

Анализируя результаты корреляционных взаимосвязей ПВК на начальном и основном этапах обучения (рис. 1 и рис. 2) обращает на себя внимание тот факт, что большинство связей на начальном этапе имеют слабую корреляционную зависимость. В конце исследования (основной этап обучения) форма плеяд резко меняется. Слабые связи распадаются, образуя новые формы взаимоотношений. Прослеживается явная тенденция (рис. 2) увеличения крепости корреляционных зависимостей от 0,72 до 0,91. Такой положительный рост корреляционных взаимосвязей указывает на тесную взаимозависимость развития одного качества от другого. Необходимо подчеркнуть, что с рефлексией на данном этапе связаны практически все исследуемые ПВК. При этом, вектор направленности взаимосвязей имеет веерообразную форму, в основании которого лежит рефлексия. Такая направленность корреляционных взаимосвязей позволяет предположить, что рефлексия на данном этапе профессионального становления личности является тем ПВК, который определяет формирование ключевых ПВК.

Кладкин Н.Н., Сентизова М.И.

*Якутского государственного университета имени М.К.Аммосова (ЯГУ имени М.К.Аммосова), г. Якутск.*

## ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ПОЛЕВОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ ГЕОЛОГОВ

Права наших студентов-геологов на занятия физической культурой и спортом обеспечивается посредством государственной системы образовательного процесса в учебных заведениях, по месту учебы и по месту массового отдыха. И оно гарантировано вошло в повседневную жизнь нашей студенческой молодежи, где бы он не был и не находился.

Ежегодно студенты геологи начиная, с первого курса и до конца обучения в университете каждое лето выезжают на учебно-полевые, производственные и экспедиционные практики. К примеру, второй курс геологов проходит учебно-полевую практику на отрогах гор Южного Верхоянья в горно-таежной местности Томпонского улуса Якутии. Полигон учебно-полевой практики находится на 232 км Магаданской автотрассы от п.Хандыга на стыке границ с Оймяконским улусом.

Выезд студентов геологов на место практики осуществляется, сперва речным транспортом на Метеоре дальнего следования по реке Лене далее по реке Алдан и конечный пункт назначения п.Хандыга, Томпонского улуса. Этот речной путь от города Якутска до п. Хандыги занимает 12 часов пути. Далее после ужина студенты геологи пересаживаются на трех автобусах и направляются к месту назначения Томпонский полигон ЯГУ. Первая сотня

километров пути проходит по Магаданской автотрассе низменной его части, далее после сотого километра автотрасса резко переходит в горной части Южного Верхоянья и это автотрасса как змея тянется до самого полигона. Это часть пути в географическом отношении уникален, тем, что автотрасса Хандыга – Магадан проходит по историческим местам строительства Магаданской трассы, где местами можно видеть следы прошлого ГУЛАГА. Иностранцы эту трассу называют не иначе как «трасса на костях», а так оно и есть. Его ведь строила вся страна, то есть граждане нашей страны заключенные во времена репрессий. В последние годы студентов-геологов к месту учебно-полевой практики доставляют автобусом. А это целых 18 часов езды по автотрассе от г.Якутска до места расположения полигона. С преодолением двух великих рек на пароме - это реки Лена и Алдан.

В начале геологической практики на первой неделе адаптации студентов геологов в условиях горно-таежной местности мы проводим беседу на темы: «Здоровый образ жизни», «Влияние горного воздуха на организм человека», «Жизнедеятельность в малом коллективе – бригаде ». На этих беседах затрагиваем все аспекты жизнедеятельности студента в полигоне.

Организация и реализация профессионально-прикладной физической подготовки в условиях учебно-полевой практики студентов геологов имеет свои особенности, так как студенты ежедневно каждое утро выезжают на геологические маршруты по окрестным горам. Профессионально-прикладная физическая подготовка является продолжением занятий по физвоспитанию, но в условиях полевой практики. К нему относится организованная утренняя гигиеническая гимнастика, где входит пробежка километровой дистанции, выполнение обще-развивающих упражнений. И в вечернее время после ужина также организованные игры по различным видам спорта. Горы в окрестностях полигона имеют высоту от 1500м до 2000м. И в течении всего дня студенты-геологи во время геологического маршрута преодолевают эти горы. К примеру, в одном из геологических маршрутов студенты преодолевают сразу две горы, и этот маршрут считается наиболее труднейшим в экстремальном плане. На этом маршруте студенты половину пути проходят по низменной части долины, где им приходится постоянно преодолевать встречающиеся в пути следования горные речки вброд с другого берега на другой берег, так как по берегам речки часто выступают крутые скальные породы. Все геологические маршруты начинаются с 8 часов утра и контрольное окончание этого маршрута в 21.00 часов. А, после ужина в камеральном помещении проходит обзор пройденного маршрута всеми бригадами. И до начало сна остается буквально 1 или 1,5 часа, и этого нам организаторам физического воспитания студентов считаем достаточным, так как геологический маршрут является приличным тренировочным эффектом. Если день был тяжелый, в смысле дальнего геологического маршрута, то мы студентам предлагаем играть в шашки и шахматы. В условиях полевой практики особенно в вечернее время после ужина мы

преподаватели организуем самостоятельные учебно-тренировочные занятия со студентами по следующим видам спорта: мини-футбол для юношей, волейбол для всех и общефизическая подготовка. Все это мы проводим одновременно на разных площадках, так как на полигоне имеется площадка для игры в мини-футбол, в волейбол и площадка для общефизической подготовки. Летом в горах бывают белые ночи, когда можно без напряжения для глаз прочитать, книгу или газету не прибегая к зажиганию свеч в палатках или в домах. Но к концу геологической практики в этих местах рано наступает вечер.

К концу каждой недели на полигоне по распорядку наступает день отдыха или выходной. Этот день так называемый банно-прачечный день, когда весь полигон готовится посещению бани и стирке белья, одежды, постельных принадлежностей. И весь день посвящен спортивно-массовым и культурным мероприятиям. Мы организаторы и преподаватели этот день используем максимальной пользой для здорового образа жизни в полевых условиях, проводим чемпионат полигона по мини-футболу, по волейболу, по якутским национальным прыжкам, по ОФП, по якутской национальной борьбе «хапсагай». Все спортивные мероприятия проходят массовым участием всего состава студентов и команды преподавателей.

Студенческий возраст это тот возраст, когда молодой человек уже начинает прислушиваться к мнению сверстников. И здесь возможны проявления различных реакций: эмансипации – освобождения от диктата взрослых; сепарации – ухода из-под опеки и внимания взрослых. И этот возраст, имеющий колоссальный энергетический потенциал, должен где-то его тратить. Вот здесь и только на занятиях по физической культуре наш студент задействует свои эмоции, снимет так называемые «энергетические пробки», которые образуются, когда энергия есть, но человек не имеет возможности правильно направить ее на что-то полезное, причем наиболее удобным для него способом. В этом возрасте студент как показывает многолетний опыт работы, воспринимает все окружающее и запоминает информацию в основном через двигательную активность. Ему постоянно нужно что-то делать: вертеться, крутиться, лазать, трогать, дергать и пробовать своими руками или ногами. Такой характер студента также проявляется в особенности и в условиях полевой практики, где он старается показать себя с лучшей стороны, то есть лидерство. Такого студента руководство практикой ставит во главе бригады. А бригадир это лидер маленькой группы, который отвечает и несет ответственность за каждого в группе за его здоровье, безопасное прохождение всего геологического маршрута и т.д.

#### *Цитируемая литература*

1. Жижин В.И., Никитин В.М., Оксман В.С., Дмитриев П.С., Пуляев Н.А., Филиппов В.Р. Геолого-съемочная практика: Учебное пособие. Якутск: Изд-во Якутского ун-та, 2005. 114с.

2. Евсеев Ю.И. Определение содержания профилированного физического воспитания студентов полевых и экспедиционных профессий //теория и практика физ. культуры. – 1981. № 8.с.41-42.

Марчук Ю.В., Марчук С.А., Ямалетдинова Г.А. Филиппова В.А.  
*ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический Университет» (РГППУ) г. Екатеринбург*  
*Гуманитарный университет (ГУ) г. Екатеринбург*

### САМОУПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕМ КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ФАКТОРОВ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития экономики здоровье приобретает роль неотъемлемого фактора профессионального роста [2, 7].

По мнению Э.М. Казина [3], Р.Т. Раевского [5] при рассмотрении будущей профессиональной деятельности человека необходимо обязательно учитывать его состояние здоровья. Первые шаги к будущему профессионализму работника начинаются с его обучения профессии. Подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, Б.Г. Акчурин [1] отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности. Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Подчеркивая значимость и актуальность проблемы охраны здоровья студентов А.В. Ляхович [4] писал, что здоровье выпускников вузов выступает как один из индикаторов качества подготовки и уровня творческой активности, как наукоемкий экономический продукт, повышающий конкурентоспособность индивидуума.

Проведенный обзор и анализ научной литературы показал, что в последние годы отмечается резкое ухудшение физического и психического здоровья студенческой молодежи, что обусловлено низким уровнем санитарно-гигиенической культуры, ухудшением экологической и экономической обстановки, неправильным образом жизни, недостаточной двигательной активностью и другими факторами.

Исследования, проведенные в двух вузах г. Екатеринбурга Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ) и Гуманитарном университете (ГУ) показали, что состояние здоровья