УДК 796.011.1 **DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-76-81**

Психофизическая подготовка студентов. От обязанности к личностной потребности

Макеева В.С.[1]*, Ямалетдинова Г.А.[2], Бруй К.Е.
[1]Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
г. Москва, Россия
ORCID: 0000-0001-5969-4324, vera_191@mail.ru
[2]Гуманитарный университет
г. Екатеринбург, Россия
ORCID: 0000-0002-4697-422, yamalga@mail.ru
[3]Московский государственный областной университет
г. Москва, Россия
ORCID: 0000-0002-0045-063X, ksenia_tokareva1990@mail.ru

Аннотация: В статье раскрываются особенности перехода мотивов долженствования в мотив личной потребности студентов вуза в процессе выполнения физических упражнений. **Материалы.** На основе оценки и самооценки общего функционального состояния организма, профессионально важных качеств, студенты учатся определять свои способности и возможности, достоинства и недостатки. **Методы исследования.** На этапах подготовки осуществляется поиск методов устранения выявленных отклонений в состоянии здоровья, формируются умения и навыки регулирования психофизических состояний с целью переноса на профессиональную сферу и жизнедеятельность. **Результаты.** К концу обучения формируются программы саморазвития и самосовершенствования, осуществляется перенос ценностного отношения к физической активности в процесс взаимодействия с другими людьми, определяя положительную динамику качества жизни.
Ключевые слова: потребность, мотивы, самооценка, здоровье, саморегуляция состояний.

Для цитирования: Макеева В.С., Ямалетдинова Г.А., Бруй К.Е. Психофизическая подготовка студентов. От обязанности к личностной потребности. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020; 15(1): 76-81. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-76-81

Psychophysical readiness to physical activity. From external requirement to personality need

Vera S. Makeeva[1]*, Galina A. Yamaletdinova[2], Kseniya E. Bruy[3]
[1]Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism
Moscow, Russia
ORCID: 0000-0001-5969-4324, vera_191@mail.ru
[2]Liberal Arts University
Yekaterinburg, Russia
ORCID: 0000-0002-4697-422, yamalga@mail.ru
[3]Moscow Region State University
Moscow, Russia
ORCID: 0000-0002-0045-063X, ksenia_tokareva1990@mail.ru

Abstract: The article deals with the issues of the students preparation for physical activity and sport mainly through the transformation of motives to be engaged in P.E. from the university's requirement to the personality need. **Introduction.** Also it is revealed that formation of physical qualities, psychic abilities and skills for health promotion are necessary to support healthy way of life and to prevent some professionally dangerous diseases. **Materials and methods.** In

this project we showed how students learn to determine abilities and capabilities, advantages and disadvantages on the basis of assessment and self-assessment of their organism functional state and professionally important traits of the character. At each next stage of preparation, the competence and skills for physical and physical conditions regulation were developed and the elimination methods of health deviations were searched in order to transfer ones to the professional sphere and life activity. **Results.** By the end of the study, the programs of self-development and self-improvement were defined, transfer of the valuable relation to physical activity in the process of interaction with other people was carried out, and as a result, the positive dynamics of life quality had defined.
Keywords: physical activity, motives, self-assessment, health, self-regulation, skills.

For citations: Vera S. Makeeva*, Galina A. Yamaletdinova, Kseniya E. Bruy. Psychophysical readiness to physical activity. From external requirement to personality need. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2020; 15(1): 76-81. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-76-81

ВВЕДЕНИЕ

Особенностью общественных отношений в российском обществе на современном этапе развития является нацеленность на выявление особого, индивидуализированного «Я» в противовес лозунгу советского периода, нацеленного на «командное Я». Поэтому методы взаимодействия в процессе учебных занятий со студентами, должны иметь и соответствующий характер, т.е. учитывать их принадлежность к определенной категории людей: возрасту, полу, социальному классу, профессии и др. [1-9]. А устойчивость развития общества зависит от разумной сущности человека, развития его потенциальных возможностей, сфокусированных в органическом единстве интеллектуальной, эмоциональной и психофизической природы. И каждый студент должен обладать тем набором средств и методов, способствующих формированию должных качеств, свойств и состояний, проявляясь в интеллекте, здоровье, знаниях, качественном, производительном труде и активной жизнедеятельности [10-15]. В этой связи осуществление последовательной актуализации профессионально-личностного развития во всем многообразии форм человеческой деятельности представляется особенно важным.

Цель исследования заключается в развитии у студентов способностей, обусловленных природой, возобновление и умножение профессионально важных качеств, опоры на позитивные наследственные факторы в образовательном пространстве физической активности.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

На учебных занятиях, проводившихся в традиционной форме (практических, лекционных и методических) сообщалась основная информация

- о психофизических состояниях, критериях здоровья и методах оценки их динамики,
- о характере позно-тонической активности и ее влиянии на поведение человека,
- об особенностях взаимодействия и точек переноса полученных навыков в профессиональное общение,
- о методах поддержания двигательной активности, практическом опробовании систем упражнений, способах и вариантах самоуправления и самовоздействий,
- выработке мотивации и переносе ценностного отношения к занятиям физической культурой в практику своей будущей профессиональной деятельности.

Исследование проводилось на следующих этапах: диагностическом, аналитическом, мотивационно-ценностном и проектировочном.

На диагностическом этапе в рамках дисциплины студентами осуществлялась общая оценка психофизического и функционального состояния организма по данным функционирования сердечно-сосудистой системы: частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), пульсового давления (ПД), минутного объема крови (МОК), простейших функциональных проб

и ряда других показателей, в совокупности определяющих динамику ее показателей [3].

Проводили оценку резервов системы дыхания, в частности определяли резервы кислорода в организме, емкость легких и характер регуляции функции внешнего дыхания. Этими действиями определяли динамику показателей системы дыхания (пробы Штанге, Генче).

Определяли физическое развитие (длина масса тела), и характер протекания общих обменных процессов организма на основе расчета росто-весового индекса Кетле, жизненного индекса.

Осуществляли экспресс-диагностику развития профессионально важных качеств и способностей, включая оценку внимания, оперативной памяти, пространственного мышления на основе использовании «черно-красной таблицы», «компасов». С помощью простой двигательной реакции и реакции на движущийся объект определяли подвижность психических процессов, координацию движений.

В настоящем исследовании основное вниманиеуделялитакимпробамитестам,которые позволяют, используя простые в применении задания, осуществить комплексную оценку функционального состояния, но не требуют участия квалифицированного персонала и сложной аппаратуры. Таким образом, определяя характеристики сердечно-сосудистой системы, функции дыхания, физического развития и интеллектуальных характеристик личности, в своей совокупности мы получаем измеряемый интегральный компонент психофизического состояния.

На втором аналитическом этапе исследования преследовали цель формирования умений и навыков самопознания в определении своих способностей и возможностей, своих достоинств и недостатков. Студенты осуществляли анализ развития компонентов психофизического состояния. Анализ измеряемых показателей и их взаимодействие, проводимые студентами в рамках данного этапа, способствовали установлению особенностей функционального состояния, физического развития организма, интеллектуальных характеристик личности студентов, способствовало определению скрытой функциональной недостаточности отдельных систем, ее степень, характеристике протекания регуляторных механизмов, обеспечивающих приспособительные и компенсаторные реакции на предлагаемые нагрузки.

Таким образом, физиологический статус, функциональная устойчивость, показатели развития профессионально важных психофизических качеств и способностей, а также физической подготовленности представляют собой психофизическую готовность студента к профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом [4].

На третьем этапе осуществлялся поиск методов устранения возможных отклонений от оптимального уровня в психофизическом состоянии самого студента, по результатам которого формируется программа саморазвития и самосовершенствования. Студент создает личностный проект здорового образа жизни в процессе курса дисциплины «Физическая культура».Формировалисьнавыкисамоконтроля умения определять эффективность средств, методов, форм организации своего образа жизни и формирования личного ценностного отношения к физической активности.

На четвертом проектировочном этапе осуществлялся поиск методов переноса сформированного личностного ценностного отношения к физической активности в другую среду, в частности в процесс взаимодействия с другими людьми в период педагогической практики. Самоконтроль студентов и оценка собственных достижений в развитии двигательных действий осуществлялась следующим образом: 0 - задание не выполнено; 1 - "любой мог это сделать" 2 - "большинство могло это сделать"; 3 - "некоторые люди могли это сделать"; 4 - "только один может это сделать". Такой подход обеспечивал планирование, контроль, коррекцию и оценку собственной успеваемости учащихся.

На основе полученных данных был

проведен поиск методов переноса личного ценностного отношения к физической активности в другую среду, в частности, в процесс взаимодействия с другими людьми в ходе педагогической практики. Студенты, получившие оценку «4 - только один может это сделать», были переведены в группу спортивного совершенствования, а затем получили аттестат о дополнительном педагогическом образовании по специальности "Физическая культура - руководитель спортивного кружка".

В эксперименте принимали участие студенты ряда государственных вузов, в период с 2015 по 2018 гг.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Процесс учебной, практической и бытовой деятельности предъявляет к организму человека высокие требования. Эффективность системы регуляции функций, предъявляемых жизненными условиями, определяется уровнем компенсаторных возможностей организма. Определение динамики показателей психофизического состояния студентами в процессе изучения дисциплины, наглядно показывают то, что они могут самостоятельно и оперативно установить у себя нарушения регуляторных механизмов, которые могут быть вызваны нарушением режима дня, утомлением, связанным с перегрузкой и пр., и определить их влияние на эффективность учебно-профессиональной деятельности (см. табл. 1).

Таблица 1 - Развитие навыков регуляции психофизического состояния студентов в процессе эксперимента (в баллах)

Показатели	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Физическая раскрепощенность (баллы)	2,28±0,9	9,08±1,3
Владение методом «физических действий» (баллы)	3,29±1,9	7,91±1,5
Моторные выразительные средства: мимика, жесты, позы(баллы)	3,08±0,9	9,11±1,8
Эмоциональная гибкость(баллы)	2,01±1,9	8,21±1,5
Коммуникативно-рефлексивные способности (баллы)	4,22±2,9	8,71±1,4
Пластическая выразительность	3,1±0,9	7,21±1,5
Память на слова (запомненные слова)	7,12 ±	*8,21 ±
Память на цифры (запомненные цифры)	4,53 ±	*5,43 ±
Объем внимания (просмотренные знаки)	1602 ±	*1593 ±
Концентрация внимания (ошибки)	2,01 ±	0,41 ±

Примечание: * - различия недостоверны

Полученные данные свидетельствуют о характере приспособительных реакций организма и состоянии здоровья, устойчивости организма к психофизическим нагрузкам и климатическим условиям региона, показана динамика восстановления работоспособности.

Информация о характере изменений психофизических состояний обеспечивает целесообразность процесса физического самосовершенствования, направленного на оптимизацию подготовки к профессии, формирует социальную установку на физическое самовоспитание студента.

Собственный опыт участия в оценке своих психофизических состояний в результате педагогического воздействия способствовал расширению сферы осознания личных потребностей, желаний, чувств, которые

кодируются в разных телесных состояниях, готовят к реалистичному разрешению внутренних конфликтов, формируют перестройку когнитивной сферы. Осмысленный анализ своих психофизических состояний приводит к более глубокому восприятию и переработке информации. Это повышает способность к пониманию и изменению структуры двигательной активности от обязанности: подготовка по дисциплине для сдачи экзамена и зачета к мобилизации: знания, умения нужны мне и это может помочь другим, следует искать способы взаимодействия с другими для переноса накопленного опыта [2, 6,9].

В период педагогической практики студенты во взаимодействии с другими в рамках группового соприсутствия осуществляли перенос накопленного опыта, создавали общий позитивный эмоциональный настрой, фокусировали внимание на двигательной активности как средства и метода управления психофизическими состояниями, целевым ориентиром которых является повышение работоспособности и уровня здоровья. Следуя логике Collins, [10] выполнение этих условий запускает механизм ритуала взаимодействия через: ритмическое к коллективному вовлечению, - от него к групповой солидарности. Принадлежность к группе становится ценной, эмоционально окрашенной и выступает целью групповой морали и в конечном итоге способствует накоплению эмоциональной энергии в самом человеке (студенте), как умение и навык профессиональной деятельности вступать во взаимодействие, сопровождаемое чувством уверенности и энтузиазма. В физиологическом плане это описывается как «… настроенность нервной системы человека на ритмическое вовлечение во взаимодействии с другими людьми» [10].

В свою очередь состояние здоровья и благополучие характеризуют качество жизни человека, а в совокупности с успешностью в профессиональной деятельности снижает цену адаптации и риски заболеваний. Все это позволяет повысить социальный статус и возможности индивидуума сделать свой выбор в социальной, политической и экономической сферах жизни общества как характеристика благосостояния страны [1,7,16].

Таким образом, сохранение здоровья невозможно без активной деятельности, объединяющей ценностным смыслом, индивидуальной внутренней свободой в принятии решений. Именно в этом контексте значение здоровьесохранение является необходимостью, интересом или целью в связи с выгодой и большим интересом для общества. Эта позиция проявляется в таком виде поведения, который является самосохраняющим, оздоровительным и соответствует здоровому образу жизни, что позволяет выявлять и развивать все здоровые тенденции, актуализировать ресурсный потенциал, разрабатывать индивидуальные жизненные программы, обеспечивать рост потенциала здоровья в единстве всех его составляющих.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Клименков Г.В., Афанасьев В.Г., Офрихтер Е.Г., Берг М.Д. Универсальный подход к анализу факторов здоровья и риска для здоровья человека. *Материалы 4-го Сибирского физиологического Съезда*. Новосибирск: Ин-т физиологии СО РАМН. 2002: 45–46.

2. Макеева В.С. Формирование общности интересов и физической культуры учащихся на основе дифференцированного подхода. *ВІСНИК Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2013; 8(267): 107-114.

3. Макеева В. С., Осипенко Е. В. *Теоретические аспекты и практические методики в мониторинге психофизического состояния школьников и студентов: учебное пособие*. Министерство образования и науки РФ, Госуниверситет – УНПК, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. Смоленск: ООО-Принт-Экспресс. 2015:.146-174.

4. Макеева В.С. Профессионально-личностное развитие студента в образовательном пространстве физической культуры: монография. Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет-УНПК». 2014: 235.

5. Макеева В.С., Поляков Д.С., Пушкина В.Н. Туризм в формировании профессионально значимых личностных качеств студентов сферы физической культуры. *Российский*

психологический журнал. 2015; 12(4): 46-54.

6. Прозорова Ю.А. Теория интерактивных ритуалов р. Коллинза: от микроинтеракции к макроструктуре. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 2007; X(1): 57-73.

7. Пыткин А.Н. Клименков Г.В. Качество жизни, здоровье и благополучие с позиции человеческого потенциала и человеческого капитала. *Вестник УГАЭС. Наука. Образование. Экономика. Серия: Экономика*. 2012; 1(1): 35-43.

8. Юрьева М.Н. Личностно-профессиональное становление студента-хореографа в вузе: интегративно-ресурсный подход. *Профессионализация личности в образовательных институтах и практической деятельности: теоретические и прикладные проблемы социологии и психологии труда и профессионального образования: матер. Второй междунар. науч.-практ. конф.* Прага. 2013: 75-83.

9. Ямалетдинова Г.А., Макеева В.С., Пушкина В.Н. Эффективность самоуправления познавательной деятельностью студентов в процессе изучения дисциплины «Физическая культура». *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт*. 2016; 3: 77-83.

10. Collins R. *Interaction Ritual Chains*. Princeton: Princeton University Press. 2004: 47-49.

11. Burgi F., Meyer U., Granacher U., Schindler C., Marques-Vidal P., Kriemler S., et. al. Relationship od physical activity with motor skills, aerobic fitness and body fat in preschool children: A cross-sectional and longitudinal study (Ballabeina). *International Journal of Obesity (London)*. 2011; 35(7): 937-944.

12. Dreyyhaupt J., koch W., Wirt T., Schreiber A., Brandstetter S., Kesztyues D., et. al. Evaluation of a health promotion program in children: Study protocol and design of the cluster-randomized Baden-Wuerttemberg primary school study. *BMC Public Health*. 2012; 12(1): 157.

13. Ebenegger V., Marques-Vidal P., Kriemler S., Nydegger A., Zahner L., Niederer I., et. al. Differences in aerobic fitness and lifestyle characteristics in preschoolers according to their weight status and sports club participation. *Obesity Facts*. 2012; 5(1): 23-33.

14. Owen N., Healy G., Matthews C., Dunstan D. Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 2010; 38(3): 105-113.

15. Т.О. Ибрагим, М.А. Аджибуа, О.Л. Доминик. Количественная оценка физической активности в свободноевремя среди студентов университетов на юго-западе, Нигерия. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(1): 72-78. DOI: 10/14526/01_2018_285.

16. Распопова Е.А., Постольник У.А. Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культурой. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(1): 125-132. DOI: 10/14526/01_2018_291

Статья поступила в редакцию: 25.01.2020

Макеева Вера Степановна *– доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 105122, Россия, г. Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, e-mail: vera_191@mail.ru*

Ямалетдинова Галина Александровна *– доктор педагогических наук, доцент, Гуманитарный университет, 62004919, Россия, г. Екатеринбург, ул. Студенческая, дом 19, e-mail: yamalga@mail.ru*

Бруй Ксения Евгеньевна *– кандидат педагогических наук, Московский областной университет, 105005, Россия, г. Москва, ул. Радио, дом 10, e-mail: ksenia_tokareva1990@mail.ru*