетерминация в сфере физической культуры на уровне использования средств общей физической подготовки и коррекционных средств.

Содержание программы физического воспитания средствами ЛФК должно включать в себя блоки, каждый из которых реализует интегрированную дидактическую цель и в совокупности обеспечивает достижение системного эффекта в виде формирования базовой личностной физической культуры:

- блок целеполагания и постановки задач;
- теоретический блок;
- блок методической подготовки;
- блок общеподготовительных упражнений;
- блок коррекционных физических упражнений;
- блок коррекции самооценки.

В состав средств, обеспечивающих решение главных задач формирования базовой физической культуры личности студентов при занятиях ЛФК, целесообразно включение общеразвивающих физических упражнений, основу которых составляют естественные циклические движения (ходьба, бег, подвижные игры и др.), направленные на комплексное развитие двигательных качеств, физической и умственной работоспособности, средства оздоровительной аэробики

(общеподготовительные и коррекционные упражнения), малой и средней интенсивности, дыхательные упражнения (основной и вариативный компоненты).

Реализация предложенной модели социализации студентов в области физической культуры средствами ЛФК обеспечивает повышение интереса, готовности и мотивированность к занятиям физическими упражнениями, обеспечивает их ценностную ориентацию на занятиях физической культурой, повышает опыт самостоятельной деятельности в области физической культуры, позволяет познать ценности физической культуры.

Таким образом, в ходе исследования научно-методических основ модели формирования в университетской среде здоровьесберегающих технологий были получены следующие результаты:

- проведено теоретическое обоснование и экспериментальное апробирование системы согласования элементов университетской среды как системы, обеспечивающей доминантность идей здорового образа жизни, сохранения здоровья участников образовательного процесса;

- определены методологические и методические условия обеспечения ресурсной значимости университетской среды для присвоения участниками образовательного процесса ценностей здорового образа жизни;

- обоснованна и экспериментально апробирована модель системы спортивно-направленного физического воспитания студентов;

- обоснованна и экспериментально апробирована модель системы мониторинга состояния здоровья участников образовательного процесса;

- разработана модель деятельности студенческих объединений в физкультурно-образовательной среде вуза

- разработана система формирования антропологических знаний в области физической культуры;

- обоснованы и экспериментально апробированы содержательные, методические и организационные основы формирования базовой физической культуры личности инвалидов и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на занятиях по физическому воспитанию,

- разработаны методологические основы формирования антропологических знаний в области физической культуры.

Результаты научного исследования представлены в виде: аннотированного отчета; рукописного отчета; двух монографий; трех публикаций в журналах, индексируемых в базе данных Scopus; одной публикации журнале, индексируемом в базе данных Web of Science; одного учебного пособия под грифом Министерства образования и науки РФ; шестнадцати публикаций статей, тезисов и докладов научных конференций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдиров, Ч.А. Здоровье населения и приоритетные проблемы медико-экологических исследований в условиях южного Приаралья / Ч.А. Абдиров // Медико-экологические проблемы Приаралья и здоровье населения: материалы науч. конф. – Нукус, 1991. – С. 12-20.

2. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М., 1980. – 196 с.

3. Апанасенко, Г.Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования валеологии / Г.Л. Апанасенко // Пятый национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии, Санкт-Петербург, 21-24 июня 1998 г. – СПб.: РИПМиВ, 1998. – С. 10-12.

4. Апанасенко, Г.Л. Врачебный контроль / Г.Л. Апанасенко, В.А. Епифанов, К.Д. Лубух // Лечебная физкультура и врачебный контроль / под ред. В.А. Епифанова, Г.А. Апанасенко. – М., 1990. – С. 10-66.

5. Ахтаов, Р.А. Формирование общей и профессиональной физической культуры в системе профессионально-технического обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.А. Ахтаов. – Майкоп. 1994. – 26 с.

6. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37-41.

7. Бальсевич, В.К. Сущность новой парадигмы здорового образа жизни и перспективы ее реализации / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Организация и методика

учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: тез. II Рос. науч.-метод. конф. – Казань, 1992. – С. 17-28.

8. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21-22.

9. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: ФИС, 2000. – 275 с.

10. Бальсевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40.

11. Бальсевич, В.К. Социально-педагогический опыт подготовки олимпийцев и его использование в практике физического воспитания и детско-юношеского спорта / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Дети и Олимпийское движение: материалы симпозиума детской Сибириады-93, 5-7 июля 1993 г. – Новосибирск, 1993. – С. 23.

12. Бальсевич, В.К., Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 2-8.

13. Бальсевич, В.К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10-16.

-
14. Бондаревская, Е.В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования и целостная педагогическая теория / Е.В. Бондаревская // Школа духовности. – 1999. – № 5.
15. Бондаревская, Е.В. Образование в поисках человеческих смыслов / Е.В. Бондаревская. – Ростов н/Д, 1995.
16. Бондаревская, Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1995. – № 4. – С. 29-36.
17. Боченкова, Е.В. Формирование паритетного самоотношения студентов в процессе физического воспитания (на примере экономического вуза): автореф. дис. ... канд. наук / Е.В. Боченкова. – Краснодар, 2000. – 24 с
18. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27-32.
19. Виленский, М.Я. Формирование физической культуры личности / И.Я. Виленский. – М., 2000. – 213 с.
20. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 2-5.
21. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: АСТ: Астрель: Люкс, 2005. – 672 с.
22. Газман, О.С. Воспитание: цели, средства, перспективы / О.С. Газман // Новое педагогическое мышление. – М.: Педагогика, 1989. – С. 221-237.

-
23. Газман, О.С. Гуманизм и свобода / О.С. Газман // Гуманизация воспитания в современных условиях. – М., 1990.
24. Газман, О.С. Демократия и воспитание / О.С. Газман // Педагогика наших дней. – Краснодар, 1989. – С. 170-200.
25. Газман, О.С. От авторитарного образования к педагогике свободы / О.С. Газман // Новые ценности образования: содержание гуманистического образования. Вып. 2 / под ред. Н.Б. Крыловой. – М., 1995. – С. 16-46.
26. Газман, О.С. Педагогика свободы: путь в гуманистическую цивилизацию XXI века / О.С. Газман // Новые ценности образования: тезаурус для учителей и школьных психологов. Вып. 6. – М., 1996. – С. 10-37.
27. Гунажоков, И.К. Особенности формирования физической культуры личности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.К. Гунажоков. – Майкоп, 1995. – 20 с.
28. Зайцев, Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического саморазвития / Г.К. Зайцев, М.В. Зинченко // Валеология. – 1997. – № 2. – С. 31-37.
29. Захарова, А.В. Структурно-динамическая модель самооценки / А.В. Захарова // Вопросы психологии. – 1989. – № 1. – С. 5-14.
30. Здравомыслов, А.Г. Потребности, интересы, ценности / А.Г. Здравомыслов. – М.: Политиздат, 1986. – 221 с.
31. Зинченко, В.П. Миры сознания и структура сознания / В.П. Зинченко // Вопросы психологии. – 1991. – № 2. – С. 15-37.

32. Ильинич, В.И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки вопросы теории / В.И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13-15.

33. Козлов, Р.С. Формирование физической культуры личности студентов на занятиях в секции по общей физической подготовке: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Р.С. Козлов. – Майкоп, 2006. – 22 с.

34. Курьсь, В.Н. Всеобщее физкультурное образование – путь к здоровью нации / В.Н. Курьсь // Вестник СГУ. – Ставрополь. – 1998. – Вып. 16. – С. 140-146.

35. Курьсь, В.Н. Теоретико-методические обоснования образовательной направленности физического воспитания школьников / В.Н. Курьсь, Ю.Б. Громов, Л.Н. Сляднева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: материалы междунар. науч. конф. – Майкоп: Изд-во АГУ, 1999. – С. 50-54

36. Курьсь, В.Н. Взгляды на общее непрерывное образование в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии / В.Н. Курьсь, Л.М. Сляднева / Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 14-18.

37. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение, 1994. – 96 с.

38. Лубышева, Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5-6.

39. Лубышева, Л.И. Современные подходы к

формированию физкультурного знания у студентов вузов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 3.

40. Лубышева, Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 11-14.

41. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

42. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.И. Лубышева. – М., 1992. – 58 с.

43. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки: материалы междунар. конф. – СПб., 1994. – С. 50-54.

44. Лубышева, Л.И. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9-12.

45. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура. – 1996. – № 31. – С. 23-24.

46. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 кл. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 128 с.

47. Матвеев, А.П. Идти другим путем / А.П. Матвеев // Физкультура в школе. – 1999. – № 4. – С. 75-76.

48. Матвеев, А.П. Концепция формирования основ учебного предмета физическая культура в общеобразовательной школе / А.П. Матвеев. – М.: Изд-во Рос. акад. физ. культ., 1997. – 40 с.

49. Матвеев, А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / А.П. Матвеев // Физическая культура. – 1998. – № 2. – С. 26-32.

50. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / А.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с

51. Матвеев, А.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкультурных учеб. заведений / А.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2004. – 160 с.

52. Наталов, Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации: хрестоматия: в 2 т. Т. 1 / Г.Г. Наталов. – Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2005. – 223 с.

53. Паршиков, А. Системное освоение олимпийских знаний как условие культурной жизнедеятельности молодежи / А. Паршиков // Молодежь – Наука – Олимпизм: междунар. форум под патронажем Всемирного совета физ. воспитания и

спортивной науки, Москва, 14-18 июля 1998 г. – М.: Сов. спорт, 1998. – С. 177-178.

54. Солодков, А.С. Адаптационно-компенсаторные реакции организма инвалидов при занятиях физической культурой / А.С. Солодков // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – СПб., 1996.

55. Туманян, Г.С. Физическая культура учащейся молодежи: концептуальные основы научных исследований / Г.С. Туманян // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 35-36.

56. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: избр. тр. / Д.И. Фельдштейн. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. – 672 с.

57. Фельдштейн, Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Д.И. Фельдштейн. – М.: Междунар. пед. акад., 1995. – 368 с.

58. Философский энциклопедический словарь / под ред. Л.Ф. Ильичева [и др.]. – М.: Сов. энциклопедия, 1983. – 840 с.

59. Хакунов, Н.Х. Формирование физической культуры личности в учебных заведениях разного типа: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.Х. Хакунов. – Краснодар, 1995. – 33 с.

60. Хакунов, Н.Х. Основы профессионально-прикладной физической культуры личности [Электронный ресурс] / Н.Х. Хакунов, В.П. Шрам, А.Г. Пискарева. – Режим

доступа: <http://www.adygnet.ru/konfer/konfifk2006/soob/3/3НаkunovSP.htm>

61. Хакунов, Н.Х. Физическая культура в системе образования / Н.Х. Хакунов. – М.: Сов. спорт, 1994. – 132 с.

62. Чермит, З.К. Формирование социально-психологической защищенности личности юных спортсменов (на примере дзюдо): автореф. дис. ... канд. психол. наук / З.К. Чермит. – Краснодар, 2005 – 24 с.

63. Чермит, К.Д. Здравосберегающая система обучения (состояние и проблемы формирования) / К.Д. Чермит // Вестник Адыгейского государственного университета. – Майкоп. – 1998. – № 1. – С. 97-98.

64. Чермит, К.Д. Теория и методика физического воспитания: опорные схемы: учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Сов. спорт, 2005. – 272 с.

65. Чермит, К.Д. Физиологические аспекты адаптации детей и подростков к различным образовательным и физкультурно-оздоровительным технологиям / К.Д. Чермит, А.В. Шаханова, Н.Н. Хасанова // Валеология. – 2003. – № 4. – С. 9-11.

66. Чермит, К.Д. Симметрия, гармония, адаптация / К.Д. Чермит, Е.К. Аганянц. – Ростов н/Д: Изд-во СКНЦ ВШ, 2006. – 304 с.

67. Чермит, К.Д. Физиология развития девочек в период полового созревания / К.Д. Чермит, К.Ю. Мамгетов. – Ростов н/Д: Изд-во СКНЦ ВШ ЮФУ, 2007. – 114 с.

68. Чермит, К.Д. Социально-педагогическая поддержка детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей /

К.Д. Чермит, Т.Н. Поддубная, Н.В. Кононенко; науч. ред. К.Д. Чермит. – Майкоп: АЯКС, 2007. – 150 с.

69. Чернов, Ю.А. Самоконтроль и контроль при занятиях физическими упражнениями / Ю.А. Чернов // Физическая культура в школе. – 1990. – № 12. – С. 23-25.

70. Чистяков, В. А. Структура педагогической концепции спортизации физического воспитания в техническом вузе средствами спортивного клуба / В. А. Чистяков, О. В. Костромин, О. О. Новосельцева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», С-П. – № 1(107), 2014. – С. 180-185.

электронное научное издание

**Заболотный А.Г. Хунагов Р.Д.
Ляужева С.А. Жуков В.И.**

**МОДЕЛЬ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

КОЛЛЕКТИВНАЯ МОНОГРАФИЯ

изображение на обложке [http:// www.freepik.com/terms_of_use](http://www.freepik.com/terms_of_use)

Подписано к использованию 20.09.2022 г.
Объем 15,6 усл. печ. л.
ООО «ЭЛИТ». 385020, РФ, Республика Адыгея,
г. Майкоп, а/я 09.
E-mail: elit-publishing@ya.ru