

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

”ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ“

КАФЕДРА “ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – 2”

Л. Б. АНДРЮЩЕНКО, Ю. Н. АЛЛЯНОВ

САМООБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
В ВУЗЕ

*Монография*

МОСКВА · 2014

УДК 796:378  
ББК 75  
А66

*Рецензенты:*

профессор, доктор педагогических наук *В.А. Шабунина*  
(Российский государственный аграрный университет –  
МСХА им. К.А. Тимирязева)

доцент, доктор педагогических наук *Н.В. Седых*  
(Волгоградская государственная академия физической культуры)

**Андрющенко Л.Б., Аллянов Ю.Н.**

А66 Самообразовательная деятельность по дисциплине  
«Физическая культура» в вузе: монография. – М.: Финансо-  
вый университет, 2014. – 192 с.

ISBN 978-5-7942-1217-4

В монографии изложены общие теоретические и методологические подходы формирования мотивации у студентов к самообразовательной деятельности по дисциплине «Физическая культура», ее сущность, особенности структуры и содержания. Обобщены результаты поисковых исследований в области реализации компетентностного подхода при создании педагогических средств, методов, организационных форм, психолого-педагогических условий развития навыков самостоятельной работы студентов в процессе изучения дисциплины «Физическая культура».

Результаты научной работы адресованы преподавателям физической культуры, аспирантам для выполнения научных исследований и студентам для саморазвития в сфере физической культуры и спорта.

УДК 796:378  
ББК 75

ISBN 978-5-7942-1217-4

© Л.Б. Андрющенко, Ю.Н. Аллянов, 2014  
© Финансовый университет, 2014

FEDERAL STATE-FUNDED EDUCATIONAL INSTITUTION  
OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION

“FINANCIAL UNIVERSITY UNDER THE GOVERNMENT  
OF THE RUSSIAN FEDERATION”

Chair “Physical education-2”

L.B. ANDRUSHENKO , J.N. ALLYANOV

SELF-EDUCATION  
PROCESS  
ON THE DISCIPLINE  
“PHYSICAL CULTURE”  
IN THE UNIVERSITY

*Monograph*

MOSCOW · 2014

*Reviewers:*

Doctor of Sciences, Professor *V.A. Shabunina*  
(Russian state agrarian University-Moscow agricultural Academy  
named by K.A. Timiryazev)  
Doctor of Sciences, Assistant professor *N.V. Sedikh*  
(Volgograd state Academy of physical culture)

**Andrushenko L.B., Allyanov J.N.**

Self-education process on the discipline «Physical culture»  
in the university: monograph. – M.: Financial University, 2014. –  
192 p.

ISBN 978-5-7942-1217-4

This monograph depicts theoretical ground and experimentally checks technology of forming motivation of self educational activity of students of economic institutions on discipline «Physical training». In the monograph the detailed process of self education is reviewed, its characteristics, motives, special characters due to different kinds of studying activity are given. Systematic pedagogical project development of technology of self educational activity in institution is presented, its levels and practical use of its use in the process of education is stated.

Based on analysis of scientific and methodical sources, self made researches model of forming motivation in self educational activity of students is developed which represents model component structure.

## ВВЕДЕНИЕ

Современная российская система высшего образования характеризуется существенными изменениями. К наиболее кардинальным из них относится введение в учебный процесс федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО), спроектированных на основе компетентностного подхода [100]. Обязательным видом учебной деятельности впервые предлагается научно-исследовательская работа студентов (НИРС), а в основные образовательные программы (ООП) – самостоятельная работа студентов. Эти изменения выдвигают на первый план задачи качественно новой организации образовательного процесса в вузе, в том числе и по дисциплине «Физическая культура» [63, 79, 71, 77, 78, 90].

Дисциплина «Физическая культура» в системе высшего профессионального образования является завершающим этапом организованного на государственном уровне непрерывного процесса формирования физической культуры личности. Являясь составной частью профессиональной подготовки студента, дисциплина «Физическая культура» включена в базовую (обязательную) часть основной образовательной программы (ООП) подготовки бакалавра.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура» у студентов формируется общекультурная компетенция (ОК), в результате освоения которой выпускник должен:

- знать и понимать социальный заказ общества на подготовку бакалавров и роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;

- уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;

– *владеть способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в системе физической культуры.* Поэтому профессиональная деятельность специалистов в настоящее время оценивается не только с точки зрения профессиональной компетенции, но в большей степени с позиции их личностной активности, основанной на высоком уровне самообразовательной деятельности [92].

На основании вышеизложенного можно выделить следующие основные противоречия по изучаемой проблеме, существующие в системе современного высшего профессионального образования:

– между возросшими требованиями обновляющегося общества к подготовке специалистов с высоким уровнем мотивации к здоровьесбережению, активным занятиям различными видами спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и неготовностью основной массы выпускников вузов к самообразовательной (самостоятельной, дополнительной) деятельности в сфере физической культуры;

– между возможностями дисциплины «Физическая культура» в формировании мотивации самообразовательной деятельности студентов и недостаточной разработанностью теоретических основ этого процесса в период обучения в вузе.

В связи с этим целью нашего исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка технологии формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине «Физическая культура».

Объект исследования – учебный процесс и самообразовательная деятельность по физической культуре в вузе.

Предмет исследования – технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов по дисциплине «Физическая культура».

Для достижения цели исследования применялся комплекс методов: *теоретических* (содержательный анализ научных источников, моделирование общей и частных гипотез исследования и проектирование результатов и процессов их достижения на различных этапах поисковой работы); *эмпирических* (анкети-

рование, педагогические наблюдения, методы психодиагностики, педагогический эксперимент); *статистических* (ранжирование, шкалирование, математическая обработка полученных в ходе исследования результатов).

Теоретико-методологическую основу исследования составили классические и современные труды: *концептуальные основы формирования мотивации самостоятельной спортивной и физкультурной деятельности* (Н.В. Глазырина, М.А. Зайнетдинов, М.А. Зиновьев, В.М. Куликов, С.С. Огородников, Н.А. Симон, Т.К. Тихонова, В.Л. Якубенко); *пути и способы совершенствования физического воспитания в высших учебных заведениях* (Л.Н. Акулова, Л.Б. Андрющенко, М.Я. Виленский, В.И. Григорьев, В.А. Ермаков, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, В.Б. Мандриков, В.А. Петьков, А.Д. Скрипко, Г.М. Соловьев, Т.В. Скобликова, В.В. Черняев); *теория творческого развития и саморазвития личности* (В.И. Андреев, Л.Г. Вяткин, В.И. Щеголь); *теория формирования мотивации* (Б.А. Ананьев, П.Я. Гальперин, В.И. Ковалев, А. Маслоу, В. Пиаже); *теория развития мотивов учебной деятельности* (Д. Берлайн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев); *методология общей квалиметрии и квалиметрии образования* (Г.Г. Азгальдов, О.И. Коломок, Н.А. Селезнева, А.И. Субетто, Ю.К. Чернова); *целостный подход к исследованию педагогического процесса* (В.С. Ильин, В.В. Краевский, Н.К. Сергеев, В.А. Сластенин, Л.Б. Андрющенко).

# Глава 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

---

### 1.1. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ТЕОРИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Проблема самообразования была актуальна во все периоды развития научных познаний. Своими корнями она уходит в глубокую древность, когда у людей появилась потребность обмениваться своим опытом и знаниями. Первые письменные подтверждения этому встречаются в трудах древнегреческих и древнекитайских мудрецов. Позже, по мере развития познавательной деятельности, изучались отдельные стороны этой проблемы (Я.А. Коменский, 1592–1670; Джон Локк, 1632–1704; Жан-Жак Руссо, 1712–1778; И.Г. Песталоцци, 1746–1827; Адольф Дистервег, 1790–1886). Однако вопросы самообразования связывали с процессом обучения, его совершенствованием.

Следует отметить, что в XIX–XX веках вопросами самообразования занимались народные просветители Е.Н. Медынский, В.И. Чарнолуский, И.В. Владиславлев и другие. Особенно много уделял внимания народному самообразованию Н.А. Рубакин (1862–1942). Разрабатывая теоретические аспекты, он дал определение сущности самообразования, его целей и задач. Работы Н.А. Рубакина также содержат ценные методические советы по подбору литературы, систематизации прочитанного материала [86].

В настоящее время более детально изучены отдельные вопросы подготовки учащихся к самообразованию. Так, в исследованиях А.К. Громцевой [51], П.И. Пидкасистого [82], И.Т. Огородникова [81], Е.Б. Абакумова [1], И.Т. Богданова [39], Р.А. Курен-



кова [70], A.D. Watkins [115], А.Н. Аверьянова [5] и других освещены вопросы истории становления и развития самообразования.

Социальные аспекты самообразования рассматривались в работах А.К. Громцевой [51], И.Н. Шаховой [102], Е.А. Шуклиной [103], Т.Е. Зборовского [59]. Следует подчеркнуть, что в отмеченных работах поднимаются актуальные проблемы самообразования, такие, как формирование у обучающихся стремления к самообразованию, критерии сформированности самообразования, методы и средства обучения.

Вопросам организации самообразовательной деятельности по физической культуре студентов посвящены работы В.Н. Анисимовой [28], Л.Б. Лукина [73], В.У. Агеева [6], С.Э. Александрова [9], В.С. Анищенко [29], Г.Д. Бабушкина [31], С.В. Юдакова [106].

Одним из главных разделов изучаемой проблемы считают вопрос о сущности самообразования. А.Я. Айзенберг [7] определяет самообразование как естественный путь продолжения общего и профессионального образования, благодаря которому расширяются знания и восполняются пробелы в духовном развитии [5].

Приведенные данные показывают, что к настоящему времени в литературе нет единого толкования о сущности самообразования. Однако в этих высказываниях есть общее: самообразование – это один из множества путей к познанию.

Анализируя многочисленные источники по данному вопросу, можно выделить следующие существенные признаки самообразования:

- основывается на глубокой перспективной внутренней мотивации;
- протекает на основе самодеятельности личности в соответствии с ее индивидуальными особенностями;
- осуществляется без детального руководства со стороны.

Исходя из этого, М.Г. Кузьмина [67] дает такое определение: «Самообразование – это самостоятельная целеустремленная, побуждаемая внутренними мотивами познавательная деятельность, осуществляемая без прохождения курса обучения в стационарном учебном заведении в целях умственного развития и самосовершенствования личности». Однако П.И. Пидкасистый счи-

тает, что эта формулировка носит общий характер и не касается самообразовательной работы студентов. Более того, такой подход к пониманию сущности исключает возможность разрабатывать теорию самообразования, так как отрывает его от процесса обучения. По его мнению, желание к самообразованию появляется у ученика, когда он хочет выйти за пределы очерченного круга познавательной деятельности, заранее заданного педагогом. Практически автор развивает мысль Н.А. Рубакина о том, что в основе этого стремления лежит осознанный, творческий процесс к познанию [86].

Таким образом, анализ научной литературы позволяет сделать вывод, что самообразование характеризуется, во-первых, наличием потребности в конкретных знаниях, во-вторых, развитием естественной тяги к познанию, которая есть у каждого студента. Эта потребность проходит несколько фаз в своем развитии: возникновение, насыщение и удовлетворение. Возникает своеобразный стимул неуклонного движения от незнания к знанию. Это и составляет сердцевину самообразования как педагогической проблемы.

Необходимо отметить еще одну сторону разбираемой проблемы – ее социальный аспект. В работах А.К. Громцевой [51] прямо указывается, что самообразование – одна из наиболее подвижных и чрезвычайно гибких социальных категорий. Оно возникает как отклик на то новое, что начинает зарождаться в развивающемся обществе. Поэтому в годы наибольших социальных, политических, научно-технических изменений в стране потребность в самообразовании становится массовой, а сама проблема – актуальнейшей проблемой времени. В это время самообразование выступает для человека действенным средством духовного развития, способом разумной организации своего свободного времени. Причем для того, чтобы оно стало доминирующей потребностью человека, по мнению Л.С. Колесник, в обществе должны быть условия, которые могут обеспечить реализацию этой потребности [64].

Представив данные, раскрывающие сущность самообразования, необходимо выделить его признаки:

– проявление значительных волевых усилий под влиянием мотивов большой силы (долга, ответственности, познавательной потребности, интересов), стремление к творческому применению знаний;

– приобретение знаний как дополнение к основному занятию познавательной деятельности;

– инициатива овладения содержанием, объемом знаний с использованием определенных программ, консультаций и других видов руководства и помощи соответствующих специалистов;

– индивидуальная самостоятельная познавательная деятельность, которая имеет значение в овладении знаниями, хотя не исключаются и коллективные формы (кружки, курсы, лектории и др.);

– преобладание самостоятельной работы с книгой, журналом или газетой, но возможно использование и других источников получения знаний (радио, телевидение, кино и др.).

Проблема самообразования затрагивает вопрос взаимосвязи процесса обучения и самообразовательной деятельности. А.П. Авдеев [4] считает, что обучение не исключает самообразования и не противостоит последнему. Эти процессы тесно взаимосвязаны. Самообразование получает свое развитие в процессе обучения. Самообразование детерминировано обучением, так как в его процессе ранее приобретенные знания становятся действенными, находят свое применение и выражение. Причем, по его мнению, взаимосвязь обучения и самообразования проявляется двояко. Обучение создает базу для самообразования, которое вызывает потребность в знаниях как цели обучения. Обучение включает самообразование, а самостоятельная работа составляет переходную ступень между обучением и самообразованием. При этом развитие самообразования проходит этапы, каждому из которых соответствует определенный уровень динамики и потребности в нем.

По данным Л.С. Колесник [64], первый этап следует рассматривать как ситуативное самообразование, когда обучаемые проявляют усилия в самостоятельном приобретении знаний по мотивам ситуативного влияния. Потребность в самообразовании переживается ими как потребность данного момента. Второй

этап – ситуативно-инициативное самообразование студентов, когда наблюдается переход от эпизодического самообразования к систематическому. Для этого этапа характерна потребность в самообразовании как свойства личности. Третий этап – это инициативное самообразование студентов. Оно характеризуется сознательным обращением к самообразованию и ведется систематически.

Выделяя этапы в развитии самообразования, Л.С. Колесник дифференцирует обучающихся на три группы:

– первая группа – лица, проявляющие активно-положительное отношение к самообразованию. Педагогическим подкреплением и стимулированием ее развития выступает обучение на высоком уровне возможностей этих учащихся (используются формы и методы, активизирующие на выполнение учебных задач повышенной трудности, самостоятельную работу творческого характера и с дополнительной литературой);

– вторая группа – лица с пассивно-положительным отношением к самообразованию. Развитие потребности в самообразовании прерывное. Переход от зависимого действия к инициативному происходит у большинства сравнительно быстро. Усилия педагога рекомендуется направлять на формирование у таких учащихся активности и самостоятельности как характерологических качеств их личности;

– третья группа – лица, обнаруживающие пассивно-равнодушное отношение к самообразованию. Потребность в самообразовании проявляется у них в элементарной форме. В работе с ними важно перестроить отношение к самообразованию, вызвать интерес к знаниям, помочь научиться самостоятельно «добывать знания» [64].

*Этапы развития личности определяются целью самообразования – приобретение личностью определенного круга знаний.* Процесс самообразования проходит следующие этапы:

1. Осознание личностью потребности в знаниях, определение цели самообразования.

2. Деятельность личности в целях самостоятельного приобретения знаний, направленная на удовлетворение познавательной потребности:

- планирование процесса самообразования;
- определение средств и способов самообразования;
- непосредственная деятельность личности по самостоятельному приобретению знаний;
- оценка результатов деятельности, самоконтроль;
- определение новых целей.

3. Возникновение новой потребности, адекватной самообразовательной деятельности.

Каждый из этих этапов имеет свою определенную цель, последовательная реализация которой является условием начала следующего этапа.

В.В. Сериков разработал *три уровня самообразовательной активности учащихся*, различающихся по степени влияния самообразования на становление личности, эффективность всего учебного процесса [91].

На первом уровне учащийся переживает несоответствие своего отношения к знаниям. Самообразовательная деятельность учащегося ориентирована на материал практически прикладного характера. Отбор знаний, подлежащих усвоению, он осуществляет лишь с точки зрения их ценности для сиюминутного успеха в учении. Его самообразование, таким образом, слабо связано с нравственным совершенствованием личности, неустойчиво, имеет слабый внутренний контроль.

На втором уровне – несоответствие своего отношения к знаниям, познавательной деятельности общественным требованиям все чаще переживается учащимся как внутреннее противоречие. Причину неудач в познании и других сферах деятельности он все чаще начинает искать в себе самом, своем отношении к делу. Общественно важные цели самообразования все глубже осознаются им. Самообразование учащегося ориентируется теперь на решение более сложных интеллектуальных задач, самообразовательная работа, ее контроль становятся более самостоятельными.

На третьем уровне – несоответствие своего отношения к знаниям и предъявляемым педагогическим требованиям. Общественно значимые цели самообразования становятся для учащегося его контрольными представлениями того, к чему должен

себя готовить молодой человек на школьной скамье, и выступают действенным регулятором его самообразовательной активности. Самообразовательная работа становится устойчивой, контролируемой самим учеником.

По мнению В.В. Серикова, выделение трех уровней самообразовательной активности служит ориентиром в поиске педагогических средств, которые способствовали бы превращению самообразования обучаемых в фактор саморазвития их личности, условий эффективности учебного процесса.

В основе всякого побуждения лежит исходное диалектическое противоречие, имеющее значение для жизнедеятельности человека, воспринимаемое им как субъективно значимое, отражающееся в объективной действительности. Эти два момента исходного противоречия мотивации составляют глубокое единство.

В своих исследованиях Б.Ф. Райский попытался охарактеризовать движущие силы развития самообразовательной деятельности и мотивации обучаемых. К ним он относит *противоречия* между:

- необходимостью решать познавательные и практические задачи и недостаточностью имеющихся у него в данный момент знаний;

- стремлением удовлетворить познавательный интерес и ограниченными возможностями приобретения соответствующих знаний в условиях традиционного обучения;

- потребностью овладения знаниями на более высоком уровне и ограниченной возможностью решения задачи в ходе учебного процесса;

- достигнутым уровнем знаний и новыми (возникшими на этой основе) потребностями в более совершенных знаниях;

- приемами познавательной деятельности и более сложными средствами удовлетворения духовных потребностей.

Чтобы студент занимался самообразованием, нужен стимул. По мнению Г.И. Щукиной, в качестве стимулов познавательной деятельности могут выступать различные предметы, объекты и явления окружающей жизни, вызывающие у человека интерес и желание их изучить. К педагогическим стимулам относятся сред-

ства и способы пробуждения интереса к знаниям, методы активизации познавательной деятельности учащихся, проблемный подход в обучении, коллективная познавательная деятельность и коллективная заинтересованность в ее результатах, оценках знаний учащихся, учебная перспектива, одобрение, похвала педагога [100].

Самообразование стимулируется тогда, когда с помощью имеющихся знаний, умений и навыков человек уже не может достигнуть успеха в той или иной деятельности, а общество предъявляет новые требования к результатам этой деятельности. Стремление достигнуть успеха в той или иной деятельности выступает, в этом случае, как ведущий мотив самообразования.

Мотивы самообразования вызываются также *потребностями*:

- в новизне, как одной из наиболее рано проявляющихся потребностей личности;
- в приобретении интересной профессии;
- во всестороннем развитии;
- в стремлении стать культурным человеком;
- приносить пользу обществу, людям и др.

Сделать эти потребности осознанными внутренними побудителями деятельности – значит, воспитать важнейшие мотивы самообразования.

Важным моментом в изучении проблемы самообразования является представление о ее видах. Выделяют следующие *виды самообразования*:

- политическое;
- самообразование, направленное на углубленное изучение отдельных циклов учебных предметов;
- самообразовательная деятельность, направленная на ознакомление с любимившейся профессией;
- самообразование, связанное с развитием своих способностей;
- самообразование, обусловленное любительскими занятиями;
- самообразование, связанное с самовоспитанием.

Представленный материал отражает сложность изучаемой проблемы и позволяет сделать вывод, что самообразование – явление сложное и многогранное. Это область самостоятельного

познания и обращаться с ней надо осторожно. Помощь человеку, занявшемуся самообразованием, должна сводиться лишь к общему руководству.

С позиций деятельностного подхода, И.А. Редковец [85] предлагает более обобщенную классификацию видов самообразования: политическое (связанное с общественно-политической деятельностью); профессионально ориентированное, направленное на углубленное изучение циклов предметов (связанное с трудовой, профессионально ориентированной деятельностью); общеразвивающее (связанное с культурно-просветительной деятельностью) и самообразование, условно названное «занимательным» (связанное с любительскими занятиями, хобби или с поиском занимательности).

Самообразование – деятельность добровольная, она «идет навстречу свободно возникающим интересам» (В.И. Андреев), поэтому здесь недопустимо какое-либо принуждение. Это определяет специфику мотивации самообразования [12].

Как добровольное познание самообразовательная деятельность выступает дополнительной к основной деятельности студентов – учебной. Причем ее важнейшим признаком, по сравнению с учебным познанием, является более избирательный характер. Это определяет и избирательный характер самообразовательных интересов студентов. Благодаря выраженной избирательности, самообразование отличается более индивидуальным характером познания, целенаправленностью, систематичностью и планомерным характером. Для него характерен и более высокий уровень саморегуляции, способность осуществлять самоконтроль с точки зрения правильности и полноты выполнения операций, входящих в состав самообразовательных действий, мотивация которых отличается более высоким уровнем осознанности.

В исследованиях по изучаемому вопросу проводится мысль о взаимосвязи и взаимообусловленности самообразовательной деятельности и интеллектуального труда. Например, в ходе самообразовательной деятельности студенты могут приобрести не только новые знания, но и внести предложения, имеющие научные понятия. Таким образом, на высоком уровне развития (например, будучи включенным в творческий поиск) самообра-



зование интегрируется с продуктивной деятельностью, творчеством, широко включает в «операторный состав» самообразовательных действий приемы творческой деятельности. Человек, производящий самообразовательную деятельность на таком уровне, может в ходе ее внести определенные изменения в «исходный материал», способствовать изменению системы научных понятий. Самообразовательные интересы в большей степени, чем учебное образование отражают направленность на творческое познание и соответствующие продуктивные его способы. Приведенные признаки позволяют судить о возможностях самообразования учащихся для всестороннего развития личности [18, 84, 85, 53].

Рассматривая строение самообразовательной деятельности обучаемых по аналогии со структурой учебной деятельности, И.А. Редковец [85] выделяет в ней мотивы самообразования, самообразовательные задачи, самообразовательные действия и их операторное содержание, самоконтроль и самооценку.

Безусловно, разнообразные стороны этой системы влияют на предметные и взаимные отношения студентов. Возникает вопрос, какими они должны быть, чтобы способствовать гармоничному развитию личности? Ответ на этот вопрос И.А. Редковец [85] связывает с современным пониманием сущности всесторонне и гармонично развитой личности, в которой первостепенное значение приобретает ее созидательная, общественная направленность, коллективистская позиция. Всесторонне развитая личность совершенствует свои способности к различным сферам деятельности на пользу общества, гармонически сочетая общественные и личные интересы. Такое представление о всесторонне развитой личности уже само предопределяет требования и к предметным отношениям (предметной направленности) самообразовательной деятельности, и мотивации. На высоком уровне развития самообразовательные интересы обучаемых должны быть направлены на определенный предмет или цикл предметов (связанных с будущей профессией, для углубленного изучения), отражать стремление личности к здоровьесформирующему самообразованию, расширению общекультурного кругозора в сфере физической культуры и спорта [57, 14, 28].

Итак, представленные данные научных исследований показывают, что самообразование явление сложное и многогранное, оно представляет собой добровольную деятельность личности, направленную на познание. Эта деятельность имеет свои особенности, уровни и этапы развития. Однако самообразование существует не изолированно, а в тесной связи и взаимообусловленности с системой обучения, которая создает почву, основу для самообразования обучающегося. По мере становления и развития образовательных систем самообразовательная деятельность, имеющая свои цели, структуру, функции, организацию и управление, становится системным образованием. При этом самообразование способствует творческому самосовершенствованию, гармоничному развитию личности.

## **1.2. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

Обновление и углубление содержания образования в сфере физической культуры, прежде всего, связано с наиболее полной реализацией его культуuroобразующей и гуманизирующей функций. Его социокультурная сущность – в формировании нового образа мира и новой, вписанной в этот образ системы культурной деятельности личности (М.Я. Виленский). С одной стороны, образовательный процесс соотносится со своим социально значимым содержанием, а с другой – обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. В этой ситуации студент реализует свободу выбора, индивидуальность своего образовательного пути, в результате которого приобретает свою культурную идентичность. Только в этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, может образовывать себя сама, подчинять образование целям личностного роста. Одновременно образование становится фактором психической активности личности, формой ее культурного бытия. Вместе с тем образование в значительной мере детерминировано логикой процесса развития личности, осознания ею своих потребностей, целей.

А для этого должны быть созданы условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования [46, 47].

Прежде чем рассматривать мотивацию самообразовательной деятельности, следует выяснить, что понимается в науке под мотивацией? Термин «мотивация» происходит от слова мотив. В.И. Даль в толковом словаре так определяет это слово: «Мотив – побудительная причина. Мотивировать – подтвердить и объяснить доводами».

Анализ данных исследований по этому вопросу позволяет считать, что мотивация категория многогранная. Она является своеобразным барометром общественных отношений, важнейшим показателем воспитания личности, необходимым условием развития и управления учебным процессом.

Проблема мотивации самообразовательной деятельности в научных исследованиях изучена недостаточно. Отмечая этот факт, А.К. Громцева считает, что слабая освещенность этого вопроса связана с относительной новизной проблемы в плане выявления и формирования побудительных сил к самообразованию [51].

Мотивы, побуждающие заниматься самообразованием, имеют свою структуру, в которой выделяют уровни развития самообразовательного процесса. Так, А.К. Громцева [51], Л.С. Колесник [64], И.А. Редковец [85] выделяют шесть уровней развития самообразования: низкий, средний, начальный, продвинутый, высокий, высший.

На *первом уровне* обучаемый не умеет и не хочет самостоятельно работать. Познавательная потребность отсутствует и отношение к самообразованию безразличное. Структура мотивов аморфна.

На *втором уровне* познавательная деятельность обучаемого обусловлена дисциплинированностью, однако работы выполняет по шаблону и самообразованием занимается от случая к случаю, по мере возникновения интереса к тем или иным вопросам.

На *третьем уровне* возникает необходимость овладения знанием.

На *четвертом уровне* самообразования у обучаемого выявляется структурированный мотив. Он выражается в познава-

тельном интересе или честолюбивом устремлении, зарождается субординация.

На *пятом и шестом уровнях* обучаемый занимается самообразованием систематически в той или иной области знаний. Такая тяга к познанию объясняется появлением тесной связи своих интересов с осознанием значимости овладения знаниями.

Для целостного рассмотрения мотивации самообразования как системы необходимо, как считает Т.Г. Богданова, «очертить исходный логический каркас, задающий границы предмета изучения и принципиальную схему расчленения». В литературе приводятся данные, указывающие, что мотивация самообразования представляет собой единство содержания и динамических свойств. Последние являются формой и способом существования, выражением содержания. Динамические характеристики всех проявлений личности (в том числе и мотивации самообразования) в определенной мере обусловлены темпераментом человека и социально детерминированы. Динамические свойства самообразования могут выражаться в сильном или слабом стремлении субъекта к самопознанию, в глубине и широте их [38].

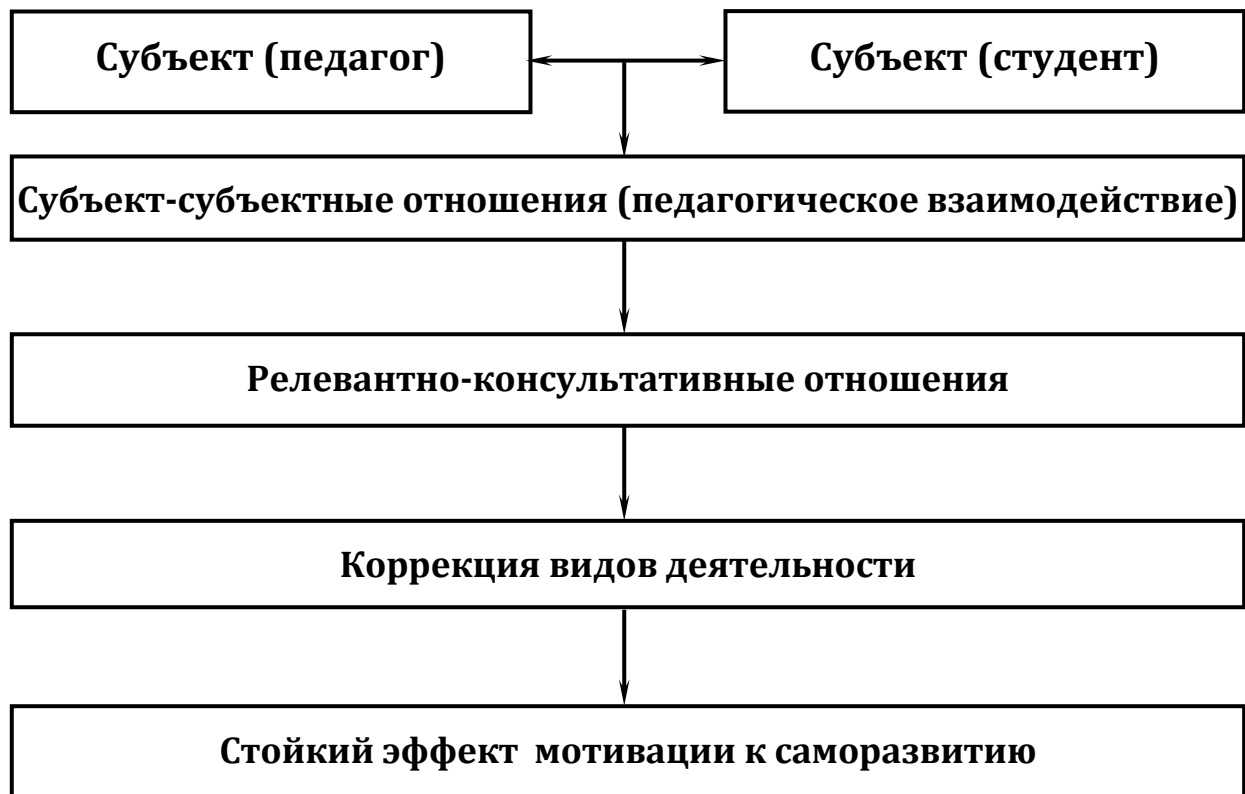
Необходимо отметить, что отдельные исследователи выделяют в мотивации к самообразованию предметную и социально-поведенческую направленность. По мнению В.С. Ильина [62] и Г.И. Щукина [105], *предметная направленность* мотивации самообразования характеризует отношение субъекта к предмету и процессу познания. Она тесно связана с процессуальным аспектом целостной личности, с ее интеллектуальными свойствами.

С.Л. Рубинштейн считает, что *социально-поведенческая сторона* мотивации самообразования обучаемых, отражая личностный аспект, тесно взаимосвязана и с коллективистской позицией студента в познании, которая определяет его отношение к миру, другим людям, коллективу и обществу, к любой сфере деятельности, в частности, и познавательной (учение и самообразование). Следует подчеркнуть, что общество заинтересовано в коллективистской позиции личности своих членов, в гармоничном сочетании у них мотивов долга, личных устремлений и в готовности, в случае необходимости, подчинить свои личные интересы общественным. Внутренним условием высокого уровня сфор-

мированности социально-поведенческого аспекта мотивации к самообразованию студента является его коллективистская позиция. Мы разделяем мнение О.И. Коломок и А.С. Маслова, что становление личности происходит как в процессе овладения общественно-историческими формами деятельности, так и в организации своей активности [65, 66, 68].

Личность обучающегося как субъекта деятельности проявляется в саморегуляции, которая обеспечивает актуализацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в связи с задачей и событиями учебной деятельности. Таким образом, самообразовательная деятельность имеет две стороны: процессуальную и социально-поведенческую. При этом, изучая эти взаимоотношения структура самообразовательной деятельности (как и любой другой) и мотивации реализует два типа отношений: предметные (субъект-объектные) и взаимные (субъект-субъектные). Первый тип отношений – это взаимоотношения студента с предметом познания, второй – взаимоотношения его с другими людьми в процессе познания.

До недавнего времени в психологии уделялось крайне недостаточное внимание субъект-субъектным отношениям в деятельности человека в процессе познания. Как отмечает В.В. Сериков, изучение деятельности в основном было направлено на раскрытие отношения субъекта к объекту [91]. Такой подход вполне правомерным, но недостаточным. Изучая эти взаимоотношения, М.М. Курнев справедливо подчеркивает, что субъект-объектные и субъект-субъектные отношения образуют в своей совокупности целостную структуру совместной деятельности обучаемых [69]. Главная задача преподавателя – поставить обучаемого в позицию субъекта учебной деятельности и позицию субъект-объекта к другим людям, совместно с которыми осуществляется учебная деятельность. Такую позицию разделяют и С.Ю. Алькова, Л.Б. Андрющенко, Л.В. Лосева, Е.Н. Остроумова, характеризуя педагогическую деятельность двумя типами отношений [10, 16, 18] (рисунок 1).



*Рис. 1.* Структура педагогической деятельности

Субъект-объектные отношения образуют предметное содержание педагогической деятельности, которая определяется целями учебно-воспитательного процесса, а субъект-субъектные – взаимодействиями между педагогом и обучаемыми, возникающими в ходе педагогического процесса.

По мнению Л.Б. Андриященко и И.В. Орлан, релевантно-консультативные отношения, представленные на схеме как наиболее эффективная форма взаимодействия субъектов образовательного процесса, позволяют успешно осваивать предмет «Физическая культура», осуществлять переход от системы административно-командной формы организации образовательного процесса к личностно ориентированному образованию [26]. Формирование релевантно-консультативных отношений осуществляется следующим образом. На начальном этапе владельцем комплексной информации по изучаемому предмету является педагог, который предлагает эту информацию студентам (например, в форме анкетного опроса, результатов тестовых испытаний), получает обратную информацию, которую студенты самостоятельно выбрали из информационного поля (то, что им

важно, необходимо, интересно, т.е. релевантную информацию о запросах и потребностях студентов в данной сфере деятельности). Тем самым, совместно вступая в релевантно-консультативные отношения, на основе обмена информацией определяется направленность программного обеспечения учебного процесса, выбирается его организационная форма, формируется содержание выбранных видов двигательной активности (видов спорта и оздоровительных методик). Скорректированная, новоизмененная информация предлагается обучающимся для практического применения. На основе оперативного, текущего и этапного контроля, а именно повторного анкетирования и результатов тестовых испытаний, вносятся коррективы в задачи, средства и методы выбранных видов двигательной активности.

Субъект-объектные и субъект-субъектные отношения образуют в своей совокупности целостную структуру педагогической деятельности. Как видно из рисунка 1, ядром этой структуры является педагогическое взаимодействие – общение педагога и обучаемых. Предмет этого взаимодействия выступает в совместной деятельности как объект, т.е. педагогическое взаимодействие существует не само по себе, а лишь по отношению к некоторому объекту. Следует подчеркнуть особенность педагогической деятельности, обусловленную субъект-объект-субъектными отношениями. Вектор «мотив-цель» в совместной деятельности и для педагога, и для обучаемого един, но для каждого индивидуален. При этом формируемая каждым субъектом педагогическая цель неразрывно связана с общей целью. Этот индивидуальный процесс целеобразования в педагогической деятельности во многом определяется социальными условиями, степенью развития студентов и группы в целом. В коллективе ведущие индивидуальные цели учения совпадают с общественно заданными.

Система субъектно-объектных отношений включает в себя, три типа связей:

- 1) субъект-объект – между субъектом и объектом;
- 2) субъект-субъект – между субъектами: личностные, персоналистические отношения; диалогические отношения между высказываниями; этические отношения и другие» [32].
- 3) объект-объект – между объектами (вещами, физическими явлениями, химическими явлениями): причинные отношения,

математические отношения, логические отношения, лингвистические отношения и другие.

В настоящее время дискуссионным является вопрос о месте указанных двух взаимоотношений в иерархии мотивов самообразования. Вероятно, не следует категорично ставить вопрос о первенстве одного или другого. В реальном процессе ведущими при определенных условиях могут стать и предметное, и взаимное отношения. Материалы представленные в таблицах 1–2, отражая уровни развития субъект-объектных и субъект-субъектных отношений мотивации самообразования студентов, отражают их гармоническое сочетание. Определение этих отношений входит в содержательную характеристику мотивации самообразования, которая не ограничивается определением строения самообразовательной деятельности как процесса. Отношения составляют сознательные избирательные активные связи между людьми и связи человека с окружающей действительностью. Активность этих отношений неодинакова.

*Таблица 1*

**Предметные (субъект-объектные) отношения  
мотивации самообразования**

<b>Объект  обследо- вания</b>	<b>Уровни сформированности у студентов процессуального аспекта мотивации к самообразованию</b>				
Студенты	Отноше- ние без- различ- ное, самооб- разова- нием не занима- ется	Занимается самообразо- ванием от случая к случаю, по мере возникно- вания инте- реса к тем или иным вопросам	Самообра- зование не направ- ленное, но занимаю- щее опреде- ленное место в жизни студента	Самообра- зованием занимается в опреде- ленной области знаний, но несистема- тически	Занимается самообра- зованием системати- чески и в определен- ной области знаний



**Взаимные (субъект-субъектные) отношения  
мотивации самообразования**

Объект обследо- вания	Уровни сформированности у студентов социально-поведенческого аспекта мотивации к самообразованию			
Студенты	Ярко выраженный индивидуа- лист	Скорее инди- видуалист, чем коллективист	Скорее коллективист, чем индиви- дуалист	Ярко выраженный коллективист

Анализ психолого-педагогической литературы [2, 7, 12, 49, 52, 79, 94] показывает, что педагогическая ситуация, которая обеспечивает единство деятельности педагога и обучающегося, направлена на достижение требуемых изменений в личности ученика для решения вопросов самообразования.

Выявленные на практике разнообразные сочетания указанных выше отдельных аспектов самообразовательной деятельности и мотивации систематизированы с точки зрения гармоничности, которая понимается традиционно как согласованность, соразмерность, взаимное соответствие разных сторон, частей целого, а также целого и входящих в него частей (таблица 3).

Таблица 3

**Типы предметных (субъект-объектных) и взаимных  
(субъект-субъектных) отношений мотивации самообразования**

Объект	Типы				
Студен- ты	Гармо- ниче- ские	Соответ- ствующие положи- тельные	Соответ- ствующие отрица- тельные	<i>Дисгармонические</i>	
				с опережением развития личностного	с опережением развития про- цессуального

Чтобы спроектировать процесс формирования мотивации самообразования, необходимо при целеполагании не только вычленить предметную направленность и социально-поведенческий аспект мотивации самообразования, но и обеспечить их

единство с формируемыми целостными свойствами и прежде всего с выявлением уровня осознанности студентами мотивации самообразования, ее смыслообразующей функции и обобщенности (таблица 4).

Таблица 4

**Основания для характеристики содержания  
мотивации самообразования**

<b>Стороны мотивации самообразования</b>	<b>Признаки мотивации самообразования</b>		
	<i>Смысловая характеристика мотивации самообразования</i>	<i>Осознанность мотивации самообразования</i>	<i>Обобщенность мотивации самообразования</i>
Аспект предмет- ных отношений (процессуальный)	+	+	+
Аспект взаимных отношений (социально- поведенческий)	+	+	+

Строгой единой классификации ситуации успеха нет. Поскольку нас интересует ситуация успеха в плоскости отношений «педагог – обучаемый», необходимо обратиться к анализу понятия «педагогическая ситуация». В научной литературе это понятие широко представлено во многих исследованиях Т.Г. Богдановой и В.В. Серикова и характеризуется как совокупность условий и обстоятельств, создаваемых как педагогом, так и естественно возникающих в педагогическом процессе [38, 91]. Педагогическая ситуация должна обеспечивать единство деятельности педагога и обучающегося на достижение требуемых изменений в личности обучаемого. Немаловажным является и то, за счет чего возможны эти изменения. При проектировании ситуаций должна быть учтена вся совокупность условий, при которых возможны предполагаемые изменения в личности обучаемого. В структуру ситуации исследователи включают такие компоненты, как постановка задач, содержание, методы и формы обучения

и воспитания, взаимоотношения педагога и обучающегося, обосновывают требования к ним.

Мы полагаем, что данные компоненты необходимо учитывать и в ситуации успеха. В них заложены воспитывающие и развивающие личность возможности. Но они проявляются в результате их скоординированности в педагогической ситуации в единое целое, создаваемое для реализации более сложных целей, чем усвоение знаний и формирование отдельных свойств личности.

Опираясь на типологию педагогических ситуаций В.Б. Бондаревского [40], мы выделяем следующие виды ситуации успеха как важного фактора формирования интереса обучающегося к занятиям физической культурой:

– «авансирование похвалой», имеющей своей функцией создание установки на необходимость занятий физической культурой;

– «неожиданная радость», имеющая своей функцией включение обучающихся в занятия физической культурой;

– «высокий полет», ориентированный на включение обучающегося в самостоятельные занятия физической культурой.

Ситуация успеха способствует включению всех обучающихся в деятельность. При проектировании и применении ситуации успеха необходимо стремиться к таким формам занятий, где наибольшая возможность создания ситуации успеха для большинства обучающихся. Решению данной задачи способствует игровая рационализация уроков.

Детерминантами ситуаций успеха типа «высокий полет» являются уроки контроля после обучения основных тем программы. В этом аспекте, в учреждениях высшего профессионального образования активно внедряются рейтинговые технологии обучения. При этом рейтинговая оценка достижения успешности обучения, разработанная с учетом уровня физического здоровья занимающихся, охватывающая все стороны педагогического процесса, успешно зарекомендовала себя как эффективная форма достижения «личного успеха» в процессе физкультурного образования студентов (Л.Б. Андрющенко, М.В. Цуцаева) [18].

Экспериментальная апробация описанных выше условий проектирования и применения ситуации успеха подтвердила их эф-

фективность. Если они приобретают активную побудительную силу, то становятся мотивами к деятельности. В отношениях и мотивах человека психологи видят истоки его характера. Они считают, что важнейшая социальная проблема воспитания нравственного характера заключается в формировании устойчивых, доминирующих, определяющих поступков нравственных отношений.

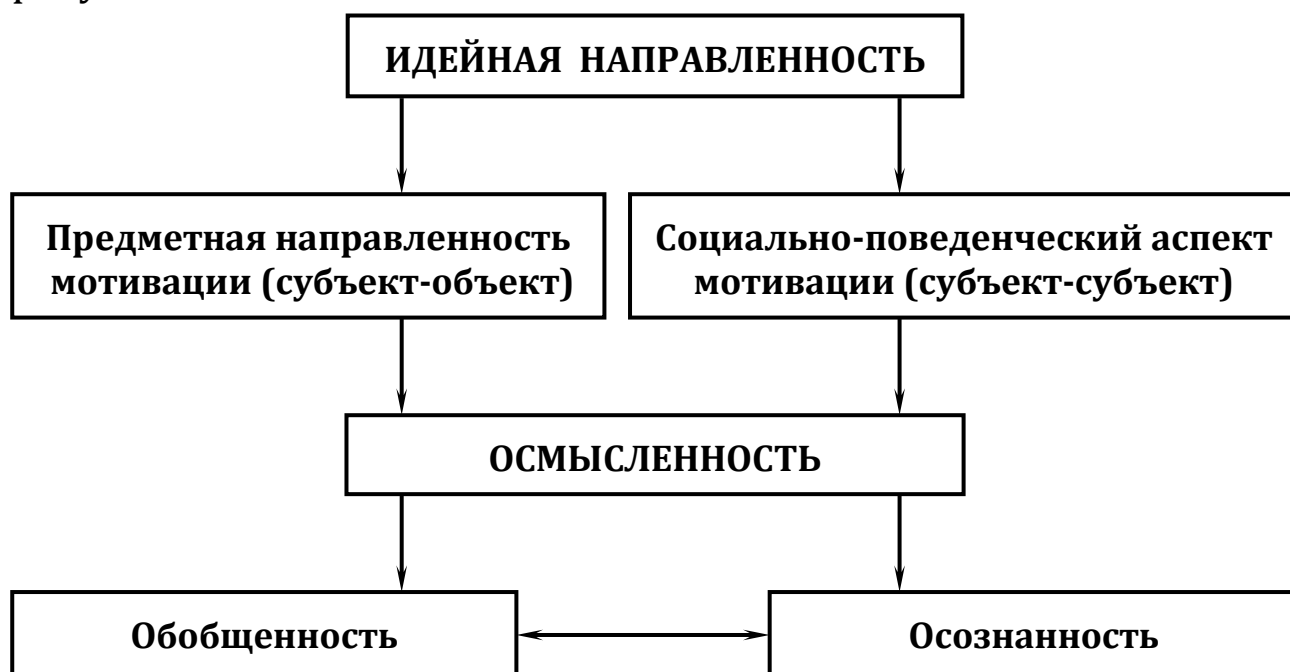
Важнейшей характеристикой мотивации самообразования является уровень ее осознания обучаемым. Поэтому важно определить, что такое осознание и что в мотивации к познанию и поведению в целом осознается человеком. Традиционно сознание определяется как форма психической деятельности, которая обеспечивает обобщенное отражение субъектом действительности, своей деятельности, самого себя, а осознание мотивов – как процесс, в результате которого они получают в голове человека свое удвоение, свое идеальное бытие. При определенных условиях воспринимаемое может стать предметом осознания, однако реальная мотивация познания и поведения в целом не может быть сведена лишь к одним осознаваемым мотивам. Элементами мотивации могут стать как четко осознаваемые мотивы, так и неосознаваемые тенденции. Он считает, что на первый план следует выдвигать сознательную сторону – поддающиеся осознанию мотивы, а не малоосознаваемые «глубинные» тенденции, которые в определенной мере оказывают влияние на мотивацию. Мотивы познавательной деятельности выступают в достаточно отчетливой форме и явно осознаются человеком, что позволяет при их выявлении шире использовать «прямые» методики исследования (опросы, анкеты, интервью и пр.) в сочетании с косвенными. Осознание во имя чего ставится и достигается цель помогает обучаемому по-новому оценить и предметную направленность своих мотивов познания (учения и самообразования), раскрывает новые возможности в сфере интеллекта человека. Необходимо помочь обучаемым расширить круг осознаваемого в их мотивации познания (учения и самообразования).

Особого внимания заслуживают работы, в которых рассматривается смыслообразующая функция мотивации познания (учения и самообразования). А.Н. Леонтьев рассматривает смысл как фактор, определяющий отношение обучаемых к познанию.

Личностный смысл, по его мнению, зависит от мотива, побуждающего деятельность. Преобразование объективного значения в личностный смысл способствует формированию убежденности в необходимости познания и определяет мировоззрение личности. В этом заключается смыслообразующая функция мотивации по отношению к развитию в целом.

Одной из существенных функций мотивации самообразования является ее обобщенность. Обобщенная мотивация самообразования – это высший уровень развития мотивации как качества личности. Для человека, обладающего широким диапазоном познавательных интересов, знания представляют большую ценность, он испытывает постоянную потребность в познавательной деятельности, стремится проявить свою индивидуальность, передать свои знания другим людям, побуждает окружающих к учению. В учебной деятельности человек с обобщенной мотивацией учения стремится совершенствовать качества своей личности, овладевать общепрофессиональными, обобщенными умениями, умениями сотрудничества.

Итак, резюмируя изложенное, для наглядности все функции мотивации к самообразованию представим в виде схемы на рисунке 2.



*Рис. 2.* Функции мотивации самообразовательной деятельности

Признак обобщенности мотивации познания определяет и социально-поведенческий аспект мотивации учения и самообразования и выражается в устойчивости коллективистской или индивидуалистической позиции, в ее распространении на все сферы познания и другие виды деятельности.

Концепция целостной теории ориентирует на новое построение предмета исследования (у нас – мотивации самообразования студентов) как целостного системного образования с определенными интегративными свойствами, иерархией отношений между элементами, системообразующими связями функционирования и развития. Новый предмет исследования ориентирует на изменение в методах исследования, на их использование в органической системе, где каждому из них отводится своя специфическая функция в раскрытии свойств и сторон изучаемого явления как целостного образования. Это не означает отказа от традиционных методов, например от эмпирических, а предполагает их использование на основе внесения новых научных идей.

Целостное исследование успешнее продвигается на основе систематизации данных, полученных в результате покомпонентного исследования предмета познания, хотя и не сводится к их простому суммированию, и при условии, что изучение каждого компонента проводилось с учетом его «места» в целом. Применительно к мотивации самообразования это «изолированное» изучение ее состава, отдельных сторон (предметной направленности и социально-поведенческого аспекта), а также отдельных признаков (смысловой характеристики, осознанности, обобщенности). «Изолированное» изучение отдельных сторон с учетом их «места» в целом проводится с помощью как теоретических, так и эмпирических методов, которые позволяют отобразить связи этих сторон с целостной, всесторонне развитой личностью. При дефиците данных покомпонентных исследований целостный подход позволяет реализовать метод последовательных приближений к истине, без которого невозможно преодолеть так называемый «парадокс иерархичности». Он состоит в том, что любую подсистему можно изучить только на основе знания всей системы, знание же системы нельзя получить без исследования подсистемы, а также в том, что состояние вопроса (например, о

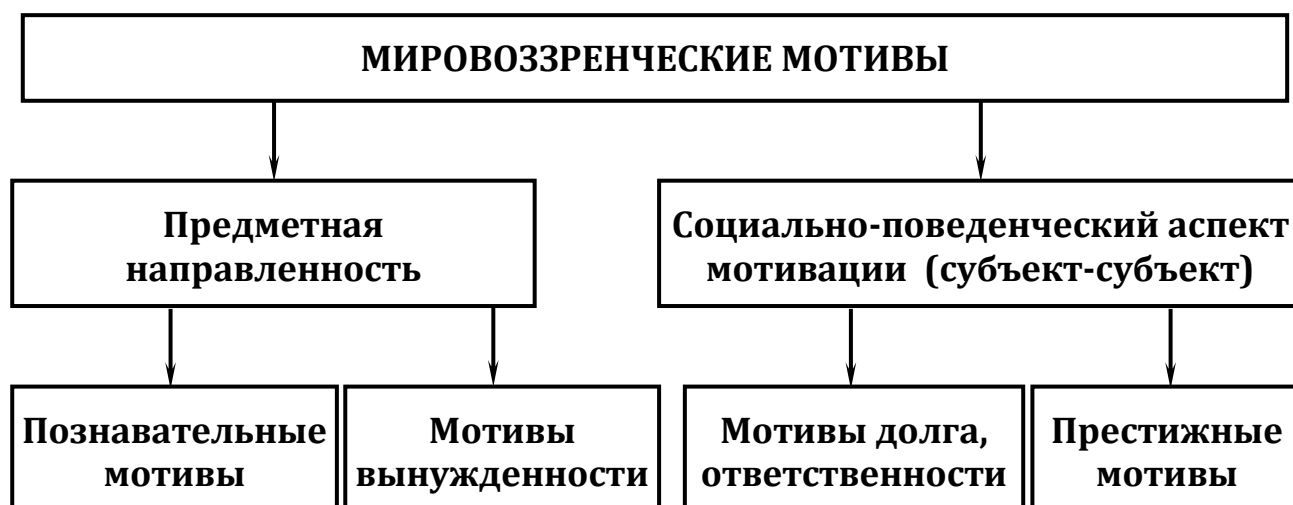
составе мотивации самообразования) на практике следует изучать с позиций надежной, теоретически обоснованной гипотезы, которую нельзя построить без изучения состояния вопроса на практике и опережающего педагогического эксперимента. Единственным в настоящее время способом устранения данной парадоксальности является последовательное приближение к истине посредством «оперирования заведомо ограниченными представлениями, которые основываются на концепции целостной теории. Специфика целостного исследования определяется не усложнением эмпирических и теоретических методов познания, а выдвижением новой ориентации всего движения исследования [1, 12, 15, 29, 33, 47, 56].

При изучении с позиций целостного подхода процесса обучения или личности обучаемого исследователи ориентируются на определение интегративных свойств системы, выделение «единиц» целого, сохраняющих все основные элементы и взаимодействия целого, изучение определенного комплекса («конструкта») качеств, репрезентативно представляющего личность в целом, например отражающего единство личностного и процессуального. Последней ориентации мы и придерживаемся при изучении вопроса о составе мотивации самообразования с позиций целостного подхода.

Анализ научной литературы, анкетирование и опросы обучаемых позволили установить номенклатуру мотивов (учения и самообразования) как возможных элементов состава мотивации самообразования, а затем с учетом имеющихся классификаций их систематизировать. Выявленные таким образом мотивы самообразования составили довольно обширный перечень (более 80 мотивов). Он был систематизирован с учетом нашего понимания сущности самообразовательной деятельности и мотивации как реализующих единство предметных (субъект-объектных) и взаимных (субъект-субъектных) отношений.

Данные первичного обследования обучаемых позволили также определить путь дальнейшего теоретического поиска – утвердили нас в наших представлениях о классификации мотивов познания (учения и самообразования) и позволили провести теоретический анализ каждой из выделенных групп мотивов

познания. Были выделены пять групп мотивов самообразования: мировоззренческие; долга, ответственности; познавательные; престижные; вынужденности (рисунок 3).



*Рис. 3.* Состав мотивации самообразования

Каждый мотив познания характеризуется с точки зрения предметной направленности и социально-поведенческого аспекта. Однако в одних побуждениях более представлены отношения, следовательно, ведущей стороной является предметная направленность (познавательные мотивы), а в других – взаимные отношения и ведущим является социально-поведенческий аспект (мотивы долга, ответственности, престижные).

Тем не менее, мотивы долга, ответственности немислимы вне предметной направленности (В.Б. Бондаревский), а познавательные мотивы имеют социально-поведенческую характеристику. Так, Г.И. Щукина, приводя положительную характеристику познавательного интереса как мотива учения (сильный, наиболее осознаваемый мотив, в «большой мере, чем другие мотивы, доступен для наблюдения, имеет более ясные показатели ..., легче распознаваем и, следовательно, лучше управляем»), все же считает его «самым личностным мотивом» (в котором отношение «для себя» преобладает). «Будучи обособленным от общественных мотивов, – утверждает Г.И. Щукина, – познавательный интерес может содействовать развитию эгоцентризма, академизма, претензий



обучаемого на исключительность, обособленности его от коллектива». Поэтому она считает необходимым воспитание общественных мотивов личности (мотивов долга и ответственности) как ведущих, определяющих перспективу обучаемых [105].

«Самообразование, – отмечает Ф.К. Савина – это одна из форм познавательной деятельности, и, как любая другая деятельность человека, она возникает под влиянием внешних и внутренних факторов. Внешними стимулами самообразовательной деятельности обучаемых могут быть различные предметы и явления окружающей жизни, вызывающие у него интерес и желание их познать, изучить, а также разнообразные приемы, используемые педагогом для воспитания потребности в знаниях и умениях. Сюда относятся способы возбуждения познавательного интереса к изучаемому материалу, осуществление активного обучения, оценка знаний обучаемых, одобрение, похвала и другие. Но для того, чтобы обеспечить ту или иную деятельность, внешний стимул должен вызвать адекватный побудитель – мотив». Лишь то, что для самой личности представляет необходимость и ценность, утверждается в мотиве. Первейшим мотивом самообразования является познавательный интерес в силу его «бескорыстности», устремленности к глубокому познанию предмета, эмоциональной окрашенности. Возможности учебного процесса не будут полностью реализованы для воспитания познавательного интереса как мотива самообразования, если в этот процесс не внести стимулирование самообразовательной деятельности. Имеются в виду рекомендации педагога о привлечении дополнительной литературы для всей группы и отдельно для глубоко интересующихся предметом, включение в учебные занятия сообщений учащихся, организация активных форм обучения, вовлечение учащегося в процесс обучения других.

Группа мировоззренческих мотивов познания (учения и самообразования) более «равномерно» представляет оба аспекта – предметные (субъект-объектные) и взаимные (субъект-субъектные) отношения. Мировоззрение – интегративная характеристика, координирующая все стороны личности, в зависимости от которой группируются ценностные ориентации, выстраиваются убеждения, формируются принципы поведения, образующие основу ак-

тивной жизненной позиции личности. Так, гуманизм – мировоззрение, основанное на принципах равенства, справедливости отношений между людьми, проникнутое любовью к людям, уважением к человеческому достоинству. Это совокупность взглядов, выражающих уважение достоинства и прав человека, его ценности как личности, заботу о благе людей, их всестороннем развитии, о создании благоприятных для человека условий общественной жизни, а также принцип ценностной интеграции – основы общей культуры личности, культуры общения, культуры творчества.

Правомерность выделения группы мировоззренческих мотивов как наиболее показательных для уровня развития личности подтверждает высказывание Б.М. Теплова: «И чувства, и интересы, и убеждения, и мировоззрение человека, становясь источником действительных желаний, выступают как мотивы его деятельности». С.Л. Рубинштейн также считает, что «источником мотивации волевого акта у человека могут быть влечения, потребности, эмоции, а также интересы, идеология, осознание задач, которые социальная жизнь ставит перед человеком».

Мотивы долга, ответственности – наиболее социально ценные мотивы самообразования обучаемых. С.Л. Рубинштейн справедливо утверждает, что «мотивы человеческой деятельности в своих вершинных формах основываются на осознании человеком своих обязанностей, задач, которые ставит перед ним общественная жизнь». Ряд авторов рассматривают долг как черту характера. Так, к моральным чертам Ф.И. Гоноболин относит «сознание своего долга и другие положительные качества, характеризующие готовность человека приносить пользу людям». В своей классификации типов мотивации П.М. Якобсон представляет долг, ответственность как ведущие мотивы в мотивационной сфере личности. З.П. Шабалина считает, что это качество личности, состоящее в глубоком осознании сущности и содержания общественного долга, эмоциональном отношении к выполнению обязанностей долга, убеждении в жизненной необходимости и внутренней потребности поступать согласно принципам общественного долга, превращении общественного долга в глубоко осознанный мотив отношения к своим обязанностям. В.С. Мерлин отмечает, что «высоко-развитое чувство долга увеличивает силу мотивов ...».

Долг является важной основой формирования других общественно ценных мотивов. З.П. Шабалина подчеркивает, что долг становится мотивом, когда из простого понимания переходит в убеждение – «сплав» нравственного понятия, чувства, привычки. А.Г. Ковалев считает, что требования общественного долга, превращаясь в убеждения личности, достояние ее потребности, становятся и требованием ее к себе.

Аналогичный вывод делает С.Л. Рубинштейн. «Характер, – пишет он, – это закрепленная в индивиде система генерализованных побуждений, мотивов. Процесс формирования психологических свойств личности – это процесс генерализации и стереотипизации ее побуждений, мотивов».

Мотивы долга и ответственности свидетельствуют о созидательной, общественной направленности, коллективистской позиции личности. Ответственность как мотив познания и поведения в целом предполагает стремление выбрать определенную линию поведения учебной и самообразовательной деятельности с учетом социальной значимости своих действий, предвидя их последствия для себя, коллектива, общества и оценивая их с точки зрения того, какую пользу или вред они приносят обществу. Ответственность тесно связана с понятием долга. Долг как мотив познания представляет собой стремление обучаемого к выполнению определенных обязанностей, налагаемых на него как на члена коллектива группы, курса. Мотив долга по сравнению с мотивом ответственности отражает более общие представления обучаемого о направлениях своей познавательной деятельности и поведения в целом. В связи с этим И.И. Сеченов писал: «Для нравственного человека недостаточно руководствоваться чувством долга – ему необходимо знать, к какому результату приведут его поступки». Мотивы долга, ответственности отражают опосредованный интерес обучаемого к познавательной деятельности, которая приобретает для него личностный смысл, принимается обучаемым.

Группу престижных мотивов познавательной (учебной и самообразовательной) деятельности нельзя оценивать однозначно – только как положительные или только как отрицательные. Поэтому необходимо признать правомерность внимания обучаемого (особенно подростка и юноши) к своему престижу,

т.е. к совокупности оценок сверстниками и педагогами его интеллектуальных и нравственных качеств. Отечественные социологи, педагоги, психологи связывают понятие «престиж» с выполнением обучаемыми социальной роли: «... престиж – это совокупность положительной общественной оценки данной роли. Внешние оценки обычно даются с позиций критериев, свойственных данной группе, классу, и понятие «престижность» выражает представление личности о своем положении в группе, коллективе, оно тесно связано с понятием «стремление к самоутверждению» [20, 37, 72, 74, 76].

В процессе приобщения студентов к самообразованию можно опираться на такие престижные мотивы, как желание не отстать от сокурсников, заслужить их одобрение, а также одобрение педагогов, родителей, стремление иметь положительную репутацию, основанную на реальных достижениях в познавательной деятельности. Такая «престижность» стимулирует познавательную активность обучаемых, а интеллектуальные занятия, самообразовательная деятельность удовлетворяет их потребность в самоутверждении.

Однако неправомерно формировать у студентов любые престижные мотивы (отрицательные или положительные) до уровня ведущих, структурообразующих, такими должны стать мотивы мировоззренческие, мотивы долга, ответственности в сочетании с познавательными.

Мотивы вынужденности в отличие от мировоззренческих показывают незаинтересованность студентов соответствующими предметными и взаимными отношениями в познавательной деятельности, которую он не принимает и которая лично ему не нужна. П.М. Якобсон [108] называет такую мотивацию «отрицательной» и определяет ее как комплекс побуждений студентов к познавательной деятельности, вызванных осознанием неудобств и неприятностей в случае, если работа не будет выполнена. Эти побуждения отражают неприятие ими предстоящей познавательной деятельности. Мотивы вынужденности никогда не приводят к активному познанию, не обеспечивают каких-либо серьезных продвижений обучаемых в познавательной деятельности. Поэтому не следует преувеличивать роль авторитарных воздей-

ствий, методов принуждения, которые и обуславливают неэффективные мотивы вынужденности.

Изучение И.В. Орлан [26] мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и спорту позволило выделить девять основных мотивов, отражающих это отношение: физическое совершенствование; дружеская солидарность; долженствование (посещение занятий); соперничество; подражание; спортивный, процессуальный, игровой; комфортность.

Таким образом, теоретико-методологическую основу нашего исследования составил целостный подход к исследованию педагогического процесса, раскрытого в трудах В.С. Ильина, В.В. Краевского, Н.К. Сергеева, В.А. Сластенина, Л.Б. Андрющенко [62, 15], а также различные аспекты *теории формирования мотивации*, отраженные в работах Б.А. Ананьева, П.Я. Гальперина, В.И. Ковалева, А. Маслоу, В. Пиаже и концепции *развития мотивов учебной деятельности* Л.С. Выготского и А.Н. Леонтьева.

### **1.3. СИСТЕМНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ**

Одним из наиболее перспективных направлений в обновлении некоторых аспектов теории и практики физической культуры является системное педагогическое проектирование. Оно выступает как продуктивная форма технологии применения спортивно-педагогических инноваций, позволяющих разрабатывать и создавать системы подготовки. Отмечая ценность системно-педагогического проектирования, следует подчеркнуть, что оно не отвергает других способов разработки образовательных систем и реализации отдельных новшеств.

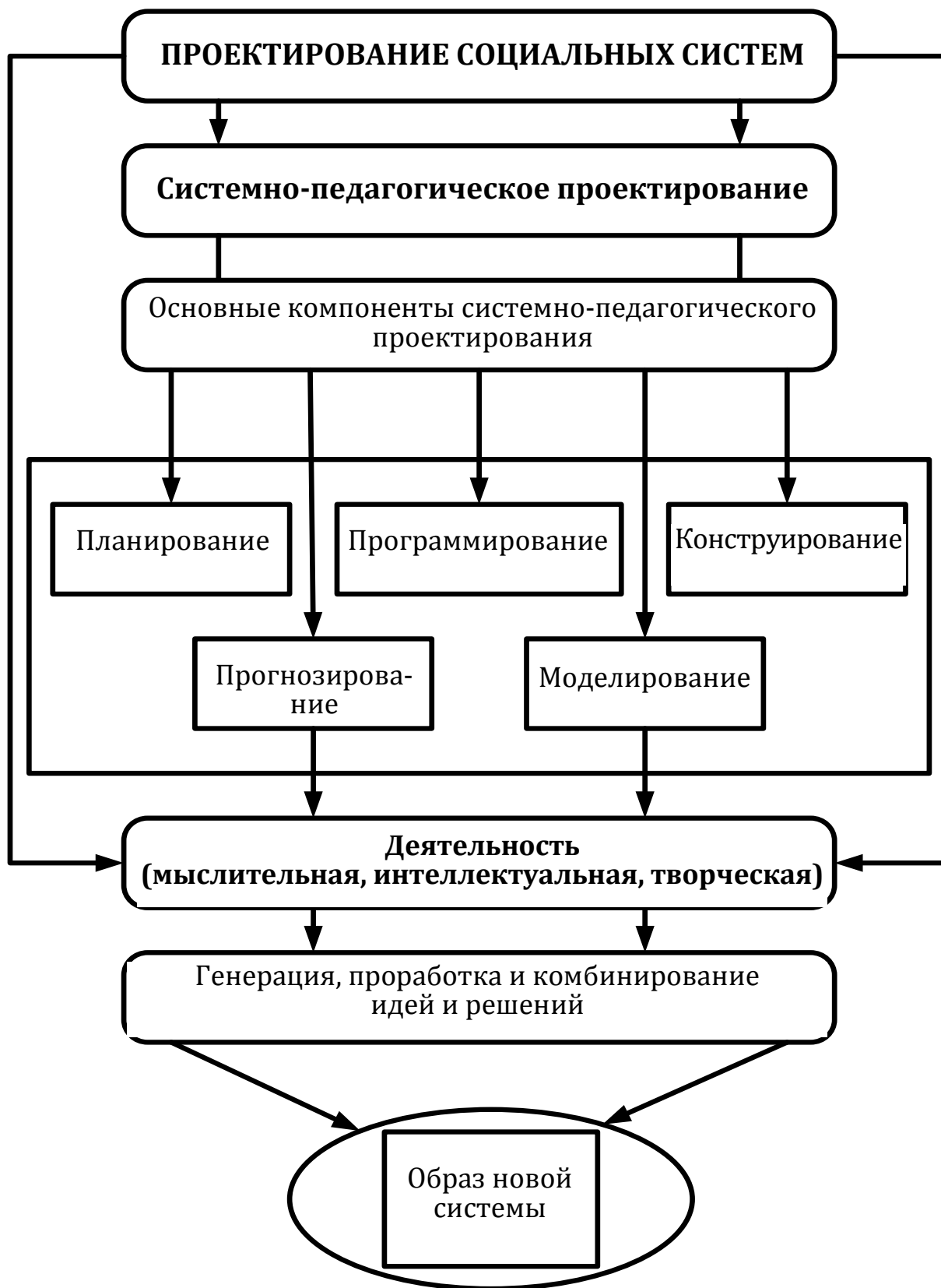
Проектирование в теории и практике физической культуры и спорта рассматривается как многогранная область деятельности, которую еще предстоит изучать. «Проектирование» часто используют наравне с такими понятиями как «моделирование», «конструирование», «прогнозирование» «планирование», «алгоритмизация», «программирование». Однако между ними имеются определенные различия. Так, моделирование применяется для изучения объекта или явления, получения информации о нем, в

то время как проектирование необходимо для конкретных действий по преобразованию объекта или внесению корректив его взаимодействия с другими системами. Вместе с тем моделирование является одним из средств и методов проектировочной деятельности, так как, создавая различные модели, позволяет выбирать наилучшую. Таким образом, проектирование и моделирование – неоднозначные понятия. Второе выступает как технологический инструментарий, позволяющий проектировщику создавать проекты с более высокой степенью надежности, т.е. осуществлять проектное моделирование.

Представленная на рисунке 4 модель системного педагогического проектирования показывает, что проектное моделирование представляет собой процесс разработки предпочтительных проектов в соответствии с заданной целью. Оно должно опираться на прогнозирование и перспективы развития разработанной проектной модели. Используя процесс конструирования, проектирование создает новый объект в виде субъективного образа.

В учебном процессе планирование характеризуется комплексной разработкой целей и задач формирования физической культуры. При этом применяются известные процедуры, не ограничивающие творческую инициативу педагога. В то же время проектирование занимается созданием совершенно новой системы, что соотносится с активной созидательной деятельностью специалиста (проектировщика). На этом фоне планирование может рассматриваться как фрагмент, относительно небольшой этап проектировочной деятельности.

Программирование представляет собой достаточно жестко детерминированную систему последовательных и отработанных в практике операций и действий, приводящих к конкретному результату в рамках отведенного времени. Широко используется в практике спорта как одна из форм установки на выполнение программы действий, исключая в ходе ее реализации творчество и широкую активную созидательную деятельность. Эта методология нашла яркое воплощение в системе подготовки спортсменов к Олимпийским играм. Необходимо отметить, что проектирование, в отличие от программирования, более гибкая система, позволяющая выстраивать динамичную программу действий, органично входящая в проект, а также и в план ее реализации.



*Рис. 4.* Модель системно-педагогического проектирования

Между тем воплощение проектируемой системы управления учебным процессом на практике может протекать с различными отступлениями от проекта. Последнее позволяет разграничивать результаты проекта системы и результаты его конструирования, т.е. воплощения в практику.

Конструирование связывают с построением системы на основе разработанного проекта системы управления. По отношению к проектированию оно выступает вторичным фактором, позволяющим создать конструкцию системы самообразовательной деятельности в вузе, т.е. каркас, наполнение которого содержательным компонентом потребует перехода к модельному проектированию.

Прогнозирование – это научное направление по выявлению перспектив развития явлений. Оно базируется на диалектической детерминации будущего вероятностного подхода с учетом широкого выбора возможных вариантов. В этом контексте прогноз – это вероятностное описание того, что будет происходить по мере реализации проекта. Прогнозы не подменяют проект, а являются средством его совершенствования и повышения эффективности проектирования. В этой связи прогнозирование выступает как предфункция проектирования. Опираясь на прогнозы ситуации, проектирование должно включать в себя элементы и этапы прогнозирования, в том числе и результаты реализации проекта на практике.

Анализируя фрагменты представленной модели системно-педагогического проектирования, следует подчеркнуть, что проектирование в ней выступает систематизирующим фактором, который позволяет интегрировать знания и технологии из различных смежных областей деятельности и использовать их для создания систем на качественном новом уровне.

Как всякая деятельность, проектирование носит процессуальный характер, подразумевающий прохождение определенных стадий, сложных процедур познавательного, организационного характера. Технология проектирования включает в себя строго последовательную деятельность. Весь технический цикл проектирования самообразовательной деятельности в вузе состоит из разработки цели и задач, диагностики последовательных операций, соз-



дания плана и модели деятельности. Проектно-реализационную часть деятельности составляют: внедрение проекта в реальные условия учебной деятельности, контроль, оценка и сопоставление получаемых данных с прогнозируемыми и модельными, коррекции фрагментов проекта (Л.Б. Андрющенко, О.И. Коломок) [24, 25].

Первый этап проектировочной деятельности – педагогическая диагностика. Она предусматривает определение исходного состояния и уровня подготовленности объекта, анализ предыдущей деятельности, выявление основных недостатков и наиболее эффективных сторон. На основе данных определяются цели по уровням значимости – оперативные, тактические и стратегические. Затем разрабатываются перспективные, текущие и оперативные задачи, направленные на решение поставленных целей.

Следующий этап направлен на разработку теоретических проектов подготовки и моделей готовности, которые реально смогут обеспечить эффективность учебной деятельности.

Практическая реализация проектов позволит оценить эффективность разработанной системы и ее отдельных компонентов. На заключительном этапе технологического цикла проектирования осуществляется разработка системы контроля и критериев оценки, позволяющих определить эффективность поставленных целей, выявить недостатки, резервы, а также внести своевременные и соответствующие коррективы. Таким образом, представленные данные дают основание считать, что важным качеством проектирования должна быть целеориентированная эффективность, которая найдет свое подтверждение в достижении наивысших результатов.

Итак, резюмируя вышеизложенное, следует считать, что проектирование – это интеллектуальная и творческая деятельность, главным в которой являются градация проектных идей и решений. Результатом этой деятельности является образ новой системы, построенной на проработанных и выстроенных целях.

Вполне правомерно понимать проектирование управления системой как постоянный процесс выбора и принятия решений, процесс решения задач и проблем (познавательных, организационных, ресурсных). С этих позиций под проектированием следует понимать специальную, концептуально обоснованную и техно-

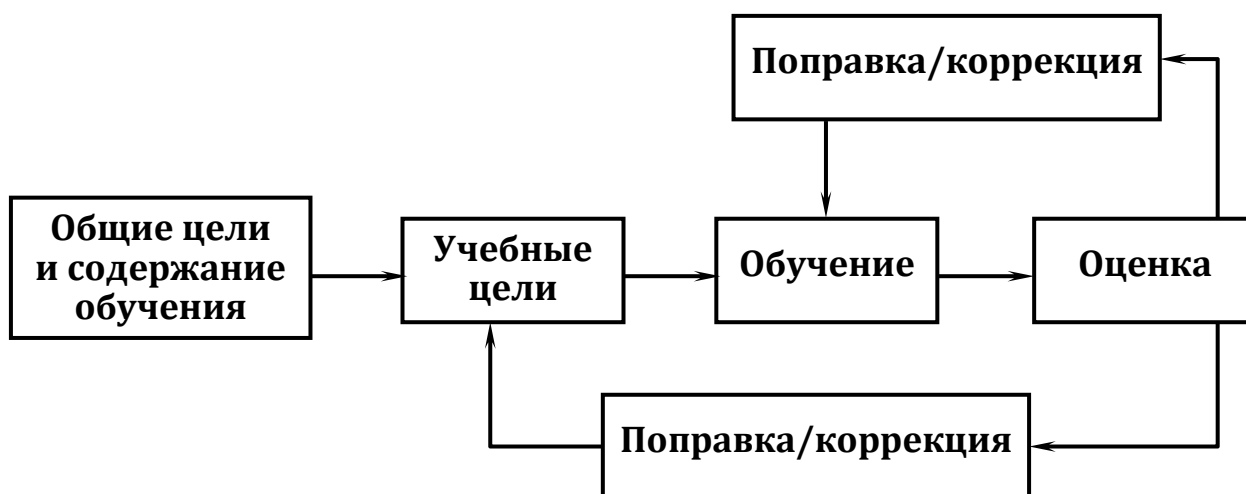
логически обеспеченную деятельность по созданию смыслового образа будущего – проект системы.

Проектированию свойственно все то, что присуще работе с будущим, и, прежде всего, высокая степень неопределенности и непредсказуемости. И в этом плане проектирование можно охарактеризовать как модель потребного, желаемого будущего. Причем, чтобы этот проект соответствовал возможностям и реальным условиям деятельности субъектов, необходимо качественное прогнозирование. Стремление внедрять в теорию и практику физической культуры модель системно-педагогического проектирования самообразовательной деятельности в вузе является веянием нового времени, связанного с накоплением в науке данных, позволяющих на более качественном уровне решать задачи построения учебного процесса и управления им. Именно такой подход и обуславливает видение проблем самообразовательной деятельности в сфере физической культуры в вузе.

Педагогическая технология – это научно обоснованный выбор характера воздействия в процессе организуемого педагогом взаимодействия со студентами, производимый в целях максимального развития личности как субъекта окружающей действительности. Применительно к нашей проблеме педагогическая технология есть проекция теории и методики различных видов физической культуры на ее практику, индивидуализированную в связи с многообразием персональных особенностей личности преподавателя и студента.

В энциклопедическом словаре дается такое определение технологии: «...задача технологии как науки – выполнение физических, химических, механических и других закономерностей в целях определения и использования на практике наиболее эффективных и экономических производственных процессов». Педагогическая технология выявляет систему профессионально значимых умений педагогов по организации воздействия на обучаемого, предлагает способ осмысления технологичности педагогической деятельности. Как система научного знания она должна оптимизировать и обеспечить воспитательный процесс, направить его в сторону «восхождения» к человеческой культуре, способствовать самостоятельному освоению опыта и культуры, выработанных человечеством за многие тысячелетия.

Сущность педагогической технологии выявляется через систему необходимых и достаточных элементов, связанных между собой и имеющих внутреннюю логику. По определению Г.М. Соловьева [93], структурными составляющими этой системной категории являются: цели и содержание обучения, средства педагогического взаимодействия, в том числе мотивация и средства преподавания, организация учебного процесса, субъекты образовательного процесса (студент – преподаватель) и результат учебной деятельности. Иными словами, в понятии «педагогическая технология обучения» можно выделить два уровня: научные сведения, необходимые практике, и реальный учебный процесс – организация, структура, обеспечение. Это наглядно представлено на рисунке 5.

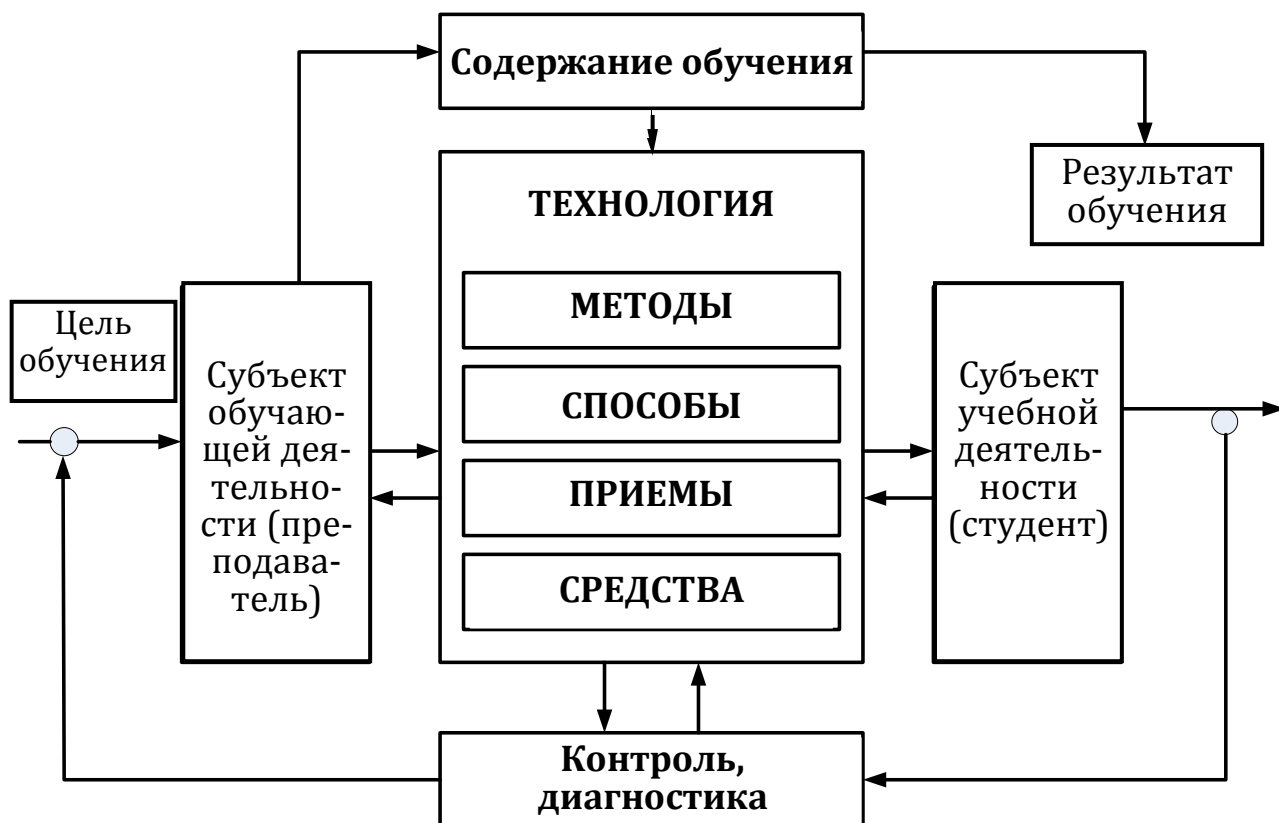


*Рис. 5.* Конструирование учебного процесса

Как видно, наличие обратной связи при реализации технологии обучения является их существенной характеристикой. Любая технология обучения должна быть подвижной, способной к быстрым изменениям и адаптированной к требованиям студентов, преподавателей, реальной учебной ситуации.

Итак, технология обучения предполагает управление обучением, которое включает в себя два взаимосвязанных процесса – организацию учебной деятельности и ее контроль. Эти процессы непрерывно взаимодействуют: результат контроля влияет на результат управляющих действий, т.е. изменяет дальнейшую организацию деятельности.

Основной целью процесса обучения является создание организованного, преднамеренного и целенаправленного педагогического влияния на формирование личности с заданными качествами. Представленная на рисунке 6 структура педагогического процесса отражает целесообразность и взаимосвязь каждой конструкции: цели и содержания, контроля и результата обучения.



*Рис. 6.* Структура педагогического процесса

Такое построение позволяет рассматривать учебный процесс как своеобразный производственный процесс по формированию у студентов фундамента теоретического мышления, конечным продуктом которого является достижение сформированного уровня самообразовательной деятельности.

Приведенная структура педагогического процесса принципиально «созвучна» со структурой технологического процесса на производстве. Имеется цель, методы ее достижения, результаты. Если в сфере материального производства все результаты проектируются четко заранее и планируются способы их достижения, то в высшей школе они решаются не столь категорично.

Важнейшими этапами проектирования педагогических технологий являются: постановка диагностических целей в обучении; планирование в пространстве и во времени, иерархии и последовательности технологических операций учебного процесса; разработка критериев оценки качества обучения; управление учебно-познавательной деятельностью. Проектирование технологии отдельной дисциплины, в частности дисциплины «Физическая культура», по логике производственного процесса должно использовать наиболее рациональный и эффективный способ для получения учебного процесса заданного качества и оптимизированного по основным параметрам.

### ***Выводы по первой главе***

Одним из наиболее перспективных направлений в обновлении некоторых аспектов теории и практики физической культуры является системное педагогическое проектирование. Внедрение в теорию и практику физической культуры модели системно-педагогического проектирования самообразовательной деятельности в вузе является потребностью современных условий социума, связанных с накоплением в науке данных, позволяющих на более качественном уровне решать задачи построения учебного процесса и управления им.

В действующих педагогических системах формирования физической культуры студентов применяются в основном три формы организации занятий различной степени регламентации:

- академическая – обязательные занятия в сетке учебного расписания, организованные преподавателем;
- факультативная – дополнительные занятия или элективные курсы по выбору студентов, авторские программы по видам спорта и оздоровительным системам, индивидуально спроектированная здоровьесберегающая деятельность, организованные преподаватели;
- самостоятельная – индивидуальные или групповые занятия спортивного и физкультурно-кондиционного характера, организованные студентом на основе индивидуально спроектированной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Определение приоритетов различных сфер физкультурной практики является исходным в управлении комплексом реальных мероприятий в области физкультурного образования студенческой молодежи.

Таким образом, необходимо отметить явные позитивные преобразования в преподавании физической культуры в вузе, которые носят характер государственных решений и методических новаций по совершенствованию системы образования.

Однако, несмотря на активно ведущийся поиск вариантов рабочих программ и высокоэффективных форм, средств и методов, отмечается недостаточная эффективность физкультурного образования, которая объясняется неготовностью основной массы выпускников вузов к самообразовательной деятельности в сфере физической культуры. Это прежде всего связано с недостаточной разработанностью теоретических основ данного процесса.

В отечественной педагогике и психологии накоплено достаточно много научных идей, теоретических положений, которые легли в основу процесса формирования мотивации самообразовательной деятельности:

– выявлен психологический аспект сущности мотивов учения (В.Г. Асеев, Л.И. Божович, П. Голу, И.А. Джидарьян, А.Н. Леонтьев, А.К. Маркова, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн, П.М. Якобсон);

– изучены функции мотивации в структуре личности, возрастные особенности мотивации, выявлены особенности мотивации изучения предметов различного цикла (Б.Г. Ананьев, Л.Б. Андрющенко, З.И. Васильева, В.С. Ильин, А.Г. Ковалев, И.В. Орлан, К.К. Платонов, Л.С. Славина, Г.Л. Смирнов).

Разработчики отдельных направлений деятельностного подхода акцентировали внимание на различных компонентах целостной структуры деятельности:

– теории содержательного обобщения Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова; теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина, Н.Ф. Талызиной;

– теории социального научения А. Бандуры, Е. Маккоби;

– когнитивной теории Д. Брунера, С. Пайперта.

Проблема формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов стала предметом изучения и в педагогиче-

ской науке (А.В. Брушлинский, Л.Г. Вяткин, Л.Л. Гурова, В.В. Давыдов, Г.И. Железовская, Е.Н. Кабанова-Меллер, Я.И. Лернер, Н.А. Менчинская, Я.А. Пономарев, В.Н. Пушкин, И.С. Якиманская).

В науке о физической культуре вопросы самообразовательной деятельности рассматривались с позиции формирования мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности (Н.В. Глазырина, М.А. Зайнетдинов, В.А. Зиновьев, В.М. Куликов, С.С. Огородников, Н.А. Симон, Т.К. Тихонов, В.Л. Якубенко).

Целью самообразования всегда было самостоятельное обретение таких знаний, которые в дополнение к учебной информации отражают суть осваиваемых феноменов, соединяют ранее неизвестное с уже известным, превращают ранее разрозненное в систему. К сожалению, система студенческого самообразования складывалась эмпирически, сама по себе, теоретически не была осмыслена и воспринималась в системе репродуктивных потребностей как нечто само собой разумеющееся.

Анализ научно-методической литературы позволил нам конкретизировать следующие понятия:

– *«самообразование»* как целенаправленная и систематическая познавательная деятельность человека, в процессе которой пополняются и совершенствуются его знания и умения и происходит качественное развитие личности. Самообразование характеризуется как деятельный процесс, в котором человек всегда выступает как существо мыслящее, действующее и чувствующее;

– *«самообразовательная деятельность»* является обязательным условием индивидуально-личностного развития и системообразующим компонентом физкультурного образования студентов вузов;

– *«мотивация самообразовательной деятельности»* представляет собой единство содержания и динамических свойств, которые являются формой и способом существования, развития, выражения содержания и обеспечивают способность студентов к самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию в сфере физической культуры в рамках активного взаимодействия субъектов образовательного процесса.

Динамические характеристики всех проявлений личности (в том числе и мотивации самообразования) в определенной мере

обусловлены темпераментом человека и социально детерминированы. Особенности динамической стороны мотивации самообразования выражаются: в сильной или слабой возбудимости актуальных состояний, стремлений к самообразованию; большей или меньшей устойчивости возбужденных состояний, глубине и широте их распространения.

В результате теоретико-методологического анализа научной литературы определены основные формы, функции и свойства мотивации к самообразовательной деятельности студентов.

Развитие самообразовательной деятельности по физической культуре студентов происходит более эффективно, если будут учтены следующие важные аспекты:

- непрерывное формирование мотивов;
- учебная задача, содержащая целостный комплекс мыслительных и практических действий, должна способствовать изменению и совершенствованию навыков и умений к самообразовательной деятельности студентов;
- позиция студента рассматривается как комплексная характеристика психологических режимов самообразовательной деятельности, где активно используются релевантные субъект-субъектные отношения в рамках педагогики сотрудничества;
- преимущественное применение открытых форм обучения на основе дистанционного обучения, портальной и модульно-рейтинговой технологии, содержащих большие возможности стимуляции познавательной самостоятельности и использования контекстного обучения.



## Глава 2

# ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

---

### 2.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ МОТИВАЦИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

На основе анализа научно-методической литературы, собственных исследований разработана модель формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов, которая представляет собой модульно-компонентную структуру и включает следующие модули: предметно-целевой, содержательный, рефлексивный.

Первый модуль – *«предметно-целевой»* – представлен компонентами: мотивация к предметной деятельности; мотивация к соревновательной деятельности; мотивация к научно-исследовательской деятельности. Критерием оценки сформированности мотивации к предметной деятельности является посещаемость учебных занятий и элективного курса.

Формирование мотивации к нарастанию объема индивидуальной двигательной нагрузки мы осуществляем на основе получения студентами информации о видах спорта, базовой, реабилитационной, адаптивной, рекреационной физической культуре, состоянии здоровья, физическом развитии, функциональном состоянии организма, физической подготовленности. Затем изучаются запросы и потребности студентов в сфере физической культуры. Запросы сопоставляются с возможностями реализации их в вузе. Создаются психолого-педагогические условия организации занятий по выбранным студентами видам двигательной

активности. В процессе занятий студенты учатся сопоставлять свое состояние здоровья с запросами в сфере физической культуры и реальными индивидуальными возможностями. Вышеуказанная схема мероприятий позволяет студентам самоопределиваться в видах спорта, современных двигательных и оздоровительных системах, сформировать интерес к занятиям в рамках предметной деятельности.

Построение учебных занятий на принципах спортивной тренировки с преобладанием соревновательного метода (организация соревнований между группами, курсами, факультетами, мониторинг физического здоровья) формирует у студентов потребность в увеличении двигательной нагрузки для демонстрации наивысшего результата в соревнованиях различного уровня и личностные волевые качества.

В рамках проведения научно-исследовательской работы студенты выполняют статистическую обработку результатов учебных достижений: заполнение индивидуальной информационно-аналитической карты студента, обработка результатов анкетирования, расчет рейтинговой оценки текущей и итоговой успеваемости каждого студента, учебной группы, курса, факультета. Под руководством преподавателей они анализируют полученные данные, разрабатывают рекомендации для коррекции собственных учебных достижений и повышения качества учебного процесса.

Вхождение студентов (особенно студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья) в работу различных направлений учебного процесса кафедры позволяет им самоутвердиться, убедиться в значимости физической культуры для становления общей и профессиональной культуры личности, начать междисциплинарные научные исследования по экологии, информатике и другим наукам, что является мощным стимулом самообразования.

Мотивация самообразовательной деятельности (МСД) студентов по этому модулю оценивается по результатам анкетирования, релевантной информации о запросах по предмету «Физическая культура» и потребностях в сфере физической культуры и

спорта (анкета представляла собой систему стандартных открытых вопросов и оценку посещаемости основных учебных занятий и элективного курса; участие в соревнованиях и научно-исследовательской работе). Применялись индивидуальный, персональный, очный способы проведения анкетирования (приложение 1–2).

Второй модуль – «*Содержательный*» – включает компоненты: когнитивную осведомленность и индивидуальный стиль образовательной деятельности. Критериями оценки когнитивной осведомленности являются результаты знаний по истории и теории физической культуры, методике формирования двигательных умений и навыков, основ здоровьесформирующего стиля жизни и здоровьесберегающей профессиональной деятельности.

Внедрение информационных технологий в учебный процесс – компьютерная диагностика психоэмоционального состояния студентов («ОКО»), оценка психологических особенностей личности студентов (методика Кеттелл), оценка знаний (программа «АИСТ»), перенос учебного материала (учебных пособий) на различные информационные носители, размещение учебной информации на сайте кафедры – позволило осуществить на практике персонификацию в освоении знаний в области физической культуры и дать возможность студентам выбрать формы обучения (контактные с преподавателем и дистанционные), т.е. стало основой самообразовательной деятельности в вузе. Оценка указанного критерия осуществлялась по итогам программированного контроля знаний (приложение 3).

Третий модуль – «*Рефлексивный*» – включает сформированность рефлексивной позиции к самопознанию, самосовершенствованию и саморазвитию в сфере физической культуры, индивидуальных и социальных характеристик личности, необходимых для реализации эффективной спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка указанного критерия осуществлялась по итогам анкетирования (приложение 4) и тестирования на основе методов психодиагностики (гл. 2, раздел 2.2.).

## **2.2. АНАЛИЗ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Процесс формирования устойчивой потребности в физическом совершенстве должен быть гуманистическим по форме и личностно ориентированным по содержанию. Важным моментом является тот факт, что любому человеку свойственно неприятие принуждения, сопротивление ему. Это воспитывает упрямство, нежелание следовать советам. Игнорируя эту педагогическую аксиому, нельзя добиться положительных результатов в формировании любой культурной потребности, в том числе и устойчивой мотивации самообразовательной деятельности студентов.

Одной из составляющих личностно ориентированного подхода является диалогичность, где педагог и студент совместно решают задачи по совершенствованию знаний, умений и навыков. Преподавателю, ведущему этот диалог, необходимо обладать релевантной информацией о потребностях студентов в сфере физической культуры и спорта. В связи с этим задача настоящего раздела работы состоит в определении востребованной студентами информации о запросах и потребностях в сфере физической культуры и спорта. С этой целью мы провели анкетирование, которое позволило получить информацию о мотивационно-ценностной направленности студентов в сфере физической культуры и спорта. В результате анкетирования нами получены следующие сведения об исследуемом контингенте. В опросе участвовало 376 учащихся первых курсов по специальности «Финансы и кредит». Корректно ответили на все поставленные вопросы 312 студентов (82,9%).

Анализ запросов студентов по предмету «Физическая культура» показал их позитивное стремление к получению знаний, умений и навыков в физкультурной деятельности. На вопрос: «Считаете ли вы обязательным включение предмета «Физическая культура» в образовательный стандарт?» – 82,1% ответили положительно, 5,7% – отрицательно, 12,2% – сомневаются. Этот факт свидетельствует о сформированном авторитете дисциплины «Физическая культура» в университете и о положительных

тенденциях развития спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности в России.

На вопрос: «Какой направленности вы предпочитаете учебную программу?» – студенты ответили следующим образом: 57,1% – оздоровительной направленности, 8,8% – профессионально-прикладной, 34,1% – спортивной. Это объясняется тенденцией возрастания потребности личности в здоровьесбережении.

Полученные данные дают основание к суждению о том, что распределение приоритетов в этой сфере имеет большую склонность к мотиву «долженствования» (51,9%). С одной стороны, этот факт свидетельствует о повышении значимости для студентов образовательного компонента в сфере физической культуры, с другой, получение аттестации по предмету можно отнести к мотиву вынужденности, т.е. отрицательной мотивации для самообразования. Анализ мотива «дружеская солидарность» – 19,5% (желание «быть как все», посещение занятия «за компанию»; сохранение интересного круга друзей) подтверждает тот факт, что студенты не в полной мере понимают значение физической культуры и спорта в своем личном развитии и не могут еще определить тот вид двигательной активности, где бы их потенциал был реализован.

Стремление достичь высоких спортивных результатов престижно для ограниченного круга студентов (4,4%). Это свидетельствует о том, что возможности соревновательной деятельности как средства формирования волевых и коммуникативных качеств личности, необходимых в профессиональной деятельности, еще не получили должной оценки у студентов.

Забота о своем физическом состоянии не стала постоянной потребностью для большинства студентов, о чем свидетельствует анализ мотива «физическое совершенствование» – 19,8% (поддержание уровня физической подготовленности, улучшение осанки, оптимизация веса, коррекция фигуры, продление активного долголетия). Результаты полученной информации свидетельствуют о мозаичной неупорядоченности ценностного отношения студентов к физической культуре и спорту, их недостаточной взаимосвязи с профессиональной деятельностью. Это говорит о необходимости формирования мотивации самообразова-

тельной деятельности через достижение высоких показателей качества образования по дисциплине «Физическая культура».

Анализ показателей, характеризующих мотивацию к предметной деятельности свидетельствует, что в процессе обучения не наблюдается статистически достоверного прироста показателей посещаемости, участия в соревнованиях. Этот факт указывает на низкую эффективность технологий обучения. Коэффициент эффективности равен 0,40. Это еще раз подтверждает, что система образования по дисциплине «Физическая культура», обслуживающие ее технологии не соответствуют запросам и потребностям студентов в сфере физической культуры и спорта и не является основой для самообразовательной деятельности (таблица 5).

Таблица 5

**Динамика показателей мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре ( $P_1$ ) в период 2010–2011 гг. ( $M \pm m$ ), %**

<b>№ п/п</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>2010</b>	<b>2011</b>	<b>X</b>	<b>K</b>
1.	Посещаемость основного курса	68,8 ± 11,8	76,9 ± 10,9	72,8 ± 12,1	0,73
2.	Посещение элективного курса	21,6 ± 1,7	20,2 ± 1,4	20,9 ± 1,4	0,21
3.	Участие в соревнованиях	35,4 ± 4,8	38,6 ± 4,5	33,8 ± 4,5	0,34
4.	Участие в научно-исследовательской работе	36,8 ± 3,1	30,3 ± 3,1	33,6 ± 4,1	0,34
	<b>Итого в среднем:</b>	<b>40,7 ± 3,8</b>	<b>41,5 ± 3,9</b>	<b>40,2 ± 3,8</b>	<b>0,40</b>

Анализ знаний в области физической культуры у студентов первого курса показал, что их уровень выражается в низкой оценке (средний показатель рейтинговой оценки составил  $48,8 \pm 3,1$  балла), что не позволяет вывести студента на уровень готовности к самосовершенствованию. Одной из наиболее значимых причин низкого уровня знаний является тот факт, что традиционная система физического воспитания не ориентирова-

ла педагогов на формирование знаний в области физической культуры. Смена парадигмы образования в сфере физической культуры в образовательных учреждениях предопределила необходимость разработки наиболее оптимальной технологии обучения и повышения качества контроля по предмету «Физическая культура». Это позволит гармонично сочетать как развитие физических качеств занимающихся (в традиционных программах по физическому воспитанию в вузе уделяется значительное время), так и усвоение ими теоретических знаний, необходимых для понимания значимости роли физической культуры, здорового образа жизни и умения осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий двигательной деятельностью, станет основой для самообразования.

Анализ параметров содержательного блока показал, что наблюдается положительная динамика качества усвоения теоретического материала (таблица 6). В среднем прирост показателя успешности освоения теоретической информации составляет 14,9%. Этот факт говорит о наметившейся положительной тенденции повышения интереса к дисциплине. В среднем по этому параметру составляет  $K = 0,51$ , что свидетельствует о «низком» уровне усвоенных студентами знаний.

Таблица 6

**Динамика показателей успешности освоения студентами дисциплины «Физическая культура» в период 2010–2011 гг. ( $M \pm m$ ), %**

№ п/п	Критерии оценки	2010	2011	X	K
1.	Успеваемость	47,7 ± 3,8	54,8 ± 4,4	51,2 ± 4,2	0,51

Таким образом, мотивационно-ценностное отношение студентов к предметной деятельности по дисциплине «Физическая культура» находится на недостаточно высоком уровне (интегральный показатель соответствует  $K = 0,45$ ). Процесс формирования МСО находится в стадии развития, который еще не перешел в саморазвитие.

### **2.3. ИССЛЕДОВАНИЕ РЕФЛЕКСИВНОЙ ПОЗИЦИИ, ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

В исследованиях, посвященных проблеме мотивации, существует большое разнообразие в определении сущности этого понятия. В настоящее время в психологической литературе мотивация самообразовательной деятельности рассматривается в связи с психическими функциями, формирование которых считается необходимым для достижения высоких результатов деятельности. С позиции личностного подхода мотивацию самообразовательной деятельности рассматривают как личностное образование, обеспечивающее эффективность деятельности. Этот подход предполагает совершенствование психических процессов, состояний и свойств личности, необходимых для плодотворной, высокоэффективной деятельности, в том числе и самообразовательной [41, 91, 48, 49, 50, 58].

По нашему мнению, мотивация самообразовательной деятельности – это интегральное свойство личности, обусловленное в первую очередь знаниями, умениями, навыками организации своего труда и способностью видеть перспективы саморазвития в сфере физической культуры и спорта.

Критерием оценки устойчивой мотивации самообразовательной деятельности в вузе может выступать самооценка (рефлексивная позиция) готовности студентов к получению знаний о своем физическом здоровье и умению совершенствоваться в сфере физической культуры. Готовность знать и самосовершенствоваться определялась результатами анкетного опроса студентов и оценивалась по параметрам: желают узнавать о себе и могут совершенствоваться в сфере физической культуры; не желают узнавать о себе и не могут изменяться.

Проведенные исследования студентов Финансового университета по специальности «Финансы и кредит» (285 человек) показали, что 34,3% – желают узнавать о себе и могут совершенствоваться в сфере физической культуры, 65,7% – не желают узнавать о себе и не могут изменяться. Это свидетельствует о неудовлетворительном уровне сформированной рефлексивной по-



зиции, которая составляет 0,44 балла. Данный факт говорит об обратимости знаний, умений и навыков у студентов в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности и не позволяет осуществить переход процесса развития в саморазвитие.

Далее анализировался сформированный уровень готовности студентов к саморазвитию (ГС). Результаты анкетирования позволили установить, что 14,8% студентов находятся на «высоком» уровне, 9,7% – «выше среднего», 28,6% – на «среднем», 32,4% – «ниже среднего» и 14,5% – на «низком». Следовательно, только 24,5% студентов находятся на «высоком» и «выше среднего» уровне ГС, что свидетельствует о сравнительно низком качестве образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в вузе.

Интерпретируя полученные данные по группам студентов с «низким» и «ниже среднего» уровнем ГС, что можно сказать, что причина сложившейся ситуации заключается в том, что в процессе жизнедеятельности у них не сформированы волевые качества, направленные на преодоление трудностей. Поэтому в процессе обучения необходимо учитывать индивидуально-психологические характеристики студентов и, с учетом их, разрабатывать индивидуальные программы вхождения в физкультурно-спортивную деятельность, где процессы самообразовательной деятельности должны выходить на первый план.

Результаты проведенных исследований исходного состояния ЦНС у студентов первого курса показали, что юноши и девушки характеризуются «средним» уровнем активности (соответственно  $3,2 \pm 0,12$  балла и  $3,7 \pm 0,21$  балла); хорошим настроением (соответственно  $3,5 \pm 0,25$  балла и  $4,5 \pm 0,22$  балла); у юношей – хорошим самочувствием ( $4,5 \pm 0,54$  балла) и желанием работать «выше среднего» уровня ( $4,4 \pm 0,39$  балла); у девушек отмечается удовлетворительное самочувствие ( $2,7 \pm 0,29$ ) и желание работать – «средний» уровень. Следовательно, по показателям САН, принципиальных различий между юношами и девушками нет.

Уровень ситуативной тревоги «ниже среднего» как у юношей, так и у девушек (соответственно  $10,84 \pm 0,68$  и  $11,85 \pm 0,25$  баллов). Возможно проявление повышенной тревожности и эмоционального перенапряжения в результате социальной дезадаптации, в период вхождения в новый коллектив.

Показатели цветовой психодиагностики (тест Люшера) свидетельствуют о психической уравновешенности исследуемого контингента. Однако отмечены признаки тревоги и психического переутомления. Причиной может являться недостаточный период отдыха после сдачи экзаменов в школе и вступительных в вуз, а также низкий уровень психической выносливости. Поэтому в первый месяц учебной деятельности (сентябрь) на занятиях по физической культуре целесообразно отдавать предпочтение оздоровительным методикам (по отношению к спортивным).

Результаты по тесту реакция на движущийся объект (РДО) свидетельствуют о «низкой» точности двигательной реакции у девушек ( $1,8 \pm 0,4$  балла) и относительно «высокой» у юношей ( $3,6 \pm 0,6$  баллов). У девушек и юношей наблюдается гармонизация процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Общее состояние ЦНС характеризуется «низким» уровнем сосредоточенности на выполнении деятельности и активности, опосредованной сознательной саморегуляцией. Готовность психики студентов к выполнению деятельности слабо выражена.

Таким образом, изучение психофизиологического состояния студентов первого курса в первый месяц обучения (сентябрь) показало необходимость формирования психической выносливости в процессе учебной деятельности на основе высокоэффективного, оперативного комплексного контроля с применением компьютерных технологий. Параллельно с возрастающей физической и психической нагрузкой целесообразно применять средства преимущественно из профилактической медицины, психорегуляции.

В настоящее время нет серьезных разногласий ученых и практиков относительно необходимости организации личностно ориентированной и здоровьесберегающей системы педагогического воздействия на обучающихся, реализации принципов дифференцированного образования в соответствии с закономерностями психофизического и социального развития, комплексного освоения двигательных, интеллектуальных, информационных и других ценностей физической культуры. Однако многолетний опыт работы в вузе показывает, что недостаточно теоретически разработана и практически реализуема технология формирования личностных качеств студентов, направленных на деятель-

ность в сфере физической культуры и спорта. Поэтому изучение психологических особенностей личности студента позволит более тонко вносить коррективы в процесс физкультурного образования, формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к выбору двигательной активности, реализации интеллектуального потенциала в самообразовательной деятельности. В связи с этим нами проведена психодиагностика студентов 1-го курса по методике Кеттела. При этом мы применяли методику типирования, в основе которой в качестве определяемого выступает социальная роль, сознательная или несознательная, но исполняемая данным человеком в данной конкретной ситуации.

Анализ характеристик значений «высоких» и «низких» стэнов каждого фактора позволил сделать следующие выводы. У студентов наблюдаются *выраженные признаки* по первичным факторам: **A** – «замкнутость – общительность» (6,5); **B** – «интеллект» (6,8); **Q** – «расслабленность – напряженность» (6,8). Они имеют уровень «выше среднего» интеллектуального развития, способны быстро обучаться, логичны в своих действиях и поступках. Такие студенты характеризуются определенной гибкостью, легко приспосабливаются к окружению и обстоятельствам, активны в установлении контактов, хорошо адаптируются в коллективе, готовы сотрудничать, легко включаются в общие и спортивные мероприятия. Вместе с тем им свойственна фрустрированность, напряженность, беспокойство, раздражительность, выражены негативные реакции. Высокая мотивация коррелирует с академической успеваемостью.

Наиболее «низко» проявляются факторы вторичного порядка: **Q<sub>3</sub>** – «самоконтроль» (5,4); **F<sub>1</sub>** – «экстра-интроверсия» (5,7); **F<sub>2</sub>** – «тревожность-приспособляемость» (5,9); **F<sub>3</sub>** – «способность к мобилизации – реактивная уравновешенность» (5,1); **F<sub>4</sub>** – «зависимость – независимость от окружения» (5,8). Студенты в общей своей массе не являются лидерами и зависят от более сильных личностей, им свойственна невротичность, склонность к плохому настроению и общему социальному торможению. Низкий самоконтроль за результатами своей деятельности свидетельствует о несформированности психологических параметров личности, связанных с деятельностью в экстремальных, стрессовых ситуациях.

Таким образом, уровень ситуативной тревоги у исследуемой группы студентов – «выше среднего», как у юношей, так и у девушек, что можно рассматривать как ранний признак нервно-психической дезадаптации, затрудняющей эффективную учебную, в том числе и самообразовательную деятельность.

Возможно проявление повышенной тревожности и эмоционального перенапряжения в результате социальной дезадаптации в период вхождения в новый коллектив. Отмечены признаки тревоги и психического переутомления, причиной которых может являться низкий уровень психической выносливости. Общее состояние ЦНС характеризуется низким уровнем сосредоточенности на выполнении деятельности и активности, опосредованной сознательной саморегуляцией. Готовность психики студентов к выполнению деятельности слабо выражена. В качестве итоговой оценки уровня сформированной рефлексивной позиции, состояния ЦНС и социально-психологических качеств личности мы представили контролируемые показатели в сводной таблице 7, где конечные результаты объединены в один критерий на основе теории средних величин. Полученные значения находятся на уровне средних значений и оцениваются как недостаточно удовлетворительные.

Таблица 7

**Сводная таблица показателей рефлексивной позиции, состояния ЦНС и индивидуально и социально-психологических качеств личности студентов ( $P_3$ ), ( $M \pm m$ ), %**

№ п/п	Показатели	$P_i$	К
1	2	3	4
1.	<i>Уровень индивидуально и социально-психологических качеств личности студентов (<math>P_2</math>)</i>		
	<i>Состояние ЦНС</i>		
	Самочувствие	4,5±0,2	0,45
	Активность	3,5±0,1	0,35
	Настроение	4,0±0,1	0,40
	Желание работать	4,4±0,4	0,44
	Ситуативная тревожность	11,3±0,3	0,11
	Реакция на движущийся объект (РДО)	2,7±0,1	0,27

1	2	3	4
2.	<i>Индивидуально и социально-психологические качества личности</i>		
	Самоконтроль (Q3)	5,4 ± 0,1	0,54
	Экстра-интроверсия (F <sub>1</sub> )	5,7 ± 0,2	0,57
	Тревожность – приспособляемость (F <sub>2</sub> )	5,9 ± 0,2	0,59
	Способность к мобилизации – реактивная уравновешенность (F <sub>3</sub> )	5,1 ± 0,2	0,51
	Зависимость – независимость от окружения (F <sub>4</sub> )	5,8 ± 0,4	0,58
	<b>P<sub>2</sub></b>	<b>38,0 ± 9,1</b>	<b>0,38</b>

В качестве итоговой оценки уровня самообразовательной деятельности в вузе на этапе констатирующего эксперимента мы представили контролируемые показатели в сводной таблице 8, где конечные результаты объединены в один критерий на основе теории средних величин. Полученные значения оцениваются как неудовлетворительные.

Таблица 8

**Сводная таблица интегрального показателя мотивации самообразовательной деятельности студентов**

№ п/п	Компоненты	K=Pi/100	Уровень
1.	Предметно-целевой (P <sub>1</sub> )	0,40	Ниже среднего
2.	Когнитивный (P <sub>2</sub> )	0,51	Ниже среднего
3.	Рефлексивный (P <sub>3</sub> )	0,41	Ниже среднего
	<b>ИТОГО:</b>	<b>0,44</b>	<b>Ниже среднего</b>

Таким образом, исследование динамики компонентов мотивации самообразовательной деятельности по физической культуре в вузе показало, что традиционное обучение по данной дисциплине не дает возможности выпускникам по окончании обучения в вузе перейти на высокий уровень самообразования в сфере фи-

зической культуры. Следовательно, необходима разработка педагогической технологии, формирующей мотивацию самообразовательной деятельности по физической культуре в вузе.

#### **2.4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Современная система физкультурного образования в вузе должна отражать общие тенденции развития общества, являться гибким механизмом преобразования общественных целей, используя наукоемкие информационные и педагогические технологии для перехода к проектным инновациям. Поэтому развитие системно-педагогического проектирования, на наш взгляд, является наиболее перспективным, осмысленным и обоснованным направлением в обновлении системы формирования физической культуры личности.

Коренные изменения в статусе физической культуры в процессе формирования социокультурного пространства также не могут быть достигнуты в рамках традиционной «физкультурной педагогики», направленной на развитие двигательных возможностей обучающихся. Необходима система инновационного физкультурного образования, основанная на фундаментальном научном обеспечении [15]. Мы разделяем мнение ряда исследователей, утверждающих, что она должна стать системообразующим фактором, который способен наполнить смыслом и соединить в единое целое различные направления реформы теории физической культуры через создание преемственности этапов общего и профессионального физкультурного образования [32, 33, 65, 66, 68].

Среди важнейших задач, стоящих перед системой образования, особое место занимают поиск и внедрение такой организации учебного процесса, которая позволит не только эффективно формировать у студентов необходимый объем теоретических знаний, практических умений и навыков, но и целенаправленно развивать их интеллектуальные способности и стремление к самообразованию.

Педагогический процесс, как явление сложное и многофакторное, можно совершенствовать, только опираясь на системную теорию. Например, на психологическую теорию деятельности Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева. Отправным моментом этой концепции является мысль о том, что включенным в конкретную деятельность индивидом можно считать лишь того, кто имеет адекватную мотивацию. При этом от субъекта, мотивированного к данной деятельности, можно ожидать как полную самоотдачу и творческую активность, так и самореализацию всех заложенных природой способностей и накопленных в прижизненном опыте знаний, умений и навыков. Важным моментом данной теории является утверждение того, что только при условии включенности индивида в конкретную деятельность происходит формирование его сознания, развитие его личности, а также овладение будущей профессией.

В основе многих целевых образовательных программ последних лет, лежит концепция личностно ориентированного образования. Сущность данного подхода состоит в создании условий для целостного проявления, развития и самореализации субъектов образовательного процесса. Личностно ориентированное развивающее обучение имеет свою технологию, это предполагает установление мотивов, а также осознание целей и задач обучения, способов достижения поставленных целей, научно обоснованное выявление динамики процесса обучения и уровня усвоенных знаний, умений и навыков. Идея личностно ориентированного образования, по мнению В.В. Серикова, существует в современном педагогическом сознании на двух уровнях: обыденном и научном. К первому можно отнести представление о личностном подходе в образовании как об этико-гуманистическом феномене, связанное с идеями уважения личности обучающегося, партнерства, сотрудничества, диалога, индивидуализации образования. Что касается научного представления, то оно имеет разную концептуально-понятийную структуру в зависимости от того, в рамках предмета какой науки эта концепция рассматривается. Личностно ориентированное образование – это не формирование личности с заданными свойствами, а создание условий для полного проявления и соответственного развития личностных функций субъектов образовательного процесса.

Личностный подход на практике – это педагогика, основывающаяся на личности не только ученика, но и учителя. К личностным функциям В.В. Сериков относит те проявления человека, которые и реализуют феномен «быть личностью». В качестве таких функций выделены: мотивирующая (понятие и обоснование деятельности), опосредующая (по отношению к внешним воздействиям и внутренним импульсам поведения); коллизийная (видение скрытых противоречий действительности); критическая (в отношении предлагаемых извне ценностей и норм); рефлексивная, смыслотворческая, ориентирующая (построение личностной картины мира, индивидуального мировоззрения) [91].

Основной процессуальной характеристикой личностно ориентированного образования, по мнению автора, является учебная ситуация, которая актуализирует, делает востребованными личностные функции обучаемых.

В настоящее время принципиальные изменения в образовании связаны с введением дифференцированного обучения, под которым понимается особая организация учебного процесса, направленная на осуществление требований индивидуального подхода: знание индивидуальных особенностей отдельных студентов и уровень развития всего коллектива; учет индивидуальных особенностей студентов при постановке целей и задач урока, при подборе содержания учебного материала, выборе методов, приемов и форм обучения.

Термин «дифференциация образования» обозначает разделение учебных планов и программ. Если индивидуальный подход означает действенное внимание к личности каждого ученика, то дифференцированный подход можно понять как необходимое условие успешной реализации индивидуального подхода. Важнейшим видом дифференциации при обучении является уровневая дифференциация. Она включает дифференциацию требований к знаниям и умениям. Особенно выделяется уровень обязательной подготовки, который задает достаточную нижнюю границу усвоения материала, на его основе формируются повышенные уровни овладения материалом. Эти уровни, и прежде всего уровень обязательной подготовки, должны быть открытыми, т.е. известными и понятными. Только в этом случае можно рассчитывать на познавательную активность занимающихся, на заин-



тересованность их в результатах своего труда. Открытость уровневой подготовки является механизмом формирования положительных мотивов обучения, сознательного отношения к учебной деятельности, позволяет опереться на самооценку занимающихся в выборе индивидуального пути их развития. Целью уровневой дифференциации является обеспечение достижения всеми учащимися высокого базового уровня подготовки, представляющего собой государственный образовательный стандарт, при одновременном создании условий для дальнейшего развития студентов, проявляющих интерес и способности к дисциплине «Физическая культура».

Современные тенденции развития образования в России, в том числе и физкультурного, должны быть основаны на разработке моделей инновационного образования и проверке их эффективности в процессе практической деятельности.

Анализ научного материала по изучаемому вопросу позволил нам взять модель инновационного физкультурного образования для учреждений высшего профессионального образования, разработанную Л.Б. Андрющенко [12] и представленную в виде следующего образа: базис этой модели основан на комплексе методологий, анализе национально-региональных особенностей, фундаментальных знаниях по физической культуре. Составляющие инновационного образования:

– *социокультурные и биосоциальные основы* включают элементы: социально-экономическое развитие, экологическое состояние, климато-географические особенности, развитие физической культуры и спорта, медико-демографическое состояние и состояние здоровья;

– *научные основы*, которые включают исследовательскую методологию в сфере теории и методики физической культуры, спорта и современных двигательных и оздоровительных систем, адаптивной физической культуры, педагогики и валеологии;

– *проектная инновация* обеспечивается методологией и технологией обучения;

– *методология менеджмента и образовательная инновационная квалиметрия* отражают суть социально-управленческой инновации в физкультурном образовании.

Процесс организации инновационного образования должен осуществляться через проектирование и внедрение в учебный процесс новых педагогических систем, новых технологий обучения, новых форм и технических средств обучения. Все это должно гармонично сочетать процессы интеграции и дифференциации обучения, опережать развитие науки по отношению к практике педагогической деятельности, обеспечивать переход на модель личностно-развивающего образования.

Успешность реализации педагогического процесса обучения зависит от методического обеспечения. При этом, технология выступает как ее важная часть [68].

Наиболее прогрессивной технологией организации учебной деятельности, отвечающей требованиям ФГОС нового поколения для высших учебных заведений, является *проблемно-модульная технология обучения* (ПМТО), которая используется в практике работы многих вузов нашей страны (И.В. Орлан).

На современном этапе развития науки понятие модульности приобретает методологический смысл. Модульность выступает как один из основных принципов системного подхода. Она определяет динамичность и мобильность функционирования системы. Причем сама система может быть представлена как совокупность модулей или рассматриваться как отдельный модуль в структуре более общей системы.

В технологии модульного обучения условиями гуманизации профессиональной подготовки специалистов являются ее основополагающие принципы:

- *целеполагания и обоснованной перспективы* – он позволяет обосновать выбор целей самообразовательной деятельности студентов в вузе;

- *модульности* – предполагает изучение учебного материала по отдельным функциональным узлам – модулям, отражающим систему личностно-ориентированных целей;

- *динамичности и оперативности* – предусматривает возможность разрешения противоречий между стабильным и меняющимся содержанием модульной учебной программы в связи с развитием науки;

– *проблемности* – создает условия для творческого отношения к самообразовательной деятельности, к новым знаниям и способам действия, что дает возможность полноценнее реализовывать механизмы развития гуманистических и профессионально-познавательных качеств личности обучаемых.

– *индивидуализации* – обеспечивает возможность приспособления содержания модульных учебных программ и способов их усвоения к индивидуальным потребностям и особенностям обучаемых, создает условия для их творческой самореализации.

Гуманистический потенциал технологии модульного обучения реализуется посредством ее структурных компонентов. Среди них следует указать на *целевой, содержательный, деятельностный, результативный* компоненты, каждый из которых имеет свое определение.

*Целевой компонент* предполагает четкое определение целей технологии модульного обучения, связанных с общим и профессиональным развитием, формированием соответствующей мотивации, которая активизирует учебно-познавательную деятельность и обеспечивает эффективное освоение программного материала.

*Содержательный компонент* представлен совокупностью научных знаний, умений и навыков, а также мировоззренческих и гуманистических идей, которые будут усвоены студентами в процессе обучения.

*Операционный компонент* включает в себя учебно-методическое обеспечение, формы обучения и контроля, методы и средства обучения. Он направлен на развитие познавательных сил и способностей студентов, формирование их мировоззрения и обеспечивает необходимую подготовку к осуществлению будущей профессиональной деятельности.

*Деятельностный компонент* предполагает взаимодействие преподавателей и студентов, их сотрудничество, организацию и управление учебно-познавательной деятельностью студентов, создание условий для свободного выбора уровня сложности заданий, времени изучения, промежуточного и итогового контроля.

*Результативный компонент*, отражающий качество (эффективность, успешность, положительная динамика приростов)

применения педагогической технологии обучения и характеризующийся достигнутыми успехами в реализации поставленной цели, включает поэтапную, современную диагностику, коррекцию и контроль степени освоения студентами учебного материала и развития их профессионально-личностных качеств.

Необходимо подчеркнуть, что, по мнению таких авторов, как М.А. Чошанов, П.Б. Раскатов, В.С. Мурзин, Л.И. Бельчинская, А.Д. Колемная, Н.М. Окулова, А.М. Высоцкий, Т.Г. Коваленко, М.В. Шаркевич, И.В. Орлан, проблемно-модульная технология в системе высшего образования по предмету «Физическая культура» является одной из наиболее эффективных форм организации учебного процесса, которая предполагает дифференциацию учебного процесса на законченные части (модули и их элементы), имеющие самостоятельное значение. Модуль может быть представлен как учебный элемент в форме стандартизированного буклета, состоящего из следующих компонентов: списка необходимого оборудования, материалов; списка смежных учебных элементов; собственно учебного материала в виде краткого конкретного текста, сопровождаемого подробными иллюстрациями; практических занятий для отработки необходимых навыков, относящихся к данному учебному элементу; контрольной работы, которая строго соответствует целям, поставленным в данном учебном элементе.

М.А. Чошанов указывает, что сущность модульного обучения состоит в том, что студент почти самостоятельно или полностью самостоятельно может работать с предложенной ему индивидуальной учебной программой, последнее способствует более качественному освоению учебной информации, позволяет систематизировать изучаемый материал и варьировать различными средствами и методами обучения.

В соответствии с программным документом «К здоровой России. Политика здоровья и профилактика заболеваний» (Р.Г. Оганов, Р.А. Хоятов, Г.С. Жуковский и др.), здоровый образ жизни и укрепление здоровья является государственной политикой в области физического, духовного и социального благополучия населения страны. В связи с этим любые *оздоровительные технологии*, предполагающие использование физических упраж-

нений в качестве основного средства воздействия, должны рассматриваться как выполнение оздоравливающего социального заказа и разрабатываться на основе теории оздоровительной физической культуры (ОФК).

Этому положению должна отвечать и оздоровительно-реабилитационная физическая культура. В настоящее время средства и методы лечебно-восстановительной и адаптивной физической культуры преимущественно применяются в процессе организации учебных занятий в специальном медицинском отделении, но они также интегрированы и в учебный процесс для студентов основного и спортивного учебных отделений с целью профилактики заболеваний и временных функциональных нарушений.

В организации учебного процесса не менее важную роль играют и *спортивно ориентированные технологии*. Одним из направлений является спортизация физкультурной деятельности в образовательных учреждениях. Спорт, создающий ценности физической культуры, всегда был мощным социальным феноменом, на основе которого формируются интересы, мотивы, потребности к занятиям физической культурой, а широкое привлечение наукоемких спортивных технологий, хорошо зарекомендовавших себя в большом спорте, способствует повышению эффективности развития двигательных кондиций.

Спортивный путь – это энциклопедия технологий культурного преобразования в человеке физического, психического и нравственного начала. Поэтому в образовательных учреждениях учебный процесс стал организовываться на основе видов спорта с конверсионным использованием в нем приемлемых элементов спортивной тренировки. Современная система спортивной тренировки является исключительно сложным социальным явлением. В тренировочном процессе действуют различные закономерности, которые следует учитывать и использовать (биологические, педагогические, психические, логико-познавательные и др.). Отсюда и формируются определенные принципы спортивной тренировки: возрастание нагрузки, непрерывность тренировки, периодизация и цикличность, систематичность, наглядность, доступность. В этом направлении студентам раскрываются широкие возможности для самообразовательной деятельности.

Ситуация, сложившаяся в последнее десятилетие в системе образования, показывала, что традиционные формы получения образования и модели обучения не могут удовлетворить потребности в образовательных услугах, обычно сконцентрированных в больших городах. Это послужило стимулом к широкому использованию в научных исследованиях в области физической культуры и спорта инновационных достижений в развитии информатики, квалитметрии, привлекая при этом наукоемкие аппаратурные, высокоэффективные компьютерные и информационные технологии. В настоящее время в высших учебных заведениях России идет становление новой системы образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство и подготовку высококвалифицированных специалистов, необходимых современному рынку труда. Этот процесс сопровождается изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательной работы и в целом в системе современного образования. Происходит смена образовательной парадигмы: предлагается иное содержание, подходы, отношения, поведение, педагогический менталитет.

Традиционные способы передачи учебной информации – вербальный, теле- и радиосвязь уступают место компьютерным системам, использованию телекоммуникационных сетей. Применение их в области физической культуры радикально изменяет условия образовательного процесса. В современной системе образования разработано и используется достаточно много как традиционных, так и инновационных технологий. Для них характерны интенсивная подача материала, активная позиция и высокая степень самостоятельности обучающихся, постоянная внутренняя обратная связь (самоконтроль и самокоррекция), диалогичность, проблемность.

Многие специалисты выделяют современный этап развития образования как переход от традиционных массовых средств передачи информации к новым информационным технологиям – компьютеризированным системам хранения, обработки и передачи информации, телекоммуникационным системам.

В то же время все педагогические технологии в каком-то смысле являются информационными, так как учебный процесс

всегда сопровождается обменом информацией между преподавателем и обучаемым. Но в современном понимании информационная технология обучения – это педагогическая технология, использующая специальные способы, программные и технические средства (компьютеры, глобальные системы, телекоммуникационные сети) для работы с информацией. Таким образом, информационные технологии обучения следует понимать как приложение информационных технологий для создания новых возможностей передачи знаний, восприятия знаний, оценки качества обучения и, безусловно, всестороннего развития личности обучаемого в ходе учебно-воспитательного процесса.

Интеграция информационных технологий в учебный процесс проводится в несколько этапов: постановка задачи (изучение проблемы и возможности ее решения); анализ и оценка (определение целей, оценка состояния используемой системы обучения, определение направлений внедрения); проектирование (выбор информационной технологии обучения в соответствии с целями обучения и способов их использования, планирование учебной работы, проектирование контроля обучения и развития обучаемых, обеспечение ресурсами); реализация проекта (подготовка необходимых учебно-методических материалов, оборудования, программного обеспечения, преподавателей); мониторинг и адаптация (непрерывное наблюдение за реализацией и адаптация элементов системы обучения); анализ результатов (итоговая формальная и неформальная оценка результатов).

Момент начала работ по внедрению информационных технологий в учебный процесс совпал с введением нового поколения государственных образовательных стандартов, квалификационных характеристик специалиста, согласованных с заказчиком, разработкой учебных планов и рабочих программ дисциплин. Это позволило совместить процесс интеграции информационных технологий с работой по переходу на новые образовательные программы.

Выбор информационных технологий обучения базировался на использовании общедоступных платформ и программных продуктов, таких как *Windows, UNIX, Microsoft Office, Microsoft Excel, AutoCAD*, глобальной сети *Internet (WWW – всемирная пау-*

тина, *FTP* – протокол передачи файлов, *IRC* – ведение переговоров в реальном масштабе времени, *E-mail* – электронная почта) и имеющихся ресурсах академии: локальной информационной сети факультета с выделенным сервером, приложений гипертекстовых технологий, учебных компьютерных кабинетов, средств технологии мультимедиа.

О формировании физической культуры студента в учебном процессе речь, разумеется, шла и раньше. Однако четкие концептуальные положения о том, в чем именно состоит это личностное начало в человеке, – результат весьма недавних фундаментальных исследований (Ж.К. Холодов и др., В.В. Кузин).

Личностная сфера человека – это особый вид содержания образования, это различные виды опыта, которые надлежит освоить человеку: знаниевый, операциональный, творческий, социальный и др. Опыт действовать, проявлять себя как личность тоже должен войти в структуру содержания образования. В его основе лежит создание особого рода педагогической ситуации, которая ставит студента перед необходимостью проявить себя как личность, поскольку затрагиваются вопросы статуса, признания, самоопределения. Эта ситуация «востребованности» личностных проявлений, называемая нами личностно ориентированной, как бы «запускает» механизмы личностного развития. Наибольшее отражение эти положения находят в процессе дистанционного образования. Являясь следствием объективного процесса информатизации и вбирая в себя лучшие черты других форм обучения, дистанционное обучение входит в XXI век как наиболее перспективная, синтетическая, гуманистическая, интегральная форма образования, способствующая формированию культуры студента, в том числе и физической культуры.

После принятия в 1994 году Концепции создания и развития единой системы дистанционного обучения в России, количество вовлеченных в нее образовательных учреждений стремительно растет [8, 27, 24, 54, 55, 83, 104].

Информационную достаточность точнее всего определяет категория «релевантная информация». Релевантность как свойство информации изучена и известна давно, в переводе с английского языка она означает «относящаяся к делу». Информация



может быть полезной, но не востребованной, значит, ее нельзя назвать релевантной или относящейся к делу. Условиями востребованности информации являются не только заинтересованность пользователя, но и активность источника (владельца) информации, предвосхищение им информационных потребностей, темпоральность информации. Поэтому в нашем аспекте целесообразно рассматривать релевантную информацию как инструментарий отношений между заинтересованным пользователем (студентом) и активным владельцем (преподавателем). Как только обучающийся получил информацию, владельцем ее становится он, а получателем – преподаватель. На начальном этапе исследования пользователем выступает студент, которому необходимо самостоятельно из информационного поля вычленить только то, что ему важно, интересно, нужно, а в разделе информации преподаватель предлагает набор модулей (учебные программы по видам спорта). На основе полученной информации в составные части модуля вносятся изменения и дополнения, но-воизмененными они снова предлагаются обучающимся. Именно на основе релевантной информации оперативно вносятся коррективы в модули, учитывая запросы, интересы и возможности студентов в сфере физической культуры и спорта, что стимулирует их потребность в данном виде деятельности, повышается возможность применения различных форм обучения: лично-контактных и дистанционных. Последняя форма самостоятельной работы с учебной информацией является прогрессивной в процессе саморазвития личности в системе физической культуры.

Одна из важнейших проблем педагогики – контроль за усвоением учебной информации. Роль этой проблемы, а, следовательно, и разработки *технологии контроля качества* обучения возрастает в связи с внедрением в практику преподавания перспективных моделей лично-развивающего образования. Последняя требует от преподавателя активности в преподавании и объективного контроля результатов обучения, а от студента – активности в самостоятельной учебной деятельности. Наши наблюдения показывают, что применение рейтинговой оценки знаний студентов позволяет активизировать их самостоятель-

ную подготовку к профессиональной деятельности, выйти из традиционно-потребительской системы образования. Технологии рейтинговой оценки знаний опираются на все лучшее, что достигнуто в прежней системе оценки качества получаемых знаний; на максимальное использование возможностей технических средств обучения; требования унификации. Рейтинговая оценка – это системная категория, это технология управления обучением студентов, которая, к сожалению, с трудом входит в образовательное пространство вузов.

Согласно Инструкции по организации работы кафедры физической культуры, с учетом уровня здоровья, студенты распределяются по отделениям: спортивное совершенствование, основное, подготовительное и специальное. Далее формируются учебные группы. В рамках субъект-субъектных отношений (студент и педагог) изменяется подход к студенческой группе как субъекту. Центральной проблемой становится поиск путей превращения его из традиционного объекта (компонента управленческой системы) в группы, социально-психологические общности, приближающие студентов к организационным структурам вуза (студенческие группы).

Мы видим преимущество коллективно-групповых форм обучения, по сравнению с чисто парными, предложенными Б.К. Дьяченко, в том, что обучающие и обучаемые учатся друг с другом и друг у друга, в результате чего осуществляется общее социальное формирование тех и других участников единого процесса. Такое обучение позволяет в самом коммуникативном процессе совместно с обучаемыми определить содержание, проблемы, задачи обучения. Во главу угла выдвигается совместный поиск знаний, в результате которого вся организация процесса обучения ориентируется на студента, его возможности и способности, а не на то, чем он «должен» овладеть. Поэтому основное достоинство коллективно-группового обучения – в его открытости и стимуляции учебной самостоятельности.

Раскроем, что представляет, по нашему определению, спонтанная группа. Во-первых, для объединения обучаемых в группы необходима конкретная цель, которая выдвигается преподавателем или вырабатывается коллективно и призвана стимулировать чувство ответственности у участников группы.

Во-вторых, определение статуса ролей соответствующих норм учебного поведения обучающихся, функции участников группы могут распределяться следующим образом: лидер, знаток и консультант, рядовой член, в соответствии с чем распределяются и задания. Состав группы может меняться. Таким образом, групповая работа характеризуется наличием общей для участников цели, разделением труда, функций и обязанностей. Сотрудничество и взаимопомощь в работе становятся условием достижения поставленной цели, а к управлению процессом привлекаются все новые участники. Коллективно-групповая учебная деятельность содействует индивидуализации учебного стиля, учит обосновывать свое мнение, прислушиваться к мнению партнера, развивать мышление и представляет возможность для социальной адаптации.

Высокий уровень личной направленности, присущий большинству первокурсников, довольно низок у студентов типа «исполнители». Им необходимы сотрудничество и поддержка товарищей с высоким уровнем деловой направленности. У «исполнителей» замечено уклонение от прямого решения учебной задачи, уступки давлению группы, отсутствие оригинальных идей, неприятие на себя руководства, когда речь идет о выборе задачи, слабое содействие достижению общей цели. Обучающиеся с высокой оценкой деловой направленности незаменимы для коллективно-групповой работы: они поддерживают группу в достижении поставленной цели, помогают товарищам дойти до сути вещей и имеют хорошие идеи относительно того, как продолжить работу, когда речь идет о выборе задачи, работают активно.

Коллективно-групповая работа по любому предмету позволяет увеличить количество интеракций, коммуникативных контактов. Такая работа может быть эффективной не только в аудитории, но и при выполнении двигательных заданий. Взаимопомощь обучающихся мы рассматриваем как один из видов дифференцированного обучения.

При организации коллективно-групповой работы в вузе преподаватели могут использовать методiku Г. Стенфорда, согласно которой формирование и «деятельность группы» имеют следующие стадии или фазы: стадия ориентации (фаза ожидания и

знакомства, устранение страхов); стадия введения норм (накопление опыта социальных отношений в малой группе с помощью преподавателя и независимо от него); стадия, связанная с преодолением конфликтов, когда преподаватель должен оказать помощь в преодолении противоречий в интересах обучающихся, помочь найти конструктивный подход; стадия показа результативности, эффективности выбранной методики «мы»; стадия распада группы.

Ценность данной методики, по нашему мнению, в том, что она помогает оптимально соотнести психологический, педагогический и социальный факторы в превращении спонтанной группы в микроколлектив; так две первые стадии дают студентам возможность адаптации, а третья и четвертая фазы необходимы для формирования социальных отношений коллективного решения поставленной познавательной задачи. Методика коллективно-группового обучения не имеет ничего общего с традиционным фронтальным обучением, которое тесно связано с авторитетом преподавателя. В новых условиях от него требуется обладать умением налаживать учебное сотрудничество в группе, формировать у студентов коммуникативные навыки.

В результате отказа от авторитарной позиции в двустороннем (бинарном) процессе обучения, когда как студент, так и преподаватель имеют право на ошибку, возникает правильное отношение к ней, понимание ее сути и совместное исправление. Что касается форм организации учебного процесса при коллективно-групповой учебной деятельности, то как и на занятиях, здесь имеет место постановка цели, планирование возможного хода занятий, распределение заданий, выполнение их и подведение итогов. Ценность коллективно-группового обучения заключается в стимулировании самостоятельной работы через открытость обучения.

Основным условием коллективно-групповой работы мы считаем правильный отбор содержательного материала как по степени новизны, так и по проблемности. Следует добавить, что, по мнению прогрессивных западных дидактов, внутри отдельной группы (в зависимости от условий работы) могут быть использованы такие формы, как закрытая, когда все участники работают

над одной частью задания, и расчлененная, когда каждый имеет свое задание.

В распоряжении вузовского преподавателя имеется широкий выбор учебных пособий, новинок специальной методической литературы. Программу рассматривают как некоторый ориентир для преподавателя. Он сам должен решать, какой учебный материал необходим для организации учебно-образовательной деятельности студентов, каким образом с этим материалом работать. Он сам ищет пути совершенствования своего курса.

Анализ проблем формирования учебной деятельности связан также с адаптацией к исторически сложившимся условиям. На сегодня таким условием является интегративно-дивергентный подход к решению задач педагогического проектирования как реализация парных законов «интеграция – дифференциация» и «дивергенция – конвергенция» для формирования системных знаний, опережающего информационного тезауруса личности, ее потенциала и готовности к саморазвитию.

Таким образом, для проектирования технологии мотивации самообразовательной деятельности студентов нами была выбрана модульно-рейтинговая модель организации учебного процесса, которая будет осуществляться поэтапно. Для каждого этапа будет разработан и адаптирован научно-методический инструментарий (методы, организационные формы и средства обучения). А также будет осуществляться мониторинг уровней сформированности самообразовательной деятельности, обеспечивающий достоверную и своевременную информацию о ходе протекания процесса и позволяющий своевременно вносить коррективы.

### ***Выводы по второй главе***

На основе анализа научно-методической литературы, собственных исследований разработана модель формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов, которая представляет собой модульно-компонентную структуру и включает предметно-целевой, содержательный и рефлексивный модули. Первый модуль – «предметно-целевой» – представлен ком-

понентами: мотивация к предметной деятельности; мотивация к соревновательной деятельности; мотивация к научно-исследовательской деятельности. Второй модуль – «содержательный» – включает компоненты: когнитивную осведомленность и индивидуальный стиль образовательной деятельности. Третий модуль – «рефлексивный» – включал сформированность рефлексивной позиции к самопознанию, самосовершенствованию и саморазвитию в сфере физической культуры, индивидуальных и социальных характеристик личности, необходимых для реализации эффективной спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Полученные данные в предварительном эксперименте показали, что мотивационно-ценностное отношение студентов к предметной деятельности по физической культуре находится еще на недостаточно высоком уровне, чтобы процесс от развития перешел к саморазвитию, где самообразовательная деятельность стала бы приоритетной и системообразующей. Об этом свидетельствуют и данные уровня сформированной рефлексивной позиции, состояния ЦНС и социально-психологических качеств личности студентов, которые оцениваются как недостаточно удовлетворительные, что является лимитирующим фактором мотивации самообразовательной деятельности. Поэтому для формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов необходим научно обоснованный выбор характера воздействия средств, методов и организационных форм и проектирование их на образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура».

Основными элементами проектирования технологии (средств, методов и организационных форм) обучения являются цели, содержание, методы, педагогические стимулы, находящиеся во взаимосвязи. Весь педагогический процесс проектирования педагогических технологий можно представить в виде алгоритма, который позволяет его рассматривать как системный метод проектирования от целей до реализации и воспроизводства процесса обучения в высшей школе.

Принятие управленческих решений возможно лишь при решении целой суммы действий, формирующих блоки целей, со-

держания, методов, средств, контроля и коррекции. Стратегия управления в технологии обучения должна заключаться в требовании качества ко всем видам деятельности проектирования: с постановки целей и до принятия корректирующих решений. О качестве технологии обучения следует судить по конечному результату, который выражен через значение критерия эффективности использования технологии. При разработке и проектировании авторской технологии формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов при организации учебного процесса в вузе мы основывались на применяемых в теории и методике физической культуры следующих видах педагогических технологий: проблемно-модульные (по организации и управлению), спортивно ориентированные, здоровьесформирующие (по содержанию методических задач), очные (контактные) и дистанционные (по форме обучения), контроля качества (по результатам воздействия).

## Г л а в а 3

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

---

### 3.1. ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

На основании анализа научно-методической литературы и результатов предварительных исследований была сформулирована задача педагогического эксперимента, состоящая в разработке и обосновании эффективности применения в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» технологии формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов.

Организация педагогического эксперимента осуществлялась для доказательства рабочей гипотезы в соответствии с общепринятыми требованиями в два этапа: констатирующий (результаты в главе 2, разделах 2.2 и 2.3) и формирующий.

Эксперимент проводился на базе Финансового университета при Правительстве Российской Федерации (г. Москва). Он был основан на общих принципах педагогической работы: комплексный подход к диагностике; индивидуализация и дифференциация используемых педагогических методов, приемов и средств и осуществлялся в естественных условиях учебной деятельности по физической культуре.

По классификации Б.А. Ашмарина [30], эксперимент был сравнительным (по направленности), открытым (по осведом-



ленности испытуемых) и параллельным (по логической схеме доказательств).

Первый этап педагогического эксперимента (констатирующий) включал тестирование по полной программе методик студентов набора 2010–2011 учебного года по специальности «Финансы и кредит». Мониторинг контролируемых показателей проводился в начале и конце каждого семестра, года обучения.

На втором этапе (2011–2012 учебный год) учебный процесс по физической культуре осуществлялся на основе авторской технологии обучения, направленной на формирование мотивации самообразовательной деятельности студентов. Сформированы экспериментальная и контрольная группы (соответственно  $n = 292$  и  $n = 289$ ).

Таблица 9

**Показатели уровня мотивации самообразовательной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» контрольной и экспериментальной групп**

№	Факультеты	Группы		Уровень значимости
		Контрольная $n = 289$	Экспериментальная $n = 292$	
1.	Предметно-целевой ( $P_1$ )	0,40	0,48	$> 0,05$
2.	Содержательный ( $P_2$ )	0,51	0,56	$> 0,05$
3.	Рефлексивный ( $P_3$ )	0,38	0,42	$> 0,05$
<b>Итого:</b>		<b>0,43</b>	<b>0,49</b>	<b><math>&gt; 0,05</math></b>

Сравнение испытуемых контрольной и экспериментальной групп по показателям, характеризующим уровень мотивации самообразовательной деятельности студентов по предметно-целевому, содержательному и рефлексивному модулям, не выявило статистически достоверных различий ( $P > 0,05$ ). Следовательно, студентов контрольной и экспериментальной групп можно с полным основанием считать достаточно идентичными для объективного проведения педагогического эксперимента. Монито-

ринг контролируемых показателей проводился в начале и конце каждого семестра, года обучения (таблица 9).

### **3.2. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Для понимания строения и функционирования целостной мотивации самообразования преподавателю важно не только определить ее стороны и признаки, но и изучить составляющие, ее отдельные побуждения, мотивы. Поэтому необходимо прежде всего знать перечень, номенклатуру возможных мотивов самообразования и их систематизацию. Анализ научно-методической литературы позволил нам определить перечень мотивов самообразования, который не является исчерпывающим, однако поможет педагогу изучить личность обучаемого, понять его ведущие побуждения к самообразованию в сфере физической культуры и спорта.

#### **Мировоззренческие мотивы**

1. Стремление разобраться в спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, чтобы осмыслить ее.
2. Стремление определить свое место в сфере физической культуры.
3. Стремление осознать запросы времени и в соответствии с этим подготовить себя к здоровьесберегающей профессиональной деятельности и жизни.
4. Стремление расширить жизненный кругозор, овладеть знаниями и умениями здоровьесбережения.
5. Желание самостоятельно разобраться в определенных мировоззренческих вопросах, иметь свое мнение, определить свое отношение к сфере физической культуры.
6. Стремление убедиться в истинности и обоснованности своих мнений, довести их до степени убеждения.
7. Стремление найти свое место в сфере физической культуры.
8. Стремление приблизиться в своем духовном развитии к избранному идеалу и следовать примеру:

- выдающимся государственным деятелям, которые активно занимаются физической культурой и спортом;
- выдающихся спортсменов прошлого и настоящего;
- реальных близких людей: родителей, преподавателей, сверстников.

9. Желание самому стать примером для сверстников и товарищей.

10. Стремление выработать свое нравственное здоровьесформирующее кредо, овладеть принципами «здорового общества»

11. Стремление осознать и упорядочить свой жизненный опыт, свои привычки в целях дальнейшего физического самосовершенствования.

12. Стремление осознать и оценить социально-психологический опыт, качества личности в целях дальнейшего самосовершенствования (например, с целью выработать в себе черты, необходимые для спортивной деятельности).

13. Стремление пересмотреть свое отношение к качествам своей личности, своим обязанностям, взаимоотношениям с другими людьми на основе роста требований к себе, другим людям.

14. Стремление как можно лучше подготовить себя к избранной профессии, жизни и успешному труду, выполнению обязанностей гражданина:

- желание стать хорошим специалистом, получить хорошие знания для будущей профессии, особенно по предметам, имеющим практическую значимость для данной профессии;
- желание определить требования, предъявляемые к качествам личности человека, и соответственно выявить и преодолеть недостаточность развития тех или иных свойств своей личности и своих профессиональных способностей;
- стремление выработать у себя правильные нормы поведения в процессе коллективной спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, воспитать качества, нужные для нее.

### **Мотивы долга, ответственности**

Понимание общественной значимости самообразования в сфере физической культуры, необходимости получения знаний как выполнение своего долга:

- 1) перед самим собой;
- 2) перед родителями;
- 3) перед преподавателями (стремление выполнять рекомендации, советы и требования преподавателей на основе их «принятия», а не в силу вынужденности и т.п.);
- 4) перед коллективом группы, курса (чтобы не подводить группу, из привязанности и уважения к своему коллективу и его мнению и т.п.);
- 5) перед обществом (стремление приносить пользу обществу в целом).

### **Познавательные мотивы**

1. Бескорыстный познавательный интерес (т.е. без ориентации на жизненные планы и профессию, увлечение учебным предметом или областью знаний).
2. Познавательный интерес к дисциплине «Физическая культура» с ориентацией на жизненные планы.
3. Интерес к науке в области физической культуры и спорта.
4. Интерес к содержанию учебного предмета.
5. Желание иметь хорошие знания, получить по отдельным темам как можно больше информации (больше, чем дается в учебниках).
6. Интерес к процессу и способам познавательной и двигательной деятельности:
  - удовлетворение от физического усилия, преодоления трудностей, от напряженной интеллектуальной и физической деятельности;
  - нравится процесс коллективного познания, общения (с товарищами веселее, интереснее, товарищи окажут помощь и пр.);
  - желание самостоятельно разобраться в вопросе;
  - желание научиться излагать свои мысли;
  - желание научиться логически мыслить;
  - желание научиться работать с несколькими книгами, другими источниками по одной теме.
7. Познавательная потребность (как высший уровень познавательных интересов).

8. Любопытство, вызванное психическим «заражением» (интересами, увлечениями и др.).

9. Потребность в новизне, новых впечатлениях.

10. Стремление быть образованным и интеллектуальным человеком, полезным обществу, осознание важности и необходимости получения знаний.

11. Стремление совершенствовать свои познавательные и физические способности:

- связанные с любительскими занятиями – хобби (без ориентации на профессию);
- связанные с основной жизненной и профессиональной направленностью.

### **Престижные мотивы**

1. Стремление проверить себя, на что способен; достаточно высокая самооценка.

2. Неудовлетворенность своим положением в коллективе, отношением к себе окружающих; стремление занять более высокое положение в системе внутриколлективных отношений.

3. Желание не отставать от товарищей.

4. Стремление заслужить положительную репутацию в коллективе, основанную на реальных достижениях в спортивной деятельности.

5. Стремление пользоваться авторитетом, быть равным или одним из лучших среди товарищей.

6. Желание заслужить одобрение преподавателей, товарищей, родителей.

7. Стремление получить поощрение, хорошую оценку (чтобы родители были довольны и т.п.).

8. Желание понравиться противоположному полу.

9. Стремление утвердиться в положительной оценке родителей, преподавателей, товарищей.

10. Чувство самолюбия:

- мотив «задетого» самолюбия (доказать не верящим, чего я стою);
- обратить на себя внимание, лучше выглядеть в глазах сверстников, показать свою эрудицию;

- жажда превосходства над товарищами, стремление всегда и во всем быть первым.

11. Чувство честолюбия:

- стремление к успеху в познании (учении и самообразовании) с целью не только привлечь к себе внимание, отличаться, но и достигнуть престижного положения в обществе, коллективе;
- стремление к ведущей, руководящей роли в коллективе, желание подчинить себе других, главенствовать в группе.

12. Стремление занять высокое положение в обществе.

13. Стремление получить диплом, успешно сдать экзамены.

14. Стремление «хорошо жить», добиться материальной обеспеченности.

### **Мотивы вынужденности**

1. Познаю, так как заставляют (а я этого не принимаю, лично мне это не надо):

- родители;
- преподаватели;
- товарищи и другие.

2. Вынужден познавать, так как считаю, что среди других «неприятностей» это «наименьшее зло»; стремлюсь избежать неприятностей:

- замечаний преподавателей;
- «проработок» коллектива товарищей;
- плохих оценок;
- показаться ограниченным человеком;
- прослыть ленивым;
- быть профаном в том, что многие хорошо знают.

В приведенном перечне мотивов самообразования вычленены пять групп: *мировоззренческие, долга и ответственности, познавательные, престижные, вынужденности*. Каждый мотив самообразования характеризуется с точки зрения предметной направленности и социально-поведенческого аспекта. Однако преподаватель должен иметь в виду, что в одних побуждениях больше просматриваются предметные отношения, следовательно-

но, ведущей стороной является предметная направленность (например, познавательные мотивы), а в других – социально-поведенческая характеристика, т.е. направленность на коллективистские или индивидуалистические отношения (например, мотивы долга, ответственности, престижные). Тем не менее мотивы долга, ответственности всегда имеют предметную направленность и немыслимы вне предметной деятельности, а познавательным мотивам присущ социально-поведенческий аспект.

Таким образом, выделенные группы мотивов находятся в различных отношениях между собой и внешними обстоятельствами: усиливают или ослабляют друг друга, вступают в противоречия с объективными возможностями реализации действий, они либо опережают формирование деятельности, либо отстают от нее. Психологическим результатом деятельности педагога являются психические новообразования в личности обучаемых. Чтобы влияние преподавателя было эффективным, он должен иметь представление о взаимосвязанной совокупности потребностей мотивов и целей обучаемого.

Выделяя компоненты мотивации самообразовательной деятельности, мы опирались на градацию, предложенную В.А. Ядовым [107]. У каждого студента имеется группа установочно-ориентировочных форм мотивации. Соответствующий им компонент – диспозиционный. Сюда относятся ценности, ориентации, аттитюды. Другой компонент – поведенческий, так как его функциональные характеристики носят деятельностный характер. В этом компоненте представлены цели, планы, программы, задачи, стремления и намерения. Третий компонент – эмотивный, так как потребности представлены в психике человека эмоциональными переживаниями. В познавательной деятельности к эмотивному компоненту относятся развитые чувства любопытства, влечения, желания, ситуативные эмоции.

Каждый из названных компонентов присутствует в трех уровнях мотивации: низком, среднем и высоком. Диспозитивный компонент на низком уровне представляется в виде ценностных ориентаций, которые трансформируются в аттитюды на среднем уровне и в актуальную установку на высоком. Поведенческий компонент на низком уровне представляется в виде генеральной

цели изучения дисциплины, на среднем уровне эта цель трансформируется в цели занятия, в задачи или планы, а эти цели, в свою очередь, трансформируются в актуальную установку при выполнении конкретной операции.

Эмотивный компонент на низком уровне представляется развитым познавательным чувством, например, интересом к предмету, которое трансформируется во влечение, желание на среднем уровне и в актуальную установку на высоком. Таким образом, модель формирования мотивации самообразовательной деятельности студента может быть представлена в виде следующей схемы (рисунок 7).



**Рис. 7.** Модель формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов



Актуальная установка в данной модели находится в центре мотивационной сферы и является основой ее функционирования и главным структурно-функциональным элементом. Установка – наиболее гибкая, динамическая часть мотивационной сферы. На основе установки возникает деятельность на уравнивание отношений между индивидом и средой. Она является психическим содержанием взаимодействия конкретной потребности и ситуации ее удовлетворения как состояние, адекватное реальным условиям.

Учитывая многокомпонентную структуру мотивации, необходимо формировать каждый ее компонент с помощью соответствующей системы педагогического воздействия, основы которой должны быть предусмотрены до начала учебного процесса. Процесс формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов в ходе обучения был разделен на три этапа.

На первом этапе – *самоопределение* – студенты первого курса в процессе врачебно-педагогического контроля получали информацию о состоянии здоровья, уровне физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности и работоспособности. На основе информации о возможности выбора различных видов спорта, современных двигательных и оздоровительных систем студенты получили возможность определиться с выбором двигательной деятельности. На этом этапе нашей задачей было формирование у студентов мотивации к предметной деятельности.

Далее ставятся следующие цели: расширить представления студентов о значении, сущности и специфике самообразовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта; добиться осознания необходимости самообразования для здоровьесбережения будущего специалиста; обеспечить понимание студентами сущности общественно ценной мотивации общего и специального самообразования; сформировать интерес к своей будущей профессиональной деятельности и познанию (учению и самообразованию) через большие возможности (количество учебных часов – 400, больше чем у всех дисциплин, преподаваемых в университете) дисциплины «Физическая культура».

Необходимо также продолжить работу по формированию у студентов навыков и умений самообразования: библиотечно-

библиографических умений (делать правильное описание различных источников, подбирать литературу по теме, следить за выходом новой литературы, работать с книгой); умений делать записи при чтении и слушании (главным образом планировать, составлять тезисы, конспектировать); приемов творческой деятельности (проектирование инновационных спортивных проектов).

С самого начала нужно планировать включение студентов в познавательную деятельность на коллективистских началах в целях успешного формирования социально-поведенческого аспекта самообразовательной деятельности и мотивации, формирования мотивов долга, ответственности за свое познание (учение и самообразование).

Реализация указанных целей учебно-воспитательной работы является основным направлением на протяжении первого курса обучения студентов. В разной степени все преподаватели принимают участие в этой работе (преподаватели, читающие лекционный курс, проводящие практические занятия, контрольные испытания и т.д.).

На первом этапе педагог формирует у студентов убежденность в профессиональной необходимости самообразования в сфере спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Это следует проводить в единстве с изучением их побуждений к самообразованию. Опыт изучения у студентов мотивов самообразования убеждает в том, что их становление отличается динамичностью. По мере перехода студентов с одного вида спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности на другой их мотивы подвергаются изменениям по содержанию и ответственности. В процессе обучения одни ведущие мотивы сменяются другими.

Мотивы самообразования студентов выявляют путем анкетирования, интервью, групповых и выборочных индивидуальных бесед с ними, причем первая групповая беседа должна быть предварительной. На этих беседах раскрываются сущность, значение и специфика самообразовательной деятельности, ее роль в условиях научно-технического прогресса, объясняется важность знаний о том, как работать над собой, как развивать свои познавательные способности и силы.

Затем через месяц, после проведения среза по первому модулю, в этих же учебных группах проводят интервью и индивидуальные беседы со студентами о мотивах их работы над собой. Проведение такой отсроченной беседы дает известные преимущества. Студенты в течение определенного времени успевают продумать, над чем надо поработать в первую очередь, так как, используя наши советы, многие из них за этот период старались лучше узнать самих себя, свои возможности заниматься самообразованием.

Групповые и индивидуальные беседы, интервью дают возможность преподавателю определить наиболее важные, распространенные и значимые мотивы самообразовательной деятельности, помогают установить их номенклатуру, перечни, соотнеся с номенклатурами, перечнями, классификациями других исследователей (А.К. Громцева, Б.Ф. Райский, И.А. Редковец). На основе этой работы составляются анкеты для студентов. Методики проведения анкетирования совмещаются с методом ранжирования. Студентам предлагается определить ранговое место своих побуждений (по значимости, важности как более действенного побуждения каждого мотива, на который студент делает ссылку), т.е. перед каждым мотивом поставить порядковый номер. Причем их предупреждают, что одну и ту же цифру нельзя ставить перед двумя-тремя мотивами. Таким образом, устанавливается иерархия мотивов по степени их важности и значимости для студентов.

При систематизации полученных данных нужно отдельно выделить наиболее ценные для общества мотивы и мотивы в большей степени личностные, связанные, прежде всего, с преимуществами для себя и ради себя. У студентов, как правило, более четко выделяется как основной мотив стремление работать над собой, стремление к более широкому (общему и профессиональному) самоусовершенствованию для повышения своего профессионального уровня и более успешного выполнения функций будущего специалиста, где фактор здоровья является приоритетным. Здесь сказывается высокий уровень развития у студентов познавательной самостоятельности и определенность их общественной позиции: они ясно понимают необходимость самообразования в современных условиях, необходимость сис-

тематической работы в библиотеке, умения писать рефераты и составлять конспекты, обрабатывать результаты врачебно-педагогического тестирования и т.д.

Второй этап – *самосовершенствование* – заключался в формировании углубленных знаний о видах спорта, современных двигательных и оздоровительных системах и овладении практическими умениями в различных видах физической культуры. Формировалась мотивация постоянным пополнением информации о средствах и методах занятий избранным видом двигательной деятельности.

В этот период преподаватель вовлекает студентов в процесс самообразования, связанный с учебной деятельностью, с таким расчетом, чтобы вызвать у них побуждение к регулярным занятиям избранным видом двигательной деятельности.

Опыт показывает, что характер и результативность самообразования в значительной степени зависят от содержания и качества рекомендуемых для работы дидактических материалов. Важно учесть соответствие тематики изучаемых дополнительных источников программным требованиям, акцентировать внимание студентов на новизне изложенной в них научно-технической информации, актуальности освещаемых проблем, глубине содержания, четкости, логичности и убедительности изложения, на практической направленности материала.

Изучение читательских запросов студентов показывает, что при формировании интереса к дополнительной специальной литературе целесообразно использовать литературу с четко выраженной практической направленностью. Поэтому наиболее благоприятным периодом формирования у них мотивов самообразования являются второй, третий и четвертый семестры, так как в это время студенты вовлекаются в активную спортивную и научную деятельность, определяют свое отношение к учебе, убеждаются в профессиональной необходимости самосовершенствования. Такое убеждение является «базовым» мотивом, важнейшей предпосылкой развития других мотивов самообразования студентов. Таким образом, формирование у студентов убежденности в необходимости получения дополнительных знаний, умений, навыков теоретической и практической деятельности в

различных видах физической культуры является закрепляющим моментом в процессе формирования устойчивой мотивации самообразовательной деятельности. На данном этапе необходимо значительно увеличить информацию по различным проблемам физической культуры, выходя за рамки ФГОС. Далее студентам предлагается самостоятельная работа в конкретном направлении (по темам ФГОС) в целях формирования у них навыков получения релевантной информации.

Главные задачи работы преподавателя состоят в выявлении и апробировании основных направлений, путей и средств формирования у студентов мотивационной готовности к самообразованию, мотивации самообразовательной деятельности, изучении возможностей подготовки будущих специалистов к умению самим управлять своей систематической познавательной деятельностью.

На третьем этапе – *саморазвитие*:

– формировались знания основ спортивной тренировки, лечебной и адаптивной физической культуры, умение планировать физические нагрузки и контролировать физическое состояние в процессе их выполнения и мотивация к соревновательной деятельности;

– студенты получали знания о значении физической культуры в профессиональной деятельности, влиянии физических упражнений на организм занимающихся, о возможности коррекции нарушенных функций средствами физической культуры и умение организовать занятия профилактической направленности с учетом вида профессиональной деятельности.

На этом этапе нашей задачей было расширение диапазона информации и создание условий студентам для работы с ней, а также формирование релевантной информации о двигательной деятельности и здоровом образе жизни и обучение студентов основам проектирования самообразовательной деятельности.

Преподаватель в процессе своей деятельности формирует и закрепляет умения саморегуляции, самоорганизации в процессе самообразовательной деятельности, умение самим управлять своей систематической познавательной деятельностью: выдвигать цели, ставить познавательные задачи, выбирать средства

для их достижения, отрабатывать оперативное содержание самообразовательных действий, распределять свое познание во времени, осуществлять самоконтроль – анализировать ход и результаты своей самообразовательной деятельности, т.е. контролировать и оценивать ее не только по результату, но и по уровню владения умениями, навыками самообразования, оценивать и контролировать свое самостоятельное познание с точки зрения правильности и полноты выполнения операций, входящих в состав самообразовательных действий.

Таким образом, оптимальное использование этих общих и специфических возможностей, потенциально заложенных в педагогическом процессе по дисциплине «Физическая культура» высшего учебного заведения, приводит к эффективному формированию у студентов мотивации самообразования в единстве со способами самообразовательной деятельности в рамках педагогической технологии.

Организация учебного процесса осуществлялась по модульной технологии обучения. Суть ее заключалась в дифференциации целей, содержания и контроля учебного процесса на период обучения студентов в вузе. Рассмотрим особенности построения учебного процесса по физической культуре в вузе, основанного на модульной технологии обучения. Она является, на наш взгляд, наиболее эффективной, рациональной формой организации учебного процесса в системе программного обеспечения и представляет собой совокупность педагогических условий, определяющих подбор и компоновку на модульной основе содержания, форм, методов и средств обучения.

В технологии модульного обучения в качестве основного объекта проектирования учебного процесса используется модуль – относительно самостоятельная целостная организационно-содержательная единица учебной программы (вид спорта), решающая определенную образовательную задачу. Модульная педагогическая технология дает возможность представить рассматриваемую учебную дисциплину в виде макромоделей (блоков), которые содержат несколько простых модулей, составляющих основу курса и содержащих ряд тем и разделов.

ФГОС по дисциплине «Физическая культура» определяет обязательный объем знаний, умений и навыков в сфере физической

культуры. На основе современных достижений по теории и методике физического воспитания дисциплина «Физическая культура» представлена двумя взаимосвязанными компонентами.

1. **Обязательный**, обеспечивающий формирование базовой физической культуры студента – высокий уровень готовности (положительная мотивация, знания, умения, навыки и самооценка) к развитию в сфере массовой физической культуры, гармоничное развитие функциональных систем организма, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) средствами общей физической подготовки.

2. **Вариативный**, обеспечивающий формирование:

– *спортивной культуры студента* – раскрывает потенциальные физические и психические способности человека и формирует высокий уровень готовности студентов к участию в соревновательной деятельности и подготовке к ней, направлена на достижение наивысших спортивных результатов;

– *оздоровительной физической культуры студента* – формирует высокий уровень готовности студентов с ограниченными возможностями здоровья к управлению своим здоровьем на основе применения современных диагностических средств и оздоровительных технологий, направленных для восстановления функциональных нарушений, реабилитацию после перенесенных заболеваний и профилактику заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, миопии и нервных заболеваний;

– *профессионально-прикладной физической культуры студента* – целенаправленно развивает комплекс индивидуально-психологических свойств личности (волевою активность, целеустремленность, способность оперативно принимать решения и т.д.) и социально-психологических качеств личности (коммуникабельность, умение работать в коллективе и т.д.), профессионально необходимых физических способностей для высокопроизводительного труда специалистов АПК и службы в Вооруженных силах Российской Федерации;

– *рекреационной физической культуры* – формирует у студентов потребность к активному отдыху и довосстановлению физиологически необходимого объема двигательной нагрузки

(6 часов в неделю) после обычных видов умственного и физического труда.

Компетентностно-ориентированный подход направлен на овладение студентами общекультурной компетенцией (понимается способность студентов владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) по направлениям подготовки, реализуемым в Финансовом университете при Правительстве Российской Федерации.

Интегральную структуру и укрупненные компоненты, формируемой компетенции можно представить следующим образом.

*Знать и понимать (А):*

А1 – знать социальный заказ общества на подготовку специалистов для АПК и понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;

А2 – знать научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов АПК;

А3 – знать особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;

А4 – знать и понимать роль инновационной деятельности в процессе профессионально-личностного становления специалиста.

*Уметь применять (В):*

В1 – уметь управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;

В2 – уметь самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;



В3 – уметь воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;

В4 – готовность применять практические умения и навыки в экстремальных ситуациях производственной деятельности;

В5 – готовность применять методы научных исследований к сбору, обработке, анализу, синтезу полученных данных, представлять их в форме докладов на научных конференциях;

В6 – уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.

*Владеть (С):*

С1 – способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;

С2 – высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);

С3 – технологией мониторинга физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;

С4 – способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности членам трудового коллектива;

С5 – способностью к проектной деятельности в сфере физической культуры в целях решения проблемы межпрофессиональной мобильности.

Под каждый компонент компетенции разрабатывается: содержание лекционных, методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий; тематика учебно-исследовательской работы студентов и рефератов; активные формы обучения; фонд оценочных средств.

Содержание дисциплины разработано таким образом, чтобы обеспечить поэтапное формирование компонентов компетенции в рамках модульной технологии обучения, которая предусматривает разделение содержания дисциплины на модули и модульные единицы.

Компоненты компетенций имеют индивидуальные траектории формирования, которые представлены в таблицах 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.

Таблица 10

**Индивидуальные траектории формирования  
компонентов компетенции**

Компоненты компетенции	Виды занятий
A1, A2, A3, B6, A4, B5, C5	Лекции Методические занятия
B1, B2, B3	Учебно-тренировочные занятия
C1, C2, C3, C4, B4, B6	Контрольные занятия Анкетирование Тестирование по ОФП и СФП Участие в соревнованиях

Таблица 11

**Тематический план дисциплины  
по формированию компонентов компетенции**

Шифр компетенции	Компоненты компетенции	Наименование модулей (М), модульных единиц (МЕ) дисциплины	Всего часов	Аудиторная работа			
				Л	МПЗ	УТЗ	КЗ
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>М1. БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>							
ОК	A1, A2, A3, B6, A4, B5, C5	<b>МЕ 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	2			
		<b>МЕ 1.2.</b> Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)	2	2			

1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>МЕ 1.3.</b> Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Учебные, внеучебные и дистанционные формы обучения	2		2		
		<b>МЕ 1.4.</b> Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у студентов. Методики оценки физической подготовленности	2		2		
	В1, В2, В3	<b>МЕ 1.5.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости. Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП) по видам спорта	16			16	
		<b>МЕ 1.6.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, гибкости. СФП и ТТП по видам спорта.	16			16	
		<b>МЕ 1.7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта	24			24	
	С1, С2, С3, С4, В4, В6	<b>МЕ 1.8.</b> Оценка знаний.	2				2
		<b>МЕ 1.9.</b> Тестирование общей выносливости и силы	2				2
		<b>МЕ 1.10.</b> Тестирование гибкости, ловкости и быстроты	2				2
		<b>МЕ 1.11.</b> Мониторинг физического развития	2				2
		<b>Всего за первый семестр</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>8</b>

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>М2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА</b>							
		<b>МЕ 2.1.</b> Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Профессионально важные психические качества личности	2	2			
	А1, А2, А3, В6, А4, В5, С5	<b>МЕ 2.2.</b> Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе	2	2			
		<b>МЕ 2.3.</b> Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры студента	2		2		
		<b>МЕ 2.4.</b> Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности	2		2		
	В1, В2, В3	<b>МЕ 2.5.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости. Современные двигательные и оздоровительные системы	16			16	
		<b>МЕ 2.6.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, гибкости. Современные двигательные и оздоровительные системы	16			16	
		<b>МЕ 2.7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. Современные двигательные и оздоровительные системы	24			24	

1	2	3	4	5	6	7	8
	С1, С2, С3, С4, В4, В6	<b>МЕ 2.8.</b> Оценка знаний.	2				2
		<b>МЕ 2.9.</b> Тестирование общей выносливости и силы	2				2
		<b>МЕ 2.10.</b> Тестирование гибкости, ловкости и быстроты	2				2
		<b>МЕ 2.11.</b> Мониторинг физического развития	2				2
		<b>Всего за второй семестр</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>8</b>
<b>М3. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА</b>							
ОК-16	А1, А2, А3, В6, А4, В5, С5	<b>МЕ 3.1.</b> Спортивная культура студентов: сущность и структура	2	2			
		<b>МЕ 3.2.</b> Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов	2	2			
		<b>МЕ 3.3.</b> Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий среди студентов	2		2		
		<b>МЕ 3.4.</b> Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий и участия в соревнованиях	2		2		
	В1, В2, В3	<b>МЕ 3.5.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости. СФП и ТТП по видам спорта	16			16	

Продолжение таблицы 11

1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>МЕ 3.6.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, гибкости. СФП и ТТП по видам спорта	16			16	
		<b>МЕ 3.7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и технико-тактическая подготовка ТТП по видам спорта	24			24	
	С1, С2, С3, С4, В4, В6	<b>МЕ 3.8.</b> Оценка знаний	2				2
		<b>МЕ 3.9.</b> Тестирование общей выносливости и силы	2				2
		<b>МЕ 3.10.</b> Тестирование гибкости, ловкости и быстроты	2				2
		<b>МЕ 3.11.</b> Мониторинг физического развития	2				2
		<b>Всего за третий семестр</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>8</b>
<b><i>М 4. СПОРТИВНО – МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ</i></b>							
ОК-16	А1, А2, А3, В6, А4, В5, С5	<b>МЕ 4.1</b> Основы спортивной тренировки студентов	2	2			
		<b>МЕ 4.2.</b> Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий	2	2			
		<b>МЕ 4.3.</b> Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка в избранных видах спорта	2		2		

Продолжение таблицы 11

1	2	3	4	5	6	7	8
		<b>МЕ 4.4.</b> Организация и проведение соревнований и спортивных праздников	2		2		
	B1, B2, B3	<b>МЕ 4.5.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости. СФП и ТТП по видам спорта	20			20	
		<b>МЕ 4.6.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, гибкости. СФП и ТТП по видам спорта	20			20	
		<b>МЕ 4.7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта	20			20	
	C1, C2, C3, C4, B4, B6	<b>МЕ 4.8.</b> Оценка знаний	2				2
		<b>МЕ 4.9.</b> Тестирование общей выносливости и силы	2				2
		<b>МЕ 4.10.</b> Тестирование гибкости, ловкости и быстроты	2				2
		<b>МЕ 4.11.</b> Мониторинг физического развития	2				2
		<b>Всего за четвертый семестр</b>	<b>76</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>8</b>
<b>М5. РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА</b>							
ОК-16	A1, A2, A3, B6, A4, B5, C5	<b>МЕ 5.1.</b> Рекреационная физическая культура: сущность и структура	2	2			

1	2	3	4	5	6	7	8	
		<b>МЕ 5.2.</b> Психофизиологические основы учебной деятельности студентов	2	2				
		<b>МЕ 5.3.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2				
		<b>МЕ 5.4.</b> Компоненты готовности у студентов к рекреационной деятельности	2		2			
		<b>МЕ 5.5.</b> Особенности использования средств физической культуры как профилактики психологического и физического утомления студентов.	2		2			
		<b>МЕ 5.6.</b> Планирование и управление самостоятельными занятиями	2		2			
	В1, В2, В3	<b>МЕ. 5.7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости. СФП и ТТП по видам спорта	12				12	
		<b>МЕ 5.8.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, гибкости. СФП и ТТП по видам спорта	12				12	
		<b>МЕ 5.9.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости. СФП и ТТП по видам спорта	10				10	
		<b>МЕ 5.10.</b> Оценка знаний	2					2



Продолжение таблицы 11

1	2	3	4	5	6	7	8
	С1, С2, С3, С4, В4, В6	<b>МЕ 5.11.</b> Тестирование общей выносливости и силы	2				2
		<b>МЕ 5.12.</b> Тестирование гибкости, ловкости и быстроты.	2				2
		<b>МЕ 5.13.</b> Мониторинг физического развития	2				2
		<b>Всего за пятый семестр</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>8</b>
<b>М6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА</b>							
ОК-16	А1, А2, А3, В6, А4, В5, С5	<b>МЕ 6.1.</b> Социальный заказ общества на подготовку специалистов с высоким уровнем физической и профессиональной культуры	2	2			
		<b>МЕ 6.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2			
		<b>МЕ 6.3.</b> Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2		
		<b>МЕ 6.4.</b> Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий труда, режима труда и отдыха	2		2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	В1, В2, В3	<b>МЕ 6.5.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости. СФП и ТТП по видам спорта	12			12	
		<b>МЕ 6.6.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие силы, гибкости. СФП и ТТП по видам спорта	12			12	
		<b>МЕ 6.7.</b> Общая физическая подготовка (ОФП): развитие быстроты и ловкости СФП и ТТП по прикладным видам спорта. ППФП для профилактики профессиональных заболеваний у охотоведов	10			10	
	С1, С2, С3, С4, В4, В6	<b>МЕ 6.8.</b> Оценка знаний	2				2
		<b>МЕ 6.9.</b> Тестирование общей выносливости и силы	2				2
		<b>МЕ 6.10.</b> Тестирование гибкости, ловкости и быстроты	2				2
		<b>МЕ 6.11.</b> Мониторинг физического развития	2				2
		<b>Всего за шестой семестр</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>8</b>

## Содержание лекционных занятий

Модуль	Содержание	Час.
1	2	3
<b>М 1.</b>	<b>БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА</b>	
МЕ 1.1.	<p><b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов</b></p> <p>Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура студента: сущность и структура. Понятие о системе физической культуры в вузе. Физическая культура – составная часть государственного образовательного стандарта. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Нормативно-правовые основы дисциплины «Физическая культура»</p>	2
МЕ 1.2.	<p><b>Тема 2. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости)</b></p> <p>Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе</p>	2
<b>М2</b>	<b>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА</b>	
МЕ 2.1.	<p><b>Тема 1. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма</b></p> <p>Профессионально важные психические качества личности.</p> <p>Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека. Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. Первая помощь при травмах</p>	2

1	2	3
МЕ 2.2.	<p><b>Тема 2. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе</b></p> <p>Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека</p>	2
<b>М 3</b>	<b>СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА</b>	
МЕ 3.1.	<p><b>Тема 1. Спортивная культура студента</b></p> <p>Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные общественные студенческие организации. Спортивная культура студента: сущность и структура. Организационно-дидактические основы спортивной культуры студента. Психолого-педагогические условия развития спортивной культуры в вузе. Спортивная инфраструктура вуза. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры студентов</p>	2
МЕ 3.2.	<p><b>Тема 2. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов</b></p> <p>История Олимпийских игр. Современное олимпийское движение. Летние Олимпийские игры. Зимние Олимпийские игры. Универсиады студентов. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий</p>	2
<b>М4</b>	<b>СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ</b>	
МЕ 4.1.	<p><b>Тема 1. Основы спортивной тренировки студентов</b></p> <p>Организационные основы учебно-тренировочного процесса в вузе. Цель, задачи спортивной тренировки в вузе. Формирование готовности студентов к участию в соревновательной деятельности. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Технологии совершенствования физической, технической, тактической, психологической подготовки спортсменов юношеского возраста</p>	2

1	2	3
МЕ 4.2.	<p><b>Тема 2. Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий.</b></p> <p>Планирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Разработка нормативных документов для проведения соревнований. Организация и проведение внутривузовских соревнований по видам спорта. Подготовка сборных команд университета к участию в соревнованиях регионального, всероссийского и международного уровней. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров соревнований.</p>	2
<b>М 5</b>	<b>РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА</b>	
МЕ 5.1	<p><b>Тема 1. Основы рекреационной физической культуры студентов.</b></p> <p>Организационные основы рекреационной культуры. Рекреация в физкультурно-спортивной деятельности. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Формирование готовности студентов к рекреационной деятельности. Инфраструктура для развития рекреационной деятельности в вузе.</p>	2
МЕ 5.2.	<p><b>Тема 2. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.</b></p> <p>Психофизиологическая характеристика физического и интеллектуального труда. Понятие работоспособности организма. Динамика работоспособности студентов в учебном году. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психологического и физического утомления студентов.</p>	2
МЕ 5.3.	<p><b>Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p>	2

1	2	3
	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий	
<b>Мб.</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ</b>	
МЕ 6.1.	<p><b>Тема 1. Социальный заказ общества на подготовку специалистов с высоким уровнем физической и профессиональной культуры</b></p> <p>Определение понятия «профессиональная культура». Компоненты профессиональной культуры. Профессионально-прикладная физическая культура. Готовность студентов к здоровьесберегающей профессиональной деятельности</p>	2
МЕ 6.2.	<p><b>Тема 2: Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p> <p>Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи и место в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Организационные формы, средства, методы и контроль за эффективностью ППФП. Особенности ППФП студентов по избранной специальности. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры</p>	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>26</b>

Практические занятия включают методико-практические и учебно-тренировочные занятия в основном, подготовительном, спортивном и специальном медицинском отделениях.

Методико-практические занятия проводятся для закрепления знаний лекционного курса на основе интерактивных форм обучения (таблица 13).

## Содержание методико-практических занятий

Модульные единицы	Содержание	Кол-во часов
1	2	3
МЕ 1.3.	<p><b>Тема 1.</b> Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Учебные, внеучебные и дистанционные формы обучения.</p> <p>Методика составления презентаций к докладам и рефератам</p>	2
МЕ 1.4.	<p><b>Тема 2.</b> Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у студентов (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Методики оценки физической подготовленности. Оценка освоения дисциплины «Физическая культура». Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности</p>	2
МЕ 2.3	<p><b>Тема 1.</b> Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры студента. Мониторинг физического здоровья студентов. Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко). Комплексная оценка психической работоспособности по методике ОКО (оперативный контроль оператора). Функциональные пробы: ЖЕЛ. проба Генчи, проба Штанге, проба Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 сек), ортостатическая проба, тест Купера</p>	2
МЕ 2.4.	<p><b>Тема 2.</b> Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности. Эффективные методики профилактики опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Распространенные патологии опорно-двигательного аппарата человека. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям</p>	2

1	2	3
МЕ 3.3.	<b>Тема 1.</b> Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий среди студентов. План спортивно-массовых мероприятий. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Судейство соревнований. Форма отчета. Информационное обеспечение. Составление пресс-релиза	2
МЕ 3.4.	<b>Тема 2.</b> Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий и участия в соревнованиях. Знания о развитии студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Выбор видов спорта для занятий с учетом уровня физической подготовленности и физического развития	2
МЕ 4.3.	<b>Тема 1.</b> Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка в избранных видах спорта. Планирование и методы проведения учебно-тренировочных занятий. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма	2
МЕ 4.4.	<b>Тема 2.</b> Положение о соревнованиях. Судейство соревнований. Подведение итогов. Составление пресс-релиза и информации для СМИ.	2
МЕ 5.4.	<b>Тема 1.</b> Компоненты готовности к рекреационной деятельности у студентов. Мотивация к активному отдыху, знания и умения выбирать активные формы отдыха	2
МЕ 5.5.	<b>Тема 2.</b> Составление индивидуального графика работоспособности организма. Особенности использования средств физической культуры для профилактики психологического и физического утомления студентов. Средства и методы мышечной релаксации	2
МЕ 5.6.	<b>Тема 3.</b> Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий	2



1	2	3
МЕ 6.3.	<b>Тема 1.</b> Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Профессионально необходимые физические способности и психические качества личности при работе по направлению подготовки «Биология»	2
МЕ 6.4.	<b>Тема 2.</b> Методика проведения производственной гимнастики. Методика составления режима труда и отдыха. Здоровьесберегающая профессиональная деятельность. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма	2
	<b>Итого:</b>	<b>26</b>

Учебно-тренировочные занятия построены на основе интегративной технологии обучения, гармонично сочетающей спортивные и оздоровительные технологии.

Спортивные технологии реализуются через занятия по видам спорта, построенные на принципах соревновательной деятельности и подготовки к ней. Учебно-тренировочные занятия включают разделы: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая подготовка (ТТП) в конкретном виде спорта. ОФП направлена на совершенствование основных физических качеств студентов: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. СФП и ТТП по видам спорта направлена на развитие профессионально значимых физических способностей и личностных качеств студентов, обеспечивающих формирование ОК.

Виды спорта подобраны с учетом спортивной инфраструктуры вуза, потребностей студентов к занятиям различными видами спорта и влияния их на развитие индивидуально-психологических и социально-психологических качеств личности. Профессионально важными индивидуально-психологическими качествами личности являются: внимание (концентрация, объем, распределение, устойчивость); оперативное мышление; эмоциональная устойчивость; волевые качества (дисциплинированность, смелость и решительность, стойкость, преодоление страха); вы-

сокий уровень психической работоспособности; устойчивость к стресс-факторам профессиональной деятельности. Профессионально важными социально-психологическими качествами личности являются: умение эффективно работать индивидуально; умение эффективно работать в коллективе; высокий уровень коммуникативных способностей; мобильность (переключение с одного вида деятельности на другой); самоконтроль.

Каждый учебный модуль состоит из базового вида спорта и двух вариативных видов спорта, которые в объеме составляют 300 часов на все шесть модулей, представленных в таблице 14.

Таблица 14

### Содержание учебно-тренировочных занятий

Мод. ед.	Содержание занятий
1	2
	<b>БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА</b>
МЕ 1.5. МЕ 2.5.	<p><i>Легкая атлетика.</i> Обучение (совершенствование) технике оздоровительного бега. Бег в сочетании с ходьбой. Оздоровительный бег (ЧСС 130–150). Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м, 200 м).</p> <p>Обучение (совершенствование) технике бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль за развитием выносливости. Тест Купера. Обучение (совершенствование) основам техники эстафетного бега. Правила передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с места, тройным прыжком. Обучение (совершенствование) метанию гранаты. Правила участия в соревнованиях.</p>
МЕ 1.6 МЕ 2.6	
МЕ 1.7. МЕ 2.7. МЕ 3.5. МЕ 3.6.	
МЕ 3.7.	
МЕ 4.5. МЕ 4.6. МЕ 4.7	<p><i>Плавание.</i> Начальное обучение плаванию: основы дыхательных упражнений на воде (в опорном и безопорном положениях). Обучение различным положениям тела на воде: на груди, на спине; скольжение на груди и на спине с различным положением рук (тоже, но с работой ног). Обучение (совершенствование) технике спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй). Обучение старта и поворотов, тактике проплывания соревновательной дистанции. Обучение (совершенствование) технике прикладного плавания (организация спасательных работ на воде). Правила участия в соревнованиях.</p>
МЕ 5.7.	
МЕ 5.8. МЕ 5.9.	

1	2
МЕ 6.5. МЕ 6.6. МЕ 6.7.	<p><i>Подводное плавание в ластах.</i> Обучение (совершенствование) технике погружения и подъема на поверхность, бесшумного плавания в ластах, плавания в моноластах, работе ног (по стилю баттерфляй). Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила соревнований.</p>
	<p><b>ВАРИАТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА</b></p>
	<p><b>Игровые виды спорта</b></p>
	<p><i>Волейбол.</i> Обучение правилам игры. Совершенствование стоек, перемещений, исходных положений игроков. Обучение (совершенствование): верхней (нижней) передаче мяча, атакующему удару, приему мяча после атакующего удара, блокированию; индивидуальным, групповым и командным взаимодействиям в нападении и защите. Правила участия в соревнованиях.</p> <p><i>Баскетбол.</i> Обучение правилам игры. Обучение (совершенствование) технике: перемещений (стойки, передвижения, остановки, повороты на месте, в движении), владения мячом (ловли, передачи мяча), ведения мяча с изменением направления и скорости движения, различных способов броска мяча в корзину, штрафного броска. Совершенствование тактических взаимодействий: в нападении (индивидуальное, групповое, командное), защите (индивидуальная, групповая, командная). Игровые взаимодействия. Правила участия в соревнованиях по баскетболу 3 × 3, 5 × 5, стритболу.</p> <p><i>Футбол (мини-футбол).</i> Обучение (совершенствование) технике игры: передвижения (бег, прыжки, остановки, повороты); владение мячом (удары, остановки, ведение, финты, отбор); вбрасывание мяча из-за боковой линии. Совершенствование тактических взаимодействий: в нападении (индивидуальное, групповое, командное), защите (индивидуальная, групповая, командная). Игровые взаимодействия в 2-х, 3-х и т.д. Правила участия в соревнованиях.</p> <p><i>Настольный теннис.</i> Обучение правилам игры. Обучение (совершенствование) технике игры: исходные положения (стойки); способы держания ракетки (хватки); передвижения (рывки, прыжки, выпады, шаги), свеча, топ-спин, удар, накат, подставка, срезка, подача, скидка, подрезка. Стратегия и тактика игры: пути решения задач (наступательный, позиционный, комбинированный);</p>

1	2
	<p>способы ведения игры (односторонний, двусторонний); формы организации атаки и защиты (быстрая, постепенная, длительная); тактическая направленность игровых действий (атакующие, контратакующие, подготовительные, защитные); тактические комбинации (одноходовые, двухходовые, трехходовые, многоходовые). Средства ведения игры: с верхним вращением (накат, удар), с сильным верхним вращением (топ-спин), без вращения (подставка, толчок), с нижним вращением (срезка, подрезка). Правила участия в соревнованиях.</p> <p><i>Мини-гольф.</i> Обучение (совершенствование): технике хвата клюшки; технике стандартных действий (стойка игрока при прицеливании с точностью снайпера, исходное положение игрока и мяча относительно ног, техника замаха, маховые движения, проведение клюшки маховым движением, движение рук и ног при замахе, последовательность выполнения махового движения); технике удара (движение клюшки до и после удара); технике прохождения естественных препятствий (ямы, преграды, ловушки, камни, бугры). Правила участия в соревнованиях.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Обучение (совершенствование) технике игры: передвижения (вперед, назад, в сторону, простой шаг, переменный шаг, приставной шаг, перекрестный шаг, выпад, прыжок, бег, обманный шаг); стойка (при подаче, при приеме, игровые), удары (нефронтальные, фронтальные, открытой стороной ракетки, закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высоко-далекие, высокие атакующие, атакующие). Стратегия и тактика игры: тактика одиночной игры, тактика парной игры. Правила участия в соревнованиях.</p> <p><i>Дартс.</i> Обучение (совершенствование) технике: изготовки (боковая основная, фронтальная); хватки (тремя, четыремя, пятью и двумя пальцами); прицеливания, броска (в начальной, средней и заключительной фазе). Управление дыханием. Психическая саморегуляция. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила соревнований.</p> <p><i>Шахматы.</i> Изучение наименований и значимости фигур, расстановок и движения фигур на доске, терминологии. Обучение (совершенствование) тактике игра: атаке, оценке положения и плана игры (сильные и слабые поля, направление центра, контригра в центре). Атака при односторонних и разносторонних</p>

1	2
	<p>рокировках. Позиционное нападение. Защита и контратака. Защита (активная, пассивная, защита с помощью атаки). Обучение фазам партии: дебют, миттельшпиль и эндшпиль; разучивание позиций. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила соревнований по классическим шахматам и фитнес шахматам.</p> <p><i>Шашки.</i> Ознакомление с шашечной доской (знакомство с линиями на доске – (вертикали, горизонтали и диагонали), с названием полей; инвентарем для игры в шашки. Знакомство с правилами игры. Обучение шашечной грамоте», шашечной азбуке и шашечным аксиомам. Изучение терминологии. Расположение-передвижение шашек по доске (ходы). Обучение (совершенствование) ударным ходам (простой, «решето», «турецкий удар»), игре дамкой, стратегии игры, комбинационной технике (характерные финальные удары, механизмы комбинаций), позиционной игре (дебют, миттельшпиль, эндшпиль), связкам. Правила поведения. Подготовка к турнирам.</p> <p><b>Силовые виды спорта.</b></p> <p><i>Пауэрлифтинг.</i> Обучение (совершенствование) технике: приседаний (старт, подсед, вставание, фиксация); жима лежа (старт, опускание штанги до касания груди, жим штанги от груди, фиксация); тяги (старт, подъем штанги фиксация). Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила соревнований Оборудование мест соревнований.</p> <p><i>Гиревой спорт.</i> Обучение (совершенствование) технике: рывка (старт, стойка, захват душики гири, положение туловища, подъем гири вверх, фиксация, опускание гири вниз); толчка (подъем гири на грудь, от груди, опускание на грудь); дыхания; жонглирования. Подготовка спортсмена к участию в соревнованиях. Правила соревнований. Оборудование мест проведения соревнований.</p>
	<p><b>Единоборства.</b></p> <p><i>Армрестлинг.</i> Овладение основами «школы рукоборца». Обучение (совершенствование) технике: стойки (левосторонняя, правосторонняя, расположение ног и стоп в зависимости от ведения борьбы, стартовая позиция); фаз атаки (атака через верх, атака крюком, атака толчком); поединка (достижение преимущества,</p>

1	2
	<p>реализация преимущества, использование технического преимущества, использование преимущества в выносливости). Теоретическая подготовка, физическая подготовка (общая и специальная), тактическая подготовка, психологическая подготовка. Подготовка рукоборца к участию в соревнованиях. Правила соревнований по армспорту. Оборудование мест проведения соревнований.</p>
	<p><i>Вольная борьба.</i> Обучение и совершенствование технике. Основные положения борца: стойка (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная); партер; мост; положение лежа; сед. Техника передвижения, маневрирования и захватов. Основы техники нападения; атака; контратака; броски (мельница, бедро, вертушка); переводы, перевороты (накат, удержание).</p> <p>Основы техники защиты: активная защита (движение ног, движение рук, движение туловища); пассивная защита в партере; контрприемы (подножка, броски, сваливание). Обучение и совершенствование тактики ведения поединка. Совершенствование физических кондиций борца. Правила участия в соревнованиях.</p> <p><i>Греко-римская борьба.</i> Обучение (совершенствование) технике: маневров (стойки, передвижения, захваты); бросков; сбивания (сдергивание, зависание, вращение снизу); полусбивания. Обучение (совершенствование) борьбе полустоя; перебрасыванию. Тактическая подготовка. Подготовка к участию в соревнованиях.</p> <p><i>Самбо.</i> Обучение (совершенствование): стойкам (правая, левая, фронтальная); приемам лёжа; захватам; броскам; подножкам; подсечкам; зацепам; подхватам; подсадкам; заваливанию; удержанию; болевым приемам; переворачиванию. Правила соревнований. Подготовка к участию в соревнованиях.</p> <p><i>Дзюдо.</i> Обучение (совершенствование) основным техническим действиям: захватам при борьбе стоя; обхватам; выведению из равновесия; броскам проворачиваясь; броскам наклоняясь; броскам прогибаясь; броскам запрокидываясь; сбиванию; полустоя, полулежа; в партере болевым приемов в партере, удушению в партере, сбрасыванию, выходу наверх, удержанию. Подготовка к соревнованиям. Правила участия в соревнованиях.</p>

1	2
	<p><b>Лыжные гонки.</b> Обучение (совершенствование) технике лыжных ходов (классический и коньковый), спуска и подъема на лыжах, передвижения на лыжах на различных рельефах местности, прохождения дистанции в переменном режиме, прохождения дистанции 5 км, 10 км свободным и классическим стилями. Правила участия в соревнованиях.</p>
	<p><b>Спортивное ориентирование.</b> Совершенствование физических кондиций спортсмена-ориентировщика. Теоретическая подготовка: знание видов ориентирования, условных знаков, понимание схемы карты; владение навыками измерения расстояния на карте, чтение рельефа. Обучение технике передвижения по пересеченной местности. Расчет дистанции и планирование её прохождения. Правила участия в соревнованиях.</p>
	<p><b>Современные двигательные и оздоровительные системы</b>  <b>Аэробные программы (с повышенным использованием кислорода):</b>  <i>Аэробика.</i> Обзор и краткая характеристика видов фитнеса. Использование технических средств на занятиях фитнесом (музыка, кассеты, диски и др.). Обучение (совершенствование) технике: выполнения базовых шагов (базовые шаги с музыкальным сопровождением, с различным положением рук); прыжков (с различным положением ног, с добавлением рук); выполнения связок базовых шагов (с различным положением ног, с музыкальным сопровождением); выполнения беговых движений (с различным положением ног, с музыкальным сопровождением, беговые и прыжковые соединения); выполнения танцевальных шагов (с различным положением ног, с музыкальным сопровождением, в различных соединениях); выполнения комплексов аэробики</p> <p><b>Силовые программы (специально разработанные программы с использованием силового оборудования)</b>  <i>Атлетическая гимнастика.</i> Ознакомление с тренажерами. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук и мышц рук, плечевого пояса. Комплекс упражнений для: мышц-сгибателей рук, мышц-разгибателей рук, дельтовидных мышц, трапециевидных мышц, мышц туловища; мышц ног, развития гибкости, силовой выносливости, профилактики остеохондроза позвоночника, профилактики и лечения заболеваний суставов. Комбинированные упражнения</p>

1	2
	<p><b>Комбинированные оздоровительные программы</b></p> <p><i>Функциональный тренинг.</i> Тренировка на многофункциональном тренажере, направленная на увеличение мышечной массы, выносливости, координации, гибкости и баланса</p> <p><i>Стретчинг.</i> Обучение (совершенствование) комплексу поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов</p> <p><i>Калланетик.</i> Обучение (совершенствование) гимнастике статических упражнений, при выполнении которых нагрузку повышают за счет увеличения времени удержания определенной позы</p> <p><i>Система оздоровительной физической культуры (изотон).</i> Обучение (совершенствование) видам двигательной активности аэробной направленности (оздоровительные виды гимнастики; виды двигательной активности силовой направленности; виды двигательной активности в воде; рекреативные виды двигательной активности; средства психоэмоциональной регуляции)</p> <p><i>Бодифлекс (bodyflex).</i> Обучение (совершенствование) комплексу упражнений, основанных на правильном дыхании (задержка дыхания и дыхание при помощи диафрагмы) в сочетании с упражнениями на растяжку определенных групп мышц</p> <p><i>Пилатес (pilates).</i> Обучение (совершенствование) комплексу упражнений, основанных на укреплении мышечного корсета при минимальной нагрузке на позвоночник (выполняется на специальных тренажерах)</p> <p><i>Аквааэробика.</i> Обучение (совершенствование) базовым движениям на мелкой и глубокой воде (ходьба, бег, подъемы ног, кросс кантри, джекс, наклоны, прыжки, перекаты, маятники, велосипед, выталкивание)</p>

В целях формирования компонента компетенции (А5) – знать и понимать роль инновационной деятельности в процессе профессионально-личностного становления специалиста – студенты привлекаются к научно-исследовательской деятельности. Нами разработаны направления научных исследований, по которым студенты приобретают навыки самообразовательной деятельно-



сти. Ежегодно студенты участвуют в научной конференции, на которой самостоятельно разрабатывают проблему, готовят доклады, проводят презентацию.

## **Тематика научных конференций по потребностям физкультурно-оздоровительной деятельности**

1. *Применение мультимедийных и презентационных технологий обучения:*

- применение компьютерных технологий для диагностики: индивидуальных психологических свойств личности, социально-психологических свойств личности, психической работоспособности;
- разработка различных видов презентаций.

2. *Базовая физическая культура:*

- мотивации студентов к учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» в вузе (мониторинг посещаемости учебных занятий в основном и специальном отделениях);
- повышение физической работоспособности студентов;
- повышение психической работоспособности студентов.

3. *Оздоровительная физическая культура:*

- анализ нозологий у студентов Финансового университета;
- управление физическим здоровьем (разработка индивидуальных здоровьесберегающих программ, мониторинг физического здоровья).

4. *Спортивная культура:*

- мониторинг запросов и потребностей студентов в сфере физической культуры;
- мотивации студентов к соревновательной деятельности (анализ участия студентов во внутривузовских соревнованиях).

5. *Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- организация и проведение соревнований по видам спорта;
- организация и проведение спортивных праздников;
- организация и проведение смотров-конкурсов.

6. *Рекреационная физическая культура:*

- самостоятельные занятия физической культурой и спортом;
- упрощенные формы соревновательной деятельности для активного отдыха.

7. *Профессионально-прикладная физическая культура:*

- анализ уровня готовности студентов к здоровьесберегающей профессиональной деятельности;
- анализ уровня сформированных компетенций по дисциплине «Физическая культура» по направлению подготовки 800100.62 – «Экономика».

## **Темы рефератов для самостоятельного изучения**

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Социальный заказ общества на подготовку специалистов по всем направлениям и профилям.
3. Профессиональные и общекультурные компетенции.
4. Роль общекультурных компетенций по дисциплине «Физическая культура».
5. Организационно-правовые основы дисциплины «Физическая культура» в вузе.
6. Ценностные ориентации базовой физической культуры студента.
7. Деятельностное содержание базовой физической культуры студента.
8. Основные двигательные качества – выносливость. Средства и методы формирования выносливости.
9. Основные двигательные качества – сила. Средства и методы формирования силы.
10. Основные двигательные качества – быстрота. Средства и методы формирования быстроты.
11. Основные двигательные качества – гибкость. Средства и методы формирования гибкости.
12. Основные двигательные качества – ловкость. Средства и методы формирования ловкости.
13. Координационные способности. Средства и методы развития координационных способностей.

14. Человек как единая биологическая система.
15. Влияние экологических факторов на состояние биосистемы «Человек».
16. Влияние социокультурных факторов на физическое здоровье студентов.
17. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата современными средствами и методами.
18. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы современными средствами и методами.
19. Профилактика заболеваний дыхательной системы современными средствами и методами.
20. Профилактика миопии современными средствами и методами.
21. Современные подходы к социокультурной адаптации студентов в вузе. Роль кафедры физической культуры в этом процессе.
22. Оздоровительная роль производственной физической культуры.
23. Физические упражнения как основное средство физического воспитания студентов.
24. Ценностные ориентации спортивной культуры студента.
25. Деятельностное содержание спортивной культуры студента.
26. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов в период обучения в вузе.
27. Спортивно-массовая деятельность студентов в период обучения в вузе.
28. Студенческий спорт как важный фактор развития олимпизма в мире.
29. Структура спортивных мероприятий в вузе.
30. Проектирование спортивных мероприятий в вузе.
31. Студенческий спортивный клуб вуза: цели, задачи, структура.
32. Развитие олимпийских видов спорта в Университете.
33. Основы спортивной тренировки сборных команд вуза.
34. Ценностные ориентации рекреационной физической культуры студента.

35. Деятельностное содержание рекреационной физической культуры студента.

36. Психорегулирующая тренировка и личностные аспекты воспитания студентов.

37. Адаптация к физическим нагрузкам.

38. Стресс. Роль средств физического воспитания на психоэмоциональную регуляцию у студентов.

39. Биологические ритмы, их значение в режиме учебного труда студента.

40. Утомление, усталость, восстановление при умственной работе.

41. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

42. Врачебный контроль за физическим здоровьем студентов.

43. Педагогический контроль в системе физической культуры студента.

44. Самоконтроль. Цель, задачи и методы исследований.

45. Физиологические основы оздоровительных тренировок.

46. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей кардио-респираторной системы.

47. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей нервной системы. Психическая работоспособность.

48. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей органов пищеварения.

49. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата.

50. Физиологические механизмы использования средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности.

51. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие.

52. Современные оздоровительные системы, направленные на повышение функциональных возможностей организма при различных заболеваниях у студентов.

53. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

54. Особенности методики занятий физическими упражнениями при сколиозах и нарушениях осанки.

55. Оздоровительная роль плавания при заболеваниях внутренних органов.

56. Здоровье и его место в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

57. Здоровый образ жизни. Основные его составляющие.

58. Система закаливания – важный фактор в поддержании здоровья.

59. Рациональный учебный труд и отдых – основа здоровьесберегающей профессиональной деятельности.

60. Рациональное питание – необходимое условие здорового образа жизни.

61. Аэробные оздоровительные программы.

62. Силовые оздоровительные программы.

63. Интегрированные оздоровительные программы.

64. Физическая культура и спорт в семье.

65. Физические упражнения в период беременности.

66. Физические упражнения в послеродовом периоде.

67. Разработка социальных проектов «Нет курению!».

68. Социальное проектирование «Вуз здорового образа жизни».

69. Алкоголизм студента как лимитирующий фактор профессионально-личностного становления.

70. Физическое воспитание в профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании, табакокурения.

71. Профессионально-прикладная физическая культура студента.

72. Формирование профессионально важных физических качеств у студентов.

73. Формирование профессионально важных психических свойств личности студента.

74. Формирование профессионально важных социально-психологических качеств личности студента.

75. Управление многолетним процессом сохранения здоровья средствами физической культуры.

76. Физическая культура как важный фактор профессионального долголетия.

77. Программы индивидуальной здоровьесберегающей профессиональной деятельности.

78. Режим труда и отдыха в процессе выполнения профессиональной деятельности.

79. Комплексные виды спорта в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

80. Готовность студентов к развитию в сфере физической культуры.

81. Мотивация студентов к регулярным занятиям по физической культуре.

82. Самоопределение в выборе двигательной активности.

83. Саморазвитие и самосовершенствование в системе физической культуры.

Учебная работа по дисциплине «Физическая культура» построена на основе проблемно-модульной технологии организации учебной деятельности и высокоэффективных спортивно-ориентированных и оздоровительных технологиях обучения. Оценка учебных достижений по формированию компетенций студентами определяется по балльно-рейтинговой технологии.

В процессе преподавания дисциплины широко применяются: активные формы обучения (лекции, дискуссии, лекции-конференции, «мозговой штурм», конкурсы рефератов и творческих работ студентов); формы развивающего обучения; технологии исследовательских методов обучения (ежегодная научно-практическая студенческая конференция); компьютерные технологии; технологии на основе личностной ориентации учебного процесса; проблемное обучение; проектные методы обучения; исследовательские методы в обучении; технология использования в обучении игровых методов; обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа); информационно-коммуникационные технологии.

Контроль эффективности освоения студентами дисциплины ведется непрерывно и имеет два уровня: текущий контроль

(сдача модулей) и промежуточный контроль (семестровый зачет). Студент может быть аттестован с оценкой «зачтено», если в результате обучения его комплексная оценка учебных достижений составляет не менее *трех баллов* – «удовлетворительно». *Итоговая оценка (ИО) определяется по формуле:*

$$ИО = \frac{П + Р}{n},$$

где П – посещаемость аудиторных занятий (по 5-ти бальной шкале); Р – результаты тестирования по ОФП (по 5-ти бальной шкале); n – количество испытаний.

Студент может добавить баллы за участие в спортивных мероприятиях.

В таблице 15 в соответствии с международными требованиями оценки качества обучения представлена оценка сформированной компетенции на основе показателей успешности освоения дисциплины.

*Таблица 15*

### **Оценка уровня сформированных компетенций**

<b>Уровень сформированной компетенции</b>	<b>Оценка по 100-балльной шкале</b>	<b>Оценка по 5-ти балльной шкале</b>	<b>Уровень освоения дисциплины</b>	<b>Характеристика оценки</b>
<i>превосходный</i>	<i>95–100</i>	<i>5</i>	<i>высокий</i>	<i>зачтено – «отлично»</i>
повышенный	86–94	4	выше среднего	зачтено – «очень хорошо», необходимы самостоятельные занятия (2 часа в неделю)
достаточный	71–85	3	средний	зачтено – «удовлетворительно», необходимы самостоятельные занятия (4 часа в неделю)
недостаточный	51–70	2	ниже среднего	незачтено – «неудовлетворительно», необходимы самостоятельные занятия (6–8 часов в неделю)

Внедрение в учебный процесс по физической культуре элементов дистанционного обучения, составившего основу экспериментального исследования, проходило следующим образом. На начальном этапе подготовки к такому виду работы готовился учебно-методический материал. Учебные пособия формировались по *модульному принципу*. Это означает, что учебная дисциплина делилась на отдельные целостные блоки. Каждая тема содержала: введение, объясняющее характер соотношения разделов, входящих в тему; собственно учебный материал; список литературы, которая может быть использована при изучении материала; задания к практикуму и самостоятельной работе; тесты-опросники и словарь терминов. Изучение каждого блока завершалось рубежным письменным контрольным заданием или компьютерным тестированием. При разработке курса дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» широко использовались различного рода схемы, так как возможности учебного пособия в этом плане больше, чем при написании обычного конспекта студентом. Такие схемы, как правило, являлись частью рассуждений, приводимых преподавателем в тексте. Важнейшим условием применимости рисунка или схемы является его наглядность. Поэтому кроме традиционных схем студентам предлагались анимационные кадры с изображением техники выполнения того или иного двигательного действия или ее биомеханической структуры. Иногда студентам давалось задание вставить в текст рисунки и схемы, выполненные от руки. Группировка текстовых и графических материалов приводилась в виде двух параллельных колонок – в одной размещался текст, в другой, рядом с текстом, могли размещаться схемы. К примеру, в процессе выполнения задания студентам предлагалось самостоятельно нарисовать схему выполнения двигательного действия, а ниже, для сравнения, предлагался правильный вариант. Компьютерный контроль за качеством знаний студентов осуществлялся с помощью программированного контроля.

Для реализации педагогической технологии формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов разработаны *психолого-педагогические условия*:



- гуманизация образовательного процесса;
- непрерывность формирования мотивации, позволяющая в кратчайшие сроки успешно реализовывать намеченные цели;
- преемственность средств, методов и организационных форм воздействия на студентов;
- обеспечение поисково-исследовательской деятельности как важнейшее условие формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов;
- системность знаний;
- аксиологический (ценностный) подход;
- учет возрастных, половых и психологических (индивидуальных и социальных) особенностей личности студентов.

Таким образом, на основе анализа научной литературы, передового практического опыта по разработке технологий обучения нами была спроектирована в учебный процесс педагогическая технология формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов вузов, разработано учебно-методическое обеспечение дисциплины «Физическая культура» и созданы необходимые психолого-педагогические условия.

### **3.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ**

Эффективность применения разработанной нами технологии в процессе занятий проверялась на последнем этапе эксперимента при сопоставлении результатов обучения в экспериментальных и контрольных группах.

*Уровень сформированной мотивации  
самообразовательной деятельности  
по показателям предметно-целевого компонента (P<sub>1</sub>)*

В результате анализа объективных показателей учебного процесса установлены статистически достоверные изменения контролируемых показателей.

Посещение занятий общего курса возросло на 10,8% ( $p < 0,05$ ), элективного курса – на 28,3% ( $p < 0,01$ ), участие в соревнованиях – на 13,9% ( $p < 0,05$ ), на 33,7% увеличилось количество студентов, участвующих в научных исследованиях и конференциях. Эти данные свидетельствуют о качественных измене-

ниях, происходящих в учебном процессе за счет внедрения новой технологии обучения (таблица 16).

Таблица 16

**Уровень сформированности мотивации самообразовательной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» контрольной и экспериментальной групп в период 2011–2012 гг. по предметно-целевому компоненту ( $M \pm m$ ), %**

№	Показатели	Группы		Уровень значимости
		Контрольная $n = 46$	Экспериментальная $n = 45$	
1.	Посещаемость основного курса	76,9 ± 10,9	92,7 ± 2,1	< 0,05
2.	Посещение элективного курса	20,2 ± 1,4	69,0 ± 4,0	< 0,05
3.	Участие в соревнованиях	38,6 ± 4,5	68,6 ± 2,5	< 0,05
4.	Участие в научно-исследовательской работе	30,3 ± 3,1	79,9 ± 3,6	< 0,05
<b>Итого в среднем:</b>		<b>41,5 ± 3,9</b>	<b>77,6</b>	<b>&lt; 0,05</b>
<b>P<sub>1</sub></b>		<b>0,42</b>	<b>0,78</b>	<b>&lt; 0,05</b>

В процессе педагогического эксперимента у студентов прослеживается переориентация мотивационно-ценностного отношения к физическому саморазвитию из сферы мотивов долженствования и аттестации по предмету в сферу мотивов физического самосовершенствования и саморазвития, о чем свидетельствуют показатели значимости мотивов: долженствования – 31,2%; физического совершенствования – 27,0%; соперничества – 10,4%; спортивный – 9,9%; комфортный – 8,3%; процессуальный – 5,8%; игровой – 4,8%; дружеской солидарности – 2,4%; подражания – 0,7%.

В таблице 17 сведены значения параметров, характеризующих положительную мотивацию предметной деятельности и показан рост критерия эффективности  $K$  при переходе от одного

модуля к другому. В контрольной группе К не достигает уровня выше 0,8. Это свидетельствует о том, что педагогическая технология не обеспечивает «высокий» уровень развития и педагогическая технология не может перейти в саморазвитие. Сформированная мотивация у студентов имеет тенденцию к «затуханию». В экспериментальной группе после четвертого модуля технология становится эффективной ( $K > 0,8$ ).

Таблица 17

**Динамика критерия эффективности технологии обучения (К)  
студентов экспериментальной группы**

Учебный год	Учебные модули					
	$M_1$	$M_2$	$M_3$	$M_4$	$M_5$	$M_6$
2010-2011	0,76	0,79	0,78	0,75	0,96	0,94
	$M_7$	$M_8$	$M_9$	$M_{10}$	$M_{11}$	$M_{12}$
2011-2012	0,91	0,88	0,82	0,90	0,89	0,90

Следовательно, вышеуказанные результаты, отличающиеся стабильностью, свидетельствуют о наукоемкости педагогической технологии в процессе формирования у студентов положительной мотивации к предметной деятельности, самоопределению, самосовершенствованию и саморазвитию в системе физической культуры.

*Уровень сформированной мотивации  
самообразовательной деятельности  
по показателям содержательного компонента ( $P_2$ )*

Система контроля знаний в вузах в настоящее время вступает в противоречие с современными требованиями к подготовке квалифицированных специалистов. Главный ее недостаток очевиден – она никак не способствует активной и ритмичной самостоятельной работе студентов. Как правило, на втором курсе студенты помнят только 20% материала первого курса и еще меньше – на старших.

Предлагаемая рейтинговая система учитывает текущую успеваемость студента и тем самым значительно активизирует

его самостоятельную работу, более объективно и точно оценивает знания студента. Использование 100-балльной шкалы оценок, создает основу для дифференциации студентов (что особенно важно при переходе на уровневую систему обучения), позволяет получать релевантную информацию о выполнении каждым студентом графика учебной работы.

В учебных планах многоуровневой подготовки специалистов предусмотрены следующие виды контроля усвоения знаний студентами: промежуточный, рубежный и итоговый рейтинг-контроль (зачет).

Лекционные занятия планировались по шесть часов в начале каждого семестра (6 семестров). На каждом из практических занятий (в начале занятия или перед его окончанием) выделялось время (не менее десяти минут) на программированный опрос студентов в форме тестирования, ролевой игры, беседы или устного опроса. В семестровой оценке учитывались: посещаемость, успешная сдача теоретического практического материала. При этом, если студент ранее не имел возможности целенаправленно и регулярно заниматься физическими упражнениями (это зависит от различных факторов, в частности – от наличия соответствующей спортивной базы), или же в силу своих функциональных, психических и физических возможностей не в состоянии справиться с практическими нормативами, он может набрать достаточное количество баллов для получения хорошей оценки за счет знания теории физической культуры. Следовательно, комплексная оценка позволяет более объективно подойти к проблеме успешности освоения знаний и учитывать не только уровень физической подготовленности, но и заинтересованность студентов в изучаемом предмете.

В наших исследованиях в основу организации комплексного контроля были заложены такие принципы, как регулярность, систематичность оценки всех видов деятельности, сочетание нормативно-технологического и личностно ориентированного подходов, комплексность применения различных форм контроля. В отличие от традиционной организации контроля по дисциплине «Физическая культура» в вузе, основанной на предопределяющих программно-нормативных параметрах оценки физической

подготовленности, концепция предлагаемого комплексного контроля позволила осуществить более глубокий подход к формированию знаний в области физической культуры, предоставляя возможность с помощью разнообразных методов контроля создавать микроаналитическую основу анализа организационного разнообразия.

Учебные достижения студентов во времени представляют собой колебательный процесс, имеющий вид затухающих колебаний. На этот процесс влияет значительное число факторов. Один из основных определяющих факторов – организация контроля. Управление с позиции повышения качества процесса обучения наиболее эффективно реализуется в условиях системы рейтинг-контроля. В основу требования к построению системы рейтинг-контроля легла проблемно-модульная технология обучения. Модель рейтинговой системы включала следующие этапы: планирование учебного процесса, разделение его на отдельные, логически завершённые модули, определение уровня достижений, выбор форм и содержания контроля, системы подсчета рейтинговых баллов, способа мотивации студентов и коррекция учебного процесса. В результате внедрения авторской технологии обучения уровень успеваемости в ходе исследования значительно возрос (на 42,4%) по сравнению с контрольной группой (таблица 18).

*Таблица 18*

**Уровень сформированности мотивации самообразовательной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» контрольной и экспериментальной групп в период 2011–2012 гг. по содержательному компоненту ( $M \pm m$ ), %**

№	Показатели	Группы		Уровень значимости
		Контрольная n = 289	Экспериментальная n = 292	
1.	Успеваемость	54,8 ± 4,4	95,2 ± 1,6	< 0,05

В таблице 19 показан рост критерия эффективности К. Начиная с пятого модуля коэффициент усвоения знаний достигает уровня выше 0,8 и технология обучения становится эффектив-

ней. Коэффициент готовности составляет  $K = 0,92$ , что свидетельствует о высокой эффективности технологии обучения. Общий прирост по окончании эксперимента составил 97,9% относительно контрольной группы.

Таблица 19

**Динамика критерия эффективности технологии обучения (К) студентов экспериментальной группы качества усвоения знаний**

Курс	Учебные модули					
	$M_1$	$M_2$	$M_3$	$M_4$	$M_5$	$M_6$
1 курс	0,61	0,64	0,77	0,74	0,81	0,88
	$M_7$	$M_8$	$M_9$	$M_{10}$	$M_{11}$	$M_{12}$
2 курс	0,79	0,85	0,82	0,93	0,94	0,91

*Уровень сформированной мотивации самообразовательной деятельности по показателям рефлексивного компонента (P<sub>3</sub>)*

Анализ сформированного уровня рефлексивной позиции показал, что 89,5% студентов экспериментальной группы желают познавать себя и могут совершенствоваться в сфере физической культуры и только 10,5% – не желают познавать себя и не могут изменяться, что свидетельствует о высоком уровне ( $K = 0,90$ ). Далее анализировался сформированный уровень готовности студентов к саморазвитию (ГС). Результаты анкетирования позволили установить, что 19,5% студентов находятся на «высоком» уровне; 35,4% – на «выше среднего»; 25,6% – на «среднем»; 3,4% – на «ниже среднего» и 4,8% – на «низком». Следовательно, только 8,2% студентов находятся на уровне «ниже среднего» и «низком», что свидетельствует о высоком качестве образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в вузе.

Психофизиологическое состояние студентов оценивалось при помощи компьютерной программы «ОКО» – Оперативный Контроль Оператора (А.В. Виноградов и соавт., 1994). Контролировались следующие показатели.

По тесту «САН» – самочувствие, активность, настроение, желание работать (норма > 2) – в процессе обучения проведен мониторинг. В результате получены следующие данные, которые свидетельствуют о «высоком» уровне активности –  $5,6 \pm 0,18$  балла, настроения –  $5,8 \pm 0,12$  баллов; о «выше среднего» уровне самочувствия –  $4,8 \pm 0,14$  балла и желания работать –  $5,1 \pm 0,39$  балла.

По тесту «Люшера», уровень ситуативной тревожности –  $5,2 \pm 0,11$  балла, эмоционального стресса –  $8,4 \pm 0,18$ , психического утомления –  $7,7 \pm 0,09$ , психического напряжения –  $9,2 \pm 0,10$ , тревоги –  $6,8 \pm 0,14$ , что находится в пределах нормы.

Измерения по тесту «РДО» показали, что количество точных реакций – 58,6, количество запаздывающих реакций – 9,8, количество преждевременных реакций – 5,6.

Результаты диагностики по тесту «Диагностика функционального состояния ЦНС»: среднее время реакции – 0,41; модальное время реакции – 0,34; максимальная частота – 29,8; устойчивость реакции – 0,39; уровень функциональных возможностей – 2,9; функциональное состояние ЦНС – 5,9.

Данные анализа индивидуальных и социально-психологических характеристик значений факторов вторичного порядка: **Q<sub>3</sub>** – «самоконтроль» (8,4); **F<sub>1</sub>** – «экстра-версия – интроверсия» (7,1); **F<sub>2</sub>** – «тревожность-приспособляемость» (6,8); **F<sub>3</sub>** – «способность к мобилизации – реактивная уравновешенность» (8,7); **F<sub>4</sub>** – «зависимость – независимость от окружения» (7,0) показали, что все контролируемые признаки имеют положительный полюс и свидетельствуют о «высоком» уровне самоконтроля за результатами своей деятельности (результат системы комплексного контроля), сформированном высоком уровне психологических параметров личности, связанных с деятельностью в экстремальных, стрессовых ситуациях.

В качестве итоговой оценки уровня сформированного рефлексивного критерия (P<sub>3</sub>) мы представили контролируемые показатели в сводной таблице 20, где конечные результаты объединены в один критерий.

**Сводная таблица показателей  
рефлексивного компонента (Р<sub>4</sub>)**

<b>№ n/n</b>	<b>Показатели</b>	<b>Pi</b>	<b>K</b>
<b>1.</b>	<i>Сформированная рефлексивная позиция</i>	89,5 ± 3,7	0,90
<b>2.</b>	<i>Состояние ЦНС</i>		
	Тест «САН»	5,3 ± 0,04	0,53
	Тест «Люшера»	7,46 ± 0,06	0,75
	Количество точных реакций	58,6 ± 4,0	0,59
	Количество запаздывающих реакций	9,8 ± 0,1	0,98
	Количество преждевременных реакций	5,6 ± 0,1	0,56
	Среднее время реакции	0,41 ± 0,03	0,41
	Модальное время реакции	0,34 ± 0,02	0,34
	Максимальная частота	29,8 ± 2,4	0,30
	Уровень функциональных возможностей	2,9 ± 0,7	0,29
	Функциональное состояние ЦНС	5,3 ± 0,3	0,53
<b>3.</b>	<b><i>Индивидуально и социально-психологические качества личности</i></b>		
	Самоконтроль (Q <sub>3</sub> )	8,4 ± 1,2	0,84
	Экстраверсия – интроверсия (F <sub>1</sub> )	7,1 ± 0,9	0,71
	Тревожность – приспособляемость (F <sub>2</sub> )	6,8 ± 0,1	0,68
	Способность к мобилизации – реактивная уравновешенность (F <sub>3</sub> )	8,7 ± 0,4	0,87
	Зависимость–независимость от окружения (F <sub>4</sub> )	7,0 ± 0,3	0,70
	<b>Pi</b>		<b>0,76</b>

Полученные значения находятся на уровне выше средних значений. Прирост в экспериментальной группе, по отношению к контрольной, составил 22,9%. Под влиянием регулярных занятий физической культурой, рациональной организации спортивной и научно-исследовательской деятельности у студентов



улучшились индивидуально-психологические качества личности. Значительно улучшились показатели, характеризующие состояние ЦНС, понизился уровень ситуативной тревожности, повысились показатели психической уравновешенности, точность двигательной реакции. В процессе мониторинга отмечены стабильные результаты готовности психики к выполнению деятельности.

Результаты диагностики по методике Кеттелла свидетельствуют о достаточно устойчивых результатах первичных и вторичных факторов, отмечается значительный рост результатов по факторам  $G_3$  – «самоконтроль» (прирост составил 14,8%),  $F_2$  – «тревожность – приспособляемость» (на 16,9%),  $F_3$  – «способность к мобилизации» (на 25,4%), которые характеризуют готовность к деятельности в экстремальных условиях (период сессии, работа с большим объемом информации, соревновательная деятельность, конкуренция в профессиональной деятельности и т.п.).

Завершая анализ уровня сформированной мотивации самообразовательной деятельности студентов по рефлексивному показателю, мы представили сводную таблицу по изучаемым критериям. Уровень готовности по этому блоку составляет  $K = 0,76$ , что соответствует уровню «выше среднего».

В таблице 21 сведены значения параметров, характеризующие рефлексивный компонент и показан рост критерия эффективности  $K$  при переходе от одного модуля к другому. В экспериментальной группе после шестого модуля технология становится эффективной для формирования устойчивой мотивации самообразовательной деятельности студентов ( $K > 0,8$ ).

*Таблица 21*

**Динамика критерия эффективности технологии обучения ( $K$ ) студентов экспериментальной группы**

Курс	Учебные модули					
	$M_1$	$M_2$	$M_3$	$M_4$	$M_5$	$M_6$
1 курс	0,63	0,71	0,68	0,72	0,62	0,78
	$M_7$	$M_8$	$M_9$	$M_{10}$	$M_{11}$	$M_{12}$
2 курс	0,88	0,84	0,82	0,89	0,85	0,94

В качестве конечного результата экспериментальные данные по всем критериям параметров мотивации самообразовательной деятельности студентов свертывались в один критерий на основе теории средних величин как моделей свертывания, что является критерием достижения планируемого результата.

Теория квалиметрического усреднения критериев и показателей качества нашла широкое применение в педагогических экспериментах в силу возможности автоматизированной обработки данных и проверки статистических гипотез о неслучайности средних значений с начала и до конца эксперимента (таблице 23). Полученные средние значения по компонентам ( $P_1, P_2, P_3$ ) на 39,7% выше, чем в контрольной группе. Можно считать, что с помощью авторской технологии удалось добиться устойчивой мотивации самообразовательной деятельности студентов.

Таблица 23

**Сводная таблица сформированности мотивации самообразовательной деятельности у студентов по дисциплине «Физическая культура» контрольной и экспериментальной групп в период 2011–2012 гг. ( $M \pm m$ ), %**

№	Компоненты готовности	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Уровень значимости
1	Предметно-целевой ( $P_1$ )	$0,56 \pm 0,09$	$0,71 \pm 0,07$	$P < 0,01$
2	Содержательный ( $P_2$ )	$0,55 \pm 0,04$	$0,92 \pm 0,09$	$P < 0,01$
3	Рефлексивный ( $P_4$ )	$0,41 \pm 0,05$	$0,76 \pm 0,05$	$P < 0,05$
	<b>P</b>	<b>0,51</b>	<b>0,80</b>	$P < 0,01$
	<b>Уровень</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Выше среднего</b>	

В качестве итоговой оценки уровня сформированной готовности студентов к развитию физической культуры в вузе на этапе констатирующего и основного эксперимента мы представили контролируемые показатели в сводной таблице 23, где конечные результаты объединены в один критерий на основе теории средних величин.

**Сводная таблица сформированности мотивации  
самообразовательной деятельности студентов по дисциплине  
«Физическая культура» контрольной и экспериментальной групп  
в период 2011–2012 гг. (M ± m), %**

№	Показатели	Контроль- ная группа	Эксперимен- тальная группа	Уровень значимости
1.	Посещаемость основных занятий	0,77 ± 10,9	0,89 ± 0,02	P < 0,01
2.	Посещаемость элективного курса	0,20 ± 1,4	0,53 ± 0,02	P < 0,01
3.	Участие в соревно- ваниях	0,39 ± 4,5	0,70 ± 0,04	P < 0,01
4.	Участие в научно- исследовательской работе	0,30 ± 3,1	0,73 ± 0,02	P < 0,01
5.	Когнитивная осведомленность в сфере физической культуры	0,55 ± 4,4	0,92 ± 0,12	P < 0,01
6.	Рефлексивная позиция	0,44 ± 0,04	0,90 ± 0,05	P < 0,01
7.	Функциональная готовность психи- ки к выполнению деятельности	0,33 ± 0,04	0,53 ± 0,04	P < 0,01
8.	Развитие индиви- дуальных и соци- ально-психологи- ческих качеств личности	0,56 ± 0,08	0,76 ± 0,10	P < 0,01
	<b>Интегральный показатель</b>	<b>0,44 ± 0,09 уровень «низкий»</b>	<b>0,74 ± 0,11 уровень «выше среднего»</b>	<b>P &lt; 0,01</b>

Таким образом, исследование динамики критериев компонентов мотивации самообразовательной деятельности студентов показало, что прирост показателя К в экспериментальной

группе составил 40,2% по отношению к контрольной и соответствует новому качественному уровню «выше среднего». В экспериментальной группе все анализируемые показатели значительно выше, чем в контрольной:

- посещаемость основных занятий на 10,0%;
- посещаемость элективного курса на 33,0%;
- участие в соревнованиях на 31,0%;
- участие в научно-исследовательской работе на 43,0%;
- когнитивная осведомленность в сфере физической культуры на 37,0%;
- рефлексивная позиция на 46,0%;
- функциональная готовность психики к выполнению деятельности на 37,7%;
- развитие индивидуальных и социально-психологических качеств личности на 20,0%.

Следовательно, авторская технология мотивации самообразовательной деятельности студентов подтверждает важность формирования качественной релевантной учебной информации из различных видов физической культуры и передачи ее в различных формах – контактных с преподавателем и дистанционных, с применением информационных технологий обучения, что позволяет поэтапно формировать у студентов потребность к самообразованию и саморазвитию в сфере физической культуры.

### ***Выводы по третьей главе***

Проведенная экспериментальная работа позволила дать научно-практическое обоснование следующим положениям, отражающим суть выдвинутой гипотезы, подтвержденной нашим исследованием. Во второй главе мы ставили перед собой задачу практической проверки в естественном обучающем эксперименте соответствия разработанного нами процесса формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов тем теоретическим обоснованиям, которые были сформулированы в первой главе.

Средством формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов является педагогическая технология, имеющая определенную структуру и содержание элементов

строения. Она позволяет учесть специфику, особенности строения и содержания компонентов мотивации самообразовательной деятельности студентов, управлять процессами формирования, прогнозировать, диагностировать результаты формирования мотивации самообразовательной деятельности.

Основные дидактические условия конструирования названной модели: отражение дидактической модели процесса формирования и самой мотивации самообразовательной деятельности как целостности, характеризуемой этапами целеполагания, планирования, реализации, контроля и оценки, корреляции; соответствие этапов модели динамике процесса формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов; направленность на перенос усвоенных способов действий в сферу профессиональной деятельности.

На основе анализа научно-методической литературы, собственных исследований разработана модель формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов, которая представляет собой модульно-компонентную структуру, включающую предметно-целевой, содержательный и рефлексивный модули.

В своем исследовании для определения уровней сформированности мотивации самообразовательной деятельности мы использовали следующий блок критериев.

1. Мотивация к предметной деятельности.
2. Мотивация к соревновательной деятельности.
3. Мотивация к научно-исследовательской деятельности.

Критерием оценки сформированности мотивации к предметной деятельности является посещаемость учебных занятий и элективного курса, количество человек, участвующих в соревновательной и научно-исследовательской деятельности.

1. Когнитивная осведомленность.
2. Индивидуальный стиль образовательной деятельности.

Критериями оценки когнитивной осведомленности являются результаты знаний по истории и теории физической культуры, методике формирования двигательных умений и навыков, основ здоровьесформирующего стиля жизни и здоровьесберегающей профессиональной деятельности.

1. Сформированность рефлексивной позиции к самопознанию, самосовершенствованию и саморазвитию в сфере физической культуры.

2. Индивидуальные и социально-психологические характеристики личности, необходимые для реализации эффективной самообразовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка указанного критерия осуществлялась по итогам анкетирования и тестирования на основе методов психодиагностики.

Использование методики организации работы в экспериментальных группах выявило:

- повышение мотивации к более осознанному и углубленному усвоению образовательного материала;

- появление осознанности в планировании действий для достижения промежуточных и основных целей;

- формирование навыка практического соотнесения в процессе совместной и индивидуальной деятельности усваиваемых дидактических структур с выбранным алгоритмом формирования мотивации самообразовательной деятельности;

- усиление потребности в текущем самоконтроле и взаимоконтроле.

Для каждого этапа работы в рамках проектируемой технологии подобраны, разработаны и адаптированы содержательная и организационная составляющие педагогического процесса; разработаны различные комплексы тестирования, анкетирования.

Эффективность педагогической технологии, реализующей новые концептуальные подходы к проблеме формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов, подтверждена данными статистической обработки материалов исследования. Это позволяет утверждать, что принятые подходы, приемы и способы формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов удовлетворяют ранее заданным педагогическим требованиям и оптимизируют процесс решения поставленной задачи.

Обобщая вышеизложенное, есть основание утверждать, что верность исходной гипотезы подтверждена, поставленные в исследовании задачи решены и цель достигнута.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный период развития общества характеризуется сменой приоритетных и социальных ценностей, что привело к изменению требований к образованию. Сегодня требуются не просто образованные люди, а личности, интеллектуально развитые, ориентирующиеся в сложных проблемах, понимающие и учитывающие законы развития общества и окружающей среды. В рамках традиционного образования эта цель не может быть достигнута.

Настоящее исследование решает актуальную проблему, связанную с формированием мотивации самообразовательной деятельности у студентов. Рассмотренные в данной работе вопросы, основанные на анализе литературных источников, передового психолого-педагогического опыта и данных опытно-экспериментального исследования, позволили сделать следующие выводы относительно данной проблемы.

1. Усложнение социальных функций профессионального высшего образования настоятельно требует дальнейшего развития теории и совершенствования практики формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов. Она является наиболее подвижным и определяющим компонентом в процессе обучения.

2. В работе уточнены определения таких категорий, как «самообразование», «самообразовательная деятельность», «мотивация самообразовательной деятельности», определены их сущность и содержание. Произведен анализ структуры мотивации самообразовательной деятельности, выявлены основные формы и характеристики, сформулированы основные функции мотивации самообразовательной деятельности студентов.

3. Выдвинута, разработана и экспериментально подтверждена теоретическая концепция формирования мотивации са-

мообразовательной деятельности у студентов в системе высшего профессионального образования.

Успешность формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов определяется соблюдением ряда дидактических условий:

- высокой субъективной оценкой практической значимости предметного содержания образования;
- интересом к формам и методам обучения;
- актуальностью предметного содержания;
- непрерывным обновлением содержания учебных дисциплин;
- соотношением содержания образования уровню ожидаемого студентом социального статуса;
- дифференцированным подходом к комплектованию учебных групп;
- оптимальным соотношением теории и практики в содержании обучения.

Используя конструктивный подход к описанию педагогической технологии, в работе проведен глубокий анализ существующих технологий обучения по дисциплине «Физическая культура».

Разработанная модель формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов позволила теоретически обосновать комплекс условий, учитывающих организационные, психологические, дидактические, материально-технические факторы и обеспечить технологию обучения в данной образовательной системе.

Новизной отличается авторская разработка системного мониторинга уровней сформированности мотивации самообразовательной деятельности у студентов.

Проведенный педагогический эксперимент доказал высокую эффективность предложенной педагогической концепции. Выбранные подходы в формировании мотивации самообразовательной деятельности в системе высшего образования подтверждают статистические данные педагогического эксперимента. Математическая обработка результатов подтвердила выводы об эффективности спроектированной технологии обучения. Методические рекомендации и комплекс методик могут быть исполь-



зованы в практической работе различных образовательных учреждений.

Исследование выдвинуло ряд вопросов, решение которых требует дальнейшего изучения и проверки. К ним относятся:

- перспектива дальнейших исследований в детальном изучении психологических особенностей студентов на каждом этапе формирования мотивации самообразовательной деятельности;
- разработка и реализация методик использования новых информационных технологий в учебном процессе в целях формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов;
- усовершенствование квалиметрической технологии оценивания уровней сформированности мотивации самообразовательной деятельности у студентов.

## ***ЛИТЕРАТУРА***

1. *Абакумова Е.Б.* Самообразовательная деятельность современного учителя // Проблемы и перспективы развития образования: материалы III Международной научной конференции. – Пермь: Меркурий, 2013.
2. *Абрамова Н.Т.* Целостность и управление. – М.: Наука, 1974.
3. *Августимова О.С.* Методика формирования управленческой компетентности у студентов вузов физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2004.
4. *Авдеев А.П.* Влияние дифференцированного подхода к учащимся в процессе обучения на развитие у них стремления к самообразованию // Формирование у учащихся стремления к самообразованию. – Волгоград: изд-во ВГПИ, 1976.
5. *Аверьянов А.Н.* Система: философская категория и реальность. – М., 1976.
6. *Агеевец В.У.* Физическое образование в России. – СПб., 1996.
7. *Айзенберг А.Я.* Эффективность самообразования и руководство чтением. – М., 1972.
8. *Акулова Л.Н.* Информационное обеспечение физической культуры студентов педагогического вуза: автореф. дис. ... док. пед. наук. – СПб., 2005.
9. *Александров С.Э.* Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 11.
10. *Алькова С.Ю.* Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4.
11. *Андреев В.И.* Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000.
12. *Андреев В.И.* Педагогика творчества саморазвития. – М., 1996.
13. *Андрющенко Л.Б.* Здоровьесберегающие технологии для студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине

«Физическая культура»: учебное пособие / Л.Б. Андриященко, Г.М. Казантинова. – Волгоград: изд-во ВГСХА «Нива», 2007.

14. *Андриященко Л.Б.* Технология формирования готовности студентов к развитию физической культуры в учреждениях высшего профессионального образования: монография / Л.Б. Андриященко, О.И. Коломок. – Саратов, Научная книга, 2005.

15. *Андриященко Л.Б.* Педагогическая система формирования физической культуры студенческой молодежи: монография / Л.Б. Андриященко: изд-во ВГСХА Нива». – Волгоград, 2006.

16. *Андриященко Л.Б.* Технология организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: монография / Л.Б. Андриященко, И.В. Лосева, Е.Н. Остроумова: М.: изд-во «РГАУ–МСХА им. К.А. Тимирязева», 2009.

17. *Андриященко Л.Б.* Технология формирования готовности к развитию физической культуры как фактор сохранности здоровья: монография / Л.Б. Андриященко, И.В. Лосева. Изд-во «РГАУ–МСХА им. К.А. Тимирязева», 2009.

18. *Андриященко Л.Б.* Профессионально-личностное становление студентов аграрного вуза: монография / Л.Б. Андриященко, И.В. Лосева, Е.Н. Остроумова. М.: изд-во «РГАУ–МСХА им. К.А. Тимирязева», 2010.

19. *Андриященко Л.Б.* Модель системной организации комплексного контроля в учебном процессе вуза // Материалы Всероссийской научно–практической конференции «Современная методика преподавания физической культуры в учебных заведениях России». – Волгоград: изд-во ВА МВД России, 2004.

20. *Андриященко Л.Б.* Оценка качества физкультурного образования студентов Волгоградской ГСХА. – Волгоград: изд-во ВГСХА «Нива», 2006.

21. *Андриященко Л.Б.* Пути повышения мотивационно–ценностного отношения студентов ВГСХА к предмету «Физическая культура»// Проблемы совершенствования физического воспитания студентов аграрных вузов. – СПб.: изд-во ГАУ, 1999.

22. *Андриященко Л.Б.* Управление кафедрой физической культуры на основе релевантной информации // Материалы II Международной научно–практической конференции «ВУЗ. Здоровье. Интеллект. Биоинформационные оздоровительные технологии» (Волгоград, 26–28 сентября 2002 г.). – Волгоград, изд-во ВолГУ, 2002.

23. *Андрющенко Л.Б.* Учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» в вузе. – Волгоград: изд-во ВГСХА «Нива», 2006.

24. *Андрющенко Л.Б., Коломок О.И.* Инновационные технологии организации учебного процесса в системе профессионального образования: монография. – Волгоград: изд-во ВГСХА «Нива», 2006.

25. *Андрющенко Л.Б., Коломок О.И.* Уровневый подход к анализу оценки учебных достижений студентов // Вестник Саратовского государственного аграрного университета. – 2005. – № 4.

26. *Андрющенко Л.Б., Орлан И.В.* Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2.

27. *Андрющенко Л.Б., Седых Н.В., Шеханин В.И.* Проектирование дистанционного обучения в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» в вузе // Вестник Самарского государственного экономического университета. – 2006. – № 1(19).

28. *Анисимова В.А.* Организация самообразовательной деятельности студентов физкультурного вуза: учебное пособие для студентов – Челябинск: изд-во Урал ГУРК, 2010.

29. *Анищенко В.С.* Физическая культура. Методико-практические занятия студентов: учебное пособие. – М.: изд-во РУДН, 1999.

30. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

31. *Бабушкин Г.Д.* Изучение и формирование профессионального интереса у студентов. – Омск: изд-во ОГИФК, 1986.

32. *Бальсевич В.К.* Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1.

33. *Бальсевич В.К., Шустин Б.Н.* Инновационные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2 (4).

34. *Барбашов С.В.* Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физического образования школьников: Автореф. дис. ... док. пед. наук. – Омск, 2000.

35. *Барышникова З.А.* Психолого-педагогическая практика: учебно-методическое пособие. – М., 1998.

36. *Беспалько В.П.* Слагаемые педагогической технологии. М.: Педагогика, 1989.

37. *Бобрицкий К.И.* Концепция профессиональных мотивов у студентов технических вузов средствами физического воспитания: автореф. дисс... канд. пед. наук. – Малаховка, 1994.
38. *Богданова Т.Г.* Целеобразование при различной мотивации: автореф. дис. ... канд. псих. наук. – М., 1978.
39. *Богданов И.Т.* Проблемы самообразовательной деятельности студентов педагогических учебных заведений // Сборник научных трудов Каменец-Подольского ГПУ: Серия педагогическая. Вып. 6. – Каменец-Подольский: изд-во К-ПГПУ, 2000.
40. *Бондаревский В.Б.* Воспитание интереса к знаниям и потребности к самообразованию. – М., 1985.
41. *Булавина Т.А.* Концепция профессиональных мотивов у студентов технических вузов средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Малаховка, 1977.
42. *Бургин М.С., Дмитрик И.С., Кузнецов В.И.* Нормативно-структурный анализ педагогических теорий // Советская педагогика. – 1989. – № 3.
43. *Вербицкая Н.О.* Образование взрослых на основе их жизненного (витагенного) опыта // Педагогика. – 2002. – № 6.
44. *Волков В.Ю.* Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: учебное пособие / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. – СПб., изд-во СПбГТУ, 1998.
45. Вопросы психологии. – 1972. – № 5.
46. *Виленский М.Я.* Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10.
47. *Виленский М.Я., Авчинников С.О.* Методический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1.
48. *Вяткин Л.Г., Гусейнов А.З.* Коллективистская позиция личности как основа общественно ценной мотивации самообразования студентов. Педагогика: межвуз. сб. науч. тр. Вып. 1. – Саратов: Слово, 1999.
49. *Гальперин П.Я.* Введение в психологию. – М.: изд-во МГУ, 1976.
50. *Ганченко И.О.* Развитие личности педагога в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... док. пед. наук. – Краснодар, 2004.
51. *Громцева А.К.* Самообразование и мыслетехнические способности. – М.: изд-во МСХА, 1993.
52. *Давыдов В.В.* Теория развивающегося обучения. – М.: ИНТОР, 1996.

53. *Даутова О.Б., Христофоров С.В.* Самообразование учителя как условие его личностного и профессионального развития // Инновации и образование: сборник материалов конференции. Серия «Symposium». Вып. 29. – СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2003.
54. Дистанционное образование в России: Проблемы и перспективы // Материалы VI Международной конференции по дистанционному образованию / под ред. В.П. Тихомирова. – М., 1998.
55. *Дмитриев С.В.* Антропные принципы в современной науке и образовательных технологиях физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12.
56. *Жмарев Н.В.* Системный подход и целевое управление в спорте. – Киев: Здоровье, 1984.
57. *Жукова Л.А.* Становление инновационного стиля мышления студентов в процессе компьютерного моделирования межпредметных задач: дис. ... канд. пед. наук. – Саратов, 1998.
58. *Зайнетдинов М.А.* Индивидуализация самостоятельной работы как фактор совершенствования процесса физического воспитания студентов основного учебного отделения нефтяных вузов. – М., 1992.
59. *Зборовский Г.Е., Шулина Е.А.* Социология образования: учебное пособие. – М.: Гардарики, 2005.
60. *Зиновьев В.А.* Методика самостоятельных занятий физической культурой студентов старших курсов. – М., 1990.
61. *Иванов Д.И.* Компетенции и компетентностный подход в современном образовании // Завуч. – 2008. – № 1.
62. *Ильин В.С.* Формирование стремлений к знаниям, мотивации учения у школьников. – Ростов-на-Дону, 1975.
63. *Калошина И.Н.* Предпосылки нового подхода к самообразованию. Модернизация образования: проблемы и перспективы. Часть 1. – Оренбург, 2002.
64. *Колесник Л.С.* Развитие потребности в самообразовании у старших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 1968.
65. *Коломок О.И.* Модель процесса преемственного формирования учебной деятельности обучаемых от лица к вузу // Мотивация самообразования как цель воспитывающего обучения. – Волгоград: изд-во ВГСХА, 1998.
66. *Коломок О.И.* Преемственность формирования учебной деятельности студентов. – Волгоград: изд-во ВГСХА, 2000.

67. Коломок О.И., Маслов А.С. Актуальные вопросы теории самообразовательной деятельности и мотивации. – Волгоград: изд-во ВГСХА, 1999.

68. Кузьмина М.Г. К вопросу о понятии «самообразование» // В сб.: Формирование у учащихся стремления к самообразованию: сборник. – Волгоград: изд-во ВГПИ, 1976.

69. Курнев М.М. Педагогическая система формирования умений самоорганизации студентов юридических вузов МВД РФ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Саратов, 2005.

70. Куренкова Р.А. Самообразование в контексте кризиса культуры // Сборник материалов научно-практической конференции «Организация самостоятельной работы студентов во Владимирском государственном педагогическом университете». – Владимир: изд-во ВГПУ, 2002.

71. Левитес Д.Г. Практика в обучении: современные образовательные технологии. – Воронеж, 1998.

72. Лосева И.В. Инновационные методы контроля знаний по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / И.В. Лосева, Л.Б. Андрющенко, А.В. Ермаков, И.В. Батракова, А.В. Пудов. – М.; изд-во «РГАУ–МСХА им. К.А. Тимирязева». 2009.

73. Лукина Л.Б. Значение самообразования в системе физического образования студентов // Стратегия развития российской системы образования в сфере физической культуры (состояние, тенденции, перспективы): сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, 21 февраля 2006 г. / под общ. ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола, 2006.

74. Лукина Л.Б., Лукьяненко В.П. Самообразование и контроль качества в физкультурном образовании студентов // Вестник Ставропольского государственного университета. Вып. 49. – Ставрополь: СГУ, 2007.

75. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков. – СПб.: изд-во СПбГТУ. 1999.

76. Макаров В.А. Комплексный мониторинг качества образования. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 1998.

77. Малыгин В.Т. Место и роль самостоятельной работы в учебной деятельности студентов и преподавателей вуза // Сборник материалов научно-практической конференции «Организация самостоятельной работы студентов во Владимирском государственном педагогическом университете». – Владимир: изд-во ВГПУ, 2002.

78. *Мищенко В.А.* Самообразование студентов как фактор повышения профессиональной мобильности // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 2.

79. *Морозова Н.А.* Организация самостоятельной работы студентов в условиях проектирования ООП ВПО, реализующих требования ФГОС ВПО. Образовательный модуль для программы повышения квалификации преподавателей вузов в области проектирования ООП, реализующих ФГОС ВПО. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2010.

80. *Мусаев И.С.-Х.* Вольная борьба: учебное пособие. – М.: изд-во «РГАУ–МСХА им. К.А. Тимирязева». 2009.

81. *Огородников С.С.* Индивидуализация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студенток. – Минск, 1988.

82. *Пидкасистый П.И.* Самостоятельная познавательная деятельность школьников в обучении. – М., 1980.

83. *Полат Е.С.* Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. – М.: Академия, 1999.

84. *Простяков А.А.* Развитие готовности студентов к педагогической деятельности на основе формирования профессионального самообразования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ставрополь, 2004.

85. *Редковец И.А.* Формирование у учащихся общественно ценной мотивации самообразования. – Волгоград, 1986.

86. *Рубакин Н.А.* Как заниматься самообразованием. – М.: Советская Россия, 1962.

87. Руководство самообразованием школьников / под ред. Б.Ф. Райского, М.Н. Скаткина. – М., 1983.

88. *Руссу О.Н.* Методика обучения основам техники игры в настольный теннис: учебное пособие. – М.: изд-во «РГАУ–МСХА им. К.А. Тимирязева». – М, 2012.

89. Самообразование школьников и развитие их личности / под ред. В.А. Кулько. – Волгоград, 1978.

90. *Свекла В.К.* Условия и средства самообразования студентов // Высшее образование. – 2002. – № 6.

91. *Сериков В.В.* Личностно-ориентированное образование. – Волгоград, 1998.

92. *Симон Н.А.* Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у школьников младших классов: автореферат дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 2000.



93. *Соловьев Г.М.* Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента: автореф. дис. ... док. пед. наук. – М., 1999.

94. *Тихонова Т.К.* Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию: автореферат дис. ... канд. пед. наук. – М., 2000.

95. *Федорова О.Н.* Методические рекомендации для учителей по использованию коллективно-групповых форм учебной самостоятельной деятельности старшеклассников на уроке иностранного языка. – Липецк, изд-во ЛипИУУ, 1990.

96. Физическая культура и физическая подготовка / под ред. В.Я. Кипотя, И.С. Барчукова. – М.: Юнити-Дана, 2009.

97. *Хекхаузен Х.* Мотивация и деятельность: в 2 т. – М.: Педагогика, 1986.

98. *Хуторской А.В.* Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования // Народное образование. – 2003. – № 2.

99. *Чернова Ю.К.* Квалитативные технологии обучения. – Тольятти: изд-во Фонда «Развитие через образование», 1998.

100. *Чуб Е.В.* Компетентностный подход в образовании // Инновации в образовании. – 2008. – № 3.

101. *Шаронова В.Б.* Самообразование будущего учителя как важный компонент повышения уровня его профессиональной готовности: дис. ... канд. пед. наук. – М.: РГБ, 2003.

102. *Шахова И.Н.* Социальная природа самообразования: социологический анализ // Образование и наука. – 2001. – № 2.

103. *Шуклина Е.А.* Теоретико-методологические основания социологического изучения самообразования // Социологические исследования. – 2000. – № 6.

104. *Щипанов В.В.* Интегративно-дивергентное проектирование мультидисциплинарных систем. – М.: Исследовательский центр управления качеством образования, 1999.

105. *Шукина Г.И.* Проблемы познавательного интереса в педагогике. – М., 1971.

106. *Юдакова С.В.* Формирование направленности на самообразование у студентов педагогического вуза // Актуальные проблемы педагогики. Сб. научных трудов. Вып. 4. – Владимир: изд-во ВГПУ, 2000.

107. *Якубенко В.Л.* Сочетание учебных и самостоятельных занятий, обеспечивающее должный уровень двигательной активности и физической подготовленности студентов. – М., 1990.

108. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования. – М.: Академкнига, Добросвет, 2003.
109. Якобсон Р.О. Язык и бессознательное. – М., 1997.
110. Adams L., Cyronos N., Gus A. Breethlessness during different vent-latory drives in normal subjects // J. Physiol (Gr. Brit.). 1982.
111. Agoston M.A biovisszacsatolas flkalmaeasa fieiologiai paramtterek meresenel // Orv. Es techn. – 1978. – № 5.
112. Atkinson D.E. Biochemistry. – 1996. – № 5.
113. Heckhausen H. Achievement motivation and its constructs: A cognitive model. Motivation and Emotion. – 1977. – V. I. P.
114. La prise en charge des problemes de sante // Sante soc.: Regards et remedes. – Paris, 1992.
115. Rodriguez L.M., Lapena S., Reguero S. El nino y el deporte. III. Ejercicio fisico y enfermedad en el nino // Bol. ediat. – 1995. – № 157.
116. Watkins A.D. Perceptions, emotions and immunity: An integrated homoeostatic network // Quart J. Med. – 1995. – № 4.

**АНКЕТА**

**«ЗАПРОСЫ И ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

*Уважаемые студенты!*

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации» проводит исследования для изучения ваших запросов и потребностей в сфере физической культуры и спорта. Мы обращаемся к вам за помощью и просим не пожалеть своего времени для ответов на вопросы предлагаемой анкеты.

Заполнять анкету нетрудно. Почти после каждого вопроса дается несколько вариантов возможных ответов. Прежде чем ответить на вопросы, внимательно прочтите все предлагаемые ответы, потом выберите из них тот, который соответствует вашему мнению или больше всего отражает вашу точку зрения. Затем обведите кружком цифру, соответствующую выбранному Вами ответу на вопрос.

Если вас не удовлетворяют предлагаемые варианты ответов – напишите свой ответ в специально отведенном месте.

Данные, полученные в ходе опроса, не разглашаются и будут использованы только в обобщенном виде. Фамилию указывать необязательно.

Примечание: при повторном тестировании не рекомендуется делать выбор тех видов двигательной активности, которые выбирались ранее.

***ЗАРАНЕЕ БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ В ИССЛЕДОВАНИИ!***

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1. Вы студент университета (курс):	
1 .....	01
2 .....	02
3 .....	03
4 .....	04
5 .....	05
2. Возраст (полных лет):	
16 .....	06
17 .....	07
18 .....	08
19 .....	09
20 .....	10
21 .....	11
22 .....	12
23 и старше.....	13
3. Пол:	
мужской .....	14
женский .....	15
4. Вы поступили в университет после окончания:	
средней школы:	
сельской .....	16
городской .....	17
колледжа .....	18
службы в Вооруженных Силах .....	19
5. Каков уровень вашего спортивного мастерства?	
спортивного разряда нет .....	20
юношеский разряд .....	21
3 взрослый разряд .....	22
2 взрослый разряд .....	23
1 взрослый разряд .....	24
кандидат в мастера .....	25
мастер спорта РФ, мастер спорта международного класса ...	26

**ОТНОШЕНИЕ К ПРЕДМЕТУ  
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ**

1. Физическая культура и спорт являются для вас важными в процессе обучения в вузе?	
да .....	27
нет .....	28
2. Какой направленности вы видите программу по предмету «Физическая культура»	
оздоровительная .....	29
спортивная .....	30
профессионально-прикладная .....	31
3. Какими видами спорта и современными двигательными системами вы хотели бы заниматься?	
армспорт .....	32
атлетическая гимнастика .....	33
аэробика .....	34
бадминтон .....	35
баскетбол .....	36
бокс .....	37
борьба вольная и греко-римская .....	38
волейбол .....	39
гандбол .....	40
гиревой спорт .....	41
дзюдо .....	42
каратэ-до .....	43
курс самообороны .....	44
легкая атлетика (оздоровительный бег) .....	45
мини-футбол .....	46
настольный теннис .....	47
пауэрлифтинг .....	48
тхеквондо .....	49
теннис .....	50
футбол .....	51
шейпинг .....	52
шахматы .....	53

4. Распределите в порядке значимости виды спорта и современные двигательные системы по семестрам обучения (в одном семестре укажите один вид):	
1 семестр .....	54
2 семестр .....	55
3 семестр .....	56
4 семестр .....	57
5 семестр .....	58
6 семестр .....	59
5. Как часто вы хотели бы заниматься физической культурой и спорта?	
5–6 раз в неделю .....	60
3–4 раза в неделю .....	61
1–2 раза в неделю .....	62
1–2 раза в месяц .....	63

### **ЗАПРОСЫ И ПОТРЕБНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

#### Мотивы, побуждающие вас заниматься физическими упражнениями

1. Физическое совершенствование:	
продление активного долголетия .....	64
улучшение осанки .....	65
оптимизация веса .....	66
коррекция фигуры .....	67
поддержание уровня физической подготовленности .....	68
2. Дружеская солидарность:	
желание быть как все .....	69
пришел на занятия за «компанию» .....	70
сохранение интересного круга друзей .....	71
3. Долженствование:	
обязательное посещение занятий .....	72
аттестация по предмету .....	73

4. Соперничество:	
добиться авторитета .....	74
самоутвердиться среди сверстников .....	75
поднять свой престиж .....	76
5. Подражание:	
желание быть похожим на того, кто достиг успехов в физкультурно-спортивной деятельности .....	77
желание быть привлекательным для лиц другого пола .....	78
пример друзей или близких .....	79
6. Спортивный:	
испытание своих сил .....	80
добиться высоких спортивных результатов .....	81
принять участие в соревнованиях по видам спорта .....	82
7. Процессуальный:	
занимаюсь потому, что есть такой предмет .....	83
8. Игровой:	
рациональное проведение свободного времени .....	84
отвлечение от обыденных дел .....	85
использование возможности для отдыха .....	86
9. Комфортность:	
получение удовлетворение от физических упражнений .....	87
сохранение психического и физического здоровья .....	88

### **САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

1. Испытываете ли вы обычно усталость после учебы?	
да .....	89
испытываю приятную усталость .....	90
нет .....	91
испытываю очень сильную усталость .....	92
затрудняюсь ответить .....	93
2. Как вы оцениваете свою физическую подготовленность?	
выше средней .....	94
средняя .....	95
ниже средней .....	96

плохая .....	97
затрудняюсь ответить .....	98
3. Проходите ли вы медицинский осмотр в связи с занятиями физическими упражнениями?	
да .....	99
нет .....	100
4. Если вы ведете учет, то по каким показателям Вы определяете физическую нагрузку:	
самочувствию .....	101
частоте сердечных сокращений (по пульсу) .....	102
умственной и физической работоспособности .....	103
сну .....	104
аппетиту .....	105
положительным и отрицательным эмоциям .....	106
спортивным результатам .....	107
артериальному давлению .....	108
показателям дыхания .....	109
жизненной емкости легких .....	110
весу .....	111
мышечной силе .....	112
по какому-то иному показателю (напиши) .....	113
5. Укажите, что по вашим личным ощущениям дали вам занятия физической культурой и спортом?	
сон .....	114
физическое состояние .....	115
осанка, походка .....	116
вес .....	117
воля и выдержка .....	118
общее состояние здоровья .....	119
уравновешенность .....	120
уверенность в своих силах .....	121
творческая активность .....	122
работоспособность .....	123
желание заниматься физической культурой и спортом сверх учебной программы (в секциях) .....	124



## Приложение 2

### РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА ПОСЕЩАЕМОСТИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

<i>Посещаемость, %</i>	<i>Баллы</i>		<i>Посещаемость, %</i>	<i>Баллы</i>
100	100		71	51
99	97		70	50
98	95		69	49
97	92		68	48
96	90		67	47
95	87		66	46
94	85		65	45
93	83		64	44
92	81		63	43
91	78		62	42
90	76		61	41
89	74		60	40
88	73		59	39
87	71		58	38
86	70		57	37
85	69		56	36
84	67		55	35
83	65		54	34
82	64		53	33
81	62		52	32
80	61		51	31
79	59		50	30
78	58		45	25
77	57		40	20
76	56		35	15
75	55		30	10
74	54		25	5
73	53		20	0
72	52			

**РЕЙТИНГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ  
И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ**

<i>Ранг соревнований</i>	<i>Очки</i>	
	<i>Участие</i>	<i>1-3 место</i>
– первенство группы; реферат	1	3
– первенство факультета; выступление с докладом;	3	8
– первенство академии; выступление с докладом;	6	15
– первенство города; выступление с докладом;	10	25
– первенство области; выступление с докладом;	15	30
– выступление в составе сборной области; выступление с докладом	20	50

## **ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТА**

1. К жизненно необходимым умениям и навыкам не относится:
  - 1) плавание;
  - 2) бег, ходьба;
  - 3) метание;
  - 4) фехтование.ans=4
  
2. Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне:
  - 1) оздоровительно-реабилитационная физическая культура
  - 2) базовая;
  - 3) факультативная;
  - 4) фоновая.ans=2
  
3. Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общения:
  - 1) профессионально-прикладная;
  - 2) фоновая;
  - 3) базовая;
  - 4) факультативная.ans=2
  
4. Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм:
  - 1) базовая;
  - 2) военно-прикладная;

- 3) оздоровительно-реабилитационная;
  - 4) профессионально-прикладная.
- ans=3

5. Формы организации занятий по физической культуре в вузе.  
Верно все кроме:

- 1) занятия в спортивных секциях в вузе;
- 2) учебные занятия;
- 3) факультативные занятия;
- 4) самостоятельные занятия.

ans=4

6. По дисциплине «Физическая культура» в вузе студенты распределяются на следующие учебные группы.

Верно все, кроме:

- 1) основная;
- 2) подготовительная;
- 3) группа спортивного совершенствования;
- 4) реабилитационная группа.

7. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания в вузе.

Верно все, кроме:

- 1) воспитательные;
- 2) рекреационные;
- 3) образовательные;
- 4) оздоровительные.

ans=2

8. Гигиенические формы физической культуры, включаемые в рамки повседневного быта студента.

Верно все, кроме:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика;
- 2) прогулки;
- 3) физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными физическими нагрузками;
- 4) физические тренировки по виду спорта, связанные со значительными нагрузками.

ans=4

9. Рекреативные формы физической культуры, используемые в режиме активного отдыха студента.

Верно все, кроме:

- 1) туризм;
- 2) утренняя гигиеническая гимнастика.
- 3) физкультурно-спортивные развлечения;
- 4) физкультурно-спортивные конкурсы и соревнования.

ans=2

10. Практические занятия физической культурой влияют на будущих специалистов АПК следующим образом.

Верно все, кроме:

- 1) повышают работоспособность;
- 2) повышают функциональную подготовленность;
- 3) повышают физическую подготовленность;
- 4) закрепляют профессиональные навыки.

ans=4

## **СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

1. Онтогенез, это:

- 1) развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни;
- 2) развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст;
- 3) развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст;
- 4) развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст.

ans=1

2. Гомеостаз, это:

- 1) совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма;
- 2) приспособление организма к изменившимся условиям;
- 3) ускоренный рост и развитие организма;
- 4) процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ.

ans=1

3. Какое из выражений является верным?
- 1) гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная;
  - 2) поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная;
  - 3) поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными;
  - 4) поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными.

ans=2

4. Кости по форме и строению подразделяют на:
- 1) плоские, тазовые, трубчатые, губчатые;
  - 2) плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные;
  - 3) трубчатые, губчатые, плоские, смешанные;
  - 4) губчатые, круглые, плоские, смешанные.

ans=3

5. Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:

- 1) 50–70 уд/мин;
- 2) 60–90 уд/мин;
- 3) 60–80 уд/мин;
- 4) 80–100 уд/мин.

ans=3

6. Изменяется ли частота дыханий под влиянием беговых упражнений?

- 1) не изменяется;
- 2) повышается;
- 3) снижается;
- 4) снижается, а затем повышается.

ans=2

7. Какое утверждение является верным?

- 1) эритроциты участвуют в транспорте кислорода;
- 2) лейкоциты выполняют свертывающую функцию;
- 3) тромбоциты транспортируют питательные вещества;
- 4) тромбоциты выполняют защитную функцию.

ans=1

8. Выберите верное утверждение:

- 1) гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью;
- 2) гипокинезия – физически активный образ жизни;
- 3) гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни;
- 4) при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов и систем.

ans=1

9. Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

- 1) ЧСС = 250 – возраст (годы);
- 2) ЧСС= 220 – возраст (годы);
- 3) ЧСС=180 – возраст (годы);
- 4) ЧСС= 300 – возраст (годы).

ans=2

10. Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

- 1) снижение ЧСС в покое и при физических нагрузках;
- 2) повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках;
- 3) снижение сократительной способности мышц;
- 4) повышение частоты и глубины дыханий.

ans=1

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА**

1. Социальные функции физической культуры.

Верно все, кроме:

- 1) оздоровление;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое развитие;
- 4) регуляция поведения человека.

ans=4

2. Тип социальной практики, включающий мировоззренческие и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни:
- 1) теоретическая подготовка в рамках учебной деятельности;
  - 2) трудовая деятельность на производстве;
  - 3) физическая культура;
  - 4) спорт.

ans=3

3. К компонентам физической культуры не относится:
- 1) профессионально-прикладная физическая подготовка;
  - 2) физическая трудовая деятельность;
  - 3) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
  - 4) фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.).

ans=2

4. Что из перечисленного не является ценностями физической культуры?
- 1) спортивные сооружения, инвентарь, оборудование;
  - 2) двигательные задатки, передающиеся генетически;
  - 3) комплексы физических упражнений, виды спорта, спортивные игры;
  - 4) эмоции, получаемые личностью в процессе занятий физической культурой.

ans=2

5. Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»?
- 1) любое проявление двигательной активности человека;
  - 2) соревновательная деятельность;
  - 3) двигательные действия, элементы которых связаны смысловыми значениями;
  - 4) двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания.

ans=4



6. Основным средством физической культуры является:

- 1) наглядные пособия;
- 2) физические упражнения;
- 3) спортивные сооружения, инвентарь;
- 4) гигиенические факторы.

ans=2

7. Спорт.

Верно все, кроме:

- 1) процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта;
- 2) процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях;
- 3) процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов;
- 4) процесс, направленный на оздоровление и развитие физических способностей.

ans=4

8. Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий физической культурой являются:

- 1) специализация преимущественно в одном виде спорта;
- 2) стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях;
- 3) высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта;
- 4) использование физических упражнений для активного отдыха.

ans=4

9. Социальные функции спорта, это:

- 1) соревновательно-эталонная;
- 2) зрелищная и информационная;
- 3) технологическая;
- 4) идеологическая и политическая.

ans=3

10. Гуманистические функции спорта в современном обществе:
- 1) укрепление дружественных связей между народами;
  - 2) самоопределение и самоутверждение личности;
  - 3) агрессивное давление на спортивное сообщество в целях продвижения личных и государственных интересов;
  - 4) формирование нравственного и психического здоровья общества.
- ans=3

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ**

1. Назовите показатель, по которому нельзя судить о сформированности физической культуры личности:
- 1) стремление к укреплению и поддержанию уровня здоровья;
  - 2) уровень развития физических качеств;
  - 3) устойчивость интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями;
  - 4) способность заниматься под руководством педагога.
- ans=4

2. Компоненты физической культуры личности.  
Верно все, кроме:
- 1) операционный;
  - 2) эвристический;
  - 3) мотивационно-ценностный;
  - 4) практико-деятельностный.
- ans=2

3. Критерии степени сформированности физической культуры личности.  
Верно все, кроме:
- 1) степень потребности в ФК и способы ее удовлетворения;
  - 2) интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности;
  - 3) наличие вредных привычек у личности;
  - 4) уровень физического совершенства и отношение к нему.
- ans=3

4. К операционально-результативному компоненту физической культуры личности относятся:
- 1) двигательные умения и навыки;
  - 2) познавательная и пропагандистская деятельности в области физической культуры;
  - 3) интересы и мотивы к занятиям физической культурой;
  - 4) правовая деятельность в области физической культуры.
- ans=1
5. К мотивационно-ценностному компоненту физической культуры личности относятся:
- 1) двигательные умения и навыки;
  - 2) познавательная и пропагандистская деятельность;
  - 3) интересы и мотивы к занятиям физической культурой;
  - 4) правовая деятельность в области физической культуры.
- ans=3
6. К практико-деятельностному компоненту физической культуры личности относятся:
- 1) двигательные умения и навыки;
  - 2) познавательная и пропагандистская деятельности;
  - 3) интересы и мотивы к занятиям физической культурой;
  - 4) физическая подготовленность.
- ans=2
7. Программа обязательной дисциплины «Физическая культура» в вузе включает разделы.  
Верно все, кроме:
- 1) теоретический;
  - 2) практический;
  - 3) контрольный;
  - 4) экспериментальный.
- ans=4
8. «Физическая культура» в вузе является:
- 1) факультативной дисциплиной;
  - 2) обязательной дисциплиной;
  - 3) дисциплиной по выбору;
  - 4) дисциплиной для самостоятельного изучения.
- ans=2

9. Физическое совершенство личности не оказывает влияния на следующие сферы общественной жизни:

- 1) служба в армии;
- 2) реализация в профессиональной деятельности;
- 3) творческое, трудовое и социальное долголетие;
- 4) творческое признание.

ans=4

10. Мотивы, побуждающие личность к занятиям физической культурой.

Верно все, кроме:

- 1) достижение физического совершенства;
- 2) укрепление здоровья;
- 3) получение удовлетворения от общения во время активного отдыха;
- 4) достижение интеллектуального совершенства.

ans=4

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

1. Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»:

- 1) отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического, психического, социального благополучия;
- 2) состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение;
- 3) потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность;
- 4) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками;

ans=1

2. Здоровый образ жизни, это:

- 1) тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях;
- 2) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками;
- 3) способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность;

4) типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма.

ans=4

3. Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?

- 1) рождаемость;
- 2) средняя продолжительность жизни;
- 3) работоспособность;
- 4) прирост населения.

ans=3

4. Что из перечисленного не соответствует принципам рационального питания?

- 1) пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма;
- 2) пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов;
- 3) пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве;
- 4) пища должна быть доброкачественной.

ans=3

5. Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?

- 1) режим труда и отдыха, организация сна;
- 2) режим питания, организация двигательной активности;
- 3) профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований;
- 4) низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни.

ans=4

6. Какова последовательность процедур закаливания?

- 1) воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание;
- 2) обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание;
- 3) моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание;
- 4) воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание.

ans=1

7. К качественным характеристикам здоровья не относится:

- 1) абсолютно здоров;
- 2) практически здоров;
- 3) не здоров;
- 4) ослаблен.

ans=4

8. Количественным критерием здоровья принято считать величину:

- 1) максимального потребления кислорода (МПК);
- 2) частоту сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) минутный объем крови (МОК);
- 4) ударный объем крови (УОК).

ans=1

9. Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?

- 1) образ жизни;
- 2) генетика человека;
- 3) внешняя среда;
- 4) уровень здравоохранения.

ans=1

10. Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:

- 1) удаление внешних причин негативного воздействия на организм;
- 2) укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний;
- 3) борьба с негативным воздействием окружающей среды;
- 4) лечебно-профилактические мероприятия.

ans=2

## ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

1. Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня:
  - 1) вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;
  - 2) неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;
  - 3) вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;
  - 4) вработывание – оптимальная работоспособность – полная компенсация – неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

ans=4

2. Что является верным при определении понятия «физическое утомление»?
  - 1) субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности;
  - 2) физиологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности;
  - 3) состояние, сопровождающееся комплексом функциональных нарушений двигательного аппарата;
  - 4) суммарный результат недовосстановления после физической работы;

ans=2

3. Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений, основанное на использовании вербальных формул самовнушения:
  - 1) релаксация;
  - 2) аутогенная тренировка;
  - 3) медитация;
  - 4) психофизическая концентрация.

ans=2

4. Усталость – это:

- 1) физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности;
- 2) физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности;
- 3) психическое явление, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе;
- 4) состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды;

ans=3

5. Какая степень утомления характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:

- 1) легкая;
- 2) средняя;
- 3) большая;
- 4) умеренная.

ans=3

6. Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивает:

- 1) аэробная гимнастика;
- 2) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- 3) атлетическая гимнастика;
- 4) дыхательные упражнения и релаксации.

ans=4

7. Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:

- 1) физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.);
- 2) физические (освещенность, температура, шум и т.п.);
- 3) психологические (настроение, мотивация и т.п.);
- 4) социологические.

ans=4

8. Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности – это:

- 1) срочное утомление;
- 2) хроническое утомление;



- 3) умственное утомление;
  - 4) физическое утомление.
- ans=2

9. Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:
- 1) острое утомление;
  - 2) хроническое утомление;
  - 3) умственное утомление;
  - 4) физическое утомление.
- ans=1

10. Для эффективности умственного труда, требуется соблюдение следующих условий.  
Верно все, кроме:
- 1) систематичность в работе;
  - 2) постоянное переключение с одного вида деятельности на другой.
  - 3) четкое планирование работы;
  - 4) порядок на рабочем месте.
- ans=2

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Уровень развития физических качеств определяется:
- 1) контрольными упражнениями (тестами);
  - 2) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку;
  - 3) спортивными результатами;
  - 4) антропометрическими измерениями.
- ans=1
2. Сила как физическое качество человека – это:
- 1) способность проявлять усилие в максимально короткое время;
  - 2) способность противостоять утомлению;
  - 3) способность справляться с физическими нагрузками;
  - 4) способность преодолевать мышечное напряжение или противодействовать ему.
- ans=4

3. Укажите, какая зависимость между весом человека и его силовыми способностями.
- 1) абсолютная и относительная сила уменьшаются с увеличением веса;
  - 2) абсолютная сила уменьшается с увеличением веса, а относительная – увеличивается;
  - 3) абсолютная сила увеличивается с увеличением веса, а относительная – уменьшается;
  - 4) зависимости между показателями силы и веса не существует.
- ans=3
4. Что такое «взрывная сила»?
- 1) способность совершать движения с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени;
  - 2) способность совершать максимальное усилие в минимальный промежуток времени;
  - 3) способность совершать силовые напряжения длительное время;
  - 4) мощность выполняемой работы.
- ans=2
5. Что не включает в себя понятие ловкости как физического качества?
- 1) способность реагировать на известный ранее сигнал;
  - 2) способность быстро овладеть новыми движениями;
  - 3) способность быстро перестраивать двигательные действия и по ходу выполнения вносить коррективы;
  - 4) способность к длительному выполнению движений.
- ans=4
6. Дефицит активной гибкости определяется:
- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
  - 2) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости;
  - 3) показателем суммы общей и специальной гибкости;
  - 4) степенью напряжения растягиваемой мышечной ткани.
- ans=2

7. Назовите фактор, от которого в наименьшей степени зависит уровень развития и проявления скоростных качеств человека:
- 1) подвижность нервных процессов;
  - 2) соотношение различных мышечных волокон;
  - 3) эффективность внутримышечной координации;
  - 4) весо-ростовой показатель.

ans=4

8. Вид подготовки спортсмена, направленный на обучение рациональным двигательным действиям с оптимальными биомеханическими характеристиками:

- 1) тактическая;
- 2) теоретическая;
- 3) физическая;
- 4) техническая.

ans=4

9. Вид подготовки спортсмена, направленный на совершенствование двигательных физических качеств:

- 1) тактическая;
- 2) теоретическая;
- 3) физическая;
- 4) техническая.

ans=3

10. Вид подготовки спортсмена, решающий задачу воспитания волевых качеств:

- 1) тактическая;
- 2) психическая;
- 3) физическая;
- 4) техническая.

ans=2

### **СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА**

1. Для сравнения уровня достигнутых результатов в одном виде спорта и между различными видами спорта используется:

- 1) единая спортивная классификация;
- 2) единая спортивная тарификация;

- 3) систематическое обследование физического развития;
- 4) систематическое обследование уровня физической подготовленности.

ans=1

2. При выборе вида спорта для индивидуальных занятий люди руководствуются следующими мотивами. Выберите неверное утверждение:

- 1) укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения;
- 2) повышение функциональных возможностей организма;
- 3) понижение объема двигательной активности;
- 4) психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности.

ans=3

3. Оздоровительные занятия:

- 1) способствуют улучшению функционального состояния основных систем организма;
- 2) не влияют на процессы инволюции в организме;
- 3) ведут к отрицательным сдвигам в системе кровообращения;
- 4) устраняют причины заболевания.

ans=1

4. К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю?

- 1) циклические;
- 2) ациклические;
- 3) комбинированные, смешанные;
- 4) сложно-координационные.

ans=1

5. К какой группе упражнений можно отнести рывок и толчок штанги?

- 1) циклические;
- 2) ациклические;
- 3) комбинированные, смешанные;
- 4) сложно-координационные.

ans=2

6. К какой группе упражнений можно отнести упражнения с обручем в художественной гимнастике?

- 1) циклические;
- 2) ациклические;
- 3) комбинированные, смешанные;
- 4) сложно-координационные.

ans=4

7. Какой вид спорта преимущественно развивает выносливость?

- 1) атлетическая гимнастика;
- 2) лыжные гонки;
- 3) волейбол;
- 4) спортивная акробатика.

ans=2

8. Нагрузка при занятиях спортом определяется как:

- 1) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека;
- 2) процесс, направленный на развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности;
- 3) количественная мера воздействия физических упражнений на организм;
- 4) результат физической подготовленности.

ans=3

9. Существует ли взаимосвязь между объемом и интенсивностью физической нагрузки?

- 1) да, прямо пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки увеличивается;
- 2) нет связи;
- 3) обратно пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается;
- 4) взаимосвязь существует только в циклических упражнениях.

ans=3

10. Основным специфическим средством спортивной тренировки является:

- 1) развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- 2) имитационные упражнения;

- 3) физические упражнения (общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные);
  - 4) гигиенические факторы (режим дня, питания и др.)
- ans=3

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:
  - 1) специально направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
  - 2) подготовка спортсмена к профессиональной спортивной деятельности;
  - 3) физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности;
  - 4) волевая подготовка средствами физической культуры.

ans=1

2. Производственная физическая культура (ПФК) – это:
  - 1) система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение здоровья студентов;
  - 2) система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности;
  - 3) система использования производственных двигательных навыков в физкультурной практике;
  - 4) использование производственных и двигательных навыков в быту.

ans=2

3. Формы проведения производственной физической культуры.  
Верно все, кроме:
  - 1) вводная гимнастика;
  - 2) физкультурная пауза;
  - 3) веселые старты;
  - 4) физкультурная минутка.

ans=4

4. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.  
Верно все, кроме:
- 1) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта;
  - 2) самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза;
  - 3) урочные формы занятий с использованием элементов ППФП;
  - 4) занятия в группах лечебной физической культуры.
- ans=4
5. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.  
Верно все, кроме:
- 1) ускорение профессионального обучения;
  - 2) обучение физическим упражнениям, сходным по биомеханическим характеристикам с трудовыми действиями;
  - 3) развитие физических качеств, значимых для будущей трудовой деятельности;
  - 4) обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.
- ans=4
6. Факторы, определяющие содержание ППФП.  
Верно все, кроме:
- 1) формы труда специалистов данного профиля;
  - 2) условия и характер труда;
  - 3) режим труда и динамика работоспособности;
  - 4) удаленность места работы от места проживания.
- ans=4
7. Задачи производственной физической культуры.  
Верно все, кроме:
- 1) профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда;
  - 2) активная спортивная подготовка;
  - 3) оптимальное включение в профессиональную деятельность;
  - 4) поддержание оптимального уровня работоспособности.
- ans=2

8. Зависимость подбора физических упражнений производственной физической культуры от характера труда.

Верно все, кроме:

- 1) повышение физической нагрузки в процессе труда снижается в процессе занятий производственной физической культурой;
- 2) с повышением нервно-эмоционального напряжения в процессе труда необходимо включать в производственную гимнастику упражнения на расслабление;
- 3) при малоподвижном характере труда производственная ФК должна носить активный характер;
- 4) подбор упражнений и нагрузки не зависит от вида профессиональной деятельности.

ans=4

9. Профессионально-прикладные умения и навыки обеспечивают:

- 1) безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ;
- 2) противостояние условиям внешней среды;
- 3) рациональную жизнедеятельность индивидуума;
- 4) соблюдение установленных норм поведения в производственном коллективе.

ans=1

10. Какой профессиональный навык является наименее важным для будущих специалистов экономических специальностей?

- а) умение кувыркаться и вращаться в различных плоскостях;
- б) управлять мото- и автотранспортом;
- в) уметь организовать свой быт в полевых условиях;
- г) способность к экстренной двигательной реакции с выбором.

ans=1

### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И САМОКОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ОРГАНИЗМА**

1. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия:

- 1) 1–2 упражнения;
- 2) 4–5 упражнений;



- 3) 8–12 упражнений;
  - 4) 20–25 упражнений.
- ans=3

2. Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий?

- 1) утром (сразу после сна);
- 2) перед обедом;
- 3) вторая половина дня;
- 4) перед сном.

ans=3

3. К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):

- 1) физические упражнения в течение учебного дня;
- 2) факультативные занятия;
- 3) утренняя гигиеническая гимнастика;
- 4) самостоятельные тренировочные занятия.

ans=2

4. Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего (учебного) дня:

- 1) 1 раз в день (признаки явного утомления);
- 2) через каждые 1–1,5 часа работы;
- 3) в начале рабочего дня;
- 4) в конце рабочего дня.

ans=2

5. Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки?

- 1) 1 раз в неделю;
- 2) 1–2 раза в неделю;
- 3) 3–4 раза в неделю;
- 4) 6–7 раз в неделю.

ans=3

6. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма:

- 1) постепенности;
- 2) индивидуализации;

- 3) систематичности;
  - 4) активности.
- ans=3

7. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию:

- 1) индивидуализации;
- 2) сознательности и активности;
- 3) адекватности;
- 4) динамичности.

ans=2

8. Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?

- 1) ускоренная ходьба и бег;
- 2) волейбол;
- 3) футбол;
- 4) санный спорт.

ans=4

9. Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?

- 1) 145–160 уд/мин;
- 2) 90–110 уд/мин;
- 3) 170–180 уд/мин;
- 4) 60–70 уд/мин.

ans=1

10. Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих факторов.

Верно все, кроме:

- 1) увеличение количества повторений;
- 2) увеличение амплитуды движений;
- 3) увеличение интервалов отдыха;
- 4) увеличение темпа выполнений упражнений.

ans=3

## **АНКЕТА**

### **«ГОТОВНОСТЬ К САМОРАЗВИТИЮ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

Готовность студентов к саморазвитию физической культуры – это качественная стабильная комплексная характеристика личности, характеризующаяся желанием знать о своем физическом здоровье (физическое развитие, функциональное состояние организма, физическая работоспособность и подготовленность) и уметь саморазвиваться в различных видах двигательной активности, обеспечивающая устойчивую положительную мотивационно-ценностную ориентацию в сфере физической культуры и спорта.

Для определения готовности студентов вузов к саморазвитию физической культуры и спорта была разработана бланковая методика «Готовность к саморазвитию физической культуры». Методика включает два критерия: «готовность знать себя» и «готовность самосовершенствоваться». Анкета включает следующие вопросы.

1. У меня часто появляется желание больше знать о своем физическом развитии, функциональном состоянии организма, физической работоспособности и подготовленности.

2. Я считаю, что мне нет необходимости физически совершенствоваться.

3. Я уверен в своих силах.

4. Я верю, что задуманное мною физическое совершенствование осуществится.

5. У меня нет желания знать о своем физическом здоровье и учиться заниматься различными видами двигательной активности.

6. Я надеюсь на естественные процессы развития организма больше, чем на занятия физической культурой, спортом, современными двигательными и оздоровительными системами.

7. Я хочу лучше и эффективнее работать над своим физическим совершенствованием в определенном виде двигательной активности.

8. Я умею заставить себя и измениться, когда мне это необходимо.

9. Мои неудачи во многом связаны с неумением выполнять различные упражнения и т.д.

10. Я интересуюсь мнением у других о своих физических качествах и возможностях.

11. Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.

12. Я в любом деле не боюсь неудач и ошибок.

13. Мое физическое здоровье и двигательные умения соответствуют, выбранному для занятий, виду спорта, современным двигательным и оздоровительным системам.

14. Обстоятельства сильнее меня, даже если я очень хочу что-то сделать, изменить.

Ключ для обработки результатов анкетирования представляет следующие варианты: 1(+); 2(-); 3(+); 4(+); 5(-); 6(-); 7(+); 8(+); 9(+); 10(+); 11(-); 12(+); 13(-); 14(-).

Чтобы определить величину Вашей готовности «готов знать о себе» (ГЗС), следует подсчитать количество совпадений по утверждениям с номерами: 1, 2, 5, 7, 10, 12, 13. Максимальное значение готовности ГЗС может быть равно 7-ми баллам. Таким же образом определяется значение готовности «могу саморазвиваться» (МС) по количеству совпадений с утверждениями номеров: 3, 4, 6, 8, 9, 11, 14. Максимальное значение готовности МС может быть равно также 7-ми баллам.

Затем полученные результаты переносятся на график: по горизонтали откладывается величина ГЗС, а по вертикали значение МС. По двум координатам вы отмечаете точку, которая попадает в один из квадратов: А, Б, В, Г. Попадание в квадрат на графике это одно из ваших состояний в настоящее время: А – не хочу узнавать о себе, но могу совершенствоваться; Б – хочу узнавать о себе и могу совершенствоваться; В – не хочу узнавать о себе и не могу изменяться; Г – хочу узнавать о себе, но не могу себя изменить.

Далее анализировался уровень сформированности у студентов ГС. За основу расчета интегрального показателя готовности к саморазвитию (ГС) физической культуры мы применили «прави-

ло трех сигм ( $\sigma$ )», которое указывает, что случайная величина  $X$  с нормальным распределением практически не принимает значений, которые отличались бы от среднего значения по абсолютной величине больше, чем  $3\sigma$ . С учетом принятого в педагогике и социологии 60% уровня удовлетворенности, интегральный показатель может быть characterized как высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий. Границы зон интегрального показателя ГС согласно теории вероятности находятся в пределах: «высокий»  $X + \sigma$ ; «выше среднего»  $X + 0,6\sigma$ ; «средний»  $X \pm 0,3\sigma$ ; «ниже среднего»  $X - 0,6\sigma$ ; «низкий»  $X - \sigma$  и соответствуют, высокий уровень ГС – от 6,1 до 7,0; уровень выше среднего ГС – от 4,6 до 6,0; средний уровень ГС – от 3,1 до 4,5; уровень ниже среднего – от 1,6 до 3,0; низкий уровень ГС – от 0 до 1,5.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение .....	5
Глава 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ .....	8
1.1. Анализ состояния теории самообразовательной деятельности в педагогической науке .....	8
1.2. Проблема формирования мотивации самообразовательной деятельности в теории и практике обучения в вузе .....	18
1.3. Системно-педагогическое проектирование технологии самообразовательной деятельности в вузе .....	37
<i>Выводы по первой главе</i> .....	45
Глава 2. ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ .....	49
2.1. Критерии оценки мотивации самообразовательной деятельности студентов .....	49
2.2. Анализ уровня мотивации самообразовательной деятельности у студентов по дисциплине «Физическая культура» .....	52
2.3. Исследование рефлексивной позиции, индивидуально-психоло- гических и социально-психологических качеств личности студентов .....	56
2.4. Педагогические технологии, применяемые по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего профессионального образования .....	62
<i>Выводы по второй главе</i> .....	77

Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	80
3.1. Задачи и организация педагогического эксперимента .....	81
3.2. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов .....	82
3.3. Результаты экспериментального исследования .....	129
<i>Выводы по третьей главе</i> .....	140
Заключение .....	143
Литература .....	146
Приложения .....	155

*Научное издание*

***Лилия Борисовна Андрющенко  
Юрий Николаевич Аллянов***

**САМООБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ**

**Монография**

Редактор, корректор *И.М. Попова*  
Оформление обложки и титула *В.А. Селина*  
Техническое редактирование  
и компьютерная верстка *Л.Б. Галкиной*

Подписано в печать 23.08.2014.  
Формат 60×90/16. Гарнитура Cambria  
Усл. п.л. 12,00. Уч.-изд. л. 8,06.  
Тираж 25 экз. Заказ № 472.

**Финансовый университет**  
*Ленинградский просп., 49, Москва, 125993 (ГСП-3),*

*Отпечатано в ООП (Ленинградский пр-т, д. 53)  
Издательства Финансового университета*