

4. Проводя пробные занятия, прибегаете ли Вы к саморефлексии?
5. Стать педагогом – Ваш осознанный выбор?
6. По Вашему мнению, влияют ли на студентов подобные воспитательные беседы?
7. Смогла ли данная беседа направить Вас на новые мысли?

Были получены следующие результаты:

После анкетирования студенты хотели обсудить их ответы, а также узнать наше мнение на рассматриваемые вопросы. Таким образом, с помощью анкетирования удалось получить обратную связь и даже настроить диалог со студентами.

После проведенной беседы были сделаны выводы о том, что в реализации воспитательной деятельности особое место занимает поиск наиболее эффективных способов привлечения внимания студентов, пробуждение их активности и повышение результативности педагогического воздействия.

Анализ рассматриваемой воспитательной беседы и дальнейший результат, которого мы и стремились добиться – диалог со студентами, позволяет сделать вывод о том, что способ анкетирования и открытого обсуждения вопросов беседы, как один из методов привлечения внимания студентов, весьма рабочий, ведь обучающиеся в таком возрасте имеют желание показать именно самих себя, свою личность и свою оригинальность, что и будет возможным раскрыть в диалоге – обсуждении. А уже по ходу диалога грамотный специалист, грамотный педагог будет иметь возможность узнать для себя что-то новое с профессиональной стороны о том или ином студенте, раскрыть те их стороны, которые раньше раскрыть не удавалось.

*Библиографический список:*

1. *Абросимов, Б. Н.* Духовность личности в контексте русской идеи XX века /Б. Н. Абросимов. Саратов, 2002. 126 с. Текст: непосредственный.
2. *Башаева, Е. П.* Развитие личностной рефлексии в процессе подготовки будущих бакалавров педагогики /Е.П. Башаев. Владивосток, 2010. 24 с. 2010. Текст: непосредственный
3. *Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»* // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html>, свободный. 1999. Текст: электронный
4. *Полонский, В.М.* Словарь по образованию и педагогике / В.М. Полонский. Москва: Высшая школа, 2004. 512 с. Текст: непосредственный

УДК 159.923: 796.011.3

Кривец И.Г., Ерашов В.В.

Krivets I.G., Erashov V.V.

ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», г. Донецк, ДНР

SEE HPE «DONAMPA», Donetsk, DPR

*krivets.irina@ya.ru*

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL METHODS AND MEANS OF PHYSICAL  
CULTURE ON THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF STUDENTS

*Аннотация.* В статье раскрывается положительное влияние психологических методов и средств физической культуры на становление личности обучающихся основного и специ-

ального медицинского отделения, приводятся сходства и различия в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

*Annotation.* The article reveals the positive influence of psychological methods and means of physical culture on the formation of the personality of students of the main and special medical departments, the similarities and differences in the process of studying the discipline "Physical culture and Sports" are given.

*Ключевые слова:* психологические методы, обучающиеся, учебный процесс, физическое воспитание, личность, сопутствующие заболевания, врачебно-педагогическая карточка.

*Keywords:* psychological methods, students, educational process, physical education, personality, concomitant diseases, medical and pedagogical card.

Воспитание физически и духовно здоровой молодёжи, является важным фактором, определяющим развитие общества в перспективном будущем. Эффективность образовательного процесса по физической культуре в учебных заведениях (общеобразовательных школах, государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования), определена рядом факторов, таких как: состояние здоровья занимающихся, выбор средств и методов педагогического процесса и уровень квалификации преподавателя. На сегодняшний день отмечается необходимость построения учебного процесса с учётом не только образовательных, но и воспитательных задач, с ориентацией на психические и возрастные особенности обучающихся [1].

Гармоничное сочетание определения целей, задач, методов и приёмов их эффективно решения является актуальным вопросом образовательного курса по физическому воспитанию. Учебный процесс дисциплины, основной целью которого является решение задач – физического развития студенческой молодёжи, морального и нравственного воспитания, является элементом общегосударственной важности. В.Н. Мясищев определил понятие личности, как систему трёх основных отношений человека: к окружающему миру; к обществу; к себе [2].

Целью нашего исследования является определение отличительных особенностей педагогического процесса дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся основных и специальных медицинских групп.

Учебный процесс дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья несёт отличительный характер от занятий основных медицинских групп. Данный фактор обусловлен следующими причинами: наличие хронических заболеваний; наличие сопутствующих заболеваний; наличие возрастных особенностей у части обучающихся; изменений личного социального статуса у части занимающихся в специальных медицинских группах.

Нами определены основные задачи педагогического процесса:

1. Оздоровление студенческой молодёжи.
2. Профилактика сопутствующих заболеваний (при наличии).
3. Повышение уровня функционального состояния.
4. Повышение уровня физического развития.
5. Повышение уровня психического равновесия.

Образовательный процесс по физической культуре необходимо рассматривать в совокупности, как корректировку психического состояния, так и физического воспитания личности. Если в основные группы включаются относительно здоровые обучающиеся, то в специ-

альные медицинские группы (СМГ) входят студенты с заболеваниями различной этиологии. При планировании и проведении учебных занятий необходимо учитывать характер заболеваний, сопутствующих заболеваний, поведенческие изменения соответственно диагнозу. С этой целью нами разработана таблица сопутствующих заболеваний (табл. 1.).

Таблица 1. – Сопутствующие заболевания.

<b>Основная (хроническая) болезнь</b>	<b>Сопутствующая (параллельно текущая) болезнь</b>
Болезни сердечно-сосудистой системы.	Хроническая пневмония. Болезни органов пищеварения, желчевыводящих путей, почек, эндокринные, диффузный зоб, сахарный диабет, кроветворных органов.
Болезни органов дыхания.	Болезни сердечно-сосудистой системы, ожирение.
Болезни органов пищеварения.	Болезни сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, кроветворных органов, болезни кожи.
Болезни желчевыводящих путей.	Неврозы, ишемическая болезнь сердца, хр. гастрит, сахарный диабет.
Болезни почек.	Гипертония, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка, анемия.

Анализируя данные, приведённые в таблице 1, необходимо отметить, что невротические изменения наблюдаются практически при всех видах хронических заболеваний [3]. Наиболее часто психосоматические изменения наблюдаются при таких заболеваниях как гипертония, миокардиопатия, бронхиальная астма, хронический гастрит, болезни желчевыводящих путей, аллергии.

Педагогический процесс по физическому воспитанию основывается на грамотном применении средств и методов физической культуры с учётом особенностей возрастной психологии [4]. Для осуществления педагогического контроля большое значение имеют показатели уровня физического развития, функционального состояния, антропометрических показателей студенческой молодёжи, как основных, так и специальных медицинских групп. Соответственно полученным данным, осуществляется индивидуальная корректировка физической нагрузки для обучающихся.

На базе ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» введён систематический контроль за состоянием здоровья студентов как основного, так и специального медицинского отделения. Для осуществления контроля с целью перспективного планирования учебной нагрузки, в весенний период включено дополнительное обследование обучающихся СМГ, осуществляемое преподавателями кафедры физического воспитания. Обследование направлено, на получение более широкой информации о состоянии здоровья занимающихся в специальных медицинских группах. Разработан бланк «Паспорта здоровья» – врачебно-педагогическая карта студента, которая включает разделы:

1. Антропометрические данные: рост, вес; окружность грудной клетки (в покое, глубокий вдох – пауза – глубокий выдох); форма грудной клетки; форма ног; показатель силы (динамометрия); жалобы (текущего и хронического характера).
2. Показатели состояния сердечно-сосудистой системы *Индекс Руфье*.
3. Также проводятся исследования сердечно-сосудистой и нервной системы для определения возбудимости парасимпатического и симпатического отделов нервной системы. Для определения состояния сердечно-сосудистой и симпатического отдела нервной системы

использована *ортостатическая проба*. Для оценки возбудимости парасимпатического отдела нервной системы применён *метод клиностатической пробы*. Для определения нарушений деятельности мозжечка используется *коленно-пяточная проба*.

4. В разделе «жалобы» врачебно-контрольной карты студента, фиксируются субъективные показатели: настроение, головная боль (эпизодическая, хроническая), обмороки, частая слабость, метеозависимость, перепады настроения, депрессивное состояние, потливость. Эти показатели дают возможность предположить возможность психосоматических изменений.

Соответственно для регуляции нервных процессов в программу учебных занятий необходимо включать определённые дыхательные практики – цигун, йога [1]. Также, положительный результат в обеспечении психического равновесия дают аэробные нагрузки умеренной интенсивности.

Соответственно показаниям возрастной психологии у лиц юношеского возраста наблюдается определённая «замкнутость». Для устранения замкнутости нами включались задания, выполняемые обучающимися одновременно. Задания включают: *первое* – составление комплекса аэробики (5-10 мин) одновременно всеми студентами подгруппы и *второе* – одновременное его выполнение. Как показало педагогическое наблюдение оценивание по балльной системе нецелесообразно. Задания такого характера позволяют снизить уровень замкнутости, поддерживать уровень физической и творческой активности на занятии, а также деятельности личности и её взаимосвязи с другими студентами.

Для устранения такого психического качества, как «застенчивость» рекомендуются упражнения с концентрацией внимания, на точность выполнения (жонглирование теннисными мячами на месте и в движении). Упражнения данного характера исключают рассеивание внимания, способствуют концентрации на качестве личного выполнения, проявляется осознанная, адекватная самооценка. В процессе наблюдается повышение самооценки обучающегося, что является фактором, способствующим развитию уверенности в себе, более уверенного поведения в обществе.

Для решения задач социальной адаптации занимающихся, нами применялись: групповая и коллективная формы терапии. Данный педагогический приём использовался на учебных занятиях по оздоровительной аэробике. Групповая форма терапии предусматривает ведущую роль преподавателя на протяжении всего занятия. Коллективная форма предусматривала выполнение студентом комплекса (части комплекса) оздоровительной аэробики в качестве руководителя. При коллективной форме предусматривалось коллективное оценивание, выполненной работы студента, высказывались замечания (при их наличии). В целом отзывы носили положительный характер. Нами сделан вывод, что данный педагогический приём играет положительную роль в социальной адаптации студентов. Отдельно необходимо отметить психофизическую направленность учебных занятий по физической культуре. Развитие памяти, внимания, активного внимания, скорости реакции, скорости протекания мыслительных процессов, соответственно принятия решения возможно развивать средствами физической культуры. Развитию перечисленных качеств, способствуют такие виды физической деятельности, как оздоровительная аэробика, адаптированная классическая хореография, настольный теннис, адаптированные виды волейбола, баскетбола, Развитие вышеперечисленных качеств, благоприятно влияет на социальную адаптацию обучающихся и их профессиональную подготовку.

Выводы. Используя на своих занятиях сочетание применения психологических методов и средств физической культуры, мы доказали, что это способствует эффективному решению задач всего педагогического процесса дисциплины «Физическая культура и спорт» для обучающихся не только основного отделения, но и специального медицинского.

Проведённый опрос студентов специальных медицинских групп, позволил определить: повышение эмоционального фона на занятиях; повышение мотивации к занятиям и снижение уровня напряжённости в коллективе.

*Библиографический список:*

1. *Кривец, И.Г.* Психофизическая подготовка: методические рекомендации для занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов ОУ «бакалавр» всех курсов и направлений подготовки очной формы обучения / И.Г. Кривец. Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. 60 с.

2. *Мясищев, В.Н.* Психология отношений. /под ред. А.А. Бодалева / Москва: Издательство «Институт практической психологии» Воронеж: НПО «МОД ЭК», 1995. 356 с.

3. *Мельник, Е.В.* Психосоматические заболевания: факторы риска, выявление, профилактика [Текст]: учебное пособие / Е.В. Мельник. Челябинск: Активист, 2016 123 с.

4. *Кривец, И.Г.* Оценка психофизического состояния обучающихся в образовательных учреждениях высшего профессионального образования // Материалам IV Межд. научно-практической конференции. г. Луганск, 23-24 ноября 2020 года / Луганск, 2020. С. 135-143.

УДК 796

Курганова А.С., Плешивых Д.В.

Kurganova A.S., Pleshivikh D.V.

*Уральский государственный университет путей сообщения» г.Екатеринбург*

*Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg*

*ikaliuta@mail.ru*

## ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ НА ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ЭКОНОМИСТОВ

### POSITIVE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION IN THE UNIVERSITY ON THE HEALTH OF FUTURE ECONOMISTS

*Аннотация.* Спорт и физическая культура занимают важное место в жизни студенческой молодежи. В связи с изменениями в экономической, политической и социальной ситуации, неизменными остаются лишь общечеловеческие ценности, одной из которых является занятие физической культурой и спортом. Физкультура, как и любая двигательная активность, являются не только результативным средством физического развития студентов, обучающихся в вузе, но и оказывают положительное влияние на многие факторы в их жизни, а в будущем, на авторитет, положение в обществе и трудовую деятельность.

*Abstract.* Sports and physical culture occupy an important place in the life of students. Due to changes in the economic, political and social situation, only universal values remain unchanged, one of which is physical education and sports. Physical education, like any physical activity, is not only an effective means of physical development of students studying at a university, but also has a positive impact on many factors in their lives, and in the future, on authority, position in society and work.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, физическая культура, физические качества, экономист.