

стойки на руках, «колесо», упражнения в равновесии на различных опорах, способствующие развитию координационных способностей у студентов. Занятия физической культурой и спортом являются одним из средств подготовки студентов к трудовой деятельности и приспособления их к социальной среде. В дальнейшем это поможет выпускникам в их профессиональной деятельности.

*Библиографический список:*

1. Волейбол: теория и методика тренировки: А. В. Беляев, Л. В. Булыкина Москва, Дивизион, 2011 г. 176 с.

2. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. 1994. №1. С. 48–50.

3. Марчук, С.А. Спортивно-игровой метод в психофизической подготовке студентов железнодорожного вуза // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5; URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=26855> (дата обращения: 10.01.2021).

4. [http://volhovogni.ru/articles/media/2018/3/12/professia\\_signalman](http://volhovogni.ru/articles/media/2018/3/12/professia_signalman)

УДК 378.172

Рафикова А.Р.

Rafikova A.R.

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь  
г. Минск, Беларусь*

*The Academy of Public Administration under the Aegis of the President  
of the Republic of Belarus, Minsk, Belarus  
r\_alena@rambler.ru*

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ОЖИДАНИЙ СТУДЕНТОВ  
КАК ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА ПРОЦЕССА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
SATISFACTION OF STUDENTS ' EXPECTATIONS  
AS AN INDICATOR OF THE QUALITY OF THE PROCESS  
PHYSICAL EDUCATION

*Аннотация.* Информация о характере ожиданий студентов от процесса физического воспитания, а также насколько они были оправданы является полезной составляющей повышения качества образовательного процесса. Кроме этого поставленная перед студентами задача сформулировать свои ожидания служит своеобразным анализом собственных потребностей. Данный анализ позволяет лучше осознать

свои ожидания, оценить их целевую значимость, реальность достижения. В свою очередь достигаемые ожидания повышают удовлетворенность обучающихся.

*Abstract.* Information about the nature of students' expectations from the process of physical education, as well as how they were met is a useful component of improving the quality of the educational process. In addition, the students' task which was to formulate their expectations serves as a kind of analysis of their own needs. This analysis allows you to understand better your expectations, assess their target significance, the possibility of achievement. Also, justified expectations help to increase students' satisfaction.

*Ключевые слова:* ожидания, студенты, физическое воспитание

*Keywords:* expectations, students, physical education.

Управляемый процесс физического воспитания в учреждении высшего образования – это в первую очередь ориентация на личность обучающегося, удовлетворенность его ожиданий и потребностей. Личностно-ориентированный подход повышает качество процесса, критерием которого выступает степень удовлетворенности студента как потребителя образовательной услуги.

В маркетинге, под удовлетворенностью понимается степень соответствия ожиданиям потребителей. Ожидание – это сконструированный внутренний мысленный план в виде сценария будущих событий, в той или иной степени сопоставимых с условной объективной реальностью. Чем выше степень совпадения ожидаемого с реальностью, тем соответственно выше удовлетворенность как результат осознания достижения желаемой цели.

Проблемным полем исследования явилось изучение сущности ожиданий студентов от процесса физического воспитания и степени их удовлетворенности при реализации образовательной программы. Конечная цель – повышение эффективности процесса физического воспитания на основе его модернизации с учетом удовлетворенности ожиданий современных студентов. Исследование предполагает несколько этапов. Планируется, что в нем примет участие одна и та же выборка испытуемых на протяжении трех лет. В статье представлены результаты I этапа, в котором приняли участие студенты 1 курса, готовящиеся приступить к изучению дисциплины «Физическая культура» в Академии управления при Президенте Республики Беларусь

в сентябре 2020 года. Всего – 125 человек; средний возраст –17,6 года. Респонденты ответили на вопросы специально составленного опросника.

Ожидания тесно связаны с удовлетворенностью. В маркетинге под удовлетворенностью понимается степень соответствия ожиданиям потребителей. Сущность ожиданий в мысленном конструировании план или сценария будущих событий или результата деятельности, в той или иной степени сопоставимых с условной объективной реальностью. Согласно теории ожиданий [1], ожидание является одним из трех основных составляющих мотивации и связано с представлением человека о том, что затраченные им усилия приведут к ожидаемому и желаемому результату.

Поскольку ожидания практически всегда опираются на установки и прошлый опыт, первый вопрос, который был задан респондентам, связан с их прошлым опытом занятий физической культурой в школе.

Согласно данным ряда исследователей, число учащихся школ с положительной направленностью на занятия физической культурой к старшим классам снижается до 30 % с последующей стабилизацией такого результата в вузе [2]. Однако полученные ответы свидетельствуют, что 100 % юношей и почти половина девушек (42,8 %) имеют положительный опыт и утверждают, что любили занятия по физкультуре в школе. При этом юношам больше чем девушкам нравились школьные занятия.

Соответственно, 85,7% респондентов-юношей, опираясь на полученный положительный опыт имеют позитивные ожидания в отношении процесса физического воспитания в вузе, т.е. хотели бы, чтобы занятия по физической культуре в вузе были бы похожи на школьные. Вместе с тем, чуть более половины респондентов-девушек (58,6%) и 14,3% юношей напротив свои ожидания связывают с отличием физического воспитания в вузе от школьного. В совокупности практически 73% первокурсников ожидают нового более положительного опыта от занятий физической культурой в учреждении высшего образования.

Готовность повторить прошлый опыт и ожидание нового опыта указывают на наличие интереса к физическому воспитанию со стороны молодежи и о положительной направленности их ожиданий в отношении него. Однако, следует полагать, что важным является закрепление положительного опыта занятий физкультурой со школьной скамьи в ста

процентах случаев, содействовать этому по утверждениям респондентов может большая индивидуализация школьного процесса физического воспитания, вариативность школьной учебной программы с учетом интересов школьников, расширение методов физкультурной работы и возможностей школьников по самоуправлению процессом.

Ряд вопросов был направлен на изучение предметной сущности ожиданий студентов. Выявлено, что они носят достаточно конкретный характер, в качестве достижений ожиданий представлен конечный осязаемый результат. Отчасти это плохо, так как результат от отдельного этапа процесса является ожиданием от всего процесса физического воспитания в целом и формулируется студентами очень узко и сиюминутно, без долгосрочной перспективы.

Например, на момент опроса респондентов его участники готовились к изучению учебного модуля программы «Основы оздоровительного и прикладного плавания». Большинство респондентов связали свои ожидания от процесса физического воспитания лишь с освоением навыка плавания («чего Вы ожидаете – научиться хорошо плавать») (табл.1). Вторую и третью позицию по частоте ответов заняли ожидания по улучшению «физической формы» и физических кондиций (преимущественно выносливости).

Таблица 1 – Характер ожиданий студентов от занятий физической культурой в учреждении высшего образования (в формулировке респондентов)

Характер ожидания	Процент ожиданий	Характер ожидания	Процент ожиданий
Научиться плавать	40,3	Перебороть страх	1,6
Стать спортивнее, улучшить физическую форму	19,3	Улучшить растяжку	1,6
Стать выносливее	11,3	Повысить свою активность	1,6
Укрепить здоровье	8,1	Освоить новые навыки	1,6
Получить удовольствие	3,2	Улучшить осанку	1,6

Стать сильнее физически и морально	3,2	Повысить дисциплинированность	1,6
Научиться упражнениям для решения проблем со здоровьем	3,2	Нет ожиданий	1,6

Исследования показывают, что сформулированные большинством первокурсников ожидания напрямую не связаны с жизненно важными потребностями или являются значимыми кратковременно. Попытки получить четкие и конкретные ответы на вопрос: «Для чего Вы хотите достичь то, чего ожидаете?» оказались неудачными. Многих респондентов вопрос приводил в замешательство. При этом, самоанализ истинных потребностей может в корне изменять первоначальные ожидания. В свою очередь, ожидание действительно значимого делает его более достижимым, а удовлетворенность выше. Достижимость повышается т.к. поняв природу появления каждого конкретного ожидания, индивид может ответить на вопрос: «что мешает и что поможет мне реализовать свое ожидание?». Поэтому во всех других случаях, кроме формулировки ожиданий, связанной с получением удовольствия, целесообразно учить студентов анализировать свои ожидания, соотнося с истинными жизненно важными потребностями, стимулируя тем самым их активность.

Так же были изучены представления молодежи о собственной роли в осуществлении ожиданий. Анализ показывает, что студенты высоко оценивают значение собственных усилий. Готовность быть активными в исполнении своих ожиданий выразили 90% респондентов. Это является положительным моментом, поскольку осознание возможности влияния на достижение результата программирует соответствующее поведение. Не ожидания от других людей, а ожидания от самого себя обеспечивают усилия, за которыми последуют результаты с определенным уровнем привлекательности.

Формирование установки у студентов на персональную ответственность за реализацию своих желаний является эффективной технологией, позволяющей обрести ожидаемый результат в большинстве случаев.

Чувство уверенности в реальности виртуальной модели ожидаемой действительности также увеличивает вероятность осуществления

ожиданий. Так называемый «эффект Пигмалиона», когда человек убежденный в достоверности какой-либо информации, подсознательно ведет себя таким образом, чтобы эта информация подтвердилась [3]. Это может быть и полезным, и вредным. Иногда недостоверная информация, которая легла в основу ожидания, может вести к отказу от деятельности. Например, девушки в тренажерном зале, не обладая научно-методическими знаниями преподавателя могут отказываться от выполнения тех или иных упражнений, считая, что это приведет к нежелательному для них результату.

Полезный эффект в том, что уверенность в том, что ожидание исполнится становится самоосуществляющимся пророчеством. В нашем исследовании уровень оптимизма в осуществлении своих ожиданий в среднем составил 85%. Вместе с тем 2,4% девушек выразили уверенность ниже 50% в осуществлении их ожиданий. Неуверенность очевидно связана с фактором новизны и неизвестности. Непривычная для первокурсников обстановка, новые условия деятельности вызывают опасения. Опасения обоснованы риском получения отрицательных эмоций и проявляются в тревожности.

В среднем 70% респондентов, как юноши, так и девушки тревожатся при ожидании нового опыта, новых задач и возможных трудностей. Отождествляя тревожность с негативными ожиданиями, можно сказать, что в отношении физической культуры в вузе их испытывает каждая вторая девушка (56%) и примерно каждый восьмой юноша (14,3%) (табл.2).

Таблица 2. – Суть негативных ожиданий первокурсников, связанных с дисциплиной «Физическая культура» в вузе (в формулировке респондентов), %

Суть негативных ожиданий	Частота проявлений
«Не справлюсь с физической нагрузкой»	32,4
«Не умею плавать»	21,3
«Не смогу сдать нормативы по физической подготовленности»	17,8
«Не смогу быть дисциплинированным (боюсь опозданий)»	10,7
«Боюсь строгости преподавателей»	7,1
«Боюсь быть отчисленным»	7,1

«Боюсь, что помешают мои комплексы, стеснительность»	3,6
------------------------------------------------------	-----

На негативный характер ожиданий может влиять недостаточная информированность, некомпетентность в вопросах физического воспитания и ригидность субъекта. Также к негативным ожиданиям можно отнести предвосхищение возможных препятствий к проявлению активности в достижении результата. На это указали 100% юношей и 78% девушек. В качестве таких препятствий чаще всего выступили: приоритет учебы (100%), получение травмы (98%), лень (15,6%), плохое состояние здоровья (14,6%), стеснительность (6,2%), страх (3%).

Для оценки степени силы ожиданий были проанализированы ответы на вопросы об уровне требовательности студентов к себе. 69,8% молодых людей утверждают, что предъявляют к себе достаточно высокие требования, 12% – средние требовательные, 18,3% – нетребовательны. Вместе с тем требовательность как качество личности свидетельствует, что уровень требований к себе соразмерен уровню требований к другим. Требовательный студент с высоким уровнем ожиданий от процесса физического воспитания предъявляет такие же требования к организаторам процесса и преподавателям, которые с ним работают. Ожидания обучающихся в отношении уровня профессионализма, мастерства и качества преподавания, к материальной базе и содержанию учебной программы увеличивает ответственность всех субъектов образовательного процесса. Высокие требования чаще приводят к разочарованию и не осуществлению ожиданий.

Таким образом, эффективность процесса физического воспитания определяется интересами личности и ее удовлетворенностью, которая тесно связана с ожиданиями. Ожидания современных студентов носят и позитивный и негативный характер, они связаны с предыдущим опытом. Предмет ожиданий, их сущность у первокурсников не отражает целевой сути их потребностей, что свидетельствует о несформированности последних. При этом вероятность достижения ожиданий выше, если они носят предметный характер, правильно сформулированы, поскольку они формируют установки к поведению и деятельности.

*Библиографический список:*

1. Зароченцев, К. Д. Экспериментальная психология : учебник / К. Д. Зароченцев, А. И. Худяков. М. : Проспект, 2005. С. 66.
2. Кондаков, В. Л. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза / В. Л. Кондаков, Е. Н.

Копейкина, Н. В. Балышева и [др.] //Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С.1043–1048.

3. Кононец, В. В. Педагогические аспекты обеспечения личностно-ориентированного подхода в практике физического воспитания студентов вуза / В. В. Кононец, Е. В. Тарабарина, А. А. Романова, Е. Л. Комарова // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. С. 377–378.

УДК 796.011.3

Самарина Е.В.

Samarina E.W.

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург*

*Ural State University of Railway Transport,*

*Yekaterinburg*

[ESamarina@usurt.ru](mailto:ESamarina@usurt.ru)

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ИСТОЧНИК  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ДЛЯ СТУДЕНТОВ УРГУПС  
HARDENING THE BODY AS THE MOST IMPORTANT SOURCE  
OF HEALTHY IMAGE FOR STUDENTS URGUPS

*Аннотация.* В статье рассматриваются виды и методики закаливания организма, а также проводится анализ исследования осведомленности о способах и методах закаливания среди студентов.

*Abstract.* The article analyses types and methods of fortifying an organism against colds, and whether students are aware of that ways and methods.

*Ключевые слова:* закаливание организма, здоровье, здоровый образ жизни

*Key words:* fortifying an organism against colds, health, healthy lifestyle.

На сегодняшний день для полноценного и гармоничного развития студенту необходимо соблюдать здоровый образ жизни, то есть блюсти правила личной гигиены, отказываться от вредных привычек, правильно питаться, вести себя экологически грамотно и безопасно, поддерживать свой вес в норме. Также, здоровый студент должен заниматься постоянными физическими упражнениями и спортом. Отличным