
РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

В.Ю. Соколов, К.А. Колосов,
В.Е. Якунин

Кафедра теоретической и прикладной психологии
Тольяттинского государственного университета
ул. Белорусская, 16 В, Тольятти, Россия, 445667

Анализируется влияние специально организованных занятий по физической культуре на формирование психофизиологических и психологических функций студентов, имеющих отношение к их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: специально организованная деятельность, субъектно-ориентированная технология, способы саморегуляции, самостоятельная работа студентов.

Реализация планов долгосрочного развития экономики и социальной сферы Российской Федерации, которые обеспечат рост благосостояния граждан, требует от обучающихся в высшей школе готовности и умения творчески мыслить, находить нестандартные решения, саморазвития и самоактуализации, а также полноценного здоровья. В формировании последних особая роль принадлежит занятиям физической культурой (ФК).

Известно, что ФК обладает рядом преимуществ перед другими дисциплинами при формировании названных личностно-профессиональных качеств, профессиональных компетенций, определяющих мотивацию (мотивация достижения успеха), отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, ряд психофизиологических свойств, влияющих на работоспособность.

В учебно-образовательном процессе студент развивается как личность, как субъект жизнедеятельности. Формирование его профессионально-личностных качеств осуществляется в различных видах учебной деятельности, включая и физкультурно-спортивную, которая является неотъемлемой и составной частью профессиональной подготовки любого специалиста.

Невозможно переоценить роль двигательной, психомоторной активности в развитии человеческого организма и его психики. Для поддержания газового состава крови в организме необходимо сокращение и расслабление диафрагмы и межреберных мышц. Познавая окружающую среду, мы совершаем самые разнообразные движения (движение глазных мышц, мышц конечностей и др.): большинство поведенческих актов человека реализуется в произвольных двигательных актах. Даже такой социально-психологический феномен, как статус в группе сверстников, зависит от психомоторики. Выявлено, что физические качества и умения, свободное владение своим телом представляют одну из трех наиболее престижных областей в среде сверстников, влияют на восприятие и социальный статус молодежи, особенно юношей.

Физическое воспитание оказывает воздействие на развитие личности прежде всего потому, что служит важнейшей формой связи индивида с обществом, реализации личных и общественных интересов, проявления индивидуальности, самосознания, творческой активности, ответственности, самоорганизации и самореализации в физкультурно-спортивной деятельности.

В отечественной педагогике, физиологии, психологии этой проблеме уделялось достаточное внимание [1; 2; 4; 5; 9]. Авторы отмечают, что в целостной структуре развития человека особая роль отводится двигательному анализатору. В психомоторной организации человека объективируются все формы психического отражения, и двигательный анализатор выступает как индикатор и составляющая часть всех анализаторных систем человека [9].

Анализируя психомоторные акты человека, Б.Г. Ананьев характеризовал их как целостные, системно-интегральные образования [1]. В лонгитюдных исследованиях у взрослых установлены многочисленные связи между различными сторонами психического и двигательного развития человека. По Ж. Пиаже, который ввел понятие «сенсомоторный интеллект», установление сенсомоторной координативности является первой ступенью развития интеллекта. Двигательная система играет большую роль в поддержании бодрствующего состояния коры головного мозга. Около 60% тонизирующих мозг сигналов поступает от мышц человека.

В.Е. Якунин, В.В. Горелик [10] установили, что чем успешнее выполняются действия, требующие точной двигательной-моторной координативности, тем выше интеллектуальные показатели, особенно невербальные. При изучении влияния физических нагрузок на мыслительные процессы школьников установлено, что в целом после уроков физкультуры мыслительные действия активизируются больше, чем после уроков математики [10].

Развитие физиологии двигательной активности связано с именами выдающихся психофизиологов Н.А. Бернштейна и П.К. Анохина [2; 4]. Физиология активности трактует поведение организма как активное отношение к среде, определяемое потребной организму моделью будущего (искомого результата). Включение двигательной активности в формирование сознания как знания об осознаваемых объектах внешнего мира, так и отношения к осознаваемым объектам, прослеживается у В.Н. Мясищева [8]. Создав программу поведения, человек целенаправленно идет к ней, преодолевая сопротивление среды, особенности которой учитываются посредством вносимых в программу сенсорных коррекций.

Современный этап развития общества характеризуется резким ухудшением состояния здоровья молодежи в России. Интенсификация процессов обучения в высшей школе приводит к тому, что молодые люди испытывают эмоциональное перенапряжение, выраженное напряжением функционального состояния организма, повышением утомляемости, снижением умственной и физической работоспособности. В настоящее время требуются новые подходы, приемы, технологии, способствующие формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Введение дополнительных спецкурсов, направленных на освоение соб-

ственного организма и личности, может сыграть важную роль в становлении профессиональных и личностных качеств будущего специалиста [3].

Мы предположили, что формирование личностных и профессиональных качеств у будущих специалистов средствами физической культуры будет эффективным при соблюдении следующих условий:

— в образовательном процессе необходимо использовать культурологический и субъектно-деятельностный подходы; содержание физической культуры рассматривать во взаимосвязи с педагогическими, психологическими и медико-биологическими дисциплинами, в которых реализовано органическое единство образовательных, развивающих и воспитательных функций;

— студентам должны быть понятны психолого-педагогические механизмы формирования личностных и профессиональных качеств средствами физической культуры;

— специально организованные аудиторные и самостоятельные занятия физической культурой должны быть направлены на совершенствование механизмов саморегуляции и самоорганизации поведения студентов.

Целью работы явилась оценка эффективности разработанной нами специально организованной (субъектно-ориентированной) технологии на формирование профессиональных психофизиологических и психологических функций.

В исследовании приняли участие студенты II курса вуза, которые составили три группы: две — контрольные (28 студентов-педагогов, из них 16 девушки и 24 студента-психологов, из них 17 девушки) группы и одна экспериментальная группа (22 студента факультета физической культуры и спорта (ФК и С), из них 10 девушек).

Для студентов экспериментальной группы была разработана и апробирована субъектно-ориентированная технология, включавшая лекционно-практические с применением активных методов обучения занятия, в ходе которых студенты получают знания о субъектной деятельности, субъектной активности, саморегуляции и их формировании в педагогической деятельности, о психологическом состоянии здоровья, психо-эмоциональных состояниях и приемах саморегуляции таких состояний. Практические занятия по ФК помимо выполнения работ, предусмотренных программой, включали дыхательные техники и аутотренинг как способы саморегуляции, технику прогрессирующей мышечной релаксации, самостоятельную работу студентов по отработке и закреплению полученных в ходе тренинга навыков саморегуляции [3]. Такие занятия со студентами экспериментальной группы проводились в течение года.

Показатели психофизиологических и психологических функций у студентов регистрировались до и после трех пар занятий (табл. 1, 2).

Нами было изучено отношение к собственному здоровью у студентов при помощи методики С.Д. Дерябо, В.А. Ясвина.

Итоговые показатели получались путем нахождения средних арифметических баллов по шкалам и тесту в целом по двум частям (при необходимости средние округлялись до целых чисел по стандартным математическим правилам).

Таблица 1

**Изменения психофизиологических показателей
до и после шестичасовых учебных занятий (юноши)**

Показатель	Контрольная группа № 1		Контрольная группа № 2		Экспериментальная группа	
	до занятий	после занятий	до занятий	после занятий	до занятий	после занятий
Время простой сенсомоторной реакции, с	0,17 ± ± 0,02	0,21 ± ± 0,03*	0,18 ± ± 0,02	0,20 ± ± 0,06	0,16 ± ± 0,01	0,18 ± ± 0,02*
Выполнение ответа движений на специфический сигнал, усл. ед.	1,43 ± ± 0,06	1,45 ± ± 0,05	1,39 ± ± 0,06	1,42 ± ± 0,07*	0,37 ± ± 0,06	1,38 ± ± 0,04
Психоэмоциональное состояние, усл. ед.	89,8 ± ± 8,2	91,7 ± ± 9,1	86,9 ± ± 8,6	90,3 ± ± 10,1*	83,7 ± ± 7,5	89,6 ± ± 4,1*
Тревожность ситуативная	43,5 ± ± 10,9	43,9 ± ± 11,6	43,4 ± ± 10,5	43,6 ± ± 12,1	41,9 ± ± 9,6	42,9 ± ± 10,1
Умственная работоспособность, %	103,8 ± ± 0,8	93,2 ± ± 0,5*	102,5 ± ± 0,8	93,9 ± ± 0,5*	107,6 ± ± 0,6	96,9 ± ± 0,3*

* — $P < 0,05$.

Таблица 2

**Изменения психофизиологических показателей
до и после 6-ти часовых учебных занятий (девушки)**

Показатель	Контрольная группа № 1		Контрольная группа № 2		Экспериментальная группа	
	до занятий	после занятий	до занятий	после занятий	до занятий	после занятий
Время простой сенсомоторной реакции, с	0,19 ± ± 0,06	0,22 ± ± 0,04*	0,19 ± ± 0,09	0,22 ± ± 0,03*	0,17 ± ± 0,04	0,18 ± ± 0,05*
Выполнение ответа движений на специфический сигнал, усл. ед.	1,44 ± ± 0,06	1,49 ± ± 0,08*	1,40 ± ± 0,05	1,42 ± ± 0,03*	1,41 ± ± 0,04	1,42 ± ± 0,05*
Психоэмоциональное состояние, усл. ед.	90,1 ± ± 14,3	95,7 ± ± 13,5	89,9 ± ± 15,7	95,7 ± ± 14,5	86,6 ± ± 14,2	88,9 ± ± 14,6
Тревожность ситуативная	44,7 ± ± 8,9	44,8 ± ± 10,4	43,9 ± ± 10,8	43,8 ± ± 12,7	43,6 ± ± 10,6	44,2 ± ± 10,6
Умственная работоспособность, %	101,3 ± ± 0,8	91,8 ± ± 0,6*	105,4 ± ± 0,8	92,6 ± ± 0,4*	107,5 ± ± 0,8	99,8 ± ± 0,5*

* — $P < 0,05$.

Полученные результаты субтеста по доминантности, т.е. ведущей ценностной ориентации студентов, показали:

— низкая ценностная ориентация на здоровье выявлена у 52% студентов первой контрольной группы (КГ), у 48% студентов второй контрольной группы и у 24% студентов экспериментальной группы (ЭГ), т.е. эти студенты заботятся о своем здоровье, но оно в их жизни стоит после учебы, семьи, друзей, хобби;

— высокая доминантность ценности здоровья выявлена у 21% студентов КГ 1, у 24% студентов КГ 2 и у 47% студентов ЭГ, т.е. забота о своем здоровье у этих студентов являлась смыслом их жизни;

— у 27% студентов КГ 1, у 28% студентов КГ 2 и у 29% студентов ЭГ наблюдалась средняя доминантность.

Проведение субтеста отношения к здоровью по интенсивности дало следующие результаты:

— плохо сформировано отношение к здоровью у 32% студентов КГ 1, у 30% студентов КГ 2 и 18% студентов ЭГ. Для них характерна вероятность того, что они не будут вести здоровый образ жизни, «им просто хочется быть здоровыми»;

— средний уровень сформированности отношения к здоровью отмечался у 47% студентов КГ 1, у 52% — КГ 2 и 44% студентов ЭГ;

— высокий уровень сформированности — у 21% студентов КГ 1, у 16% студентов КГ 2 и у 38% студентов ЭГ.

Эмоциональная шкала отношения к здоровью показала:

— низкий уровень, свидетельствующий о том, что отношение к здоровью носит рассудочный характер, а забота о здоровье является просто необходимостью, не приносящей радости, был отмечен у 8% студентов КГ 1, у 7% — КГ 2 и 4% студентов ЭГ;

— средний уровень, говорящий о формировании эстетического удовольствия от здорового организма, наблюдался у 59% студентов КГ 1, у 54% — КГ 2 и 53% студентов ЭГ;

— высокий уровень, отражающий то, что забота о здоровье является не только необходимостью, но и удовольствием, отмечен у 33% студентов КГ 1, у 36% — КГ 2 и 43% студентов ЭГ.

Познавательная шкала выявила:

— низкий уровень, свидетельствующий о том, что отношение к здоровью мало затрагивает познавательную сферу и не проявляется активность в поиске информации о здоровом образе жизни, отмечен у 26% студентов КГ 1, у 24% — КГ 2 и 12% студентов ЭГ;

— средний уровень, который свидетельствует о формировании интереса к здоровому образу жизни и стремлении занять активную позицию в изучении этого вопроса, наблюдался у 53% студентов КГ 1, у 54% — КГ 2 и 55% студентов ЭГ;

— высокий уровень, отражающий активную позицию в воспитании и получении информации о здоровом образе жизни, был отмечен у 21% студентов КГ 1, у 22% — КГ 2 и 33% студентов ЭГ.

Практическая шкала отразила:

— низкий уровень, говорящий о том, что человек не готов включиться в практические действия, направленные на заботу о своем здоровье, отмечен у 20% студентов КГ 1, у 18% — КГ 2 и 8% студентов ЭГ;

— средний уровень, свидетельствующий о наличии собственной инициативы по формированию здорового образа жизни, отмечен у 51% студентов КГ 1, 53% — КГ 2 и 40% студентов ЭГ;

— высокий уровень, отражающий сформированность навыков и умений по здоровому образу жизни в целом, отмечен у 29% студентов КГ 1, у 26% — КГ 2 и 52% студентов ЭГ.

Поступочная шкала показала:

— низкий уровень, говорящий о том, что отношение к здоровью остается «личным делом» и человек не стремится как-то изменить свое окружение, не соз-

дающее здоровую жизненную среду, отмечен у 37% студентов КГ 1, у 36% — КГ 2 и 13% студентов ЭГ;

— средний уровень, свидетельствующий о формирующемся стремлении изменить свое окружение, создать вокруг себя здоровую жизненную среду, был отмечен у 49% студентов КГ 1, у 44% — КГ 2 и 50% студентов ЭГ;

— высокий уровень отражающий то, что студент активно стремится изменить свое окружение и не только сам ведет здоровый образ жизни, но и помогает окружающим его людям вести здоровый образ жизни, наблюдался у 14% студентов КГ 1, 20% — КГ 2 и 47% студентов ЭГ.

Полученные результаты показывают, что наиболее высокие показатели интенсивности были в экспериментальной группе. Показатели интенсивности в контрольных группах были значительно ниже.

Результаты изменения показателей интенсивности в контрольных и экспериментальной группах по эмоциональной шкале показали, что высокие и очень высокие показатели через год наблюдались в экспериментальной группе, а среди контрольных групп — у студентов-психологов.

Проведенный формирующий эксперимент позволил нам проанализировать качество программ спецкурсов, направленных на формирование субъектной активности, саморегуляции, личностных и профессиональных качеств будущих специалистов, усиление педагогической профессиональной мотивации, развитие профессиональных значимых качеств, определить адекватные критерии оценки результатов эксперимента.

Таким образом, использование в учебном процессе при проведении занятий физической культурой специально организованной программы весьма эффективно для развития личностных и профессиональных качеств.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Ананьев Б.Г.* О проблемах современного человекознания. — М.: Наука, 1977.
- [2] *Анохин П.К.* Очерки по физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1980.
- [3] *Антонюк А.В., Якунин В.Е., Колосов К.А.* Субъектная активность как ведущий фактор формирования профессиональных качеств студентов // Вектор науки. — 2010. — № 3. — С. 309—315.
- [4] *Бернштейн Н.А.* Очерк по физиологии движений и физиологии активности. — М., 1966.
- [5] *Запорожец А.В.* Развитие восприятия и деятельности // Хрестоматия по ощущению и восприятию / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.Б. Михалевской. — М.: Изд-во МГУ, 1975.
- [6] *Колосов К.А., Якунин В.Е.* Условия формирования субъектной активности в процессе учебно-профессиональной деятельности // Вектор науки. — 2010. — № 4. — С. 299—303.
- [7] *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975.
- [8] *Мясищев В.Н.* Психология отношений: Избранные психологические труды. — М.: Воронеж: Ин-т практ. психологии; МОДЭК, 1998.
- [9] *Самойлов А.Ф. И.М. Сеченов и его мысли о роли мышцы в нашем познании* // Хрестоматия по ощущению и восприятию / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.Б. Михалевской. — М.: Изд-во МГУ, 1975.
- [10] *Якунин В.Е., Горелик В.В.* Влияние афферентации с рецепторных полей тройничного нерва и дыхательного аппарата на основные свойства центральной нервной системы школьников // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. — 2006. — №1. — С. 9—14

**INFLUENCE OF SPECIALLY ORGANIZED
PHYSICAL TRAINING CLASSES
ON FORMATION OF PROFESSIONAL
AND PERSONAL QUALITIES OF STUDENTS**

**V.Y. Sokolov, K.A. Kolosov,
V.E. Yakunin**

The Chair of Theoretical and Applied Psychology
Togliatti State University
Belarusskaya str., 16 B, Togliatti, Russia, 445667

The work analyses the influence of the developed specially organized physical training classes on the formation of psycho-physiological and psychological functions of the students concerning their professional work.

Key words: specially organized activity, subject-focused technology, ways of self-control, independent work of students.