

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
Казахский национальный технический университет им. К.И. Сатпаева

Ж. БОЗТАЕВ

**МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Учебное пособие

Алматы 2007

УДК 796
ББК 75. 1я73
Б 76

Б 76 Бозтаев Ж.

Методы и средства повышения эффективности физического воспитания студентов: Учеб. пособие для студ. – Алматы: КазНТУ, 2007. – 85 с.
ISBN 9965-843-54-6

В учебном пособии обсуждаются вопросы укрепления физического и психического здоровья студенческой молодежи. Автор излагает современную концепцию физического воспитания студентов и формирования здорового образа жизни. Главным направлением в работе, по мнению автора, должно быть формирование мотивации к укреплению здоровья. Этот вопрос обсуждается в работе, приводятся методы и средства для формирования мотивационно-ценностного отношения к двигательной активности, способы приобретения знаний по проблемам физического воспитания и спорта.

Рекомендуется студентам высших учебных заведений по специальности «Физическая культура и спорт».

Табл. 29. Библиогр. – 22 назв.

ББК 75. 1я73

Рецензенты: А.Н. Макогонов, Первый вице президент КазАТС д-р.
пед. наук, проф.
М.Н. Шепетюн, зав. каф. «Борьбы и НВС» КазАТС
канд. пед. наук, проф.
Т.С. Бекболатов, КазНТУ им. К.И. Сатпаева, канд.
пед. наук, доц.

Печатается по плану издания Министерства образования и науки Республики Казахстан на 2007 г.

ISBN

Б $\frac{4202000000}{00(05)-07}$

© КазНТУ, 2007

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы в Республике Казахстан отмечается существенный рост заболеваемости различных слоев населения, в том числе и студенческой молодежи. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка мер, способствующих укреплению здоровья студентов в период их обучения в вузе. В числе таких мер наиболее эффективными считаются пропаганда здорового образа жизни, организация хорошего питания и формирование средств психологического самообразования и психологической защиты от стрессовых ситуаций, а также повышение оздоровительной эффективности занятий по физическому воспитанию.

По мнению ряда специалистов, необходимым условием положительного влияния на здоровье студентов является формирование мотивационно-ценностной ориентации на здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек. В этом аспекте в предлагаемом учебном пособии конкретно определены приоритетные направления работы, предложены конкретные методы и средства, способствующие укреплению физического и психического здоровья, а также воспитанию положительной мотивации к двигательной активности.

Автор отмечает, что методически правильная организация воспитательно-образовательной работы в вузе существенно меняет в положительную сторону отношение студентов к занятиям физическими упражнениями и способствует формированию здорового образа жизни. Студенты получают научно обоснованную информацию о факторах, укрепляющих здоровье, и негативном влиянии вредных привычек.

Учебное пособие рекомендуется для практического использования в высших учебных заведениях.

1. Значение здорового образа жизни в физическом воспитании студентов

Проблема здорового образа жизни остро обсуждалась в период антиалкогольной компании в бывшем СССР. Однако можно смело сказать, что эта проблема не потеряла остроты и актуальности в настоящее время и будет злободневной в ближайшем будущем. Многие аспекты проблемы здорового образа жизни до сих пор остаются недостаточно изученными; ряд положений, раскрывающих сущность этой проблемы, остаются дискуссионными и не имеющими научного обоснования. Даже по поводу самого термина «здоровый образ жизни» нередко разворачиваются острые дискуссии [28].

Одни авторы считают дискуссию по поводу дефиниции «здоровый образ жизни» просто нецелесообразной, другие настаивают на строгом его определении. По-видимому, правы те авторы, которые придерживаются мнения, что без точного понятия трудно правильно раскрыть сущность проблемы и выявить все ее аспекты.

Следует отметить, что в ряде работ одни и те же авторы в определении понятия «здоровый образ жизни» нередко высказывают мнения, отличающиеся от первичного толкования, расширяя его границы. Так, например, Д.А. Изуткин [27] отмечает важность здорового образа жизни как основы профилактики заболеваний.

В.И. Толстых [53] понимает «здоровый образ жизни» как типичное в жизнедеятельности, отражающего диалектику общего, особенно и единичного, а Л.А. Гордон и Э.В. Клопов [16] определяют его как повседневное поведение людей.

По мнению А.П. Бутенко [13] и Е.А. Ануфриева [5], «образ жизни» – это способ или характер жизнедеятельности конкретной личности, определенный способом производства, уровнем жизни, совокупностью естественно-географических и общественно-исторических условий, а также ценностных установок.

Более полное и, по-видимому, наиболее точное определение сделал И.Б. Бестужев-Лада [11], который понимает под «образом жизни» совокупность наиболее существенных черт бытия, общественных отношений, материальных и культурных форм, взятых в единстве с конкретными условиями этой деятельности во всех сферах общественной жизни, в сфере социальных связей и ориентации личности и общества.

В связи с тем, что любой образ жизни определяется совокупностью определенных условий, его исследование возможно только при всестороннем учете и анализе обстоятельств жизнедеятельности индивидов.

В.И. Толстых [53] подчеркивает, что условия и факторы, определяющие особенности того или иного образа жизни, подвергаются специфическому преломлению и проявлению в образе жизни людей. Можно считать, что образ жизни характеризует функционирующую жизнедеятельность человека, его деятельность, возможности, устремление и существенно влияет на его успехи во всех сферах человеческой деятельности.

Образ жизни оказывает большое влияние на каждого конкретного человека и на все общество, особенно заметно влияние образа жизни на здоровье населения. Материалы ряда исследований позволяют с большой вероятностью утверждать, что здоровье более чем на 50 % определяется образом жизни, примерно на 20 % здоровье зависит от наследственности, на 20 % – от экономической обстановки и только на 10 % – от организации медицинской помощи.

Многие авторы считают, что функции здорового образа жизни следует рассматривать не только как первичную профилактику заболеваний и повышение адаптационных возможностей человека. Значение и роль здорового образа жизни выходят далеко за пределы медицинских проблем. Формирование здорового образа жизни способствует как физическому, так и духовному совершенствованию человека, оказывая большое влияние на его нравственные и духовные установки и потребности [13].

Исследователи отмечают, что существует тесная взаимосвязь между образом жизни и здоровьем человека. Благоприятное и положительное влияние образа жизни на здоровье и обратное взаимовлияние составляет основу понятия «здоровый образ жизни», который отражает деятельность по оздоровлению условий жизни, труда, отдыха и быта всех слоев трудоспособного населения [17]. Справедливым следует признать мнение авторов, что понятие «здоровый образ жизни» нельзя ограничивать просто вопросами искоренения вредных привычек и следования гигиеническим нормам и правилам. По мнению А.Ф. Степанова и А.Д. Изуткина [51], «здоровый образ жизни» – это типичные и существенные для данной общественно-экономической формации типы, виды, способы жизнедеятельности человека, укрепления адаптационных возможностей его организма, способствующие положительному влиянию на социальные функции и достижение активного долголетия».

Большое внимание проблеме здорового образа жизни уделено в научной и методической литературе, отражающей вопросы физической культуры и спорта. Специалисты считают, что средства физической культуры при правильной организации занятий способствуют существенному улучшению здоровья, повышая резервные возможности организма [17].

Формирование здорового образа жизни имеет исключительно

важное значение для учащейся молодежи – учащихся школ и студентов. Работа в этом направлении снижает влияние факторов риска различных заболеваний, помогает в борьбе с алкоголизмом, курением, гиподинамией, нерациональным питанием. Здоровый образ жизни способствует полноценному удовлетворению физических и духовных потребностей, физическому совершенствованию и формированию всесторонне развитой личности.

Структуру здорового образа жизни составляет широкий круг факторов, влияющих на здоровье человека. К ним относятся в первую очередь условия жизни, включая условия производственной и жилой среды, чистый атмосферный воздух и вода, рациональное питание. Поэтому справедливым следует считать мнение специалистов о правомерности комплексного подхода к этой проблеме с учетом всех субъективных и объективных факторов [56].

Проблеме формирования здорового образа жизни студентов посвящены работы В.В. Трифонова и А.В. Косолапова [63, 64], которые отмечают, что этой проблеме не уделяется должного внимания в процессе физического воспитания в вузе. Они полагают, что вопросу формирования здорового образа жизни студентов следует уделять главное внимание в процессе физического воспитания. В процессе формирования здорового образа жизни студентов следует предусмотреть наличие комплекса взаимосвязанных педагогических условий, определяющих успешное решение этих задач. Этими условиями, по мнению авторов, являются актуализация проблемы через самопознание образа жизни, состояние здоровья и физической подготовленности, уровня гигиенических знаний и умений, психических свойств и волевых качеств личности, а также программирование общих задач по организации здорового образа жизни и разработка личного плана самоорганизации жизнедеятельности. Значение здорового образа жизни и проблемы его формирования широко обсуждались на страницах журнала «Теория и практика физической культуры». Профессор А.П. Лаптев [33] определяет здоровый образ жизни как «...комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Он включает в себя следующие элементы: плодотворную трудовую деятельность, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание и рациональное питание».

По мнению автора, основным элементом здорового образа жизни следует считать оптимальный двигательный режим как испытанное средство укрепления здоровья и улучшения работоспособно-

сти. Он отмечает большое социально-политическое значение здорового образа жизни, т. к. именно он активизирует человеческий фактор – один из основных социальных резервов ускорения экономического прогресса и совершенствования человеческого общества. Здоровый образ жизни способствует наилучшим образом раскрытию наиболее ценных качеств каждого индивида, которые так необходимы в современном обществе. Это высокая умственная, физическая и психическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие.

На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы. Наиболее важным социальным фактором, в значительной степени определяющим здоровье, является труд. Отказ от вредных привычек (алкоголя, курения) – неперемное условие здорового образа жизни. Эти разрушители здоровья являются причиной многих заболеваний и резко сокращают продолжительность жизни. Физическая культура является наиболее эффективным средством достижения и сохранения крепкого здоровья, высокой и устойчивой, общей и специальной работоспособности, надежной резистентности и лабильной фенотипической адаптации к меняющимся условиям внешней среды. Она решает задачи формирования и соблюдения полезного для здоровья рационально организованного режима трудовой и бытовой деятельности, а также рационального двигательного режима и активного отдыха.

По мнению В. И. Жолдак [25], здоровый образ жизни основывается на прогрессивной стандартизации бытового уклада и требует необходимых обязательных затрат времени на занятия физической культурой, которые дают положительный, комплексный социально-экономический эффект. Автор справедливо отмечает, что наряду с ориентировочным объемом времени, планируемым на занятиях физическими упражнениями, очень важно определить физическую «стоимость» рациональной нагрузки на организм, поскольку «слепое», не контролируемое оперативным обследованием и неверно регулируемое выполнение упражнений может привести к негативным результатам.

По мнению А. С. Имангалиева [29], здоровый образ жизни является стержневой категорией науки о здоровье, которую принято называть *валеологией*. Этот термин возник относительно недавно, но за короткое время проблема сохранения здоровья человека нашла живой отклик в научных кругах и стала по-настоящему актуальной. Здоровый образ жизни, по определению А.С. Имангалиева, «...это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение своих социальных и

профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций»

В противоположность понятию «здоровый образ жизни» следует ввести термин «нездоровый образ жизни», который связан с дискомфортом, отрицательными эмоциями и рядом других негативных факторов, отрицательно влияющих на нервно-психический статус, от которого до болезни всего один шаг. Валеология должна направить усилия на изучение закономерностей и механизмов сохранения здоровья человека, на развитие факторов, обеспечивающих условия для полноценного функционирования человеческого организма.

Однако более тесное соприкосновение с процессом формирования здорового образа жизни имеет направление, совсем недавно возникшее под названием «синология», которая определяет как учение о противодействии организма болезни путем включения защитных сил организма. В основе такого сопротивления болезнетворным факторам лежит саногенез, представляющий собой комплекс приспособительных физиологических механизмов, возникающих при воздействии стресс-фактора. Поэтому синологию определяют как учение о выздоровлении, в то время как валеология является наукой о сохранении здоровья.

2. Значение Олимпийского движения в формировании здорового образа жизни

Олимпийское движение на современном этапе развития человеческого общества является самым массовым и популярным. Его цель и идеалы заключаются в гармоническом обеспечении физического совершенствования, духовного и нравственного воспитания. Олимпийское образование, входящее составной частью в Олимпийское движение, вносит огромный вклад в физическое совершенствование человека, в пропаганду здорового образа жизни. В современных условиях при тяжелом экономическом положении значительной части населения наблюдается существенное снижение уровня здоровья всех возрастных групп, включая студенческую молодежь. По оценке экспертов и ряда статистических показателей, полученных при обследовании студентов вузов г. Алматы, абсолютно здоровыми можно признать только 5–10 % занимающихся спортом. Большинство работников здравоохранения и экспертов главной причиной такого положения считают не трудности материального положения студентов, а образ жизни. При этом трудности материального порядка не игнорируются, они являются как бы вторичными после образа жизни.

Олимпийское движение и Олимпийское образование способствуют

осознанию значения здорового образа жизни, играя все более возрастающую роль в привлечении людей к двигательной активности. Главной задачей распространения идей Олимпизма является широкое внедрение здорового образа жизни в быт всех возрастных групп и социальных слоев общества.

Задача широкого распространения информации о роли Олимпийского образования в формировании здорового образа жизни состоит в том, чтобы специалисты физической культуры, спорта и здравоохранения по достоинству оценили олимпийское образование как составную часть Олимпийского движения и способствовали широкому внедрению понятий об Олимпиаде, распространению этих идей и привлечению большого контингента людей к здоровому образу жизни.

Понятие «здоровый образ жизни» следует, прежде всего, рассматривать с позиции Всемирной организации здравоохранения, т. е. широкое его внедрение в сознание людей содействует решению оздоровительных задач. Здоровый образ жизни предполагает ориентированность личности на укрепление своего здоровья и всего человеческого общества. В связи с этим во многих странах средства массовой информации дают массу сведений об Олимпиадах, вовлекая население в массовые формы Олимпийского движения. Разработанные специалистами разнообразные программы и проекты Олимпийского движения признаны формировать позитивное отношение к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни.

Для широкого распространения идей Олимпизма в 1970 г. Европейским парламентом были приняты Рекомендации № 581. Проводится подобная работа в США (фитнес – спорт) и Западной Европе («Тримм», «Тримминг-1»).

У каждого человека свой путь осознания важности здорового образа жизни и формирования ориентации на укрепление личного здоровья.

Олимпийское образование через идеи Олимпийского движения может содействовать приобщению людей к занятиям различными формами двигательной активности с обязательным учетом личных интересов каждого индивида.

Социологические опросы показали, что информацией об Олимпиадах и о здоровом образе жизни больше всего интересуются школьники и студенты, поэтому Олимпийское образование играет огромную воспитательную роль. Благодаря деятельности Олимпийских Комитетов (МОК) и Национальных Комитетов (НОК), все больше людей различного возраста приобщаются к здоровому образу жизни. В этой связи кафедры физического воспитания вузов должны предусматривать широкое распространение сведений об Олимпийском

движении Олимпийских чемпионах и Международных соревнованиях представителями Республики Казахстан. Олимпийское образование, получаемое студенческой молодежью через средства массовой информации, а также через активную деятельность кафедр, представляет собой неотъемлемую часть общей культуры и служит одним из мощных средств физического воспитания и приобщения к физической культуре и спорту широких слоев населения.

Анализируя современную практику физического воспитания в учебных заведениях, В.К. Бальсевич [9] приходит к неутешительному выводу. Он отмечает, что все понимают насколько важно повысить эффективность физического воспитания подрастающего поколения, эту задачу пытаются решить многие ученые, педагоги, учителя и руководители разных рангов во многих странах, однако нигде до сих пор это не удалось осуществить в широких масштабах. Отдельные достижения учителей-энтузиастов остались достоянием лишь небольшого числа их воспитанников. Крупномасштабные проекты реформирования физического воспитания в США, Англии и в других странах не принесли желаемых результатов.

По мнению В.К. Бальсевича [9] основной причиной этих неудач в сфере физического воспитания является нерешимость педагогической проблемы, сочетание массовости образования в большинстве учебных заведениях разных типов, базирующегося на школьном классе, и необходимости индивидуализации обучения, в основу которой положены общежизненные приоритеты личности, ее интересы и потребности свободного и своеобразного развития. Поэтому любые системы жестко программируемого физического воспитания, в том числе и в других сферах учебно-воспитательного процесса, могут принести лишь временный эффект.

Автор считает, что даже попытки увеличить количество учебных часов на занятия физической культурой, не дали ожидаемого эффекта. Попытки проявить себя в спорте для большинства школьников обречены на неудачу, т. к. спортивные школы ориентированы на поиски спортивных талантов, причем только в том виде спорта, который культивирует местная спортивная школа, а посещение платных клубов не всем родителям и школьникам доступно.

Исходя из сложившейся ситуации, В. К. Бальсевич [9] предлагает преодолеть тупиковую ситуацию на основе использования положительного опыта подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Необходимо решить ряд проблем о выборе конкретных форм и технологий физического воспитания и спортивной подготовки. Следует провести необходимые преобразования для решения вопросов взаимо-

действия физического воспитания и совершенствования. Однако на пути внедрения такого физического воспитания в учебных заведениях имеется немало трудностей, в частности, решения проблемы кадрового обеспечения. Кроме того, возникает вопрос, какие конкретные формы и технологии физической и спортивной подготовки приемлемы в этическом, педагогическом, медико-биологическом и организационном плане для реализации в процессе физического воспитания учащейся молодежи.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «Здоровый образ жизни».
2. Почему существует тесная взаимосвязь между образом и здоровьем человека?
3. В чем заключается негативное влияние вредных привычек на здоровье человека?
4. Расскажите о трех направлениях в физическом воспитании студентов.
5. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье студентов?
6. В чем заключается значение Олимпийского движения в формировании здорового образа жизни?
7. Почему физическая культура включает в себя все выделяемые аспекты общей культуры индивида мировоззренческий, морально-этический и нравственный?
8. В чем заключается главная цель процесса физического воспитания студентов в вузе?

3. Основные тенденции в физическом воспитании студентов

Традиционно еще со времен существования СССР и по настоящее время в физическом воспитании студентов выделились три ярко выраженных направления: гигиеническое, общеобразовательное, профессионально–прикладное [18]. Каждое из этих направлений имеет свои задачи, методы, средства и содержание. Такие же направления сохранены в Республиканской программе по физической культуре.

Гигиеническое направление физического воспитания ставит задачи по укреплению здоровья студентов, учитывая их возраст, функциональное состояние и режим учебного процесса в вузе. Известно, что в период вузовского обучения в возрасте 18 – 25 лет происходит окончательное формирование организма человека и воспитание потребности и ценностных ориентации. Поэтому укреплению здоровья студентов следует уделять наибольшее влияние в процессе физического воспитания в вузе. Однако многочисленные факты свидетельствуют о том, что у многих выпускников вуза функциональное состояние организма оказывается на более низком уровне, чем на первых двух курсах обучения [23]. По мнению авторов, главными причинами такого положения является снижение двигательной активности студентов в старших курсах и чрезмерно напряженная умственная работа в процессе обучения в вузе, не компенсированная физическими упражнениями, улучшающими функциональное состояние организма. В подтверждение этому заключению исследователи приводят многочисленные факты хорошего функционального состояния организма у студентов–спортсменов на последнем курсе, а также их успешного завершения обучения в вузе [65]. Высказывается мнение о необходимости организации физического воспитания на протяжении всего периода обучения в вузе.

Всеми признано, что кроме физической активности и рационально организованных занятий физическими упражнениями нет других более эффективных средств для улучшения функционального состояния организма и повышения его физической работоспособности [9, 59]. В ряде работ было убедительно доказано, что занятия физическими упражнениями повышает не только физическую работоспособность, но и положительно влияет на умственную работоспособность и психическое состояние, укрепляя здоровье. Таким образом, решение гигиенических задач в процессе физического воспитания в вузе содействует оптимальному формированию организма, сохранению и укреплению здоровья, соблюдению оптимального двигатель-

ного режима, положительно влияющего на функционирование органов и систем, обеспечивая высокую физическую и умственную работоспособность на протяжении всего периода обучения в вузе.

Необходимость соблюдения принципа оздоровительной направленности процесса физического воспитания в вузе подчеркивается многими специалистами [66]. При этом укрепление здоровья тесно связывается с процессом формирования у студентов здорового образа жизни.

Образовательные задачи физического воспитания в вузе обусловлены социальными требованиями, в первую очередь необходимостью подготовки к трудовой деятельности после обучения и к воинской службе. Автоматизация и механизация производства, высокий уровень умственной и психической нагрузки предъявляют высокие требования к здоровью и физической подготовленности будущих специалистов, а также приступивших к работе в различных сферах деятельности после окончания вуза. Для военной службы также требуется хорошее здоровье и высокий уровень физической подготовленности. Между тем современное состояние здоровья призывников и их физическое развитие находятся на очень низком уровне и только 10 – 15 % из призванных на военную службу допускаются медицинскими комиссиями и несению воинской службы.

Общим требованием для всех профессий является необходимость хорошего здоровья для любого специалиста, что обеспечивается в процессе обучения в вузе разносторонней физической подготовкой. В то время каждая профессия оказывает специфическое воздействие на организм, вызывая специфическое утомление, которое должно быть снято адекватными рекреационными процедурами. Ряд профессий оказывает вредное влияние на организм, что требует организации мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний.

Для многих профессий нужна специальная профессионально-прикладная физическая подготовка, которая должна предусматривать формирование у студентов специальных знаний, умений и навыков, а также развитие физических качеств, необходимых для предстоящей профессиональной деятельности.

В плане решений трех основных задач направлений физического воспитания в вузе спорт занимает важное место как средство, обеспечивающее укрепление здоровья, общую физическую подготовку и физическое совершенствование. Однако спорт не может быть универсальным средством физического воспитания для всех студентов. Студенты, зачисленные в специальные медицинские группы, а также лица со слабым физическим развитием, должны заниматься по специаль-

ным программам с учетом специфики их заболеваний.

В период существования СССР в физическом воспитании студентов ориентировались главным образом на комплекс ГТО [67]. Хотя в отдельных учебниках и учебных пособиях провозглашались идеи всестороннего и гармоничного воспитания молодежи, в практической работе господствовали преимущественно идеи «телесного» физического развития и физической подготовки на основе нормативных документов, предусмотренных программами по физическому воспитанию [68].

В практической работе в физическом воспитании студентов на первое место были поставлены идеи подготовки общественно-полезному труду и защите Родины. Даже в определении физической культуры известных теоретиков Л.П. Матвеева и В.И. Столярова [69] превалируют «телесные» критерии. По Л.П. Матвееву, физическая культура это «... вся совокупность достижений общества в создании социальных средств, методов и условий направленного развития физической дееспособности подрастающего поколения» [69].

Основные цели и задачи физического воспитания населения, включая студенческую молодежь, сформулированы И.И. Переверзиным [45] в следующем виде: «Физическое совершенство – результат диалектического научно-управляемого взаимодействия двух составляющих: 1) целенаправленного, планомерно организованного идеологического воздействия на население по средствам ценностного программно-методического и нормативного фонда физической культуры (совокупность научных знаний, программ, методик занятий, правил соревнований, положений и т. п.) и 2) активно, рационально-педагогический организованной физкультурно-спортивной деятельности населения. Причем обе эти составляющие – диалектически взаимообусловленные подсистемы единого направляемого КПСС, планомерно организованного процесса - функционирования и развития физической культуры».

Практически реализация этих идей, организованного физического воспитания осуществлялись путем проведения специально спланированных занятий в сетке обязательных или факультативных уроков, а также путем привлечения студентов к занятию спортом. При такой постановке работы на задний план уходили личная заинтересованность, проявление личной инициативы и самостоятельности, воспитание потребности в занятиях физической культурой, индивидуальная заинтересованность в укреплении здоровья.

Главным недостатком системы физического воспитания в бывшем СССР была чрезмерная идеологизация и направленность на

государственные интересы в ущерб личным интересам и потребностям каждого человека. Критикуя состояние олимпийского и физкультурно-спортивного движения в бывшем СССР, В.И. Кашин и М.Г. Цой [31] отмечают, что вместе с блеском олимпийских медалей в массовом спорте наблюдается нищета, отсутствует взаимосвязь олимпийского движения со здоровьем людей, наблюдается дефицит доброты и сочувствия к спортсменам-инвалидам. Авторы аргументированно обосновывают идею о развитии процессов воспроизводства здоровья в тесной взаимосвязи с большим и массовым спортом. По мнению авторов, самовоспроизводство здоровья представляет собой процесс «... формирования, поддержания и развития общественных отношений по воспроизводству на основе усиления сознательной деятельности самого индивида, самостоятельности населения, преимущественного использования ими личных средств и естественных способов самооздоровления с конкретным оформлением этих отношений в механизме управления воспроизводством рабочей силы и населения» [31]. Однако самостоятельное поддержание здоровья возможно лишь при условии наличия собственных созидательных способностей, включая психологические и методические. При этом такой процесс требует затрат труда самого индивида.

По мнению авторов, рабочая сила должна в самой себе содержать возможности и способности к собственному воспроизводству и к самооздоровлению.

В развитых странах (в США, Японии и ряде других), по свидетельству авторов, различными формами самооздоровления охвачено 40–60 % населения. Для стимулирования собственных усилий в укреплении здоровья можно практиковать надбавку к заработной плате как плату за специфическую услугу – самоуслугу, «конвертируемую» с другими лечебно-оздоровительными услугами.

4. Состояние физического воспитания студентов в Республике Казахстан

А.С. Имангалиев [29], ссылаясь на данные статистических материалов, отмечает, что в последние годы даже среди подростков и детей наблюдается ухудшение здоровья и выявлена тенденция роста заболеваний по всем классам болезней. Зарегистрировано увеличение инфекционных и паразитарных заболеваний, новообразований, эндокринной системы, крови и кроветворных органов, психических расстройств, нервной системы и органов чувств, кровообращения, дыхания, пищеварения, мочеполовых органов, осложнений беременности и

послеродового периода, кожи и подкожной клетчатки, костно – мышечной системы и соединительной ткани, врожденных аномалий (пороков развития), травм и отравлений. В последние годы в Республике Казахстан значительно увеличилось число венерических заболеваний. За последний пятилетний период число больных сифилисом увеличилось в 20 раз, а количество детей с врожденными аномалиями возросло в 25 раз. Особое беспокойство вызывает широкое распространение курения, пьянства, наркомании и токсикомании, в том числе и среди подростков и студентов вузов.

Р.Б. Сармулдинов [48], изучив состояние процесса физического воспитания в Восточно-Казахстанском государственном университете, пришел к выводу, что в последние годы наблюдается резкое снижение уровня физической подготовленности студентов. Кроме того, увеличилось число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Если в 1972 г. студентов с отклонениями по состоянию здоровья было 10,2 % от поступивших на первый курс, то в 1996 г. их было уже 30,0 %. У студентов существенно снизилась потребность к занятиям физической культурой и спортом. Сократились внеучебные формы физического воспитания и число студенческих спортивных мероприятий.

Диссертационная работа У.С. Марчибаевой [38] посвящена физическому воспитанию студенток с учетом их физического развития и физической подготовленности. Автор установила, что студентки не оценивают роль физической культуры в укреплении здоровья, в результате чего подавляющая часть студенческой молодежи имеет низкий уровень физического состояния. В экспериментальном исследовании было показано, что целенаправленное применение в комплексе упражнений, скоростного, силового и скоростно-силового характера оказывает благоприятное влияние на организм, вызывая благоприятные морфологические изменения.

По мнению М. Мамбетова [37], в процессе физического воспитания студентов, проживающих в экологически неблагоприятных условиях, следует вносить изменения с включением повышенного объема физических упражнений, развивающих аэробные возможности организма и выносливость. Используя корреляционный анализ, автор показал, что высокий уровень функционального состояния организма оказывает положительное влияние на психическое состояние студентов и способствует повышению их профессиональной (учебной) работоспособности и успеваемости.

Три работы посвящены проблеме подготовки студентов к будущей профессиональной педагогической работе. Б.И. Орумбаевым [44] разра-

ботана методика формирования готовности будущих учителей физической культуры в рыночных отношениях. Д.Р. Абдыкадырова [1] и В.И. Лебедева [34] подвели научную базу под методику подготовки студентов к послевузовской оздоровительно-физкультурной деятельности.

Анализируя содержание диссертационных работ, посвященных физическому воспитанию, обращает на себя внимание тот факт, что большинство авторов отмечает снижение уровня физической подготовленности студентов в последние годы. Большинство студентов не проявляют интереса к физической культуре и не включены в систематические занятия спортом, хотя на статистические показатели заболеваемости оказывают влияние такие факторы, как обращаемость населения за медицинской помощью, качество диагностики и ряд других. Общая картина количества зарегистрированных болезней вызывает особую тревогу.

Одним из показателей ухудшения состояния здоровья студентов в последние годы является негативная динамика контингента, зачисленного в специальную медицинскую группу на основании медицинского осмотра. Так, например, в Восточно-Казахстанском государственном университете с 1991–1995 годы наблюдается увеличение числа студентов специальной медицинской группы на 18,6 % – 28,4 % от общего количества студентов первого курса 600 человек [48]. В Атырауском университете количество студентов специальной медицинской группы в период 1991–1995 годы увеличилось на 18–30,7 % из общего контингента принятых на первый курс в количестве 863 человека.

Среди болезней студенческой молодежи, отнесенной к специальной медицинской группе, ведущее место занимают следующие [37]:

- вирусный гепатит – 27,5 %;
- болезни органов кровообращения – 18,5 %;
- болезни бронхов и легких – 14,0 %;
- болезни органов пищеварения – 11 %;
- острый фарингит и ангина – 10,5 %;
- болезни глаз – 9,5 %;
- заболевания мочеполовых органов – 9,0 %.

По данным Л.И. Орехова, Е.Э. Опалинской, В.И. Лебедевой [43], процент болеющих студенток первого курса Института рынка в 1997 году составил 26,2 % из общего количества 84 человека. В перечне болезней преобладают сердечно-сосудистые заболевания:

- пролапс митрального клапана – 5,9 %;
- вегето-сосудистая дистония – 4,0 %;
- хронический холецистит – 1,2 %;
- хронический пиелонефрит – 1,2 %;

- хронический гастрит – 1,2 %;
- грыжа Шторме – 1,2 %;
- судорожный синдром – 1,2 %;
- сколиоз третьей степени – 1,2 %;
- эрозивный пиелонефрит – 1,2 %;
- декомпенсация пороков сердца – 1,2 %;
- слабая физическая подготовленность – 7,1 %.

По мнению авторов, одной из причин ухудшения здоровья студентов является низкий уровень функционального состояния их организма вследствие недостаточной двигательной активности, что приводит к существенному снижению аэробных возможностей индивида и снижению иммунной защиты [3]. Л.И. Орехов [43] с соавторами предлагают комплексный метод оздоровления организма студентов с использованием дозированных физических нагрузок и учетом индивидуальной подготовленности. В педагогическом эксперименте исследователи за 6 месяцев занятий добились достаточного прироста результатов студентов в тесте Купера, улучшения их функционального состояния и повышения уровня самооценки [43].

При поступлении в вуз студент проходит стадию адаптации к комплексу новых факторов, которые являются специфическими для высшей школы. Наряду с этим, сама учебная деятельность на столько изменилась и стала напряженной, что адаптационно - компенсаторные механизмы организма студентов не справляются с нагрузками. При чрезмерном воздействии стресс - фактора может наступить истощение резервов и срыв адаптации, что приводит к болезни. В структуре хронических заболеваний у студентов преобладают болезни нейрогенной этиологии [24].

Ряд авторов обосновывают ухудшение состояния здоровья студентов на этом этапе неспособностью молодежи активно противостоять изменившимся социально-политическим и экономическим условиям общества [10].

В противоположность этому мнению мы считаем, что в физическом воспитании студентов определяющим фактором является формирование осознанной потребности в физическом и психическом здоровье и формирование здорового образа жизни. Для осознания потребности и мотивов поддержания и улучшения здоровья необходимо провести работу по формированию у студентов адекватной самооценки состояния физического и психического здоровья, а также последовательно формировать у них здоровый образ жизни. Такого же мнения поддерживаются многие исследователи, проводившие изучение структуры и содержания физического воспитания студенческой молодежи [70].

Необходимость формирования здорового образа жизни среди различных слоев населения различного возраста и пола отмечается в различных публикациях, особенно в последние годы [71]. В тесной связи с разработкой научных основ физического воспитания и здорового образа жизни проводятся исследования по проблеме внедрения валеологического образования в учебный процесс учащейся молодежи [29].

В связи с актуальностью проблемы оздоровления населения и формирования здорового образа жизни по инициативе Казахской Академии образования им. Алтынсарина, 26 – 27 ноября 1998 г. в Алматы была проведена Международная научно-практическая конференция «Проблемы оздоровления человека и общества», в работе которой приняли участие ведущие ученые стран СНГ. Материалы конференции были опубликованы. Комитет туризма и спорта Министерства образования, культуры и здравоохранения Республики Казахстан совместно с Казахским институтом физической культуры издали сборник научных статей «Укрепление здоровья нации средствами физической культуры», в который включили работы, посвященные теоретическим аспектам формирования здорового образа жизни различных слоев населения республики в современных условиях, а также вопросам использования средств физической культуры для укрепления физического и психического здоровья людей. Авторы научных работ обращают особое внимание на формирование здорового образа жизни у учащейся молодежи, в том числе у студентов и учащихся общеобразовательных школ [72].

По мнению ряда авторов, одним из наиболее эффективных средств, способствующих существенному улучшению здоровья в течение относительно короткого периода занятий, является использование физических упражнений, которые сопровождаются аэробными механизмами освобождения энергии в состоянии так называемого «устойчивого состояния» [32]. Авторы отмечают, что формирование определенного образа жизни, включая здоровый образ жизни, осуществляется под влиянием огромного числа факторов. Особое значение имеют заинтересованность, формирование потребности в укреплении своего здоровья, учет индивидуальных склонностей и наличие факторов риска.

В сборнике нашли отражение и вопросы укрепления здоровья студентов в экологически неблагоприятных условиях, а также проблемы использования горной местности в оздоровительных целях [73]. Материалы исследования дают основание утверждать, что активный отдых в горах является эффективным средством оздоровления, повышения адаптационных возможностей и физической работоспособности.

5. Формирование непрофессионального физкультурного образования студентов

Образ жизни определяется не только характером поведения человека, которое положительно или отрицательно воздействует на его здоровье. Известно, что поведение человека обусловлено его окружением, средой, воспитанием, материальными возможностями и рядом других факторов. Большое влияние на формирование образа жизни оказывают стереотипы отношений между людьми, их жизненный опыт и социальные условия, которые создаются и определяются средой.

Студенческая молодежь не в полной мере располагает необходимыми занятиями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни. Очень часто им мешают вредные для здорового образа жизни традиции и привычки, принятые в быту, семье укоренившиеся с незапамятных времен. В связи с этим в условиях вуза необходимо создать студентам благоприятную обстановку для правильного выбора поведения и формирования образа жизни, который способствовал бы укреплению здоровья. Важное значение здесь имеет осознанность того факта, что их поведение во многом определяется потребностями самого существования и собственными представлениями о смысле и полноценной жизни. А.А. Чоговадзе, М.М. Рыжак [57], справедливо замечают, что «... здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе воспитания и развития личности, как это происходит в освоении таблицы умножения. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми, полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуются. Поэтому здоровому образу жизни надо постоянно учиться. И от того, как преподают, зависит качество обучения и воспитания»

Сложные условия современного производства, ускоренный темп социальной жизни требуют от человека большого напряжения и мобилизации их психических резервов. Оптимальное выполнение повседневных и новых, более сложных функций становятся невозможными без сознательного, рационально организованного использования специфических средств физического воспитания, т. к. они играют исключительную роль в формировании правильного образа жизни.

Следует отметить, что ряд работников высшей школы высказывают мнение, что физическое воспитание в вузе не следует регламентировать учебным расписанием и обязательным посещением занятий. Как подтверждение этому ссылаются на зарубежный опыт

университетов, в которых учебные расписания не предусматривают такого предмета. Однако следует иметь в виду, что большинство университетов на западе имеют в своем распоряжении необходимое количество залов, плавательных бассейнов, стадионов, помещений с тренажерами и другие сооружения с оборудованием для занятия физической культурой и спортом с учетом личных интересов и привязанностей и в удобное для студентов время. При этом каждый занимающийся может получить необходимую консультацию у специалиста по физическому воспитанию.

Важное значение имеет тот факт, что западные студенты отличаются от нашей молодежи тем, что со школьной скамьи имеют устойчивую потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Поэтому подавляющее большинство студентов регулярно посещают спортивные сооружения и поддерживают свое физическое состояние на хорошем уровне. При поступлении в вуз студенты сами выбирают интересующий их вид спорта и посещают тренировки по расписанию кафедры и спортклуба, не прерывая занятия в течение всего периода обучения в вузе.

М.В. Акилов [2] считает наиболее целесообразным формирование индивидуального стиля здорового образа жизни, т. к. он обусловлен личностно-мотивационным воплощением их социальных, психических и физических способностей и возможностей. По мнению автора, здоровый образ жизни объединяет ряд характерных компонентов деятельности:

осознанное целенаправленное применение разных видов двигательной активности для отдыха;

- обучение и воспитание гигиенических навыков и охраны здоровья;
- приобретение знаний и навыков использования природных факторов для укрепления здоровья и экологического воспитания;
- создание благоприятного психологического климата на производстве и в быту;
- борьбу с вредными привычками;
- пропаганду и внедрение здорового образа жизни среди детей и сверстников.

М.В. Акилов [2] справедливо полагает, что индивидуальный стиль здорового образа жизни формируется с учетом потребностей и интересов индивида, его возможностей и связей с профессиональной деятельностью и бытом. Примерная классификация индивидуальных стилей здорового образа жизни может быть представлена в следующем виде:

- спортивный стиль для профессиональных спортсменов и любителей;

- экспериментальный стиль, связанный с рискованными ситуациями и большими физическими нагрузками;
- кондиционно - культовый стиль с учетом религиозных взглядов;
- системно - кондиционный стиль для поддержания физического и психического состояния;
- системно - рекреационный стиль для активного отдыха;
- кондиционно - эвристический стиль для лиц, увлекающихся туризмом и альпинизмом;
- системно - танцевальный стиль для профессиональных танцоров;
- системно - реабилитационный стиль для лиц, использующих средства оздоровительной физической культуры для лечения.

По мнению автора, формирование навыков здорового образа жизни является главной целью системы физического воспитания в учебных заведениях. Обучение в вузе должно быть завершающим этапом в формировании здорового образа жизни, и в процессе учебы преподаватели должны помочь каждому студенту выбрать свой стиль с учетом его интересов, взглядов и подготовленности. Автор описывает весь процесс формирования индивидуального стиля, здорового образа жизни у студентов от первого до последнего курса обучения, разделяя его на 4 стадии и раскрывая задачи и содержание каждой стадии.

Специалисты дальнего зарубежья главной задачей процесса физического воспитания в учебных заведениях считают приобщение детей, подростков и юношей к здоровому образу жизни. Президент ФИЕП (Совет по спорту) Великобритании Джон К. Эндрюс высказывает опасения, что многие школьные программы физического воспитания во всем мире в настоящее время находятся в глубоком кризисе. Он предлагает коренным образом изменить работу по физическому воспитанию, активизируя деятельность преподавателей, привлекая родителей, усилив пропаганду здорового образа жизни. Отмечая пользу двигательной активности, автор опирается на работу доктора Э. Бэсси и профессора П. Фентем [60] факультета физиологии и фармакологии университета при Медицинской школе Ноттингема, которые опубликовали научный труд «Физические упражнения. Только факты». В этой работе, выполненной на большом фактическом материале, авторы пришли к твердому убеждению, что «... физические упражнения могут улучшить здоровье, воспрепятствовать болезни, смягчить воздействие болезни».

В Великобритании в течение многих лет плодотворно сотрудничали в деле пропаганды физической культуры среди населения Совет по спорту и Совет по здоровому воспитанию. По их инициативе был опубликован ряд методических пособий о пользе фи-

зических упражнений и конкретные разработки с описанием различных видов двигательной активности. Значение физической культуры в системе образования подтверждается рядом документов и программ, разработанных и опубликованных Комитетом образования: «Образование как подготовка к жизни», «Физическое воспитание как подготовка к жизни», «Проект активного образа жизни».

В Колледже Св. Павла и Св. Марии в Челтенхеме (Англия) был создан научный проект «От школы к обществу». Цель проекта – стимулировать осознание учителями физкультуры важности и пользы от занятий спортом и физкультурой в течение всей жизни и выбор наиболее эффективных методов обучения». Авторы обсуждают ряд проблем, связанных с подготовкой преподавателей физвоспитания, в частности, стоит ли отбирать на факультеты физвоспитания по спортивному признаку. Будут ли студенты – спортсмены подходящими кандидатами для проведения физкультурно-оздоровительной работы и внедрения здорового образа жизни в массы? По мнению авторов, «конечная модель учителя физического воспитания» должна обязательно включать следующие качества: способность планировать, наблюдать и критически анализировать, умение гибко применять разные педагогические приемы, практические навыки, воображение, контактность, приветливость, энтузиазм, способность к сотрудничеству, маркетингу и стремление к самосовершенствованию.

Рассматривая проблему перестройки системы физического воспитания в учебных заведениях, В.А. Зобков [74] отмечает следующие недостатки:

- слабость материально-спортивной базы учебных заведений, нехватка спортивного инвентаря;
- преобладание технократического, экстенсивного подхода при проведении занятий по физическому воспитанию, который не направляет внимание педагогов на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- отсутствие индивидуального подхода без опоры на теорию развивающего обучения и развития личности;
- низкий уровень сотрудничества учебных заведений друг с другом, с предприятиями, родителями и общественностью;
- недостаточную разработку новых форм организации и методов физического воспитания, слабое внедрение в практику физкультурного движения новаторских подходов;
- недостаточный учет индивидуальных склонностей и интересов занимающихся спортом, а также местных, региональных, этнических и национальных особенностей.

Для существенного улучшения физического воспитания в учебных заведениях автор считает наиболее важным формировать у молодежи такую целевую установку, которая позволила бы им рассматривать физическую культуру как необходимое средство подготовки к профессиональной деятельности, удовлетворяющее личные потребности и спроса общества у физически крепкой молодежи, и как комплекс средств развития и становления всесторонне развитой гармоничной личности, которой свойственно стремление к саморазвитию и самосовершенствованию физических и психических качеств и способностей. Методы и средства физического воспитания, применяемые в учебном процессе, следует направить на формирование следующих свойств, качеств, умений и навыков:

- деловой и коллективной мотивации и ее доминированию в мотивационной сфере личности;
- отдаленной целевой перспективе на достижение общественной цели, формирование идеального физического и личностного образа «я, гражданина – труженика» [74].

Как видно из приведенных выше слов, фактически это мнение мало чем отличается от социалистических идеалов, коммунистических лозунгов и призывов к коллективному сотрудничеству на благо государства. Личные интересы занимающихся у автора отодвигаются на задний план, что, по нашему мнению, не соответствует современному представлению о целях и задачах физического воспитания.

6. Философское осмысливание сущности физической культуры

Формирование физической культуры человека предполагает изолированное развитие физических способностей, а их тесное взаимодействие с духовным совершенствованием, проводимом в единстве всестороннего и гармонического развития личности. Физическое воспитание в вузе осуществляет физкультурное образование студентов, реализуя педагогические цели и задачи, усиливая роль физической культуры в профессиональной подготовке будущих специалистов. Л.И. Лубышева [35] справедливо считает, что в процессе обучения в вузе физическое образование должно формировать у студентов осознанное и активное отношение к освоению ценностей физической культуры. Данный автор отмечает, что за период обучения в вузе у студентов должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянно работать над собой, изучить индивидуальные особенности своего организма. Они должны иметь знания о рациональном использовании своего физического и психического потенциала, а также вести здоровый образ жизни. Такой подход к решению проблемы физкультурного

образования требует отказа от существующего формального изложения теоретических основ предмета «физическая культура».

Современное мышление предполагает с философских позиций осмыслить сущность физической культуры, приложив усилия к формированию системы теоретических знаний и методических навыков реализации физкультурно-спортивной деятельности. Знания, представляющие интеллектуальную основу физического воспитания, составляют главное содержание физкультурного образования и формируются в виде дидактически обоснованной системы фактов, понятий, принципов, которыми располагает теория физической культуры. Этот аспект знаний и представляет предмет «физическая культура». Другой аспект знаний носит личностный характер и является достоянием каждого человека, которое он приобретает в процессе обучения в вузе и может использовать в своих целях для удовлетворения личных интересов и потребностей.

В период обучения в вузе необходимо провести работу среди студентов по расширению представлений о физической культуре как важнейшем феномене и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Л.И. Лубышева [35] полагает, что «... физкультурная образованность студента обеспечивается освоением единого комплекса систематических знаний, охватывающих философские и социальные, естественно-научные, психолого-педагогические и методические вопросы, связанные с физической культурой, которые и создают предпосылки к сознательному физическому совершенствованию и организации здорового образа жизни» [35].

Широкий круг знаний в сфере физической культуры позволит студентам получить современное представление об этом общественном феномене, обеспечит свободное оперирование основными понятиями в этой сфере, даст возможность понимать закономерности и механизмы двигательной активности, правильно использовать методы и средства управления процессом физического самосовершенствования, эффективно выбирать формы собственных занятий физическими упражнениями, конструировать новые технологии и принимать активное участие в общественной и физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретический раздел в учебных программах вуза должен предусматривать обязательное включение общеобразовательных блоков по культурно-историческим, естественно-научным и медико-биологическим направлениям:

- физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов;
- физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни;
- физическая культура личности как экологическая категория;

- естественно-научные основы физического воспитания;
- основы методики психофизической тренировки и ее разновидностей, управление самочувствием;
- методика использования восстановленных средств, рационального питания, контроля за весом тела;
- оздоровительные системы широко известных популяризаторов здорового образа жизни [32, 26].

Приобретение знаний о физической культуре должно происходить не только на учебных занятиях, но и внеучебной деятельности студентов. Особое значение имеет самообразование как существенное дополнение любого учебного процесса и неременное условие успешного достижения образовательных целей. Оно может представлять собой форму заданий по самостоятельному освоению учебного материала. Примерное содержание домашних заданий может включать следующую тематику

- составление комплекса упражнений для профилактики утомления;
- составление индивидуальных тренировочных программ занятий с учетом личных интересов и особенностей физической подготовленности;
- овладение навыками управления тренировкой, включая регулирование тренировочной нагрузки по объему и интенсивности, частоте сердечных сокращений и другим физиологическим показателям;
- самостоятельное освоение правил и навыков судейства по различным видам спорта;
- освоение навыков психотренировки и психорегуляции с учетом индивидуальных склонностей и интересов;
- подготовка докладов и участие в студенческих научных конференциях, в конкурсах и спортивных вечерах.

Опрос студентов трех Алматинских вузов выявил достаточно высокий уровень физкультурных знаний у студентов. Они правильно оценивают роль занятия физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности. Однако лишь четвертая часть студентов регулярно занимаются физическими упражнениями, а 38,7 % совершенно исключили из своей жизни двигательную активность. По другим данным, лишь 5 % студентов систематически занимаются физкультурно-спортивной деятельностью [75]. Автор делает заключение, что преобладание в процессе занятий методики развития физических качеств и обучения движениям в ущерб социокультурных ценностей приводит к недооценке духовных компонентов, в результате чего физическое воспитание утрачивает черты гуманистической направленности педагогического процесса, его культурной и нравственной содержательности. Распространенный в настоящее время подход к физическому воспитанию

лишь декларирует единство развития духовной и физической сферы человека, а на деле разъединяет его возможности, приводя к разрыву образования и культуры.

Главнейшим признаком физического воспитания является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры. Кафедры физического воспитания вузов призваны формировать спортивный стиль жизни студентов и провозглашать в общественном сознании моду на здоровье. Кафедра должна представлять собой культурный центр вуза, в котором студенты могут получить любую консультацию о видах спорта, методике построения занятий, рациональном питании и закаливании, психорегуляции, психотренинге и укреплении здоровья, используя различные методы и средства.

В последние годы в различных научных кругах Российской Федерации развернулись широкие дискуссии по вопросам формирования физической культуры студенческой молодежи вузов нефизкультурного профиля [76]. Ряд авторов высказывает мнение, что традиционный путь освоения физической культурой, способствующей повышению уровня физической подготовленности согласно унифицированных программных нормативов, по сути дела, является лишь базисом для формирования своей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями человека [10]. В этом аспекте для реализации неспециального физкультурного образования можно использовать уже накопленный потенциал физкультурных, педагогических и психологических знаний, широко используя информационную сеть (телевидение, радио, журналы, газеты, методические материалы) и различные виды пропаганды [15].

7. Определяющие направления в физическом воспитании студентов

Подавляющая часть людей связывают физическую культуру только с совершенствованием природной основы человека, т. е. его физической организации. Такой подход страдает односторонностью. Физическая культура, будучи одной из человеческих и социальных ценностей, выступает и как культура образа жизни человеческого общества, и как культура личности. В связи с этим физическая культура становится основной для других уровней общекультурного бытия – культуры мировоззренческой, нравственной, духовной и т. п. Кроме того, физическая культура способствует проявлению индивидуальности, участвуя в реализации наиболее важной и сложной задачи – совершенствовании человека. Она создает благоприятные условия для его духовного обогащения за счет общих достижений культуры. Физическая культура, по сути дела, выполняет те же функции, что и общечеловеческая культура, в частности, она вносит свой

вклад в формирование целостной личности, способной адекватно функционировать в многообразном социокультурном мире. Она способствует проявлению социальной активности, в числе которых при благоприятных условиях могут быть гражданственность, патриотизм, гуманизм, трудолюбие, творческая устремленность и высокая нравственность.

Физическая культура включает в себя все выделяемые по традиции аспекты общей культуры индивида: мировоззренческий, морально-этический и нравственный. Ее образовательная и воспитательная роль хорошо известна.

В процессе физического воспитания главным субъектом должна быть конкретная личность. Только через личность физическая культура оказывает положительное или противоположное воздействие на образ жизни каждого человека и общества в целом, а через них и на весь общественный строй государства. Поэтому развитое общество должно быть объективно заинтересовано в высоком уровне физической культуры. Такая деятельность, в свою очередь, вызывает необходимость реализации эвристической функции физической культуры, обеспечивающей грамотную и всецело социально ориентированную деятельность членов общества в конкретной сфере культуры.

Мы придерживаемся мнения, что в физической культуре как части равнозначной общечеловеческой культуры отражаются в специфическом проявлении общекультурные связи, традиции и критерии, единое содержание и функции культуры. Все виды культур, материальная, духовная и физическая, взаимно проникают друг в друга и взаимно дополняют, обеспечивая в конкретном итоге каждая своими средствами, реализуя общественные интересы путем воспитания гармонично развитой личности.

Существенные изменения в жизни нашего общества повлекли за собой большие перемены в мировоззрении и идеологии, в культуре и образовании. Повсюду наблюдается коренная ломка представлений в сфере общественной жизни и в ценностных ориентациях. Наконец-то на первый план стали выдвигаться общечеловеческие ценности, а не партийная идеология.

В связи с огромными преобразованиями коренным образом изменился социальный заказ общества высшей школе. Главной задачей подготовки специалистов с высшим образованием становится выпуск подлинных профессионалов с деловыми качествами, способных реализовать свои знания и способности в условиях жесткой конкуренции.

В современных условиях для радикального изменения процесса физического воспитания в вузе в лучшую сторону, необходимо отказаться от командностроевых методов и вплотную заняться личностью студента, проникнуть в его интересы и потребности в сфере физического и духовного совершенствования. Существующие в настоящее время в практике процессы физического воспитания в вузе ограничи-

ваются задачами формирования двигательных навыков и развитием физических качеств, определяющих физическую работоспособность человека, что соответствует основным положениям учебника для студентов Института физической культуры. Однако необходимо четко представлять, что ориентация физического воспитания только на моторную функцию студентов без воздействия на интеллектуальную сферу не соответствует современным прогрессивным тенденциям в аспекте формирования физической культуры личности. Поэтому преподавателям и руководителям вузов необходимо осознать, что преобладание телесного компонента в содержании физического воспитания в ущерб социокультурному приводит к деформации ценностей физической культуры, в результате чего физическое воспитание теряет черты гуманистической направленности педагогического процесса, а также общественного содержания и нравственной ценности. Формально предмет теории физического воспитания декларирует единство в развитии духовной и физической сферы человека. Однако практическая реализация процесса физического воспитания в вузе далека от совершенства, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры, а сам педагогический процесс утрачивает культурный, нравственный и содержательный смысл.

Ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности формируется в процессе самой деятельности и развития как регулярном освоении и приобретении творческого опыта с проявлением инициативы и активности во время занятий. Главной целью процесса физического воспитания должно быть формирование физической культуры личности.

Анализ существующего в настоящее время положения в вузах выявил глубокое противоречие между современным представлением о нем в аспекте интеллектуализации, гуманизации и гуманитаризации и низким общекультурным, эстетическим и образовательным уровнем вузовского физического воспитания, которое при правильной организации педагогического процесса формирует одну из основных культур человека – физическую культуру личности.

В основе обновления системы физического воспитания должна стать демократизация и гуманизация его основных положений, развитие национальных традиций, усиление образовательной направленности и творческое освоение ценностей физической культуры [35, 9]. Педагогический процесс следует освободить от тотальной унификации и стандартизации, больше использовать его вариативность, творчество, инициативу преподавателей. В содержании физкультурного воспитания необходимо обеспечить соразмерное представление в нем духовного и телесного развития человека. Средства физической культуры должны быть использованы для гармонического формирования и реализации способностей каждого индивида.

В основу физического воспитания должно быть положено единство мировоззренческих, интеллектуальных и телесных составных частей, в целом обеспечивая образовательную, методическую и деятельную направленность педагогического процесса.

8. Формирование здорового образа жизни студентов

Современное высшее образование предполагает создание благоприятных условий для социального и культурного развития студенческой молодежи – будущих специалистов в различных сферах производства и услуг. Физическое воспитание как составная часть целостной системы вузовского процесса также направлено на выполнение социального заказа государства и призвано обеспечить подготовку физически крепкого специалиста, способного организовать и вести здоровый образ жизни. Достижение этой важной цели возможно при комплексном использовании средств физической культуры и спорта, обеспечив не только физическое, но и психическое здоровье каждого студента, формируя его физическую культуру как неотъемлемый компонент общей культуры будущего специалиста.

На основе теоретического анализа научных работ ведущих специалистов в области физической культуры и спорта [4, 5, 7], изучение практики работы по физическому воспитанию в вузах Республики Казахстан предполагает признать приоритетным направлением в данном аспекте содержательное единство трех структурных тесно взаимосвязанных частей: социально-психологическое воспитание, формирование интеллектуальной и телесной культуры.

Интеллектуальная часть физического воспитания должна содержать методически грамотно преподносимый учебный материал, убедительно показывающий культурную ценность физкультурно-спортивной деятельности, ее влияние на развитие способностей, воспитание нравственных качеств и эмоциональную сферу человека. Освоенные занятия должны создать у студента объективное представление о физической культуре, выявить ее тесные связи с историей, философией, медициной, биологией, экологией и другими отраслями знаний. Хорошая теоретическая подготовка позволит разработать методические основы собственной двигательной активности и общественно-физкультурной практики. Образовательная направленность физического воспитания ориентирует студента в выборе форм организации занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных интересов в период обучения в вузе, а также на последующий жизненный путь.

Правильно организованная физическая активность развивает психофизические, функциональные, и двигательные возможности, и психические качества студента, что позволит ему во всей полноте реализовать свои потенциальные возможности в разных сферах человеческой деятельности. Очень важно процесс физического воспитания

обеспечить условия для достижения гармонии социального быта и внутреннего мира студента, вкладывая в занятия физическими упражнениями не только тренировочный аспект, но и психоэмоциональное содержание.

Приоритетным аспектом физического воспитания должна быть направленность его на формирование здорового образа жизни, закрепление осознанной мотивации, основанной на глубоких знаниях и убеждениях в пользу двигательной активности. На этой основе формируется устойчивая привычка студента самостоятельно заботиться о своем здоровье. Этого можно добиться только через понимание студентом подлинного смысла и цели физкультурно-спортивной деятельности.

Для реализации изложенной концепции необходимо решительное преобразование в работе кафедр физического воспитания. Главные усилия преподавателей кафедр должны быть направлены на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и внедрения в быт спортивного стиля жизни студентов. В общественном сознании должна преобладать мода на здоровье, здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек. Во главе угла должен быть положен культ физически крепкого и здорового тела вопреки всем экономическим и бытовым трудностям современной жизни.

Кафедра должна стать подлинным культурным центром вуза, в котором каждый студент может получить любую консультацию о физической культуре, рациональном питании, закаливании, психической регуляции и по другим вопросам здорового образа жизни.

Большую пользу может оказать организация при кафедре занятий по валеологии с привлечением психологов, валеологов, медиков, социологов и экологов, которые познакомят студентов с гигиеной умственного и физического труда и другими аспектами этой проблемы. Реализация предложенной концепции непрофессионального физкультурного образования принесет ощутимую пользу обществу и каждому студенту, обеспечивая физическое и психо-социальное благополучие. Занятия и убеждения, приобретенные в вузе, после обучения будут распространяться от выпускников в сфере производства, принося позитивные результаты в улучшении личного здоровья каждого человека и общества в целом.

В основу физического воспитания должно быть положено единство формирования прогрессивного мировоззрения, интеллектуального развития и телесного совершенствования, что в совокупности обеспечивает формирование физической культуры личности, обеспечив образовательную, методическую и деятельностно-практическую направленность педагогического процесса. В этом аспекте большое значение имеет освоение физкультурно-спортивной практики и включает каждого человека в процесс физического самообразования через создание условий для проявления активности занимающихся в этом направлении. В этом процессе хороший эффект обеспечивают активные методы обучения на основе проявления инициати-

вы занимающихся, их творческого мышления и интеллектуальных способностей в организации собственной двигательной активности. Таким образом, должна реализоваться идея непрерывного непрофессионального образования человека, заключающаяся в том, чтобы научить его заботиться о здоровье в течение всей жизни, используя методы самообразования.

9. Отношение студентов к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

Можно с уверенностью сказать, что система высшего образования оказывает существенное и долговременное воздействие на все стороны общественной жизни. Она должна решать глобальные задачи определяющей подготовки кадровых работников при обязательном учете индивидуальных потребностей каждого человека.

Судя по оценкам работников образования и статистическим данным, существующая в данное время система образования испытывает кризис, заключающийся в том, что она не в состоянии в полной мере реализовать свои возможности, следовательно, она не может выполнять свою основную функцию. Известно, что каждый человек проходит ряд периодов обучения и воспитания в учебных заведениях. Однако на практике оказывается, что выпускник вуза бывает не готовым к жизни в современных условиях. По свидетельству С.В. Грисюк [20], кризис системы образования выражается прежде всего в отсутствии личностно значимых мотивов к обучению и в не востребованности образования со стороны общества в целом.

«Особенности общества, связанные в первую очередь с невовлеченностью личности в активную созидательную деятельность, реализуя свои потенциальные возможности, главным образом, в исполнительском труде, обусловили ненужность и неприемлемость развитых способностей, глубоких знаний, непрофессионализма. В связи с этим образованность как ценность утрачивает свою значимость и привлекательность, «... труд, затрачиваемый на освоение тех или иных областей деятельности, оказывается потерянными, напрасными. «... Данное положение явилось в конечном счете следствием того, что долгое время общество не вознаграждало компетентность и профессионализм» [20].

Необходимым условием повышения эффективности процесса воспитания в вузе является повышение мировоззренческого уровня учебных занятий, которые могут оказывать существенное влияние на позитивное изменение сознания студентов, формирование у них адекватных установок, ценностных ориентаций, убеждений и активного отношения к физической культуре.

Анкетный опрос студентов в количестве 200 человек, проведенный на 1–4 курсах с формированием выборки из генеральной совокупности методом простого, независимого, случайного отбора, показал следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса студентов Казахского национального технического университета им. К.И. Сатпаева о значении занятий физической культурой (п = 200)

№ пп	Вопросы	Ответы, %
1.	Занимаетесь ли вы спортом?	Да- 11 % Нет – 89 %
2.	Учувствуете ли вы в спортивно-массовых мероприятиях?	Да – 29 % Нет – 40 % Без ответа - 31 %
3.	Занимаетесь ли вы самостоятельно?	10%
4.	Делаете ли вы утреннюю гимнастику?	8 %
5.	Посещаете ли вы занятия для получения зачета?	57 %
6.	Посещаете ли вы занятия для укрепления здоровья?	8 %
7.	Посещаете ли вы занятия для повышения работоспособности?	6 %
8.	Посещаете ли вы занятия для достижения спортивных результатов?	11%
9.	Считаете ли вы правильным сокращение занятий на старших курсах?	Да- 30 % Нет – 32 % Безразлично – 38 %
10.	Считаете ли вы необходимым физвоспитание на младших курсах	85 %
	на старших курсах	10%
	выпускных?	15%
11.	Какое число занятий в неделю считаете оптимальным?	1 раз – 3 % 2 раза – 40 % 3 раза – 26 % Более 3 трех раз – 21 %

Из табл. 1 видно, что большинство студентов (57 %) посещают занятия только ради получения зачета. Только 11 % из всех опрошенных студентов занимаются спортом. Очень малое число студентов занимаются са-

мостоятельно (10 %), выполняют утреннюю гигиеническую зарядку (8 %). Низкий процент студентов, посещающих занятия для укрепления здоровья (8 %) и повышения работоспособности свидетельствуют об их недостаточной убежденности в положительном влиянии физических упражнений на здоровье и работоспособность человека.

На вопрос «считаете ли Вы, что основным средством укрепления здоровья является физическая активность?» 48 % студентов ответили утвердительно, 30 % сомневаются и 22 % студентов дали отрицательный ответ. Эти данные свидетельствуют о недостаточно высоком уровне осознания студентами положительного влияния двигательной активности на здоровье человека.

Для изучения мнений студентов о влиянии здорового образа жизни на здоровье, успехи в профессиональной деятельности после окончания института и на семейное благополучие был проведен анкетный опрос студентов по 100 мужчин и 100 женщин. Репрезентативную выборку из генеральной совокупности студентов производили методом простого, независимого, случайного отбора. В опросе участвовали студенты 1–2 курсов КазНТУ им. К.И. Сатпаева. Результаты указаны в табл. 2.

Из табл. 2 видно, что большинство студентов правильно определяют влияние здорового образа жизни на здоровье, успешность в профессиональной деятельности и на семейное благополучие. Однако из результатов опроса видно различие количества ответов у мужчин и женщин в отношении влияния здорового образа жизни на семейное благополучие. Студентки женского пола в подавляющем большинстве не приемлют нездоровый образ жизни для обеспечения семейного благополучия. Такое мнение вполне оправдано, т. к. всем известны многочисленные случаи распада семьи на почве алкоголизма и наркомании.

Проверка согласованности мнений опрошенных студентов по критериям конкордации (W) χ^2 показали неслучайную согласованность мнений с доверительной вероятностью в пределах 0,95 – 0,99.

Известно, что при приеме алкоголь быстро впитывается из желудка и верхнего отдела кишечника и разносится по всему организму. Наиболее интенсивно он поглощается клетками головного мозга, в котором его концентрация бывает на 70 – 80 % выше, чем в крови.

Результаты исследования специальной комиссии Всемирной организации здравоохранения позволили установить, что минимальная доза, при которой начинают обнаруживаться признаки расстройства деятельности коры головного мозга – 0,5 г алкоголя на 100 г крови, что равносильно 87,5 водки крепостью 40 градусов для человека весом 70 кг [35]. По данным французских исследователей, изучавших потомков 215 семейств алкоголиков, мертворожденных и с тяжелыми физическими уродствами было

267 человек, слабоумных самой тяжелой степени – 322, с различными физическими заболеваниями – 145, с эпилепсией – 131 человек [29].

Таблица 2

Мнение студентов о влиянии здорового образа жизни на здоровье, успех в профессиональной деятельности и на семейное благополучие

№ п/п	Вопросы	Ответы		Критерии оценки согласованности мнений опрошен- ных студентов
		Содержание ответа	Число ответов	
Мужчины ($m = 100$)				
1	Как влияет здоровый образ жизни на здоровье человека?	Сильно влияет	80	$W = 0,05$ $\chi^2 = 20,00$ $P < 0,001$
		Влияет	12	
		Слабо влияет	6	
		Не влияет	2	
		Абсолютно не влияет	0	
2	Как влияет здоровый образ жизни на профессиональную деятельность?	Сильно влияет	61	$W = 0,04$ $\chi^2 = 16,00$ $P < 0,01$
		Влияет	20	
		Слабо влияет	12	
		Не влияет	5	
		Абсолютно не влияет	2	
3	Как влияет здоровый образ жизни на семейное благополучие?	Сильно влияет	34	$W = 0,036$ $\chi^2 = 14,20$ $P < 0,05$
		Влияет	11	
		Слабо влияет	10	
		Не влияет	33	
		Абсолютно не влияет	12	
Женщины ($ni = 100$)				
1	Как влияет здоровый образ жизни на здоровье человека?	Сильно влияет	83	$W = 0,045$ $\chi^2 = 18,00$ $P < 0,01$
		Влияет	10	
		Слабо влияет	5	
		Не влияет	2	
		Абсолютно не влияет	0	
2	Как влияет здоровый образ жизни на профессиональную деятельность?	Сильно влияет	68	$W = 0,041$ $\chi^2 = 16,20$ $P < 0,01$
		Влияет	22	
		Слабо влияет	5	
		Не влияет	3	
		Абсолютно не влияет	2	
3	Как влияет здоровый образ жизни на семейное благополучие?	Сильно влияет	89	$W = 0,032$ $\chi^2 = 12,90$ $P < 0,05$
		Влияет	8	
		Слабо влияет	3	
		Не влияет	0	
		Абсолютно не влияет	0	

Анонимный опрос 100 студентов, проведенный без учета половых различий, показал, что, несмотря на тяжелое экономическое положение многие студенты употребляют спиртные напитки 14 % – выпивают примерно 1 раз в неделю, 18 % опрошенных – принимают алкоголь 1 раз в месяц, 28 % студентов, абсолютно не пьющих и 40 % – выпивающих менее 1 раза в месяц.

В отношении систематического курения было установлено, что 65 % студентов мужчин имеют устойчивую привычку к курению и 22 % студенток – женщин выкуривают сигареты обычно в компании с другими.

Вредноносное влияние курения на здоровье человека обусловлено наличием в табачном дыме более тридцати вредных веществ для организма. Никотин, входящий в состав табачного дыма, вызывает головокружение вследствие сужения сосудов головного мозга, что вызывает головные боли, раздражительность, ухудшение памяти, зрения, слуха, приводит к быстрой утомляемости. В легких курящего возникают воспалительные процессы, вызывая кашель, снижая сопротивляемость легких к различным заболеваниям. Курящие в 10 раз чаще болеют раком легкого и туберкулезом чем некурящие. Согласно исследованиям службы здравоохранения США, в 1982 году у курильщиков было в 10 раз больше шансов умереть от рака гортани, в 5 раз – от рака пищевода, в 2 раза – от рака поджелудочной железы и от рака желчного пузыря [32].

Особенно опасно курение для беременных женщин, т. к. многие медики этим фактом объясняют спонтанные выкидыши и участвовавшие роды детей с пониженным весом. Есть основания считать, что существует связь между умственной отсталостью детей и интенсивным курением матерей во время беременности.

Курение приводит к нарушению кровоснабжения сердечной мышцы, вызывая ишемическую болезнь сердца. Согласно наблюдениям медиков 75 % заболеваний инфарктом миокарда у женщин в возрасте до 50 лет объясняется табакокурением.

Анкетный опрос 200 студентов, проведенный методом простого, независимого, случайного отбора, позволил выявить знания студентов о влиянии различных факторов на здоровье человека. Использовали 2 метода опроса – метод ранжирования факторов и метод попарного сравнения факторов. Оба метода показали очень сходные результаты. Полученные результаты опроса показаны в табл. 3.

Таблица 3

Сформированность знаний студентов об относительной значимости факторов, влияющих на здоровье человека (n = 200)

№ п/п	Факторы	Сумма рангов	Место значимости
1	Наследственность	450	1
2	Вредные привычки	543	2
3	Полноценное питание	697	3
4	Двигательная активность	742	4
5	Психо-эмоциональное равновесие	866	5
6	Экологические условия жизни	994	6
7	Личная гигиена	1218	7
8	Закаливание	1332	8
9	Случайные факторы	1415	9

Примечание

1. Согласованность мнений опрошенных студентов определяли путем расчета коэффициента конкордации w, критерия χ^2 и уровня значимости – P.

2. $W = 0,091$; $\chi^2 = 18, 20$; $P < 0, 05$.

Из табл. 3 видно, что у студентов сложились довольно устойчивые мнения о влиянии различных факторов на здоровье. На первом месте оказалась наследственность, что согласуется с мнением многих специалистов. Второе место занимают вредные привычки, что свидетельствует о понимании студентами вредности алкоголя, курения и наркотиков на здоровье человека. Питание и двигательная активность занимают, соответственно, третье и четвертое место, что соответствует мнению большинства специалистов.

Однако следует отметить, что согласованность мнений едва достигает уровня 5 %, что свидетельствует о большом разнообразии мнений студентов по этой проблеме.

Известно, что здоровый образ жизни включает рациональное питание, двигательную активность, личную гигиену, психо-моциональное равновесие, исключение вредных привычек из жизни человека. В связи с этим перечисленные 9 факторов были преобразованы в 5 факторов: здоровый образ жизни, включающий перечисленные выше составляющие, медицинское обслуживание, наследственность, экология и случайные факторы.

Чтобы результаты опроса были более объективными, использовали 3 метода: непосредственной оценки, ранжирования и парных сравнений. Анализ результатов опроса выявил мнение о несомненности приоритета здорового образа жизни над всеми другими факторами. Однако не всегда

мнения респондентов были согласованными, что свидетельствует о трудности четкой оценки факторов табл. 4. Интересным представляется тот факт, что медицинское обслуживание нигде не вышло на первое место по значимости.

Таблица 4

Мнение студентов об относительной значимости факторов, определяющих здоровье человека.

№ п/п	Факторы	Методы опроса					
		Непосредственная оценка		Ранжирование		Парные сравнения	
		Муж. п = 100	Жен. п = 100	Муж. п = 100	Жен. п = 100	Муж. п = 100	Жен. п = 100
1	Здоровый образ жизни	30	40	1	1	1	1
2	Медицинское обслуживание	28	22	3	2	2	2
3	Наследственность	17	16	2	3	3	3
4	Экология	169	1210	4	4	4	4
5	Случайные факторы			5	5	5	5
Критерии согласованности мнений опрошенных студентов		W	0,13	0,10	0,08	0,09	0,11
		X ²	12,69	10,16	8,14	9,03	10,98
		P	<0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05

Сопоставляя результаты анкетного опроса студентов о значимости факторов для укрепления здоровья, когда они признали приоритет здорового образа жизни, с факторами посещаемости занятий по физвоспитанию и увлечению спортом, невольно напрашивается вывод, что студенты понимают важность здорового образа жизни и занятия физическими упражнениями. Однако у них еще не сформировались устойчивые убеждения потребности и специальные знания о пользе двигательной активности.

Можно с уверенностью сказать, что если у студентов появятся стойкие убеждения, потребности и интересы к занятиям физическими упражнениями, то можно будет ожидать существенного улучшения здоровья, физического развития, физической подготовленности, и психического состояния. Поэтому в дальнейшей работе формированию потребностей и убеждений двигательной активностью было уделено пристальное внимание.

10. Уровень знаний студентов о физической культуре

Для получения объективных оценок о занятиях студентов был использован метод программированного тестирования с наличием баллов за правильные ответы. Все вопросы состояли из семи разделов: социальные аспекты физической культуры, физиологические основы двигательной активности, методы обучения, методы тренировки, сред-

ства обучения, средства тренировки, методы контроля подготовленности занимающихся.

Уровень знаний оценивали по 5-балльной шкале. Правильный ответ оценивали в 5 баллов. За ошибочные ответы баллы снижали и минимальной оценкой 2 балла. Проверку знаний провели на 1–4 курсах института перед летней сессией: для студентов 1 курса – во втором семестре, для 2 курса – в четвертом семестре, а для 3–4 курсов, соответственно, в шестом и восьмом семестрах. Результаты опроса показаны в табл. 5. Результаты опроса студентов, систематически занимающихся каким-либо видом спорта или регулярно тренирующихся для укрепления здоровья, выведены в отдельную таблицу.

Результаты опроса показали, что по разделу «социальные аспекты физической культуры» около 30 % студентов не имеют представления о Президентских тестах, почти половина студентов неверно ориентируются в их конкретном содержании. Большинство студентов освоили элементарные методы физического воспитания, но недостаточно компетентны в вопросах планирования и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Из всей массы студентов только 55,5 % правильно ориентируются в выборе видов спорта для укрепления органов кровообращения и дыхания. Только 26,4 % правильно ориентируются в видах лыжного спорта, лишь 29,8 % студентов имеют элементарные представления о методах обучения физическими упражнениями. Всего 4,2 % студентов показали компетентность при выборе методов и средств для начальных занятий, занимающихся со слабой физической подготовленностью; студенты показали низкий уровень знания о физиологических закономерностях физическими упражнениями.

Таблица 5

Уровень знаний студентов 1–2 курсов КазНТУ
им. К.И. Сатпаева о физической культуре

Разделы знаний о физической культуре	Оценка, балл		Ответы студентов в соответствии к указанным оценкам, %			
	X	S	Ответы на 5 баллов	Ответы на 4 балла	Ответы на 3 балла	Ответы на 2 балла
Социальные аспекты физической культуры	3,90	0,18	16,2	24,6	46,3	12,9
Физиология двигательной активности	3,62	0,21	14,3	22,8	48,9	14,0
Методы обучения	3,61	0,19	15,0	21,5	51,6	11,9
Методы тренировки	3,72	0,22	14,6	23,2	53,7	8,9
Средства обучения	3,52	0,16	12,8	18,6	51,7	16,9
Средства тренировки	3,94	0,19	16,3	21,9	51,5	10,3
Методы контроля подготовленности занимающихся	3,85	0,17	15,8	14,6	51,6	18,0

Около 82,4 студентов имеют слабое представление об оздоровительной эффективности различных видов спорта и различных видов физических упражнений.

Неплохие знания показали студенты в вопросах рационального питания, соблюдения режимов труда и отдыха, а также в вопросах использования факторов природной среды для закаливания организма. Однако большинство студентов (70,4 %) имеют слабое представление об оказании доврачебной помощи при спортивных травмах, наиболее распространенных в практической работе с занимающимися.

Половина студентов (51,2 %) не владеют методами доврачебной помощи при утоплении, 60,8 % студентов не знают, что нужно делать с занимающимися при появлении у него сердечной недостаточности.

Опрос студентов проводили сплошным методом с охватом контингента на 1–2 курсах КазНТУ им. К.И. Сатпаева. После проведения сплошного опроса ответы студентов, занимающихся видами спорта и различными видами оздоровительных физических упражнений, были сведены в отдельную табл. 6.

Таблица 6

Уровень знаний о физической культуре студентов 1–2 курсов
КазНТУ им. К.И. Сатпаева, систематически занимающихся спортом
или оздоровительной физкультурой (n = ?)

Разделы знаний о физической культуре	Оценка, балл		Ответы на указанные ниже оценки, %			
	X	S	Ответы на 5 баллов	Ответы на 4 балла	Ответы на 3 балла	Ответы на 2 балла
Социальные аспекты физической культуры	4,11	0,22	52,3	24,2	18,1	5,4
Физиология двигательной активности	3,75	0,24	48,3	25,6	20,00	6Д
Методы обучения	3,68	0,22	45,4	23,3	19,7	11,6
Методы тренировки	3,95	0,22	50,8	23,6	18,8	6,7
Средства обучения	3,64	0,18	44,8	22,6	18,1	14,5
Средства тренировки	3,98	0,24	50,1	24,0	19,0	6,9
Методы контроля подготовленности занимающихся	4,00	0,25	50,2	23,4	18,6	7,8

Полученные материалы путем анкетного опроса и тестирования студентов дают общую картину об уровне их знаний о физической культуре, раскрывая гносеологический (познавательный) аспект структуры

личности студенческой молодежи. Другой аспект структуры личности – аксиологический (ценностный) – определяется «... религиозной, эстетической сферах, т. е. ее идеалами, жизненными целями, убеждениями и стремлениями» [29].

Анкетный опрос студентов показал, что уровень осознания и убеждения о влиянии факторов лично для своего здоровья относительно ниже, чем уровень знаний о физической культуре и других факторах, влияющих на здоровье человека.

Большинство студентов характеризуются низким уровнем личностно-ориентированных знаний о факторах, влияющих на здоровье. Таким образом, аксиологический аспект структуры личности не полностью совпадает с гносеологическим (табл. 7).

Таблица 7

Уровень знаний студентов о значении факторов для укрепления здоровья и осознанности этих факторов для укрепления своего здоровья (по 5-балльной шкале)

№ п/п	Факторы, укрепляющие здоровье человека	Уровень знаний студентов о факторах (т = 120)	Осознанность факторов для своего здоровья (пт = 120)
1	Наследственность	4,1	4,0
2	Вредные привычки	4,4	3,5
3	Рациональное питание	4,0	4,0
4	Физическая активность	4,5	зд
5	Экологические условия	3,6	3,0
6	Психическое равновесие	3,9	2,8
7	Соблюдение правил личной гигиены	4,3	4,0
8	Материальная обеспеченность	4,6	4,0
9	Закаливание организма	4,0	3,2

По своему содержанию аксиологический (ценностный) компонент структуры личности характеризуется большей вариативностью. Например, студенты высоко оценивают роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения. С положительной стороны они оценивают социальную значимость физической культуры и спорта. Однако большая часть студентов (91%) еще не включилась в систематические занятия спортом или другими видами двигательной активности. 60,2 % студентов правильно определили значимость Президентских тестов, однако остальная часть студенческой молодежи неверно понимают их значение в социальном аспекте.

11. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физическому воспитанию

Эффективность физического воспитания студенческой молодежи в значительной степени определяется активным и сознательным включением ее в учебный процесс, отношением студентов к физическому воспитанию как учебному предмету. Содержательная сущность высказываемых суждений, мыслей, чувств, намерений и действий по отношению к физической культуре оказывает влияние на процесс формирования здорового образа жизни и их профессиональную подготовку. Низкая активность студентов и плохая посещаемость занятий негативно отражаются на усвоении учебного материала и решении образовательных и воспитательных задач.

Для выяснения причин, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, был проведен анкетный опрос студентов КазНТУ им. К.И. Сатпаева, в котором приняли участие 390 человек. Отбор респондентов для случайного опроса проводили методом простого, случайного выбора студентов. Результаты опроса показаны в табл. 8.

Таблица 8

Основные причины, препятствующие занятиям физической культурой и спортом студентами КазНТУ им. К.И. Сатпаева

№ п/п	Причины негативного отношения к физической культуре	Долевая часть студентов, указывавших приведенную причину			
		Студенты 1–2 курсов		Студенты 3–4 курсов	
		Муж. n = 100	Жен. n = 82	Муж. n = 96	Жен. n = 112
1	Не хватает свободного времени		22,2	24,3	25,7
2	Недостаточный методический уровень знаний		15,3	12,6	8,0
3	Недостатки материального обучения		20,1	18,9	21,4
4	Нет условий для занятий по интересам		8,2	10,4	12,9
5	Отсутствие взаимопонимания с преподавателем		8,3	10,6	6,3
6	Личная недисциплинированность		7,2	5,7	8,0
7	Недостаточность информации о физической культуре		8,4	5,0	4,2
8	Неудачное расписание занятий		8,2	9,4	3,5
9	Другие причины		2,1	3,1	10,0
Всего		100,0	100,0	100,0	100,0

Из табл. 8 видно, что в большинстве случаев, основной причиной негативного отношения к физической культуре является недостаток свободного времени, что связано с большой загруженностью студентов из-за подготовки к зачетам и экзаменам, а также проявлением интереса к другим видам деятельности. Обращает на себя внимание вторая причина, связанная с недостаточным уровнем занятий и отсутствием условий для занятия по интересам.

Следует отметить, также, что среди опрошенных было много студентов, которые просто не задумывались о причинах, мешающих систематическим занятиям физической культурой. Тот факт, что у многих студентов не хватает времени на занятия, обязывает работников высшей школы заниматься исследованием данного фактора, совершенствовать структуру учебного труда, быта и отдыха.

Результаты исследования занятий студентов физической культурой и причин негативного отношения студентов к занятиям физической культуры послужили материалом для построения теоретической модели системы мотивационно-ценностного отношения и приобщения их к занятиям. В качестве исходных данных было принято, что ориентации и компоненты отношения студентов к физическому воспитанию складываются под влиянием социальной среды, в процессе накопления жизненного опыта. При той или иной ориентации формируется субъективный образ условий, необходимых для ее реализации в поведении. Несоответствия элементов субъективного образа необходимых условий реально существующим и действующим условиям расцениваются человеком как причина, мешающая занятиям. В зависимости от осознания причины и направленности ориентации она может выступать как помеха в разных компонентах отношений: когнитивном, поведенческом и эмоциональном [77].

Когнитивный компонент отношения заключается в знании и понимании значимости физической культуры. Поведенческий компонент связан с поведением, поступками. Эмоциональный компонент отношения характеризует эмоциональную сферу занимающегося. Поэтому вполне понятным становится тот факт, что в когнитивном компоненте отношения чаще встречаются такие причины, как недостаточный методический уровень проведения занятий, отсутствие возможности заниматься по интересам, недостатки материального обеспечения. В поведенческом компоненте отношения отмечаются сложности взаимоотношения с преподавателями, неудачное расписание занятий. Для эмоционального компонента основными причинами негативного отношения к занятиям являются недостаточный методический уровень проведения занятий, отсутствие взаимопонимания с преподавателем, личная недисциплинированность.

Уровень осознанности причины негативного отношения к занятиям может проявляться в разных компонентах отношения: эмоциональном, если причина чувствуется, когнитивном, если она понимается, поведенческом, если в ней убеждены. Например, отсутствие взаимопонимания с преподавателем отражаются на эмоциональном уровне студентов, хорошо посещающих занятия, а те, кто отрицает их необходимость, воспринимают эту причину лишь эмоционально.

Как правило, причины, мешающие заниматься, обычно отражаются на поведении студентов через когнитивные и эмоциональные компоненты отношения, что следует принимать во внимание при рассмотрении влияния различных факторов на поведение студентов.

Анализ полученных материалов исследования позволяет наметить возможные пути формирования активного отношения студентов к занятиям физической культурой. Чтобы изменить отношения студентов к занятиям в лучшую сторону, необходимо устранить разногласие между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, между субъективным образом идеальных условий для занятий и реально существующими возможностями. Очень важно в данном случае устранить причины, мешающие заниматься, или изменить ориентацию, либо субъективный образ условий ее реализации.

Педагогические наблюдения и анализ материалов анкетного опроса показали, что невысокий методический уровень проведения занятий отрицательно отражается на когнитивном и эмоциональном компонентах отношения. Поэтому для изменения отношения студентов в положительную сторону необходимо уделять постоянное внимание совершенствованию педагогического мастерства и психолого-педагогической подготовке преподавателей.

Большую роль играет в формировании мотивационно-всестороннего отношения к физической культуре, пропаганда знаний в области физической культуры и повышение образовательного уровня студентов. На теоретических занятиях необходимо наглядно показать прогрессивные изменения в организме под влиянием занятий (самочувствие, физическая подготовленность и др.). Очень важно привлечь студентов к наблюдению за собственным организмом, поощряя их за малейшие успехи, вселяя уверенность, изменяя негативную мотивацию.

Любая человеческая деятельность и способы удовлетворения потребностей невозможны без познавательной деятельности. Поэтому для удовлетворения потребностей в занятиях физическими упражнениями человеку необходимо занятие физической культурой. Человек должен верно ориентироваться в средствах и методах физического воспитания, чтобы удовлетворить свои двигательные потребности. Знания

как педагогические средства призваны играть существенную роль в формировании у студенческой молодежи разумных потребностей в сфере физической культуры.

Взаимосвязи между занятиями и убеждениями позволяют рассматривать знания как важный когнитивный элемент звена системы приобщения студентов к физической культуре. Они составляют рациональную основу убеждений. Однако не всякие знания становятся убеждениями. Основная масса знаний носит информационный характер, но существует специфическая, убеждающая сторона физкультурных знаний. Это такой аспект знаний, который тесно связан с личными и социальными интересами в области физической культуры. Переход знаний в убеждения способствует практической деятельности самого человека в этой сфере. Убеждения стоит строить на тех знаниях, которые имеют выход в практику. Главным убеждающим фактором является не столько логичность знаний, сколько их практическая польза, практический смысл.

Физическая культура превращается в активный фактор становления личности, если она приобретает для студента личную ценность. Поэтому главные усилия преподавателей кафедры физического воспитания должны быть направлены на формирование потребностно-мотивационного отношения студентов к физическому воспитанию.

Высокий уровень педагогического мастерства, профессиональная культура и широкая эрудиция преподавателя обеспечивают высокую эффективность педагогических воздействий, которые расширяют эмоциональный опыт студентов, развивают физические и психические качества, развивают воображения, формируют у них эмоциональную отзывчивость, ценностные ориентации физического воспитания. В этом мы видим основные пути повышения качества физического воспитания студентов.

Большинство студентов убеждены в том, что в сфере физической культуры заложены немалые возможности для воспитания целеустремленности, настойчивости, трудолюбия и ряда других качеств, но только 50 % студентов убеждены в том, что занятия физической культурой способствуют всестороннему развитию личности. Студенты-спортсмены высокой квалификации (мастера спорта, кандидаты в мастера спорта, перворазрядники) имеют более высокий уровень убеждений, чем спортсмены массовых разрядов.

При анализе потребностей студентов в занятиях физическими упражнениями было установлено, что в общей структуре свободного времени студентов старших курсов доминирующими являются пассивный отдых и развлечения. Наиболее распространенными являются

просмотр телепередач, прослушивание радиопередач. Значительное место в досуге студентов занимают различные формы интеллектуально-познавательной деятельности, домашний труд и самообслуживание. Менее выражена активность студентов в общей работе, научно-исследовательской деятельности и любительских занятиях, связанных с удовлетворением эстетических потребностей.

Занятия физкультурой и спортом занимают небольшой «удельный вес» в свободном времени студентов. Физкультурные потребности в значительной степени обусловлены спортивной квалификацией студентов. Чем выше спортивно-квалификационный статус, тем выше потребность и наоборот.

Более половины студентов совсем не занимаются физической культурой. Только 11 % занимаются регулярно, а 22,5 % студентов используют средства физической культуры нерегулярно, с перерывами. Степень активности в сфере физической культуры в значительной мере определяется уровнем спортивной подготовленности. Студенты с высокими спортивными разрядами регулярно участвуют в различных формах занятий физическими упражнениями в свободное время от учебы по сравнению с остальными.

Наибольшей популярностью у студентов пользуются утренняя гимнастика и самостоятельная физическая подготовка. Незначительное число студентов посещают спортивные секции, группы здоровья и занимаются общей физической подготовкой. Почти все они придерживаются здорового образа жизни.

Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу студенчества. Знания составляют рациональную основу убеждений, а образовательная направленность факультативных занятий является конкретным способом воздействия на формирование у студентов потребностей в занятиях физическими упражнениями в свободное время. В сфере знаний о физической культуре существует специфическая, убеждающая сторона физкультурных знаний, которая обосновывает реальный личный и социальный смысл занятий физическими упражнениями, формируя здоровый образ жизни.

Знание в сфере физической культуры оказывает воздействие на развитие активности студенческой молодежи через такие компоненты мотивации, как убеждения и потребности, в совокупности с которыми они составляют целостное когнитивно-мотивационное звено системы приобщения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Знание является основным педагогическим средством повышения физкультурно-спортивной активности студентов. Знание

не только действительное средство воспитания, но и средство перевоспитания студентов с уже выработанным стереотипом поведения, сформированными убеждениями и потребностями [78].

Чтобы повысить эффективность приобретения студентами знаний о физической культуре, содействовать формированию у них здорового образа жизни, был проведен анкетный опрос студентов: в опросе приняли участие 120 студентов 1–2 курсов и 120–3–4 курсов КазНТУ им. К.И. Сатпаева. Репрезентативность выборочных совокупностей для опроса была обеспечена использованием метода простого, независимого, случайного отбора от всей массы студентов института.

Студентам задавали один вопрос: какие источники информации в наибольшей степени способствовали получению знаний о физической культуре и содействовали формированию интереса к занятиям физическими упражнениями? Результаты опроса показаны в табл. 9.

Таблица 9

Средства информации, способствующие приобретению знаний о физической культуре, формированию здорового образа жизни и интереса к занятиям физическими упражнениями у студентов КазНТУ им. К.И. Сатпаева

№ п/п	Средства информации	Студенты, получающие информацию из указанных источников, %	
		1–2 курс, n = 120	4–5 курс, n = 120
1	Занятия в институте	39	29
2	Пример друзей	15	18
3	Телепередачи	12	18
4	Просмотр спортивных зрелищ на стадионах и спортивных площадках	11	10
5	Советы родителей	10	7
6	Чтение специальной литературы	7	11
7	Лекции, беседы	6	7
Всего		100	100

Из табл. 9 видно, что занятия в институте являются главным источником информации о физической культуре. Однако на старших курсах доля такой информации существенно снижается из-за отсутствия обязательных занятий по физическому воспитанию. В связи с этим возрастает необходимость проведения широкого круга мероприятий по пропаганде здорового образа жизни и привлечению студентов к занятиям различными

видами двигательной активности с учетом их интересов и привязанностей к любимым видам спорта. В КазНТУ им. К.И. Сатпаева в 2003/04 учебном году для реализации задач по пропаганде здорового образа жизни среди студентов были использованы следующие средства:

- групповые и индивидуальные занятия, беседы о влиянии занятий физическими упражнениями на физическое и психическое состояние человека;

- лекции медицинских и спортивных работников, тренеров по видам спорта;

- стенды с описанием физических упражнений;

- стенды с описанием влияния физических упражнений на организм человека;

- встречи с известными спортсменами, чемпионами мира и Олимпийских игр;

- регулярное проведение соревнований;

- фотостенды с заметками и спортивными результатами студентов на соревнованиях;

- приглашение руководителей института (ректора, проректоров, деканов) на просмотр спортивных мероприятий;

- предложение студентам различных форм занятий с учетом их интересов и индивидуальной подготовленности, в том числе занятий любимым видом спорта, домашние задания, самостоятельные занятия на спортивных площадках, аэробика и др.;

- принятие меры по совершенствованию учебно-воспитательного процесса путем проведения методических семинаров, а также обобщения метода работы кафедр физвоспитания в других вузах г. Алматы, прохождение учебы преподавателей на факультете повышения квалификации в Казахской государственной академии туризма и спорта;

Опрос студентов, проведенный через 6 месяцев после активного использования различных форм агитации и пропаганды здорового образа жизни, показал, что наблюдается существенный прирост приверженцев здорового образа жизни, увеличилось число занимающихся факультативно в группах для укрепления здоровья и в секциях по различным видам спорта (табл. 10).

Из табл. 10 видно, что активная пропаганда здорового образа жизни существенно увеличило число поклонников здорового образа жизни, особенно на 1–2 курсах, где проводятся обязательные занятия по физическому воспитанию. Однако на старших курсах наблюдается также положительная тенденция. Кроме того, за этот период повысилось число занимающихся факультативно для укрепления здоровья и в спортивных секциях 33,5 – 48, 4 %.

Таблица 10

Увеличение поклонников здорового образа жизни и число студентов, занимающихся в группах здоровья и в спортивных секциях, за период активной пропаганды здорового образа жизни и физической активности (за 6 месяцев)

Доля студентов, соблюдающих правила здорового образа жизни, %				Занимающиеся на факультативно-спортивных секциях, %	
1–2 курсы		3–4 курсы			
до активной пропаганды	после активной пропаганды	до активной пропаганды	после активной пропаганды	до активной пропаганды	после активной пропаганды
26	42	27	38	33,5	48,4

Выявлена тесная связь образа жизни и здоровья студентов. Об этом свидетельствует высокая корреляция между вредными привычками студентов и пропусками занятий по болезни ($r = 0,82$; $P < 0,01$). Есть взаимосвязь между двигательной активностью и успехами в учебе ($r = 0,62$; $P < 0,05$), а также в послеузовской деятельности ($r = 0,78$; $P < 0,01$).

12. Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры

На фоне активизации пропаганды здорового образа жизни и двигательной активности среди студентов был проведен педагогический эксперимент в 2003/04 учебном году для поиска эффективных методов и средств для укрепления физического и психического состояния здоровья студенческой молодежи. Перед началом педагогического эксперимента в сентябре 2003 г. были проведены контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности студентов 1–2 курсов КазНТУ им. К.И. Сатпаева

Таблица 11

Состав студентов КазНТУ им. К.И. Сатпаева по группам подготовленности по результатам врачебных обследований 1–2 курсов ($n = 712$)

Курсы	Группы					
	Специальная медицинская группа		Подготовительная группа		Основная группа	
	число студентов	%	число студентов	%	число студентов	%
1 курс	240	4,5	1540	28,9	3540	66,5
2 курс	260	4,6	1660	29,5	3660	65,5

К подготовленной группе к 1 курсу отнесены 1540 человек (28,9 %) и к основной группе – 3540 студентов, т. е. 66,5 % от всего количества обучающихся на 1 курсе.

На втором курсе процент студентов первой группы был больше, чем на первом курсе, соответственно, 260 человек – 4,6 %. Такая же картина наблюдается в подготовительной группе 1660 студентов – 29,5 %. В основной группе оказалось 3660 человек, что составило 65,5 %.

В сентябре 2004 г. были проведены контрольные испытания на трех факультетах со студентами 1–2 курсов для определения их физической подготовленности. По результатам контрольных упражнений были рассчитаны средние и стандартные отклонения (табл. 12).

Таблица 12

Результаты контрольных испытаний студентов 1 курса
КазНТУ им. К.И. Сатпаева.

№ п/п	Контрольные упражнения	Женщины, n = 134		Мужчины, n = 110	
		X	S	X	S
1	Бег 30 м, с	5,6	0,5	5,1	0,5
2	Бег 100 м, с	18,3	1,1	14,2	1,3
3	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,8	0,6	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	143	14	222	18
5	Подъем в сед. за 1 мин, раз	23,0	2,7	-	-
6	Наклон вперед, см	120	1,2	-	-
7	Подтягивание на перекладине, раз	-	-	7,0	1,8
8	Бег 2400 м (тест Купера), мин, с	17:12	1:11	14:15	2:01
9	Координационные способности (разница результатов 3x10 м и 30 м), с	3,2	0,2	-	-

Примечание. Координационные способности оценивали по методике, разработанной В.И. Ляхом [36] – по разнице результатов челночного бега 3 x 10 м и гладкого бега на 30 м.

Сравнительный анализ контрольных испытаний показал, что результаты студентов КазНТУ им. К.И. Сатпаева существенно не отличаются от результатов, полученных в исследованиях физической подготовленности студенческой молодежи из других вузов Республики Казахстан [34], [38]. Контрольные испытания, проведенные на 2 курсе

КазНТУ им. К.И. Сатпаева, привели к неутешительному заключению, что физическая подготовленность студентов через год систематических занятий не претерпела положительных изменений, а по отдельным показателям даже наблюдается незначительная отрицательная динамика (табл. 13).

Таблица 13

Физическая подготовленность студентов 2 курса
КазНТУ им. К. И. Сатпаева

№ п/п	Контрольные упражнения	Женщины, п =134		Мужчины, п =110	
		X	S	X	S
1	Бег 30 м, с	5,5	0,3	5,1	0,5
2	Бег 100 м, с	181	1,2	143	1,4
3	Челночный бег 3 x 1 Ом, с	9,7	0,8	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	145	12	220	20
5	Подъем в сед за 1 мин, раз	22,0	1,5	-	-
6	Наклон вперед, см	11,0	1,0	-	-
7	Подтягивание на перекладине, раз	-	-	7,0	1Д
8	Бег 2400 м (тест Купера), мин, сек	17:28	1:04	14:11	2:09
9	Координационные способности (разница результатов 3x10 м и 30 м), с	4,2	0,3	-	-

Из табл. 13 видно, что результаты контрольных испытаний студентов 2 курса в беге на 30 м, и 100 м, в прыжке в длину с места, в подъеме в сед, в наклоне вперед (для оценки гибкости) изменились незначительно. При этом у женщин в беге на 30 м улучшение составило всего 0,1 с, а в беге на 100 м — на 0,2 с, что не достигает уровня 5 % уровня не значимости ($P > 0,05$).

Однако в тесте Купера (бег на 2400) наблюдается незначительное ухудшение результатов, не достигающего уровня достоверности ($P 0,05$).

Результаты контрольных испытаний студентов 2 курса позволяют сделать вывод, что за двухлетний период обучения в вузе не наблюдается положительной динамики показателей физической подготовленности при двухразовых обязательных занятиях в неделю по 4 ч. (табл. 14).

Таблица 14

Результаты контрольных испытаний для оценки физической подготовленности студентов 2 курса КазНТУ им. К. И. Сатпаева

№ п/п	Контрольные упражнения	Женщины, п = 134		Мужчины, п = 110	
		X	S	X	S
1	Бег 30 м, с	5,8	0,4	5,2	0,4
2	Бег 100 м, с	18,2	1,4	14,2	1,3
3	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,8	0,6	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	148	14	218	18
5	Подъем в сед за 1 мин, раз	22,6	1,3	-	-
6	Наклон вперед, см	10,4	1,2	-	-
7	Подтягивание на перекладине	-	-	8,0	1,4
8	Бег 2400 м (тест Купера), мин, сек	16:56	0:55	13:31	1:03
9	Координационные способности (разница результатов 3 x 10 м и 30 м), с	3,0	0,4	-	-

Примечание. Координационные способности оценивали по методике, разработанной В.И. Ляхом [36], по разнице результатов челночного бега 3x10 м и гладкого бега на 30 м.

Анализ результатов контрольных испытаний студентов 2 курса, показанных в табл. 14, а также сравнение этих данных с показателями физической подготовленности студенческой молодежи 1–2 курсов (табл. 11, 12), дает основание сделать заключение, что традиционная организация занятий по программе физвоспитания для вузов не дает ощутимых результатов. Уровень физической подготовленности, показанный студентами на 1 курсе, практически не сдвинулся в лучшую сторону за 2 года обучения в вузе. Вместе с тем в процессе исследования было установлено, что студенты КазНТУ им. К.И. Сатпаева, занимающиеся в спортивных секциях по 3–5 раз в неделю (в объеме 6–12 ч в неделю), значительно превосходят в физической подготовленности всех студентов – неспортсменов. Об этом свидетельствуют результаты тестирования студентов, занимающиеся борьбой, боксом, футболом, баскетболом и волейболом. Наряду с этим, студенты-спортсмены показывают хорошие знания и высокую успеваемость.

Для проведения сравнительного анализа в этом плане были сформированы представительные выборки из неспортсменов в количестве 150 студентов. Для этого отбор студентов проводили методом простого, независимого, случайного отбора с использованием таблицы случайных чисел, согласно рекомендациям специалистов. В группы

спортсменов вошли студенты, посещающие спортивные секции не менее трех раз в неделю. Результаты контрольных испытаний и успеваемости студентов показаны в табл. 15.

Таблица 15

Результаты спортивных испытаний и успеваемости студентов - спортсменов и неспортсменов мужчин КазНТУ им. К.И. Сатпаева.

№ п/п	Группы студентов	Бег 100 м/с		Прыжок в длину с места, см		Бег на 2400 м/с		Средняя оценка за сессию	
		X	S	X	S	X	S	X	S
1	Студенты- неспортсмены (п = 120)	14,2	1,3	218	16	14:06	1:04	3,8	0,2
2	Борцы (п = 20)	13,4	0,8	242	11	13:12	0:52	4,1	0,1
	Различия, Р	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
3	Боксеры (п = 18)	13,3	0,7	240	12	13:08	0:49	4,0	0,2
	Различия, Р	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
4	Футболисты (п = 22)	13,5	0,9	239	14	13:14	0:51	3,9	0,2
	Различия, Р	<0,05		<0,05		<0,05		>0,05	
5	Группа здоровья (п = 18)	13,8	0,8	230	11	13:00	0:40	4,2	0,1
	Различия, Р	>0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Примечание. Достоверность различий результатов определяется по t-критерию между группой неспортсменов и остальными группами спортсменов.

Из табл. 15 видно, что только группа здоровья не отличается существенно от неспортсменов по результатам бега на 100 м. По всем другим тестам студенты-спортсмены существенно превосходят студентов неспортсменов с 5 %-ным уровнем доверенности ($P < 0,01$).

По успеваемости студенты-борцы, боксеры и группа здоровья достоверно опережают неспортсменов. У футболистов тоже наблюдается тенденция к улучшению успеваемости, однако различия не достигают 95 % достоверной вероятности.

Таким образом, есть все основания считать, что повышение объема двигательной активности способствует улучшению физической подготовленности и успеваемости студентов. Наряду с установленными фактами положительного влияния на студентов спорта и занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья есть все основа-

ния предполагать, что благодаря таким занятиям, у студентов формируется здоровый образ жизни, у них повышается не только уровень физической подготовленности, но и улучшается здоровье и психическое состояние. Опрос обследования студентов подтверждают такие предложения (табл. 16).

Таблица 16

Результаты опроса студентов о соблюдении правил здорового образа жизни и увеличении вредными привычками

№ п/п	Группа студентов	Соблюдающие здоровый образ жизни, %	Наличие вредных привычек			
			Курящие, %	Пьющие 1 раз в неделю, %	Пьющие 1 раз в месяц, %	Не пьющие, %
1.	Студенты неспортсмены (п = 120)	48	40	22	30	48
2.	Борцы (п = 20)	80	10	5	5	80
3.	Футболисты (п = 22)	70	15	5	5	70
4.	Группа здоровья (п = 18)	100	0	0	0	100

Из табл. 16 видно, что в группе здоровья все студенты придерживаются здорового образа жизни. Все студенты не употребляют алкоголь, не курят. В спортивных группах большинство студентов (75 – 90 %) соблюдают правила здорового образа жизни. Только отдельные студенты курят и употребляют алкоголь. Вместе с тем, в группе студентов – спортсменов более половины не соблюдают здоровый образ жизни, 40 % студентов курят, 22 % - выпивают 1 раз в неделю, 30 % – 1 раз в месяц. Только 48 % студентов не употребляют алкоголь.

Полученные факты свидетельствуют о положительном влиянии занятий спортом и физическими упражнениями на формирование здорового образа жизни студентов.

Анализ результатов врачебных обследований показал, что на 1–2 курсах КазНТУ им. К.И. Сатпаева у 245 студентов (18,7 %) из общего количества (1310 человек) зарегистрированы различные заболевания. По распространенности заболеваний согласно диагнозом наибольшее число составляют следующие болезни:

- сердечно-сосудистые – 85 человек;
- хронический пиелонефрит – 64 человека;
- желудочно-кишечные – 28 человек;

- аллергия, анемия, ревматизм, холецистит – 25 человек;
- миопия – 21 человек;
- заболевания органов дыхания – 13 человек;
- заболевания опорно-двигательного аппарата – 9 человек.

Наряду с этими, на основе педагогических наблюдений было выдвинуто предложение о низком уровне психического состояния большинства студентов, наличии высокого уровня тревожности, даже депрессии и неврозов.

Таблица 17

Результаты контрольных испытаний для оценки физической подготовленности студентов 2 курса КазНТУ им. К.И. Сатпаева

№ п/п	Контрольные упражнения	Женщины, п = 134		Мужчины, п = 110	
		X	S	X	S
1	Бег 30 м, с	5,8	0,4	5,2	0,4
2	Бег 100 м, с	18,2	1,4	14,2	1,3
3	Челночный бег 3 x 1 Ом, с	8,8	0,6	-	-
4	Прыжок в длину с места, см	148	14	218	18
5	Подъем в сед за 1 мин, раз	22,6	1,3	-	-
6	Наклон вперед, см	10,4	1,2	-	-
7	Подтягивания на перекладине, раз	-	-	8,0	1,4
8	Бег 2400 м (тест Купера), мин, с	16:56	0:55	13:31	1:03
9	Координационные способности (разница результатов 3x10 м и 30 м), с	3,0	0,4	-	-

Примечание. Координационные способности оценивали по методике, разработанной В.И. Ляхом [36] – по разнице результатов челночного бега 3x10 м и гладкого бега на 30 м.

Анализ результатов контрольных испытаний студентов 2 курса, показанных в табл. 17, а также сравнение этих данных с показателями физической подготовленности студенческой молодежи 1–2 курсов (табл. 11, 12), дает основание сделать заключение, что традиционная организация занятий по программе физвоспитания для вузов не дает ощутимых результатов. Уровень физической подготовленности, показанный студентами на 1 курсе практики не сдвинулись в лучшую сторону за 3 года обучения в вузе. Вместе с тем в процессе исследования было установлено, что студенты КазНТУ им. К.И. Сатпаева, занимающихся в спортивных секциях по 3 – 5 раз в неделю (в объеме 6 – 12 часов), значительно превосходят в физической подготовленности

сти всех студентов – неспортсменов. Об этом свидетельствуют результаты тестирования студентов, занимающихся борьбой, боксом, футболом, баскетболом и волейболом. Наряду с этим студенты – спортсмены показывают хорошие знания и высокую успеваемость. В связи с этими были проведены обследования студентов 1 – 2 курсов КАЗНТУ им. К.И. Сатпаева по опросу Дж.Тейлора (методики психодиагностики в спорте), построенного на основе Миннесотского многопрофильного опросника. Для получения надежных результатов была использована также личностная шкала самооценки Спилбергера. Эти методики позволяют выявить индивидуальную чувствительность человека к стрессу, т.е. тревожность, которая характеризует сложность испытания опасения и страх. Тревожность студента может быть связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неуспеха, например, при сдаче зачета или экзамена. Опросник Спилбергера позволяет измерить тревожность, как свойство личности и как эмоциональное состояние. Результаты обследования студентов показаны в табл. 17.

Из табл. 17 видно, что низкий уровень тревожности наблюдается у незначительного числа студентов: на 1 курсе у женщин – 2 человека (0,9 %), а мужчин – 4 человека (2,5 %). На 2 курсе студентов с низким уровнем тревожности больше: у женщин - 4 человека (2,1 %), а у мужчин – 6 человек (4,3 %). Примерно такое же положение на 3 курсе.

Студенты с низким уровнем тревожности отличаются уверенностью в себе, настойчивостью и целеустремленностью. Эти практически здоровые люди с хорошими физическими и психическими состояниями.

Таблица 18

Результаты обследования студентов 1–2-го курсов КазНТУ
им. К.И. Сатпаева по шкале личностной тревожности Дж. Тейлора

Курс	n	Низкий уровень тревожности (0 – 6 баллов)		Средний уровень тревожности (6 – 12 баллов)		Высокий уровень тревожности (20 – 35 баллов)	
		число студентов	%	число студентов	%	число студентов	%
Женщины							
1 курс	216	195	24	0,9	93	89	43,1
2 курс			2,1		45,6	121	102
Мужчины							
1 курс	160	141	46	2,5	4,3	64	61
2 курс			4,3		40,0	92	57,8
					43,3	74	52,4

Наибольшее число студентов имеет средний уровень тревожности. На 1 курсе среди женщин выявлено, у 93 человек (43,1 %), у мужчин 64 человек (40,0 %). На 2 курсе соответственно: женщин - 89 (45,6 %), мужчин - 61 (43,3 %).

Высокий уровень тревожности наблюдается у значительной части студенческой молодежи. На 1 курсе у женщин – 121 человек (56,0 %), у мужчин – 92 человек (57,8 %). На 2 курсе соответственно: женщин – 102 (52,3 %), мужчин – 74 человек (52,4 %).

Обращает на себя внимание тот факт, что на 1 курсе студенты с высоким уровнем тревожности намного больше, чем на 2 и 3 курсах. Этот факт объясняется трудностями адаптации студентов 1 курса к новой обстановке и режиму обучения в институте.

Студенты 2 курса уже адаптировались к условиям обучения и быта. Поэтому как у женщин, так и у мужчин в группе высокотренированных наблюдается уменьшение.

Эти факты свидетельствуют о том, что в период обучения в вузе студенты испытывают высокий уровень напряженности вследствие высокой интенсивности учебного процесса. Студенты получают большой объем научной информации, что требует приложения усилий для ее переработки, усвоения и выдачи результатов в сжатые сроки. К этому следует добавить действие отрицательных стрессов, сопутствующих нашему общественному бытию, особенно усилившихся в нашей Республике в последние годы. Стрессы провоцируются экономическим кризисом, снижением уровня жизни, ухудшением экономической обстановки, угрозой СПИДа, ростом нервных и психических расстройств. Можно смело сказать, что современные студенты живут в состоянии некомпенсированного стресса, что подтверждается результатами наших исследований по шкале личной тревожности. Согласно этим данным в среднем около 50 – 56% испытывает высокий уровень тревожности, что приводит к психосоматическим заболеваниям и к невротическим расстройствам, связанных со срывом адаптационных систем организма.

Полученные материалы становятся вполне объяснимыми в свете данных Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которые свидетельствуют, что сегодня неврозами страдают 85 % населения земного шара. Специалисты рассматривают неврозы, как пограничное состояние между здоровьем и психической болезнью, связанное с функциональными, а не органическими нарушениями в организме.

При неврозе наблюдается снижение физической и умственной работоспособности, снижение внимания и памяти, раздражительность, эмоциональные расстройства, неустойчивость настроения. Кроме того, могут быть расстройства сна, головные боли, возникающие при умственном,

физическом или эмоциональном напряжении.

Эти нарушения обычно сопровождаются вегетативными изменениями в виде учащения или чрезмерного урежения пульса, кратковременными упражнениями пульса, кратковременными повышениями и понижениями артериального давления, колебаниями температуры тела и потливости.

По мнению ряда исследователей, существенно, улучшить психическое и физическое состояние можно путем рационально-организованной двигательной активностью в сочетании с другими не менее важными компонентами здорового образа жизни, куда входят режим труда и отдыха, рациональное питание, закаливание, обучение приемам психической регуляции [3].

Однако для обеспечения максимального оздоровительного эффекта для студенческой молодежи в условиях вуза необходимо подбор таких методов и средств, а также их дозировки, которые обеспечивали бы положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние организма. Поэтому в связи с наличием большого числа студентов с высоким уровнем тревожности было предусмотрено проведение занятий по обучению студентов методом психорегуляции и саморегуляции.

Поиск оптимальных вариантов занятий по физическому воспитанию с различным набором тренировочных средств осуществлен педагогическим экспериментом в 2003/04 учебном году со студентами 1 курса. Чтобы обеспечить репрезентативность экспериментальных групп, выбор студентов для эксперимента осуществляли методом простого, независимого, случайного отбора. Были созданы 4 экспериментальные группы по 20 человек в каждой группе.

Перед экспериментом в начале сентября были проверены контрольные испытания для определения исходного уровня физической подготовленности студентов. Повторные испытания были проведены в конце эксперимента через 9 месяцев.

Процесс физического воспитания в группах был различным по содержанию. Все группы занимались по 2 раза в неделю согласно учебного расписания. В первой группе занятия проводили по установленному плану в соответствии с установленной программой. Во второй группе 50 % объема времени уделяли развитию скоростно-силовых качеств. Оставшиеся 50 % времени использовали для обучения различным двигательным действиям и общеразвивающим физическим упражнениям.

В третьей группе большое внимание (50 % времени) уделяли развитию общей выносливости путем использования ходьбы и бега, а остальное время использовали для обучения движениям и развитию фи-

зических качеств силы, быстроты.

Четвертая группа занималась по программе третьей группы, уделяя 50 % времени развитию выносливости. Кроме того, в конце каждого занятия 10 – 15 мин. уделяли обучению студентов методам психорегуляции, принятым в спортивной практике и в оздоровительной психофизической тренировке, проверенной в практической работе с различным контингентом здоровых и ослабленных людей.

Примерное содержание занятий в группах приведены ниже. Однако, величину физических нагрузок в ходьбе и беге на выносливость для студентов третьих и четвертых групп строго дифференцировали на основе результатов первого тестирования студентов на преодоление 2400-метровой дистанции по стадиону (тест Купера) перед началом педагогического эксперимента. Необходимость индивидуализации физических нагрузок объясняется большой вариативностью результатов бега на полуторомильную дистанцию, что свидетельствует о существенном различии физической подготовленности студенческой молодежи.

Для студентов преодолевших дистанцию за 17 мин. и более (скорость бега 2,4 м/с), продолжительность ходьбы и бега на первых занятиях ограничивали 8 – 10 мин. с объемом нагрузки в неделю 6 – 8 км.

Студентам преодолевшим полторы мили за 16 – 17 мин. (скорость бега 2,4 – 2,5 м/с) продолжительность непрерывной нагрузки была в пределах 10 – 12 мин. с недельным объемом 7 – 9 км. Соответственно дозировали объем бега для студентов, преодолевших дистанцию за 15 – 16 мин. (скорость бега 2,5 – 2,7 м/с), непрерывная нагрузка была 12 – 16 мин. недельный объем 8 – 19 км. Студенты, пробежавшие дистанцию за 14 – 15 мин. (скорость бега 2,5 – 2,9 м/с) получали непрерывную нагрузку в пределах 13 – 17 мин. с недельным объемом 9 – 11 км. При результатах 13 – 14 мин. (скорость 2,9 – 3,1 м/с) дозирование было следующим: непрерывная нагрузка 15 – 18 мин. а в неделю 10 – 12 км. Для результатов 10 – 13 мин. (скорость бега 3,1 – 3,3 м/с) дозировка была такая: при непрерывной нагрузке – 16 – 20 мин. в неделю – 11–13 км.

По мере адаптации организма к физическим нагрузкам, соответственно повышали их дозировку, чтобы обеспечить оптимальный оздоровительный эффект.

Чтобы обеспечить более значительный оздоровительный эффект в четвертой экспериментальной группе, кроме тренировки выяснилось, использовали методы психической регуляции и психофизической тренировки. При этом мы основывали свою работу на многочисленных материалах исследования, выполненных в странах ближнего и дальнего зарубежья.

В настоящее время хорошо разработаны методы воспитания и самовоздействия, которые не только способствуют увеличению духовных и физических сил человека, но и помогают управлять ими. К таким методам самовоспитания относятся психофизическая тренировка, которая включает в себя специальные упражнения, создавая необходимые предпосылки для полноценного отдыха с целью уравнивания нервных процессов и повышения устойчивости к стрессовым ситуациям.

Врачи и психологи хорошо знают роль нейро-регулярных нарушений в процессе развития болезненных состояний под влиянием нервно-эмоционального напряжения. Воздействие необоснованных упреков или грубостей может вызвать такое сильное психоэмоциональное напряжение, что приведет к развитию патологического процесса в организме пациента.

Опыт применения методов психофизической тренировки показал, что достаточно 8 – 12 занятий в месяц, чтобы приобрести начальные навыки психической саморегуляции и восстановить психоэмоциональное равновесие. Психофизическая тренировка помогает обрести бодрость духа и желание приобщиться к регулярным занятиям физическими упражнениями. Учитывая большое число студентов с высоким уровнем тревожности, мы предполагаем, что обучение методам психической регуляции психофизической тренировки окажет положительное влияние на здоровье студентов, уменьшая риск развития нарушений нервно-психического статуса.

Весь комплекс применяемых упражнений направлен на создание благоприятного (охранительного) воздействия с целью общедоступного воспитания веры в резервные силы мозга и организма. В процессе психофизической тренировки К. Динейка [22] выделяет следующие этапы:

1. Ослабление патологической доминанты переключением внимания на регуляцию дыхания и установления взаимосвязи дыхания с восприятием чувства внутреннего комфорта.
2. Сочетание контролируемого дыхания со сменой напряжения и расслабления мышц до появления приятной истоми и легкости.
3. Торможение болевого синдрома при помощи точечно-пальцевого самомассажа.
4. Сочетание мышечной и умственной релаксации с появлением умиротворения и образо-моторным представлением наступающего физического и психического благополучия.
5. Сочетание специальных дыхательных упражнений и определенных поз со совместным текстом–формулой.
6. Воспитание активного внимания и сосредоточенности и

умение измерять настроение на основе «феномена радости» по Павлову.

7. Приобретение искусства общения с людьми» [22].

Студенты четвертой экспериментальной группы на первых занятиях были ознакомлены с механизмами влияния мыслей на центральную нервную систему человека. Поэтому уже с момента пробуждения, мозг должен получать импульсы в форме мыслей, способный в течение дня влиять на тонус мысленно-творческой активности. От господствующего в сознании настроения зависит характер поведения человека в коллективе и семье.

Студентам советовали с самого утра закрепить настрой творческой активности, призывали отказаться от злобы, чрезмерной озабоченности, пассивности, от курения и употребления алкогольных напитков. Очень важно избавиться от чувства страха, неуверенности и сомнений.

Перед наступлением полного пробуждения студентам советовали провести сеанс аутогенной тренировки (3 – 5 мин.), лежа в утренней дремоте с закрытыми глазами, повторив 2 раза: «мой мозг еще дремлет, он очень прочно воспринимает словесное самовнушение». Следует обращать внимание на дыхание, повторяя 3 раза мысленно «вдох, выдох, пауза». Во время вдоха следует произносить: «уходит неуверенность, боязнь, озабоченность», повторяя 5 – 10 раз.

После этого можно произносить шепотом: «нервная система готова к восприятию самовнушения», «я верю в защитные силы своего организма», «я становлюсь приветливее, доброжелательней и активнее» «я счастлив (счастлива) – все идет к лучшему».

Каждую фразу нужно произносить с закрытыми глазами 10 раз, дышать не глубоко и свободно, чтобы было глубоко и приятно.

Длительную работу в четвертой группе проводили согласно рекомендациям, изложенных в работах по психофизической тренировке [22].

Особое внимание уделяли применению упражнений для улучшения осанки, восстановлению естественного типа дыхания, освоения техники релаксации, смены напряжения и расслабления. Были проведены беседы по режиму питания, подбору продуктов и сочетанию различных пищевых веществ.

В последующих занятиях обучали умению преобразовывать отрицательный очаг возбуждения в положительный, нейтрализуя отрицательные влияния различных негативных ситуаций путем оценки их с точки зрения разумного и негативного человека. Этому помогает минорная музыка, прогулки на природе, дружественное общение с доброжелательными людьми. Формулы для психофизической настройки показаны в приложении.

Контрольные испытания и обследования студентов, проведенные

через 9 месяцев педагогического эксперимента, дают основания для оценки эффективности различного содержания занятий по физическому воспитанию, а также по обучению студентов методом психорегуляции и проведению психофизических тренировок.

Динамика показателей физической подготовленности и психического состояния студентов показана в табл. 19.

Из табл. 19 видно, что за период педагогического эксперимента, т.е. за 9 месяцев занятий в первых двух группах не произошли существенного улучшения скоростно-силовых качеств, несмотря на то, что во второй группе уделяли много внимания развитию этих физических качеств. Это можно объяснить тем, что скоростно-силовые качества в значительной степени обусловлены наследственностью и трудно поддаются тренирующим воздействиям. Кроме того, четыре часа физической нагрузки в неделю, недостаточны для обеспечения существенного улучшения физического состояния занимающихся. Однако незначительная тенденция улучшения показателей все же отмечается.

Изменение состояний в первых группах, где занятия проводили согласно программы физического воспитания (в первой группе) и с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.

В отличие от первых групп в третьих и четвертых группах, в которых уделяли много внимания развитию выносливости, наблюдается достоверное улучшение в беге на 2400 м (тест Купера). Этот факт свидетельствует о том, что физические качества выносливости поддается тренировке даже при небольшом объеме тренировочной нагрузки. Следует отметить тот факт, что в третьей группе (с преимущественным развитием выносливости) наблюдается тенденция к улучшению психического состояния студентов, хотя достоверного изменения не произошло.

В четвертой группе, где уделяли больше внимания развитию выносливости и обучению психической регуляции, произошло достоверное улучшение уровня развития выносливости и психического состояния человека от содержания занятий, предусматривающих развитие выносливости. Эти факты согласуются с результатами ряда исследований, в которых подтверждается положительное влияние упражнений аэробного характера. А. Наин [79] утверждает, что аэробная тренировка дает существенный большой психологический эффект, чем не аэробная. Такого же мнения придерживается К. Купер [32], накопивший большой опыт при проведении занятий с оздоровительной направленностью в Центре аэробики США. Автор отмечает, что у занимающихся лиц оздоровительной направленностью в различных возрастных группах, всегда наблюдалось улучшение психического состояния.

Таблица 19

Динамика физической подготовленности и личной тревожности студентов 1 курса КазНТУ им. К.И. Сатпаева экспериментальных групп с различным содержанием занятий

№ п/п	Контрольные упражнения	До эксперимента		После эксперимента		Различия, Р
			S	X	S	
I группа – занятие по программе (п=20)						
1.	Бег 100 м, с	143	1,4	141	1,3	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	219	19	224	20	>0,05
3.	Подтягивание, раз	7,0	2,1	8,1	2,0	>0,05
4.	Бег 2400м, мин, сек	14 : 10	0 : 56	13 : 58	0 : 54	>0,05
5.	Личностная тревож- ность, баллы	17,2	8,0	17,0	7,8	>0,05
II группа – развитие скоростного-силовых качеств (п = 20)						
1.	Бег 100м, с	142	1,3	131	1,4	>0,05
2.	Прыжок в длину с мес- та, см	218	17	223	19	>0,05
3.	Подтягивание, раз	6,2	2,0	7,0	1,9	>0,05
4.	Бег 2400м, мин, с	14 : 10	0 : 56	13 : 58	0 : 54	>0,05
5.	Личностная тревож- ность, баллы	17,1	7,8	16,9	7,6	>0,05
III группа – развитие преимущественно выносливости (п = 20)						
1.	Бег 100м, с	142	1,2	141	1,3	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	216	19	218	20	>0,05
3.	Подтягивание, раз	7,0	2,0	8,4	1,8	<0,05
4.	Бег 2400м, мин, с	14 : 11	0 : 48	12 : 30	0 : 59	>0,05
5.	Личностная тревож- ность, баллы	17,3	7,6	15,0	7,7	>0,05
IV группа – развитие выносливости, обучение психорегуляции, психофизическая тренировка (п = 20)						
1.	Бег 100м, с	142	1,2	141	1,3	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	216	19	218	20	>0,05
3.	Подтягивание, раз	7,0	2,0	8,4	1,8	<0,05
4.	Бег 2400м, мин, с	14 : 11	0 : 48	12 : 30	0 : 59	>0,05
5.	Личностная тревож- ность, баллы	17,3	7,6	15,0	7,7	>0,05

Профессор В.Н. Васильев [14], руководитель Центра медицинской помощи больным с параличами в г. Москве пишет: «... для реабилитации пациентов с симптомами быстрой утомляемости, слабости, раздражительности, сниженной работоспособности, очень эффективна так называемая аэробика – комплекс физических упражнений, включающий разминку и ходьбу с нормированной скоростью. Лучше всего этот комплекс в любую погоду выполнять на воздухе. Целью аэробики – ходьбы является двигательная активность в сочетании с интенсивным и эффективным потреблением организмом кислорода. Такие занятия положительно влияют на работу симпатико-адреналиновой системы, содействует восстановлению сил» [14].

Полученные материалы свидетельствуют о положительном влиянии на психическое состояние студентов, обучение методом психической саморегуляции и психофизические тренировки. Это подтверждается динамикой количества студентов с высоким уровнем личностной тревожности по шкале Дж. Тейлора. Так, например, в первых и вторых группах, в которых на занятиях не обучали методам психической саморегуляции, число студентов с высоким уровнем тревожности не изменилось за период педагогического эксперимента. В первой группе их было 12 человек, а второй – 13. Однако, в третьей группе с преимущественным развитием выносливости, число студентов с высоким уровнем тревожности за период эксперимента, уменьшилось с 12 до 6 человек.

В четвертой группе, где уделяли больше внимания развитию выносливости обучали психической саморегуляции и психофизической тренировке, количество студентов с высоким уровнем личной тревожности уменьшилось с 12 до 2 человек.

Кроме того, по нашим наблюдениям, положительное влияние на нервнопсихический статус студентов оказывают спортивные и подвижные игры, обладающие тонизирующим эффектом на эмоциональное и психическое состояние занимающихся. Аналогичные результаты были получены в ряде работ, выполненных в странах ближнего и дальнего зарубежья на тренировках с занимающимся среднего и пожилого возраста [79].

Анкетный опрос студентов в четырех экспериментальных группах выявил существенные изменения в образе жизни, сформировавшегося под влиянием различного содержания занятий занимающихся. В первой и второй экспериментальных группах значительных изменений в образе жизни не выявлено. В третьей экспериментальной группе, в которой большое внимание уделяли развитию выносливости, количество студентов, соблюдающих здоровый образ жизни, увеличилось на 24,5 %. В четвертой экс

риментальной группе, использующие преимущественно упражнения для развития выносливости и аэробных возможностей организма с включением игр и занятий по обучению психической саморегуляции, число студентов, придерживающихся здорового образа жизни, достигло 19 человек, т.е. 95 % от количества занимающихся в группе.

Проведенный в КазНТУ им. К.И. Сатпаева эксперимент, дает основание утверждать, что использование физических упражнений аэробного характера в сочетании со спортивными и подвижными играми, и обучение методом психической саморегуляции, существенно развивает выносливость, снижает уровень личной тревожности и способствует формированию здорового образа жизни. Вполне естественно, что на формирование здорового нервно психического статуса здорового образа жизни оказывают влияние беседы, теоретические занятия о физиологии и психологии двигательной активности, которые проводились во всех экспериментальных группах. Однако наибольшие положительные изменения физического состояния и психического здоровья, а также формирование здорового образа жизни произошли в группе, в которой теоретические занятия сочетались с практикой использованием физических упражнений и психофизических тренировок. Это свидетельствует о том, что только пропаганда здорового образа жизни без практического использования средств физической культуры и обучения методом психорегуляции, не оказывает существенного влияния на студенческую молодежь в аспекте формирования здорового образа жизни и приобщения к занятиям физической культуре.

Обратная связь в виде регистрации положительных изменений в организме студента и поощрения за успехи в обучении подкрепляют положительную мотивацию к занятиям. Это становится возможным при индивидуальном подходе с применением адекватных методов и средств физического воспитания.

Кроме того, огромное положительное влияние, на формирование здорового образа жизни студентов оказывает личный пример преподавателей, которые придерживаются принципов здорового образа жизни: не курят, не употребляют алкоголь, занимаются спортом или оздоровительной физической культурой. Этому аспекту процесса физического воспитания в институте уделяли постоянное внимание.

Педагогические наблюдения показали, что в четвертой группе, где уделяли больше внимания развитию выносливости и обучению психической саморегуляции, в ходе занятий развивались такие психические качества, как уверенность в себе, систематический самоконтроль, удовлетворенность своими достижениями, повышение уровня притязаний.

Психофизический механизм влияния физических упражнений различной интенсивности на психическое состояние занимающихся, еще недостаточно изучен. Предполагают, что двигательная активность вызывает транквилизирующий эффект вследствие повышения температуры тела при физической нагрузке, повышения секреции адреналина, серотина, доптомина, что вызывает улучшение настроения и повышает устойчивость к стрессовому влиянию, наблюдается также увеличение концентрации эндорфина, оказывающее позитивное психическое состояние [61].

Занятие по программе психофизического тренинга приводит к усилению оздоровительного эффекта, физических упражнений, а также позитивным изменениям восприятия студентом тяжести физических нагрузок, повышению психической устойчивости и снижению донозологических нарушений психоэмоционального статуса. Кроме укрепления психического здоровья, психофизическая тренировка приводит к расширению ценностных ориентации личности и ее самореализации в жизни и профессиональной деятельности [8].

Контрольные вопросы:

1. Как влияет активизация информационного обеспечения учебного процесса на формирование здорового образа жизни студентов и совершенствованию физического воспитания?
2. Как изменяется психический статус студентов в процессе обучения в вузе?
3. Что такое невроз? Какие изменения возникают в организме человека при неврозе?
4. По каким причинам большинство людей в настоящее время страдают неврозами?
5. Чем объясняется положительное влияние использования физических упражнений аэробного характера на здоровье человека?
6. В чем заключается психофизическая тренировка? Какие физиологические процессы происходят в организме при проведении психофизической тренировки?
7. По каким критериям, личный пример преподавателя оказывает положительное влияние на формирование здорового образа жизни студентов?

13. Повышение уровня физического развития психического здоровья студентов при различном содержании занятий и разном объеме двигательной активности

В педагогическом эксперименте было выявлено положительное влияние занятий с включением упражнений, развивающих аэробные возможности организма в сочетании с обучением студентов методам психической саморегуляции и включением психофизической тренировки. Однако малый объем физической нагрузки двух занятий по 2 – 4 ч в неделю не обеспечивает существенного улучшения физического и психического состояния студентов. Согласно рекомендациям специалистов, минимальная частота занятий физическими упражнениями в неделю, обеспечивающими хороший оздоровительный эффект – 3 раза в неделю при продолжительности занятия не менее 30 мин. по мнению К. Купера [32], для обеспечения оздоровительного эффекта, необходимо заниматься 3 – 4 раза в неделю с использованием упражнений аэробной направленности продолжительностью, например 20 – 30 мин. непрерывного бега, с частотой сердечных сокращений, в пределах 60 – 85 % от максимальных его значений.

Интенсивность и продолжительность упражнения определяют общий объем работы и расход энергии. Именно общий расход энергии обуславливает эффект. По мнению М.Ф. Гриценко, Т.Я. Ефимовой [19], тренировочные занятия с дополнительным расходом энергии около 300 ккал в день, значительно снижают вероятность возникновения сердечнососудистых заболеваний.

В условиях вуза при двухразовых обязательных занятиях по физическому воспитанию существенного улучшения здоровья не наступает. Значительное повышение функционального состояния организма может быть обеспечено путем дополнительных одного – двух занятий факультативно или в виде дополнительных домашних занятий. Однако возникает вопрос о сочетании содержания занятий с частотой занятий в неделю и о возможности использования методов обучения психической саморегуляции и психофизической тренировки студентов. Очень важной проблемой является улучшение не только физического, но и психического состояния студентов при различном сочетании содержания с частотой занятий, а также влияние различных вариантов занятий на формирование здорового образа жизни. В плане решения этой задачи был проведен двухфакторный педагогический эксперимент в условиях КазНТУ имени К.И. Сатпаева. Было создано 9 экспериментальных групп по 8 человек в каждой группе, всего 72 человек. В экспе-

рименте приняли участие девушки первого курса Эколого-Экономического института. Для формирования представительных выборок отбор студенток в группы осуществляли методом простого, независимого отбора. Перед началом эксперимента и после его окончания были проведены контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности студенток, а также опрос студенток по шкале личностной тревожности Дж. Тейлора.

Первый фактор А содержание занятий имел 3 уровня:

- занятия по утвержденной программе физического воспитания для вузов;

- занятие с преимущественным использованием спортивных и подвижных игр;

- занятие с преимущественным использованием средств для повышения аэробных возможностей организма и выносливости, а также обучение методам психической саморегуляции.

Второй фактор В – количество занятий в неделю имел 3 уровня:

- 2 занятия в неделю

- 3 занятия в неделю

- 4 занятия в неделю

Сущность двухфакторного педагогического эксперимента заключается в том, что проверяется влияние сочетания каждого фактора А (в нашем случае – содержания занятий) с каждым уровнем фактора В (в нашем эксперименте – с количеством занятий в неделю). Двухфакторный педагогический эксперимент значительно эффективнее однофакторного, в котором создаются обычно две группы – экспериментальная и контрольная или несколько экспериментальных групп. Преимущество двухфакторного эксперимента заключается не только в том, что определяется влияние каждого фактора и его уровней на состояние организма испытуемых, но и выявляется взаимодействие факторов, что при однофакторном эксперименте сделать невозможно.

В нашем эксперименте было создано 9 экспериментальных групп. Краткое содержание занятий в каждой группе показано в табл. 23. По длительности в педагогическом эксперименте предусматривали возможные изменения показателей физической подготовленности под влиянием запланированных тренировочных режимов.

В связи с трудностями организационного характера с учетом закономерностей адаптации организма к тренировочным нагрузкам, длительность педагогического эксперимента ограничили одним семестром – 4 месяца с 4 сентября 1998 г. по 26 декабря 1998 г. т. е. 16 недель. Такая продолжительность эксперимента обеспечивает существенные изменения в физическом и психическом состоянии организма занимающихся.

Занятия в каждой группе проводили согласно планов с соблю-

дением дидактических принципов и с учетом закономерностей адаптации организма к физическим нагрузкам. Каждое занятие во всех группах проводили, начиная с разминки, в которую включали ходьбу и бег малой интенсивности, упражнения на растягивание и общеразвивающего характера. По мнению ряда исследователей, наиболее благоприятным тренировочным режимом для развития аэробных возможностей, является интенсивность работы соответствующая порогу анаэробного обмена. Однако уровень анаэробного порога у разных людей различный и зависит от тренированности и возраста. Определение индивидуальных величин анаэробного порога, когда концентрация молочной кислоты в крови достигает 4 мл/моль, требует участия биохимика с соответствующей аппаратурой. Поэтому в практике физического воспитания и в спортивной тренировке рекомендуют ориентироваться на показатели частоты сердечных сокращений, которые регистрируют с помощью специальных тестеров или подсчитывают пальпаторным методом, непосредственно, после выполнения физической нагрузки в течение 10 – 15 с с последующим пересчетом на 1 мин.

Таблица 23

План двухфакторного педагогического эксперимента для изучения влияния сочетания содержания занятий с количеством в неделю на физическое и психическое состояние организма студенток

Фактор В – частота занятий в неделю

	2 раза	3 раза	4 раза
Занятие по Программе вузов	X ₁₁ Занятия 2 раза в неделю по программе вузов	X ₁₂ Занятия 3 раза в неделю по программе вузов	X ₁₃ Занятия 4 раза в неделю по программе вузов
Занятие с использованием спортивных и подвижных игр	X ₂₁ Занятия 2 раза в неделю с использованием спортивных и подвижных игр	X ₂₂ Занятия 3 раза в неделю с использованием спортивных и подвижных игр	X ₂₃ Занятия 4 раза в неделю с использованием спортивных и подвижных игр
Занятие с использованием упражнений на выносливость и обучению психорегуляции	X ₃₁ Занятия 2 раза в неделю с использованием упражнений на выносливость и обучению саморегуляции психического состояния	X ₃₂ Занятия 3 раза в неделю с использованием упражнений на выносливость и обучению саморегуляции психического состояния	X ₃₃ Занятия 4 раза в неделю с использованием упражнений на выносливость и обучению саморегуляции психического состояния

Примечание. Цифры при X обозначают номер строки и номер столбца, например, X₁₃ обозначает группу на первой строке в третьем столбце. Такие обозначения приняты в дисперсионном анализе.

В практической работе с нетренированными людьми рекомендуется ориентироваться на показатели частоты пульса в пределах 70 – 85 % от максимальных его значений, что обеспечивает прирост аэробных возможностей организма и повышение уровня ПАНО. Чем выше уровень ПАНО, тем выше ЧСС на этом уровне и эффективнее аэробное обеспечение работы, соответственно, выше выносливость при выполнении упражнений аэробного характера. В результате тренировочных воздействий уровень ПАНО повышается, благодаря чему увеличивается скорость бега, обеспечиваемая за счет окислительных процессов без участия анаэробных механизмов энергообеспечения.

На занятиях со студентками при выполнении беговых упражнений аэробного характера мы рекомендовали дышать только через нос. Если, у занимающихся при беге возникала необходимость осуществлять дыхание через рот, то это свидетельствовало о чрезмерно высокой интенсивности выполнения упражнения. В этих случаях скорость бега снижали до восстановления дыхания только через нос. По мнению Е.Г. Мильнера [39], когда у занимающейся оздоровительным бегом возникает необходимость вдыхать дополнительную порцию воздуха уже через рот, соответствует физической нагрузке при ЧСС около 150 уд/ мин.

Для получения всесторонней и полной информации о реакции занимающихся на выполнение различных физических упражнений, каждое занятие сопровождали подробными педагогическими наблюдениями, регистрируя частоту пульса у занимающихся до занятия и после его окончания, а также отмечая успехи и неудачи студенток при выполнении различных упражнений. После окончания каждого занятия производили опрос всех занимающихся о самочувствии и желании заниматься, регистрировали внешние признаки утомления (потоотделение, покраснение лица, общая двигательная активность, изменение интонации голоса, изменение мимики, осанки, жестов и т. п.).

В конце педагогического эксперимента были проведены итоговые контрольные испытания для определения изменений в физической подготовленности студенток и оценки их психического состояния (табл. 24).

Для оценки эффективности влияния различных факторов на физическую подготовленность студентов и их психическое состояние использовали модель двухфакторного дисперсионного анализа. Результаты дисперсионного анализа о влиянии содержания занятий и их количества в неделю на развитие физического качества быстроты, определяемого по результатам бега на 100 м, показаны в табл. 25.

Из табл. 25 видно, что между экспериментальными группами не выявлено достоверных различий в результатах бега на 100 м, что свидетельствует о том, что используемые в эксперименте методы и средства не различаются по эффективности в плане их влияния на развитие

быстроты. Эти данные подтверждают тот факт, что физическое качество быстроты трудно поддается тренировке, так как оно в значительной степени обусловлено наследственными факторами.

Таблица 24
Статистические оценки результатов средних итоговых испытаний студентов четырех экспериментальных групп и обследования их психического состояния.

Фактор В – частота занятий в неделю				
	2 раза	3 раза	4 раза	Средние по строкам
Занятие по программе вузов	X ₁₁ 100 м – 18,2 Подъем в сед – 22,6 2400 м – 16:56 Тревожность – 17,1	X ₁₂ 100 м – 17,0 Подъем в сед – 24,8 2400 м – 14:50 Тревожность – 16,6	X ₁₃ 100 м – 16,8 Подъем в сед – 26,0 2400 м – 14:46 Тревожность – 16,4	X ₁₄ 100 м – 17,3 Подъем в сед – 24,5 2400 м – 15:31 Тревожность – 16,7
Занятие с использованием спортивных и подвижных игр, эстафеты	X ₂₁ 100 м – 18,1 Подъем в сед – 22,7 2400 м – 16:50 Тревожность – 12,2	X ₂₂ 100 м – 16,9 Подъем в сед – 24,9 2400 м – 16:04 Тревожность – 11,0	X ₂₃ 100 м – 16,9 Подъем в сед – 26,8 2400 м – 14:50 Тревожность – 10,0	X ₂₄ 100 м – 17,4 Подъем в сед – 24,8 2400 м – 15:31 Тревожность – 11,1
Занятие с использованием упражнений на выносливость и обучению психорегуляции	X ₃₁ 100 м – 18,2 Подъем в сед – 22,6 2400 м – 16:26 Тревожность – 13,1	X ₃₂ 100 м – 17,3 Подъем в сед – 25,6 2400 м – 14:42 Тревожность – 9,6	X ₃₃ 100 м – 17,2 Подъем в сед – 23,8 2400 м – 14:38 Тревожность – 9,4	X ₃₄ 100 м – 17,6 Подъем в сед – 23,3 2400 м – 15:15 Тревожность – 10,7
Среднее по столбцам	X ₄₁ 100 м – 18,2 Подъем в сед – 22,6 2400 м – 16:44 Тревожность – 14,1	X ₄₂ 100 м – 17,1 Подъем в сед – 25,1 2400 м – 14:49 Тревожность – 11,4	X ₄₃ 100 м – 16,9 Подъем в сед – 26,2 2400 м – 14:45 Тревожность – 10,3	

Таблица 25
Результаты двухфакторного дисперсионного анализа о влиянии содержания занятий и их количества в неделю на развитие быстроты (по результатам бега на 100 м)

Источник вариации	Степени свободы	F	P
Фактор А (содержание занятий)	2	2,14	>0,05
Фактор В (количество занятий в неделю)	2	4,38	<0,05
Взаимодействие факторов АВ (содержание занятий и их количество в неделю)	4	2,18	>0,05
Внутри группы	9		

Однако по фактору В различия установлены с доверительной вероятностью 0,95 ($P < 0,05$), что свидетельствует о том, что увеличение числа занятий в неделю является существенным фактором, способствующим развитию качества быстроты. При этом только увеличение числа занятий до четырехраз в неделю привело к достоверному росту результатов бега на 100 м. Об этом свидетельствует построение множества доверительных интервалов относительно разностей между парами средних по фактору В (число занятий в неделю) по результатам бега на 100 м (табл. 26).

Таблица 26

Множество совместных доверительных интервалов относительно разностей между парами средних по фактору В (число занятий в неделю) по результатам бега на 100 м

Разности средних	$0,95 * Q * 3,9 \text{ MSw}$ N/J	Доверительные интервалы
$182 - 171 = 1,1$	1,2	- 0,1; 2,3
$182 - 16,9 = 1,3$	1,2	- 0,1; 2,5
$17,1 - 16,9 = 0,2$	1,2	- 0,1; 1,4

Из табл. 26 можно сделать заключение, что только четырехразовые занятия в неделю обеспечили существенный прирост результатов в беге на 100 м по сравнению с двухразовыми тренировками в неделю. Трехразовые занятия в неделю вызывают значительный прирост физического качества быстроты, однако, различия в результатах не достигают 5 % значения уровня достоверности.

Сходные результаты получены при анализе показателей в тесте «подъем в сед из положения лежа на спине» (табл. 27).

Таблица 27

Результаты двухфакторного дисперсионного анализа о влиянии содержания и их количества в неделю на силовую выносливость по результатам теста «подъем в сед»

Источник вариации	Степени свободы	P	P
Фактор А (содержание занятий)	2	2, 18	>0,05
Фактор В (количество занятий в неделю)	2	4, 42	<0,05
Взаимодействие факторов АВ (содержание занятий и их числа в неделю)	4	1, 96	>0,05
у 3 групп	9		

Из табл. 27 можно сделать заключение, что только фактор В (число занятий в неделю) оказывает достоверное влияние на прирост достижений в подъеме в сед, что свидетельствует о том, что увеличение количества знаний трех – четырех занятий в неделю вызывает существенно большой сдвиг в силовой выносливости занимающихся, чем двухразовые занятия при 95 % зрительной вероятности. В то же время, между двух- и трехразовыми занятиями в неделю, существенных различий не выявлено. Эти факты дают основание сделать вывод, что дополнительное третье занятие физическими упражнениями факультативно или в виде домашних занятий, может обеспечить значительное улучшение физического состояния студентов.

Относительно влияния изучаемых факторов на развитие выносливости установлено, что они оказывают значительное влияние, что подтверждаются результатами дисперсионного анализа (табл. 28).

Из табл. 28 видно, что кроме влияния изучаемых факторов на развитие выносливости наблюдается их достоверное взаимодействие, что свидетельствует о том, что сочетание содержания занятий, например, включение средств для развития выносливости и увеличение числа занятий до трех–четырёх раз в неделю обеспечивает наибольшую эффективность для развития физического качества выносливости.

Результаты дисперсионного анализа свидетельствуют о том, что оба фактора оказывают существенное влияние на изменение личностной тревожности студентов. Интересным представляется тот факт, что занятия с использованием спортивных и подвижных игр, также способствуют снижению личностной тревожности занимающихся. Особенно благоприятным является влияние упражнений для развития выносливости и повышение аэробных возможностей организма в сочетании с обучением занимающихся методом психической регуляции и саморегуляции.

Таблица 28

Результаты двухфакторного дисперсионного анализа о влиянии содержания и количества занятий в неделю на развитие выносливости по результатам бега на 2400 м

Источник вариации	Степени свободы	F	P
Фактор А (содержание занятий)	2	4,52	<0,05
Фактор В (количество занятий в неделю)	2	4,29	0,05
взаимодействие факторов АВ (содержание занятий и их числа в неделю)	4	3,98	<0,05
внутри группы	9		

Педагогические наблюдения показали, что лицам с высоким

уровнем тревожности следует включать в программу занятий, упражнения на координацию и равновесие, так как они способствуют формированию сосредоточенности, концентрации внимания и снижают чувство боязни. Установлено, что упражнения, которые требуют проявления волевых усилий, после успешного выполнения, вселяют уверенность в достижении успеха. Использование средств для развития выносливости и обучение методам психической саморегуляции в третьей экспериментальной группе вызвали положительные изменения в функциональном состоянии организма студентов (табл. 29).

Таблица 29

Динамика функционального состояния организма студенток третьей экспериментальной группы в период эксперимента

№ п/п	Показатели	Исходные данные		Конечные данные		Различия, Р
			S		S	
1.	ЖЕЛ (ВТРЗ), мл	3481	68	3570	72	>0,05
2.	Частота дыхания, в мин	16	1,4	15	1,5	>0,05
3.	Задержка дыхания на вдохе, с	48	3,1	54	3,2	<0,05
4.	Задержка дыхания на выдохе, с	30	2,2	33	2,3	<0,05
5.	МПК, мл.мин.кг	30,24	3,28	42,06	3,38	0,05
6.	Двигательная активность, очки	19,6	5,2	28,9	5,8	<0,01

Приведенные в табл. 29, материалы экспериментального исследования, свидетельствуют о положительном влиянии тренировочных средств аэробного характера и методов психофизической тренировки на функциональное состояние организма студенток.

Исследования показали, что формирование здорового образа жизни студентов происходит под влиянием комплекса факторов, включая материальное обеспечение, характер двигательной активности, наличие ценностной ориентации, мотиваций и социальной среды. Установлено, что повышенная двигательная активность студентов в группах при трех – и четырехразовых занятиях в неделю, способствуют формированию здорового образа жизни, особенно, благоприятным для формирования здорового образа жизни было введение обучения студентов методам психической саморегуляции.

Исследования показали, что существует тесная взаимосвязь между образом жизни студентов и их физическим и психическим состоянием. Как правило, студенты, придерживающиеся здорового образа жизни, демонстрируют высокую двигательную активность, занимаются в спортивных секциях и в группах оздоровительной фи-

зической культуры.

Известно, что образ жизни зависит от конкретной линии поведения человека, его ценностной ориентации, установок, мотивов деятельности. Этим выясняется реальное разнообразие вариантов образа жизни различных групп студентов. Положительное значение здорового образа жизни заключается в том, что он является основой профилактики заболеваний. В наших исследованиях было установлено, что студенты с высоким уровнем физической подготовленности как правило не болели, не пропускали занятия по болезни. Все студенты, участвующие в педагогическом эксперименте, не курили, не употребляли алкогольных напитков.

Здоровый образ жизни способствует удовлетворению физических и духовных потребностей, формированию всесторонне развитой личности, физическому и психическому самосовершенствованию человека, развитию духовных интересов, ценностей, нравственных установок и потребностей.

Процесс формирования здорового образа жизни следует рассматривать как адаптацию организма к различным изменениям и переменам, что способствует воспитанию уверенности и стойкости. Поэтому повышенная двигательная активность студентов и овладение методами психической саморегуляции существенно повышает эффективность процессов приспособления к различным стрессовым воздействиям внешней среды, так как она укрепляет иммунную систему занимающихся, обеспечивая надежную защиту.

Контрольные вопросы:

1. В чем заключаются основные тенденции в физическом воспитании студентов?
2. Чем объясняется неудовлетворительное состояние физического воспитания студентов?
3. Как, Вы, понимаете непрофессиональное физкультурное образование студентов?
4. В чем заключается положительное значение здорового образа жизни?
5. Как формируется у студентов отношение к физической культуре?
6. Какие источники информации используют студенты о физической культуре?
7. От каких факторов зависит формирование мотивации к занятиям физической культурой?
8. Какие виды физических упражнений способствуют укреплению здоровья?
9. В чем заключается социальное значение физической культуры? Имеет ли физическая культура политическое значение? В чем оно заключается?

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Деятельность кафедры физического воспитания вуза должна быть направлена на воспитание у студентов потребности к двигательной активности, формируя ценностные ориентации и мотивации.

2. Не следует ограничиваться только методами и средствами укрепления здоровья студентов и повышения уровня их физической подготовленности. Более важным является повышение роли личности в осознанном и осмысленном соблюдении принципов здорового образа жизни и повышения уровня резервных возможностей организма.

3. Для формирования здорового образа жизни следует использовать системный подход, используя комплекс методов и средств для широкой пропаганды физической культуры и спорта, расширяя знания студентов о положительном влиянии физических упражнений на здоровье человека, привлекая к занятиям руководящих работников вуза, приглашая их на соревнования.

4. Для студентов с высоким уровнем тревожности следует предусмотреть занятие по обучению методам психической регуляции и саморегуляции, а также использования элементов игр, которые обладают тонизирующим эффектом, а также циклические упражнения аэробного характера.

5. При дисперсивном состоянии положительное влияние оказывают спортивные и подвижные игры, сопровождаемые положительными эмоциями при исполнении функции лидера в игре или при выполнении легко выполнимых заданий, вызывающих приподнятое радостное состояние.

6. Следует проводить широкую разъяснительную работу среди студентов, о необходимости трех – четырехразовых занятий в неделю, для существенного улучшения их физического и психического состояния.

ПЕРЕЧЕНЬ
сокращений, условных обозначений, символов, единиц
измерений и терминов

АнП – анаэробный порог.

ЖЕЛ – жизненная емкость легких.

МОД – минутный объем дыхания.

МПК – максимальное потребление кислорода.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

ОФП – общая физическая подготовка.

ПАНО – порог анаэробного обмена.

СФП – специальная физическая подготовка.

ΦP_{170} – физическая работоспособность при частоте сердечных сокращений 170 уд/мин.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

PWC_{170} – физическая работоспособность при ЧСС 170 уд/мин.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдыкадырова Д.Р. Автореф. канд. дис.: Формирование готовности студентов педагогических вузов к оздоровительно-физкультурной деятельности. Алматы: 1998.
2. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9–10. С. 10–11.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М: ФиС, 1975. 66с.
4. Анохин П.К. Теория функциональных систем // Успехи физиологических наук. М: Наука, 1970. С. 6–88
5. Ануфриев Е.А. Социология образа жизни: проблемы и суждения. – М.: Наука, 1978. С. 8–12
6. Архангельский СИ. Учебный процесс в высшей школе и его закономерные основы и методы. - М.: Высшая школа, 1980. С. 43–52
7. Артыков М.А., Зарипов К.З. Исследование функциональных возможностей и оценка уровня здоровья студентов университета // Проблемы оздоровления человека и общества: Тезисы докл. межд. научн. конф. 26–27 ноября, 1999г.
8. Баландин В.Н., Буре Н.П. Влияние ментального тренинга на функциональное состояние организма и соревновательную надежность спортсменов // Тез. докл. межд. конф. СПб, 1994.
9. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №7. С. 23–25
10. Бальсевич В.К., Лубышева Л.Н. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995, № 4. С. 11–14
11. Бестужев-Лада И.В. Образ жизни и его показатели // Прогнозирование социальных процессов системы показателей в исходных моделях. М.:
12. Бозтаев Ж. Автореф. канд. дис. Использование средств физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов. Алматы: 1999.
13. Бутенко И. Социология образа жизни // Социологические исследования. М.: Наука, 1976. С. 2–7.
14. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. -М.: Знание, 1991. 160 с.
15. Виноградов П.А. докт. дис. Теория и методология использования средств массовой информации в развитии физической культуры: (в форме научного доклада). Л.: 1991.
16. Гордон Л.А., Клопов Э.В. Человек после работы. Социальные проблемы быта и вне рабочее время. - М.: 1972. 15с.
17. Горчак СИ. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни. -М: Наука, 1979. 98с.

18. Граменицкий Б.С., Щербаков В.С. Физическое воспитание как предмет высшей школы // Теория и практика физической культуры. 1971, № 5. С. 52–55
19. Гриценко М.Ф., Ефимова Т.Я. Сколько же надо двигаться? М.:Знание, 1985. 126 с.
20. Грисюк СВ. Образование и рыночная экономика. Алма-Ата: КазГПУ, 1991. 36 с.
21. Джон К. Эндрюк Б.А. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теория и практика физической культуры. 1993, №1. С. 46 – 48
22. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. -Минск: Полымя, 1982. 143 с.
23. Досмухамбетов Т.М. Автореф.канд. дисс. Педагогические организационные основы спорта высших достижений в нефизкультурном вузе (на примере спортивной борьбы). Алматы: 1996.
24. Ефимова И.В. Состояние и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваниях // Теория и практика физической культуры. 1996, № 8. С. 19–22
25. Жолдак В.И., Калинин Л.А. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы. // Теория и практика физической культуры. 1997, № 8. С. 2 – 7.
26. Иванов Г.Д. Автореф. докт. дис. Активизация учебно-тренировочного процесса в вузах формами и методами физического воспитания. Л.: 1991.
27. Изуткин Д.А. Автореф. канд. дис. Здоровый образ жизни как основа профилактики. М.: 1982.
28. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни // Советское здравоохранение. 1984. №11. С. 46–48.
29. Имангалиев А.С. Педагогическая валеология. – Алматы: Алем, 1998. 263 с.
30. Карвасарский Б.Д. Нервозы. – М.: Медицина, 1980. 206 с.
31. Кашин В.И., Цой М.Г. Развитие паралимпийского движения и самовоспроизводства здоровья в СССР // Теория и практика физической культуры. 1990, № 5. С. 35–36.
32. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФиС, 1989. 192 с.
33. Лаптев А.П. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. 1986. №7. С. 13–14.
34. Лебедева В.И. Автореф. канд. дис. Совершенствование подготовки студентов факультета физической культуры к оздоровительной работе со взрослым населением. 1997.
35. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания:

методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 11–17.

36. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя 1989. 160 с.

37. Мамбетов Н.М. Укрепление здоровья студенток средствами физической культуры в экологически неблагоприятных регионах Казахстана // Здоровье и болезнь. 1998. №1 С. 16–20.

38. Марчибаева У.С. Автореф.канд.дис. Физическое воспитание студенток высших учебных заведений с учетом физического развития и физической подготовленности. Алматы: 1998.

39. Мильнер Е.Г.Медико-биологические аспекты оздоровительного бега//Теория и практика физической культуры. 1986. № 3. С. 33–35.

40. Михайлова С.Н. Пути повышения эффективности физического воспитания студентов КазГАСА // Тезисы докл.межд.научно-практ.конф. г.Алматы, 26–27 ноября, 1998г.

41. Муравов Н.В. Спорт и физическая красота человека. -Киев: Радзяньская школа. 1981. 104 с.

42. Орехов Л.И., Досмухамбетов Т., Кульназарова А., Сорокин В. Значение двигательной активности в укреплении здоровья // Проблемы теории и практики физической культуры. Алматы: КазНФК, 1997. С. 4–9.

43. Орехов Л.И., Опалинская Е.Л., Лебедева Л.И. Методические особенности занятий по физическому воспитанию студенток с учетом состояния здоровья // Проблемы теории и практики физической культуры. Алматы: КазНФК, 1997. С. 52–56.

44. Орумбаев Б.И. Автореф. канд. дис. Подготовка учителя физической культуры к работе в условиях рыночных отношений. Алматы: 1998.

45. Переверзин Н.И. Физическая культура как отрасль сферы услуг и объект социального управления // Теория и практика физической культуры. 1986, № 3, С. 46–48.

46. Русанов В.П. Автореф. канд. дисс. Влияние дифференцированных физических нагрузок на умственную и физическую работоспособность студентов. Алма-Ата. 1982.

47. Садовников Е.С. Пути решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. 1989. № 11.

48. Сармулдинов Р.Б. Автореф. канд. дисс. Повышение роли и места физического воспитания в учебно-воспитательном процессе вузов (на примере Восточно-Казахстанского государственного университета). Алматы: 1997.

49. Сатпаева Х.К. Научные основы формирования здорового образа жизни у населения // Актуальн.проблемы формиров.здор.обр. жизни в рамках стратегии «Казахстан 2030» Мат.нац.конф., г. Алматы. 10 июля, 1998 г.

50. Словарь иностранных слов: 7-е изд., перераб. – М.: Русский язык, 1980. 468 с.
51. Степанов А.Ф., Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования. // Советское здравоохранение. 1981, № 5. С. 6–8.
52. Под ред. А.Д.Новикова и Л.П.Матвеева. Теория и методика физического воспитания: Учебник. – М.: ФиС. 1976. 304 с.
53. Толстых В.И. Образ жизни. Понятие. Реальность. Проблемы. – М.: Политиздат. 1975. С. 5–6.
54. Тулегенов Ж.М. Автореф. канд. дис. Внедрение казахстанских национальных форм и средств физического воспитания в современном педагогическом процессе. Алма-Ата: 1982.
55. Укрепление здоровья нации средствами физической культуры // Комитет туризма и спорта Министерства образования, культуры и здравоохранения Республики Казахстан. Алматы. КазИФК: 1998. 120 с.
56. Царегородцев Г.Н. В век прогресса без болезней // Коммунист, 1987, № 14. С. 60–63.
57. Чоговадзе А.В., Рыжак М.М. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов // Теория и практика физической культуры. 1993, № 7. С. 8–10.
58. Щедрин А.Г. Пропаганда физической культуры - научную основу // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 6–8.
59. Щедрин А.Г. Здоровье и массовая физическая культура: Метрологические аспекты // Теория и практика физической культуры. 1989. № 4. С. 5–7.
60. Bassey E.J., Fantem P. Exercise. The Fact. Oxford University Press. 1981. P. 93–95.
61. Yrossman A. Endorphins: Opiates for the masses // Med. Sci sport Exer. 1985. V.17, P. 101–105.
62. Sports council. From school to community. Seminar report, Cheltenham. April, 1998.
63. Трифонов В.В. Здоровье студентов, их потребности и интересы. // Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентации человека. Алматы: КазИФК. 1993. С. 76–79.
64. Косолапов А.В. Автореф. канд. дис.: Формирование здорового образа жизни в процессе физического воспитания. Алматы. 1995.
65. Виленский М.Я. Опыт экспериментального планирования учебной нагрузки в целях оптимизации физической и умственной работоспособности студентов. // Теория и практика физической культуры. 1971. № 10. 11 с.
66. Ходыкин А.Б. Больше внимания здоровью студентов. Теория и практика физической культуры. 1971. № 12. С.12.
67. Иовлев Е.М. Новый комплекс ГТО и учебные занятия в вузе. // Теория и практика физической культуры. 1972. № 12. С. 12.

68. Решетников Н.В. К вопросу об обосновании программных нормативов и физической подготовленности студентов вузов. // Теория и практика физической культуры. 1979. № 9. С. 12.

69. Матвеев Л.Т., Столяров В.И. Учебное пособие для студентов физкультуры. – М.: Ф. и С. 1983. С. 7–12.

70. Соколов В.А. Автореф. доктор. дис.: Сущность, структуры и содержания социально-педагогических факторов детерминирующих физическую активность студенческой молодежи. Минск: 1994.

71. Орехов Л.И. Использование средств физической культуры в формировании здорового образа жизни. // Тез. межд.научно-практ. конф., Алматы. 1998.

72. Касымбекова С.И. Использование средств физической культуры в формировании здорового образа жизни учащейся молодежи. // Укрепление здоровья нации средствами физической культуры. Алматы: КазИФК, 1998. 17 с.

73. Макогонов Н.А. Оптимизация режима двигательной активности человека в горной местности в оздоровительных целях. // Укрепление здоровья нации средствами физической культуры. Алматы: КазИФК, 1998. 17 с.

74. Зобков В.А. К вопросу о перестройке физического воспитания в учебных заведениях. // Теория и практика физической культуры. 1993. № 7. С. 17–21.

75. Кулапин Б.Д. Автореф. канд. дис.: Влияние специальных занятий, убеждений и потребностей на практике самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи. – М.: 1984.

76. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. 25 с.

77. Момов В, Анисимов С.Ф. Моральное поведение. - М.: 1979. 39 с.

78. Кулапин Б. Совершенствование путей при общении студентами самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Магнитогорск: Сб. научн. статей. 1980.

79. Найн А. Оценка влияния общеразвивающих упражнений на активизацию познавательной деятельности для студентов. // Теория и практика физической культуры. 1994. № 3. С. 56-59.

80. Коновалов Н.И. Укрепление здоровья нации средствами физической культуры. // Сб. научных статей. Алматы: Комитет туризма и спорта. Мин. образ. культуры и здрав. РК. КазИФК, 1998. С. 16.

81. Шатерников З.К. Здоровый образ жизни как основной компонент в укреплении человеческого потенциала. // Проблема оздоровления человека и общества // Тез. межд. науч.-практ. конф. Алматы. КазАО

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Значение здорового образа жизни в физическом воспитании студентов.....	4
2. Значение Олимпийского движения в формировании здорового образа жизни.....	8
Контрольные вопросы.....	11
3. Основные тенденции в физическом воспитании студентов.....	12
4. Состояние физического воспитания студентов в Республике Казахстан.....	15
5. Формирование непрофессионального физкультурного образования студентов.....	20
6. Философское осмысливание сущности физической культуры.....	24
7. Определяющие направления в физическом воспитании студентов.....	27
8. Формирование здорового образа жизни студентов.....	30
9. Отношение студентов к занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.....	32
10.Уровень знаний студентов о физической культуре.....	38
11.Формирование мотивационно-ценностного отношения к физическому воспитанию.....	42
12.Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры.....	49
Контрольные вопросы.....	66
13.Повышение уровня физического развития психического здоровья студентов при различном содержании занятий и разном объеме двигательной активности.....	67
Контрольные вопросы.....	75
14. Практические рекомендации.....	76
15.Перечень сокращений, условных обозначений, символов, единиц измерений и терминов.....	77
Библиографическое описание.....	78