

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Социально-психологические и педагогические основы
участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности»

Студент

А.А. Гаскаров

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.А. Джалилов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2019 г.

Тольятти -2019

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Гаскарова Альберта Артуровича по теме:
«Социально-психологические и педагогические основы участия студентов в
физкультурно-спортивной деятельности»

Предметом постоянной заботы студенческих коллективов должна быть организация рационального использования свободного времени учащейся молодежи в целях всестороннего развития личности, утверждения в студенческой среде здорового, культурного, трезвого образа жизни.

В качестве *гипотезы исследования* выдвинуто предположение о том, что формирование потребности и интересов, определяющих физкультурно-спортивную активность студентов педвузов, станет эффективным, если:

- процесс физического воспитания имеет четко выраженную профессиональную направленность;
- физическая культура станет активным фактором формирования личности будущего учителя, будет восприниматься им как личная ценность и один из способов реализации профессиональных планов и намерений.

Результаты исследования. Анализ результатов позволил установить ряд значимых мотивов, побуждающих студентов к занятиям в группах спортивного совершенствования, а именно – стремление повысить профессиональную работоспособность, желание укрепить свое здоровье и желание развить физические качества. Учет этих мотивов, а также интереса к спортивной деятельности, сформированного в школе, будет способствовать улучшению начального отбора студентов в группы спортивного совершенствования и их дальнейшей успешной подготовке.

Работа состоит из трех глав и списка литературы. В работе использованы около 20 литературы по исследуемой проблеме.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ	7
1.1. Социально-психологические и педагогические особенности труда учителя.....	7
1.2. Социокультурная среда жизнедеятельности студентов в вузе.....	13
1.3. Актуальные вопросы подготовки тренера – преподавателя.....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
2.1. Методы исследования	28
2.2. Организация исследования.....	31
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	33
3.1. Основные пути формирования физкультурной и спортивной активности студентов.....	33
3.2. Мотивы, побуждающие студентов к занятиям в группах спортивного совершенствования.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. Государство уделяет повышенное внимание, проблеме активизации человеческого фактора, отдавая школе и вузам ведущую роль в этом процессе. Предметом постоянной заботы студенческих коллективов должна быть организация рационального использования свободного времени учащихся молодежи в целях всестороннего развития личности, утверждения в студенческой среде здорового, культурного, трезвого образа жизни. Следует принять кардинальные меры по развитию физкультурно-массовой и физически здоровых, творчески активных поколений специалистов.

Повышенные требования к учителю, его профессиональному уровню, личностным качеством предъявляет осуществляемая в стране реформа общеобразовательной и профессиональной школы. «Сейчас требуется не формально, - отмечал Министр образования и науки РФ. А. Фурсенко - содержательно подойти к задачам, поставленным реформой и кардинально улучшить качество обучения и воспитания подрастающего поколения».

Физическая культура и спорт активно влияют на профессиональное становление, общественную и трудовую активность, организацию рационального образа жизни будущего учителя. Анализ состояния физического воспитания в педагогических вузах, его содержания и направленности, а также изучение специальной научной литературы выявило несоответствие между уровнем включенности будущих учителей в физкультурно-спортивную деятельность с задачами воспитания всесторонне развитых, физически здоровых специалистов.

Не обеспечивая должного воздействия на создание, мотивацию, установки, ценностные ориентации, невозможно сформировать у студентов педвуза интересы и потребности к физической культуре и спорту как неотъемлемому компоненту их образа жизни.

Исходя из выше изложенного противоречия, сформирована *проблема исследования*: при каких педагогических условиях обеспечивается

направленное формирование интересов и потребностей, будущих учителей к физкультурно-спортивной деятельности в целях профессиональной подготовки, организации здорового образа жизни, воспитания нравственных, духовных, интеллектуальных качеств личности, ее физического совершенства.

Решение этой проблемы составило **цель исследования**.

В качестве **гипотезы исследования** выдвинуто предположение о том, что для повышения реальной включенности студентов в здоровый образ жизни, будут эффективной если:

- уделять особое внимание развитию мотивационно-ценностной сферы их деятельности;

- целенаправленно и адресно используя средства массовой информации и пропаганды, физкультурно-оздоровительные мероприятия, отвечающие индивидуальным и групповым запросам и интересам студентов в здоровом образе жизни.

- широко использовать индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий исходный уровень сформированности здорового образа жизни и социально-психологические особенности студентов.

Объектом исследования – социально-психологический и педагогический процесс.

Предметом исследования - выступает процесс воспитания физкультурной и спортивной активности будущих учителей физической культуры.

В соответствии с проблемой, предметом и целью исследования сформированы следующие **задачи**:

1. Изучить социально-психологические и педагогические основы участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности.

2. Выявить основных групп профессиональных факторов учительского труда, негативно влияющие на состояние его здоровья.

3. Разработать методику оценки физкультурно-спортивной активности будущих учителей физической культуры и проверить ее эффективность на практике.

Научная новизна исследования. Процесс формирования здорового образа жизни у будущих учителей должен носить выраженную профессионально-педагогическую направленность и рассматриваться не только как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья, но и как процесс общекультурного и профессионального становления его личности.

Теоретическая значимость исследования. Теоретический анализ изучения специфики учительской деятельности указал, что это преимущественно умственный труд, предъявляющий высокие требования к функциональному состоянию, психическим функциям, анализаторным системам учителя, к его психофизическому здоровью. При этом были вскрыты основные группы профессиональных факторов учительского труда (психические, физические и гигиенические), негативно влияющие на состояние его здоровья, что подтверждает актуальность опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни в социокультурной среде вуза.

Практическая значимость исследования. В процессе физического воспитания широко использовать индивидуально-дифференцированных подход, учитывающий исходный уровень сформированности здорового образа жизни и социально-психологические особенности студентов.

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Социально-психологические и педагогические особенности труда учителя

Реформирование высшей и общеобразовательной школы, социальный и научно-технический прогресс, качественно новое содержание образования - все это предъявляет повышенные требования к личности учителя - как носителя всего нового и передового в обществе. Поэтому, одной из важнейших задач является дальнейшее повышение качества подготовки молодых специалистов, формирование кадров, сочетающих глубокую профессиональную подготовку и высокую идейно-политическую зрелость, культурную и гражданскую активность.

«Специалист сегодняшнего дня должен обладать основательной профессиональной подготовкой, современным экономическим мышлением, навыками управленческой и организаторской работы, высокой общей культурой. Его должны отличать инициатива и ответственность, ответственность в постоянном обновлении и обогащении своих знаний, способность смело принимать решение и активно проводить их в жизнь» [3].

Наследие видных отечественных педагогов [10] и др. показывает, что высокие требования, установки, содержание, средства учительской деятельности, выработанные теорией и практикой, в значительной мере интегрированы в самой личности учителя, в стиле и способе его профессиональной деятельности, в его целеустремленном и активном образе жизни.

Наличие характерных свойств у студенческой молодежи, присущие ей типичные формы жизнедеятельности, определяющей среди которых является учебная деятельность, значительное совместное времяпрепровождение, позволяет говорить о существовании студенческого социума. Социум вообще определяется как «большая устойчивая социальная общность,

характеризуемая единством условий жизнедеятельности людей каких-то существенных отношениях» [21]. А условия отношений, окружающей среды в рамках студенческого социума, можно охарактеризовать, как социально-культурную среду деятельности учителя. Определяя особенностями социокультурной среды будущего педагога необходимо отметить, что особо важное значение для формирования его личных и профессиональных качествах, имеет значение специфики и характера труда будущей профессии учителя.

Учитель - профессия особенная. Она служит формированию будущего поколению. И каким будет это поколение, во многом зависит от своей сложности, одновременно выступает как труд умственный и физически нелегкий, который интегрирует в себе творческую, организаторскую, воспитательскую, исследовательскую и многие другие виды деятельности. Не одна профессия не дает такого всестороннего развития как профессия педагога. Профессия педагога имеет свои психологические, физиологические и гигиенические особенности. Они делают образовательную и воспитательную работу более сложной, не желе сфере обслуживания или материального производства. Результаты учительского труда воплощаются в психологическом облике своего подопечного, его знания, умения, навыках, в личностных чертах, характере и поведении. Педагогическая деятельность характерна спецификой своего объекта (в школе - это ученик, вузе - студент). Объект этой деятельности одновременно является и субъектом, т.к. он ставит перед собой определенные цели, которые пытается достичь, исходя из своих возможностей. Каждому учащемуся, отнесенному к определенному возрасту присущи свои специфически особенности, выражающиеся в своеобразии ощущений, восприятия, памяти, мышления, чувств, темперамента, характера, воли и п.т. Своеобразие и сложность труда учителя заключается и в творческом характере работы, т.к. он регулярно имеет дело с этими различными, непохожими друг на друга учениками, которые отличаются

своей психикой, складом ума, интересами, склонностями, индивидуальностью.

Следовательно, неодинаково должно быть и образовательно-воспитательное воздействие на каждого из них со стороны педагога, что требует индивидуального творческого подхода. Чтобы хорошо знать, понимать и обратно, решение множества бытовых и домашних дел сводят бюджет свободного домашнего времени до минимума [13,17]. Исследования бюджета времени, проведенные [2,9], показали также большую загруженность студентов-педагогов, недельная нагрузка которых достигает 74, 2 часа, а за один учебный день соответственно - 10,6 часа.

Установлено, что у учителей по мере накопления ими опыта и умений, сокращается время на подготовку к различным видам работы, а пика профессионального мастерства большинство из них достигают в первые 8-10 лет своей преподавательской деятельности. По данным В.Я. Касьяна 42,1 % педагогов достигают высшего уровня своего мастерства в период от 1-3,5 лет с момента начала работы: 17,6 % учителей - от 3,5 до 8,5 лет: 5,6 % исследуемых - от 8,5 до 10 лет [8].

Следовательно, неодинаково должно быть и образовательно-воспитательное воздействие на каждого из них со стороны педагога, что требует индивидуального творческого подхода. Чтобы хорошо знать, понимать и обратно, решение множества бытовых и домашних дел сводят бюджет свободного домашнего времени до минимума [13,17]. Исследования бюджета времени, проведенные [2,10], показали также большую загруженность студентов-педагогов, недельная нагрузка которых достигает 74, 2 часа, а за один учебный день соответственно - 10,6 часа.

Установлено, что учителей по мере накопления ими опыта и умений, сокращается время на подготовку к различным видам работы, а пика профессионального мастерства большинство из них достигают в первые 8-10 лет своей преподавательской деятельности. По данным В.Я. Касьяна 42,1 % педагогов достигают высшего уровня своего мастерства в период от 1-3,5 лет

с момента начала работы: 17,6 % учителей - от 3,5 до 8,5 лет: 5,6 % исследуемых - от 8,5 до 10 лет [8].

Лимит свободного времени - еще одна особенность учительской деятельности. Количество свободного времени и его рациональное использование во многом зависят от индивидуальных свойств личности учителя, и определяется ее профессиональными и эстетическими запросами. Наиболее рационально и эффективно реализуют свое свободное время те педагоги, которые включают в свой образ жизни физкультурно-оздоровительную [20], общественную деятельность [11], постоянно работают над самосовершенствованием и самообразованием [12,14]. По данным Л.Г. Борисовой, среди учителей, которые занимаются систематическим самообразованием, количество учащихся успевающих на «4» и «5» значительно выше, чем у тех, кто занимается самообразованием эпизодически.

Специфика учительского труда определяется высокими требованиями к психофизиологическим функциям и нейродинамике педагога [3,10]. Это связано с тем, что преимущественно умственный характер труда часто выполняется длительное время, не прекращается и после окончания работы. Физиологические изменения, возникающие при этом, ликвидируются значительно медленнее, чем при физическом труде, что определяется характером последствий. Вегетативные и гормональные сдвиги в организме при умственном труде носят рефлекторный характер. Кроме этого, многие виды деятельности учителя (общение со школьниками, с «трудными» детьми, кропотливая воспитательная работа, классное руководство, отношения с администрацией и т.д.) характеризуются значительной эмоциональной направленностью. В связи с условиями деятельности и ее целями, напряженность функций и систем, является необходимым условием достижения поставленных задач. Но она может быть неадекватна ситуации, и это не благотворно отражается на здоровье, вызывая состояние стресса. Нервная напряженность учительского труда нередко зависит от

психологического климата в конкретном школьном коллективе. Отношения учителя с детьми, с коллегами, родителями, школьной администрацией, во многом определяет настроение, а оно оказывает влияние на эффективность труда. Так [2,8], считает бодрое состояние первой и основной (специализации) специфической особенностью творческого рабочего самочувствия учителя. Педагогическая деятельность предъявляет определенные требования к силе нервной системы относительно возбуждения, к уравновешенности нервных процессов по силе и подвижности. Он должен отличаться выразительностью изложения мысли, относительной ровностью в динамике чувств. Высокие требования к подвижности нервных процессов связаны с тем, что учителю необходимо обладать высоким темпом работы, приступать к выполнению поставленных задач без раскачки, быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, быть коммуникабельным в общении, быстро ориентироваться в новой обстановке [9]. Этим объясняется успех в педагогической работе людей сильного, уравновешенного и подвижного типов.

Одной из профессиональных особенностей труда учителя является отсутствие физического компонента в работе, на что указывает ряд исследований [5,13,17,19]. Для нормальной деятельности мозга необходимо, чтобы к нему поступили импульсы от различных систем организма, массу которого почти на половину составляют мышцы. Но учительский труд носит преимущественно статистический характер. Сидячий образ жизни является фактором ограничения движений гиподинамией, что вызывает детренированность кардиореспираторной системы и опорно-мышечного аппарата. Исследованиями [18,20], обследовавших более 2500 учителей городов России, было выявлено, что сельские учителя ежедневно на физические упражнения тратят 27 минут, а городские около 10 минут. По данным [1,5], имея в среднем нагрузку 18-24 часа в неделю, учитель работает 11-12 часов в день, при чем 49,9 % преподавателей спят менее 7 часов в сутки, а 39,6 % - менее 6 часов. Из-за занятости в воскресный день работой

по специальности 82,2% учителей также не полностью восстанавливают работоспособность. После отпуска хорошо отдохнувшими чувствуют себя половины педагогов. Однако 79,8 % учителей вообще не причастны к физической культуре и спорту [2,7], утреннюю гимнастику выполняют лишь 8,7 % из них. Недооценка учителем практического значения занятий физическими упражнениями, их влияния на профессиональную работоспособность, на интеллектуальную работоспособность, на интеллектуальное развитие, поддержание здоровья и формирование здорового образа жизни, приводит к тому, что организм учителя работает на износ.

Поэтому его телосложение, внешний вид, походка, осанка, жизнерадостность, которые формируются в процессе физического воспитания, служат воспитательным средством: их отсутствие лишает педагога возможности личным примером с помощью средств физической культуры глубже воздействовать на сознание учащихся.

Выделяя три основные группы неблагоприятных факторов, способствующих возникновению у педагогов заболеваний профессионального характера. К первой группе относятся гигиенические факторы (выполнение гигиенических норм и требований как к местам проведения занятий: недостаточная кубатура) воздуха на одного учащегося, нерегулярное проветривание помещений, плохая уборка класса (зала), нарушение норм личной гигиены труда и отдыха, постоянный шум, неправильная осанка за рабочим местом, несоответствие обуви и одежды микроклимату данного помещения, пренебрежение различными формами активного отдыха в режиме рабочего дня (гимнастика для глаз, физкультурные паузы и физкультурные минутки и т.д.), ко второй группе относятся психические неблагоприятные факторы учительской деятельности, объединяющие раздражители социального происхождения (отношения между учителями и администрацией, отношения в коллективе учителей, отношения учителей и учеников, личное отношение учителя к себе, к своей

профессии). Практически у учителей отсутствуют элементарные знания по аутогенной тренировке, методам релаксации, психологической нагрузке и т.д. Третья группа неблагоприятных факторов объединяет организацию их жизнедеятельности. Она включает в себя использование средств физической культуры, организацию двигательного режима, пребывание на свежем воздухе, закаливающие процедуры и др.

Это следствие неорганизованного и неправильного питания: еда на ходу, в сухомятку, нерегулярность приема пищи. Заболеваниями простудного характера страдают около 90 % учителей, из-за чего ежегодно пропускают, в среднем, 36,7 рабочих дней в учебном году. На различные хронические заболевания указывают 57,8 % опрошенных учителей со стажем работы до 10 лет, и 81 % учителей со стажем работы до 20 лет [3,12].

К ярко выраженным профессиональным заболеваниям учителя относятся болезни голосового аппарата и органов зрения. Заболевания горла (ларингиты) и различные заболевания дыхательных путей выявлены у 40,2 % обследованных учителей города Москвы [16]. Основные причины этого ежедневно повышенная голосовая нагрузка, неумение пользоваться голосовым аппаратом, генетическая слабость голосового аппарата, несоблюдение правил личной гигиены. Развитие близорукости (миопии) среди учителей страдает около 76 % учителей, что во многом обусловлено большой нагрузкой на зрительный анализатор при отсутствии рекреационных мероприятий. У около 69 % учителей одной из основных причин указывает на ухудшение здоровья и расстройство нервной системы.

Анализ специфики учительской деятельности диктует необходимость повседневного внедрения в жизнедеятельность учителей элементов здорового образа жизни.

1.2. Социокультурная среда жизнедеятельности студентов в вузе

Высокие требования, предъявляемые к педагогической деятельности, к личности самого учителя, наиболее активно закладываются в период

профессионального обучения в педагогическом вузе. Поэтому в студенческие годы необходимо создание благоприятной социокультурной среды для формирования его личности.

Студенческие годы - это не только период профессионального становления будущего педагога, но и время его социального возмужания. Из вуза должен выйти образованный, социально-зрелый, самостоятельно-мыслящий, физически и психически здоровый педагог с развитыми эстетическими вкусами и научным мировоззрением. На формирование личности в вузе оказывает воздействие на целостный учебно-воспитательный процесс, субъектом которого выступает педагогический коллектив, общественные организации, администрация вуза, так и студенческий учебный коллектив, в котором она проводит большую часть своего времени. В нем формируется нравственный и культурный облик студента, повышается уровень знаний, умений и навыков, общая эрудиция, сказывается опыт организованности, формируется характер молодого специалиста, развивается творческая индивидуальность, профессиональные, организаторские и личностные качества. Воспитание в коллективе и через коллектив является одним из основных принципов отечественной педагогики [1,15].

Вузовский коллектив является основной частью студенческого социума, объединяя молодежь из различной социальной и культурной среды, с неодинаковым жизненным опытом, взглядами, разным возрастом, семейным положением и т.п. Недостаток жизненного опыта в оценке явлений жизни часто приводит молодежь к бездумному необоснованному критицизму, возникновению межличностных конфликтов. В этом возрасте сильно проявляется эмоциональность, восприимчивость, стремление к идеалу. Большую значимость студенческого окружения определяют друзья, однокурсники, преподавательский коллектив, где особое место занимает преподаватель физического воспитания, т.к. он общается со студентами не только на учебных занятиях, но и во внеучебное время: на различных спортивных соревнованиях, туристических слетах, походах выходного дня,

на педагогической практике в школе и в оздоровительных лагерях, на физкультурно-оздоровительных мероприятиях и т.п.

Процесс формирования социокультурной среды будущего учителя носит явно двусторонний динамический характер: социокультурная среда влияет на личность и формирует ее, а личность воздействует на среду, также внося туда что-то индивидуальное - свое, видоизменяя социокультурную среду своего коллектива.

Интересы студенчества не должны ограничиваться только учебой, коллектив должен жить полноценной жизнью, широкими общественными интересами. Чем шире интересы коллектива, его связь с окружающим миром, тем интереснее и полноценнее жизнь каждого члена этого коллектива. Как отмечают [2,6] и другие авторы, для студенческой молодежи характерен целый спектр, в рамках которого протекает их жизнедеятельность, помимо образования, сюда входят: досуг, трудовая деятельность, общественно-политическая деятельность, семья, культура, быт, общесоциальная сфера и [1,16] и др.

В сфере внеучебной деятельности будущих учителей особое место занимает досуг. Свободное время студента, затрачиваемое им на потребление и воспроизводство культурных ценностей, только формально можно полностью отнести к досугу. Это время в большей степени тратится ими на обучение, только в своеобразной форме. Проведенный анализ видов деятельности, предпочитаемых будущими педагогами г. Тольятти, определяющих их досуг. Наиболее высокий ранг в структуре досуга будущих учителей заняло чтение художественной литературы (73,3 % опрошенных), посещение выставок, театров, кино 0 - 60,7 %. Подтверждена мысль о главенствующей роли студенческого коллектива и общения с друзьями, сокурсниками, знакомыми в формировании социокультурной среды будущих учителей 62,6 % опрошенных проводят свой досуг в их кругу. В выходной день - 45,7 %. Препровождение досуга в кругу друзей каждый третий студент использует ежедневно, а 31,7 % - более трех раз в неделю. Для будущих

педагогов характерно разнообразие досуга: это и занятие хозяйственными, домашними делами (51,0 %), просмотр телевидения и чтение периодической печати (42,7 %), занятия прикладным искусством, вышиванием, вязанием и т.д. (40,2 %), общение с родственниками, близкими (37,9 %), посещение танцплощадок, дискотек (22,7 %). Будущим учителям присуще: увлеченность новыми формами досуга, потребность в проведении свободного времени в составе «неформальных» групп, компаний и т.д.

Однако часть студентов проводит свой досуг достаточно однообразно и пассивно [9]. Настораживает тот факт, что будущие учителя недостаточно времени уделяют профессиональному самосовершенствованию, научно-исследовательской работе. Согласно нашим данным, занимаются в научных объединениях немногим больше 1 % будущих учителей, читают научную и специальную литературу 17,4 % обследованных.

Студенческий возраст - это время физического расцвета личности будущего учителя, когда завершается его физическое развитие, и молодые люди обладают большими возможностями для серьезного физического труда. Организм студента сохраняет относительно высокую работоспособность, а также высокий уровень функциональной активности, например, в 18-20 годах выносливость, как одно из важнейших для реальной жизнедеятельности человека двигательных качеств достигает значительного уровня, поэтому на ее формирование следует обратить особое внимание в процессе физического воспитания. В этот период результативность воздействия физических упражнений на организм оказывается наиболее сильной. Вот почему физическая культура в студенческие годы становится важнейшим средством здорового образа жизни, природной и биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, развития профессионально значимых качеств будущего учителя, сплочения студенческого коллектива и др.

Роль физической культуры и спорта в профессиональном и личностном развитии будущих педагогов рассматривалась учеными в различных

аспектах: в процессе физического самовоспитания [2,8], формирование у них интересов и потребностей к физической культуре и спорту [3,13]. В них доказано положительное влияние и использование средств физической культуры на различные сферы жизнедеятельности будущих учителей, их личностные и профессиональное развитие [4,14].

Однако физическая культура до сих пор еще не заняла должного места в формировании их социокультурной среды. В иерархии профессионально-значимых ценностей физическая культура занимает одно из последних мест.

Из 12 предложенных студентами видов предпочтительной досуговой деятельности физическая культура занимает лишь 10 место, в овладение ее ценностями включен каждый десятый студент, хотя вербально 78,8 % будущих педагогов положительно относятся к ней. Так, утреннюю гигиеническую гимнастику и закаливающие процедуры используют 8,7 %: совершенно не занимаются физическими упражнениями 56,1 % будущих учителей; до 82,3 % будущих учителей считают, что улучшения их здоровья в процессе физического воспитания не наблюдается [2,8]. Лишь 8 % студентов используют физические упражнения во внеучебное время [19]. Вместе с тем, свободного времени для этих занятий достаточно: 28,9 % опрошенных ежедневно имеют его более 2-х часов и 35,1 % - более 3-х часов. Но используется оно не рационально. По нашим данным 21,7 % будущих педагогов 2-3 раза в неделю посещают кафе, бары, около 13,2 % играют в азартные игры. По данным [8], среди студентов наблюдается пьянство в 40 % случаев, наркомания токсикомания - 34,1 %, бесполезное проведение времени - более чем в 28 %.

Неправильно организованный досуг часто формирует потребительский характер молодежи, порождает безынициативность, социальную апатию. Низкий культурный уровень, неадекватную самооценку, чрезмерно высокие потребительские запросы.

Наши исследования показывают, что более половины студентов отрицают влияние физической культуры на сплочение студенческого

коллектива, возможность формирования высоких эстетических и нравственных качеств. За период обучения в вузе ухудшение физического состояния, снижение умственной работоспособности наблюдается у каждого третьего студента, прекратившего занятия физическими упражнениями: каждый четвертый выпускник вуза имеет отклонения в состоянии здоровья [20]. Количество студентов отнесенных к специальной медицинской группе с 1 по 5 курс увеличивается с 12 до 24 %.

Однако среди выпускников педвузов, способных вести эту работу в школах насчитывается менее 3 %. Поэтому внедрение физической культуры в быт каждого будущего учителя - одна из важнейших задач высшей школы.

Во внеучебной деятельности студентов, помимо досуга важную роль играют быт и трудовая деятельность. Материальный бюджет студентов не соответствует, поэтому большинство (до 87,3 %) вынуждено иметь дополнительный приработок в свободное время от учебы.

В системе совершенствования образа жизни молодежи и формирования ее социокультурной среды значительное место принадлежит студенческим семьям. В семье формируется практически «весь человеческий облик», его характер, комплекс привычек, стереотипы поведения, образ и стиль жизни, т.е. необходимые предпосылки для формирования целостной личности. Установлено, что к выпускным курсам более 50 - 60 % студентов вступает в брак, причем у 44 % семей - оба супруга - студенты и у половины из них в период вузовского обучения рождаются дети [2,4]. Около 11,2 % молодых студенческих семей проживает в общежитиях, более половины проживают с родителями. Отсутствие экономической самостоятельности и достаточной материальной обеспеченности часто приводит к психологической напряженности и несоблюдению требований здорового образа жизни в семьях студентов. Статистика говорит о том, что на первом году совместной семейно жизни в студенческой среде распадается один брак из девяти, а до пяти лет не доживает каждая четвертая семья. По данным А.А.Козлова, отсев из вуза по семейным обстоятельствам составляет 8,3 %

отчисленных студентов [19]. Около трети семейных студентов вынуждены брать академический отпуск по уходу за ребенком [12]. Изучение досуга в молодых семьях у будущих учителей показало, что у них в качестве видов предпочтительной деятельности преобладают: занятия домашними хозяйственными делами (70,2 % опрошенных), чтение художественной литературы (59,5 %), общение в кругу знакомых и друзей (50,1 %). Физическая культура и спорт в качестве отдыха отменили лишь 14,3 % опрошенных будущих педагогов. По нашим данным 72,6 % опрошенных семейных студентов считают, что занятия физическими упражнениями во внеучебное время не нужны: 40,5 % хотели бы сократить количество и продолжительность занятий по физическому воспитанию, мотивируя это своей занятостью и отсутствием свободного времени. Молодые родители из различных форм занятий по физической культуре отдают предпочтение самостоятельным занятиям (28,6 %), по месту жительства (32,0 %) и самостоятельным занятиям в группе с друзьями (28,6 %). Это объясняется тем, что семейным людям удобнее самим выбрать время и место для занятий, согласуя его с особенностями своей жизнедеятельности: 42,9 % студентов не знают, нужен ли здоровый образ жизни их семьям и детям; 16,7 % опрошенных крайне отрицательно относятся к этому явлению; 51,2 % высказались за то, что в своих семьях после окончания вуза они желали бы сохранить элементы здорового образа жизни.

Учитывая, что семейные студенты быстрее взрослеют, вступая в самостоятельную жизнь, и их поступки становятся более осознанными и ответственными, а распорядок дня более насыщенным, организованным и упорядоченным, создаются реальные предпосылки для формирования у них здорового образа жизни.

Социокультурная среда будущих учителей формируется и существует как бы на двух уровнях: *внешнем и внутреннем*. *Внешний уровень* представляет собой взаимодействие целостного учебно-воспитательного процесса, субъектом которого выступает студенческий коллектив,

администрация, общественные организации, педагогический коллектив и личность самого студента. Этот процесс нами был уже рассмотрен ранее. *Внутренний уровень* определяется личностью самого будущего педагога, представляющего собой интеграцию индивидуальных, социальных и психологических характеристик, формирующих индивидуальное сознание человека, его основную жизненную и профессиональную направленность.

Направленность личности как «ведущую линию жизни» понимает А.Н.Леонтьев, как стремление личности к определенному роду занятий, основанную на сильном и устойчивом интересе к нему [11]. То есть, направленность понимается как стержневое качество, как внутренняя позиция личности студента, которая включает в себя взаимодействие основных профессиональных, нравственных, духовных, эмоционально-волевых, мировоззренческих качеств, духовных ценностей. А мировоззрение, в свою очередь, определяется как основа различных отношений и служит своеобразным связующим мостом между духовным миром личности и окружающей микро- и макросредой. И если направленность личности студента на создание здоровой социокультурной среды является активной, то ее реализация во многом способствует формированию здорового образа жизни. В формировании личности будущего учителя большинство ведущих психологов-педагогов [10,18] отводят ведущую роль профессионально-педагогической направленности, как «своеобразному каркасу», вокруг которого образуются свойства и качества личности будущего педагога. Профессионально-педагогическая направленность предполагает положительное отношение к профессии учителя, понимание ее общественной значимости и удовлетворенность ею, желание постоянно совершенствовать свою подготовку, расширять духовные, культурные потребности и связи. Так как на учителей возложена обязанность по укреплению здоровья школьников, то в стенах вуза у них должна формироваться профессиональная направленность и на формирование здорового образа жизни, на воспитание потребности в регулярных занятиях

физическими упражнениями у детей, здоровый образ жизни как социально-типизированное понятие представляет собой не только образ мыслей, но и образ действий. Его направленность на оздоровление создает условия для наиболее эффективной реализации профессиональных и личностно-значимых качеств будущих учителей, здоровый образ жизни помогает личности самоутвердиться, формирует положительные эмоции, интеллект. Здоровый образ жизни становится инструментом реализации профессионально-педагогической направленности, способствует достижению личности поставленных перед собой целей. Профессионально-психологическая и педагогическая направленность, отвечающая требованиям общества, запросам и возможностям личности будущего педагога, становится действенным средством для самосовершенствования и утверждения своей социальной и духовной сущности в учительской среде.

Социокультурная среда будущих учителей, на наш взгляд, наиболее активно формируется при взаимодействии общепрофессиональных, психологических и физических качеств. Среди общепрофессиональных качеств наиболее ярко выделяются следующие: высокая образованность (уровень общей и профессиональной подготовки), культура труда, общения, поведения, общая эрудиция, компетентность. В психологических качествах отмечается развитый интеллект, волевые акты, интересы, мотивы, коммуникативные умения, умения устанавливать взаимопонимание, обмениваться знаниями. Физические качества определяют: наличие крепкого здоровья, высокой работоспособности. Общепрофессиональные качества создают определенный багаж знаний, умений и навыков, психологические - определяют характер, эмоциональное состояние и их направленность, а физические усиливают адаптационные возможности личности, повышают, прирост социальной отдачи, придают оптимизм и энергию. Оптимальное взаимодействие этих качеств личности в социокультурной среде будущих педагогов создают предпосылки для формирования здорового образа жизни,

который в свою очередь обеспечивает интеллектуальный, физический, эмоциональный комфорт личности и ее окружения.

Анализ проведенного нами анкетного опроса позволил выявить наличие в среде будущих учителей несколько наиболее ярко выраженных типов студентов, в основу которых были положены следующие критерии: отношение к направленности своей дальнейшей профессиональной деятельности; степень активности проведения досуга; отношение к ведению здорового образа жизни; степень влияния на свое окружение.

Первый тип условно назван «активно-деятельный». Он характеризуется высокой степенью направленности на профессионально-педагогическую деятельность. Профессия учителя очень нравится. В выходные дни предпочитает разнообразные виды отдыха (в основном активного) - поездки за город, экскурсии, походы, занятия физическими упражнениями и спортом, как правило, досуг проводит в кругу друзей или близких. По отношению к здоровому образу жизни выражает уверенность в его необходимости и регулярно использует его, пропагандирует здоровый образ жизни среди своего окружения, зачастую личным примером. Будущих педагогов, отнесенных к этому типу - 14-17 %.

Второй тип студента — «профессионально-ориентированный». Ему также присуща высокая степень профессионально-педагогической направленности, но он несколько замкнут на учебной деятельности, поэтому досуг его несколько однообразнее, проводится в кругу родственников и близких, включает в себя занятия самоподготовкой, хобби, домашними делами. Характеризуется высокой степенью ответственности за порученное дело. Уверен в необходимости здорового образа жизни, но только для решения вопросов учебно-научной деятельности, использует его нерегулярно. Пропагандирует здоровый образ жизни среди своего окружения нерегулярно. Студентов второго типа 18 - 24 % от числа опрошенных.

Третий тип студентов - «индифферентный» (равнодушный) является наиболее распространенным в студенческой среде (45 - 49 %). Для него

характерно неопределенное отношение к будущей профессии и педагогической деятельности («профессия учителя нравится, чем нет»). В выходные дни такие студенты предпочитают посетить кино, видеосалон, выставку, театр, сходить в кафе, бар, провести время в кругу друзей, знакомых, молодежной компании. К занятиям физическими упражнениями и оздоровительным мероприятиям индифферентны. Не совсем уверены, что с помощью здорового образа жизни можно добиться желаемого результата: пропагандой здорового образа жизни среди своего окружения практически не занимаются.

Четвертый тип студентов – «пассивный» - насчитывает от 11 до 15 % опрошенных будущих учителей. Негативно относится к выбранной профессии, поступил в педвуз случайно, иногда профессия «разонравилась». Досуг этого типа студентов отличается пассивностью: подольше поспать, отдохнуть пассивно, остаться дома у телевизора и т.д. Здоровый образ жизни игнорируют. В своем образе жизни не хотят ничего менять. Здоровый образ жизни среди своего окружения не пропагандируют.

Задача нашего исследования во многом определялась тем, чтобы перевести каждый последующий тип на более высокий уровень.

Типизация будущих педагогов условна. Очевидно, что в жизни «чистого типа студента» даже по небольшому числу качеств не бывает. Но данные типологической позиции студенчества позволяют соотнести внешние и внутренние признаки его сознания поведения на основе принципа психолого-типологического соответствия.

1.3. Актуальные вопросы подготовки тренера-преподавателя

Основные положения государственной политики по развитию по развитию науки о физической культуре и спорте были сформулированы в постановлениях правительства 1993 г. Государственное руководство наукой предусматривает: формирование стратегии научных исследований;

обеспечение роста научного потенциала; широкое и эффективное внедрение полученных результатов в практику физкультурного движения.

Проблемы высшего физкультурно-спортивного образования, особенно в условиях современной России, несомненно, должны стать предметом широкого обсуждения специалистов и общественности.

Следует исходить из того, что тренерский факультет готовит не педагога общего физкультурного профиля, не медицинского работника, не биолога, а именно тренера по виду спорта, и это является социальным заказом. Каким должен быть конечный результат деятельности тренерского факультета ИФК, показано в квалификационной характеристике специалиста. Избранный вид спорта – основная дисциплина, другие – профилирующие и образовательные. Следовательно, преподавание всех остальных дисциплин, кроме решения общеобразовательных задач, должно предельно учитывать специфику будущей деятельности тренера, а их объем – минимально необходим. Второстепенный и дублирующий материал следует убрать. Без пересмотра и увязки учебных программ, осуществления межпредметных связей и объединения дисциплин в цикле этого сделать невозможно.

Несомненно, что не бывает тренера вообще. Эта профессия весьма конкретна, и специфика деятельности тренера определяется тем звеном сферы спорта, в котором он работает. Если внутри профессии «тренер по виду спорта» выделять более узкие направления, то, во-первых, необходимо иметь объективную информацию о потребности в тренерских кадрах в различных звеньях спорта, во-вторых, подготовить научную и учебно-методическую базу для выпускающих кафедр.

В силу того что вышеперечисленные направления работы тренера имеют выраженную специфику, для каждой из них желательно разработать специфическую программу. При этом будущему оргработнику полезно предварительно проработать практически в определенном звене физической культуры и спорта.

Конечно же, разделение тренерской профессии с соответствующей записью в дипломе даст свои положительные результаты лишь при строгом оформлении на работу с учетом профиля как при выпуске из института, так и в период трудовой деятельности, иначе такое разделение теряет всякий смысл.

Профессиональный опыт у выпускников ИФК начинает накапливаться лишь после выпуска, на протяжении 2-3 лет самостоятельной работы.

Поэтому сегодня в основу подготовки тренера ложится реальная практическая работа на всем протяжении обучения в ИФК. Она должна пронизывать весь учебный процесс. Каждый теоретический и практический разделы, включенные в программу подготовки тренера, следует обеспечить соответствующей реальной учебной и педагогической практикой.

Пролонгированная ознакомительная практика типа стажировки, где студенты выступают в роли активных помощников тренеров, проводимая на первых двух курсах обучения, должна охватывать все основные звенья спорта, в которых присутствует тренерская работа, что даст возможность студенту профессионально сориентироваться и избрать более узкую специальность. Нам представляется, что практика типа стажировки можно было бы продолжить в избранном звене и на старших курсах с начала учебного года и закончить ее базовой практикой с отрывом от учебы. Для этого следует разработать (с привлечением спортивно-педагогических кафедр) целостную программу логически последовательного проведения сквозной практики на весь период обучения в вузе. Созданием и организацией базы практики должно заниматься специальное подразделение института.

Выпускнику тренерского факультета кроме специальных педагогических знаний и умений необходимо самому быть достаточно подготовленным в спортивном отношении. На протяжении многих лет это предусматривалось требованием иметь по окончании института 1 спортивный разряд. Справедливости ради надо сказать, что выполняют этот

разряд не все студенты. Во-первых, потому что на экзамене по специализации в большинстве видов спорта трудно проявить истинный исходный уровень квалификации абитуриента. Поэтому лишь в процессе учебы выясняется, что студенты как спортсмены находятся на уровне 2 спортивного разряда, а то и ниже. Среди других причин следует назвать высокие, но справедливые требования спортивной квалификации (например, в лыжных гонках, где, кроме того, должны быть соответствующие трассы).

Чтобы выполнить 1 спортивный разряд в игровых видах спорта, студент должен быть обязательно членом сборной команды, которая участвует в соответствующих соревнованиях и занимает определенное место. Реально ли это для всех студентов кафедры?

Почти полуторамесячные отвлечения студентов 1-го и частично 2-го курса на селхозработы и как следствие увеличение затем часов учебной недели, длинные экзаменационные сессии, которые, как правило, совпадают с календарными соревнованиями, каникулами – все это, конечно же затрудняет планомерную спортивную подготовку. Добавим к этому, что перестройка процесса обучения предполагает значительное увеличение роли и места профессионально-педагогической подготовки перворазрядника или поддержания квалификации на должном уровне нужно не только специально выделенное для этого время, но и определенные условия. Поэтому ориентировать спортивную подготовку всех без исключения студентов на высокий уровень спортивной квалификации, на наш взгляд, нереально и нецелесообразно.

Мы предлагаем обсудить возможность более дифференцированного подхода к спортивной квалификации студентов при выпуске с учетом специфики вида спорта и более узкой тренерской специализации.

Обязательность спортивной подготовки тренера не вызывает сомнений. Выделяемые для этой цели учебным планом часы на учебный год по объему не меньше, чем все разделы специализации вместе взятые. Это почти треть учебной нагрузки преподавателя и его зарплаты. Следовательно, этот раздел

– один из самых нужных, во всяком случае, так же важен, как и остальные, тем более что здесь предусматривается не только спортивное, но и педагогическое совершенствование.

А если это так, то почему ему (СПС) отводится роль факультатива? К факультативу и отношение студентов как к факультативу. Поэтому мы полагаем, что спортивную подготовку будущего тренера следует включить в учебную программу и сетку расписания занятий, а требования к ее уровню должны быть включены в квалификационную характеристику специалиста наравне с другими умениями и навыками.

Для этого учебная программа не должна быть разделена на разделы, а преподавание следует вести таким образом, чтобы изучение студентами каждой темы включало три направления: теорию (теоретические основы темы), методику преподавания (обучения) и спортивно-педагогическое совершенствование примерно в том же объеме, который предусматривался старым учебным планом, или в несколько меньшем. Объем обязательных часов на избранный вид спорта, естественно, значительно увеличится. Такой путь целесообразен и реален, если принять во внимание вышеизложенное о соотношении объема и роли главной дисциплины специальности со всеми остальными. Это даст возможность увеличить долю обязательного педагогического совершенствования, избежать дублирования, сделать дисциплину по избранному виду спорта более целостной, обеспечит логическую последовательность в ее изучении, улучшит планирование учебного процесса.

Чисто спортивное мастерство можно повышать по индивидуальным тренировочным планом и на сводных тренировках и сборах сборных команд института за счет организационно-методической и воспитательной работы преподавателей и внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. Теоретический анализ литературных источников (изучение и обобщение передового педагогического опыта).
2. Прогностические методы (экспертные оценки, самооценки, моделирование).
3. Диагностические методы (анкетирование, беседы).\
4. Методы экспертной оценки
5. Педагогический эксперимент.
6. Математическая обработка результатов.

Теоретический анализ литературных источников

Теоретический анализ литературных источников, а также изучение и обобщение передового опыта ведущих ученых и практиков и предопределило проблему нашего исследования.

Нами были изучены и проанализированы более 30 литературных источников, нормативных документов об образовании: теоретический анализ и синтез достижений педагогики, психологии, философии, социологии, по теории и практики управления образовательными системами, теории и методики физической культуры и т.д.

Прогностические методы

Как правило, экспертное оценивание или экспертиза проводился в виде опроса или анкетирования группы экспертов. Методика групповой экспертизы включал в себя: 1) формулировка задач; 2) отбор и комплектование группы экспертов; 3) составление плана экспертизы; 4) проведение опроса экспертов; 5) анализ и обработку полученной информации.

Моделирование. В комплексе исследовательских подходов, применяемых в теории физической культуры, одно из видных мест занимают

современные способы познавательного моделирования. Как метод исследования моделирования характеризуется построением или подбором некоторой «модели» исследуемого объекта (его аналогия, подобия, упрощенной копии) и оперированием с ней получения сведений, которые могут быть по аналогии перенесены на воспроизводимый объект.

Диагностические методы

При составлении анкет наибольшее внимание уделялось четкой и осмысленной формулировке вопросов. По своему характеру они подразделялись на следующие типы:

1) вопрос, при ответе на который необходимо выбрать одно из заранее сформулированных мнений (в не которых случаях каждому из этих мнений эксперт должен дать количественную оценку в шкале порядка).

2) вопрос о том, какое решение принял бы эксперт в определенной ситуации (и здесь возможен выбор нескольких решений с количественной оценкой предпочтительности каждого из них).

3) вопрос, требующий оценить численные значения какой-либо величины.

Опрос проводился как очно, так и заочно в несколько туров (результаты анкетного опроса изложены в таблице).

Беседа - это метод получения информации путем двустороннего или многостороннего обсуждения интересующего исследователя вопроса

При беседе нами задавались и обсуждались вопросы в очередности.

Методы экспертной оценки

Для выявления значимости мотивов был применен метод экспертных оценок. Студенты, занимающихся в группах спортивного совершенствования, оценивали значение мотивов, имеющих определенную степень важности, по семибалльной шкале: 1 балла – мотив нет необходимости учитывать, не имеет значения; 2 – мотив можно учитывать и

не учитывать; 3 – мотив имеет большое значение; 6 – мотив чрезвычайно важен; 7 баллов – мотив решающий.

В анкету - опросник входило 6 основных мотивов (стремление повысить профессиональную работоспособность: желание укрепить свое здоровье; желание развить физические качества; желание совершенствовать телосложение; стремление выполнить спортивный разряд; стремление добиться высоких спортивных достижений) и 7 мотивов, побочно влияющих на интересы студентов к занятиям в группах спортивного совершенствования (нравились занятия физической культурой в школе; спортивная агитация, проводимая в вузе; влияние радио и телевизионных спортивных передач; посещение соревнований по интересующему виду спорта; совету товарищей; желание последовать примеру родителей, занимающихся спортом (матери, отца); влияние родителей, не занимающихся спортом (матери, отца)). Опрашиваемые также могли дополнительно указывать мотивы, вызывавшие у них интерес к занятиям спортом.

В качестве экспертов привлекались преподаватели, сотрудники, активисты органов студенческого самоуправления вуза.

Педагогический эксперимент

Исследование проводилось в три этапа в период с сентября 2016 по май 2019 года.

Первый этап - поисково-теоретический (сентябрь 2017 по декабрь 2017 г.) предусматривал разработку теоретических и методических предпосылок исследования, принципа сбора и анализа первичной информации. Изучалось состояние проблемы по первоисточникам и современной специальной литературе.

На втором этапе - исходно-констатирующем (январь 2018 по декабрь 2018 г.) исследовании была разработана технология педагогического исследования, определена инструментальная методика. Осуществлялась статистическая группировка количественных признаков, анализ и синтез

условий объективизации участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности. Проведен анкетный опрос студентов педагогического института, экспертов и учителей различных специальностей. Полученные качественные характеристики обработаны на компьютере. В заключительной части этапа была составлена программа преобразующего педагогического эксперимента.

На третьем этапе - опытно-экспериментальном (январь 2019 по май 2019 г.) проводился социально-педагогический эксперимент. Итоговая часть эксперимента завершалась анкетным опросом ранее избранной выборки студентов и учителей, опросом экспертов, изучением документов и также включая в себя математическую обработку и анализ, общение полученных данных, разработку практических рекомендаций.

Методы математической статистики

Полученные экспериментальные данные были подвергнуты методом математической статистики. Для обработки качественных данных нами был использован метод кластерного анализа.

2.2. Организация исследования

Основной базой опытно-экспериментальной работы являлся кафедра физического воспитания Тольяттинского государственного университета. Исследованием было охвачено 86 студентов шести факультетов, 16 учителей различных специальностей школ города Тольятти.

В исследовании проведенного в 2017 года приняли участие студенты 1-4 курсов педагогического института Тольяттинского государственного университета, избравшие различные виды спорта (бадминтон, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, волейбол, футбол), в основном спортсмены 3 – 2 разрядов, всего 42 человека.

В качестве экспертов привлекались преподаватели, сотрудники, активисты органов студенческого самоуправления вуза.

В рамках эксперимента использовался такой сильный стимул для повышения физкультурно-спортивной активности студентов, как применение средств физической культуры и спорта в реальном учебно-воспитательном процессе школы в период непрерывной педагогической практики.

Исследование было организовано в период с сентября 2017 по май 2019 год под руководством автора работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Основные пути формирования физкультурной и спортивной активности студентов

Потребности, указывал Ф. Энгельс, Ч. Дарвин - это основной первоначальный стимул жизнедеятельности и побудительная сила побудительных сил. Именно они должны рассматриваться как первопричина активности и поведения человека. Осознание человеком своей потребности превращает ее в интерес индивида, социальной группы, общества.

На исходном этапе посредством анкетного опроса студентов различных курсов и факультетов были получены разнообразные данные, позволившие выяснить отношение будущих учителей к физической культуре и спорту и уточнить факторы, определяющие их реальную включенность в физкультурно-спортивную деятельность.

Установлено, что активность, проявляемая студентами в сфере физической культуры и спорта, зависит от курса обучения, будущей учительской специальности, довузовского уровня отношения к физической культуре. Процесс формирования потребностей и интересов к физкультурно-спортивной деятельности в период обучения в вузе обусловлен комплексным взаимодействием и взаимовлиянием большого количества объективных (внешних) и субъективных (внутренних) факторов, выяснению которых был посвящен исходно-констатирующий этап работы.

Полученные результаты выявили низкий уровень включенности будущих учителей в различные аспекты физкультурно-спортивной деятельности в довузовский период их жизни. Только 11,5 % из них регулярно участвовали в судействе соревнований, 8,4 % помогали их организовывать, 20,1 % готовили к ним спортивные сооружения.

Формированию привычки к физкультурно-спортивной деятельности не способствовало отсутствие обязательных уроков по физической культуре у 23,2 % будущих педагогов в школьный период их жизни. Только 41,3 %

студентов до поступления в институт принимали участие во внеучебных занятиях.

Анализ внешних факторов позволил установить различную степень их регулятивного влияния на физкультурно-спортивную активность студентов в зависимости от формы организации физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Наибольшее воздействие на отношение будущих учителей к учебным занятиям по физическое воспитанию оказывают следующие факторы: состояние учебной базы - 84,3 %, состояние здоровья студента - 82,2 %, личность преподавателя - 80,7 %, направленность учебного процесса - 65,3 % и др. Для внеучебных форм занятий физической культурой характерно преобладающее влияние таких факторов, как: личность педагога-организатора - 86,2 %, состояние мест соревнований - 74,1%, степень ответственности за участие в них - 69,5 %, проводимая подготовительная работа - 66,4%, влияние средств массовых коммуникаций - 59,9 % и др.

Весьма важно выяснить и изучить субъективные (внутренние) факторы, т.к. нередко роль именно этих психологических феноменов оказывается ведущей в вопросах реальной включенности в физкультурно-спортивную деятельность.

Общая тенденция приведенных данных говорит о снижении влияния всех факторов-побудителей в мотивационной сфере студентов от младших курсов к старшим. Это объясняется снижением физкультурно-спортивной активности будущих педагогов в процессе обучения, а также отсутствием направленных внешних воздействий на их сознание, жизненные концепции и установки. Не получая необходимой информации, примеров из реальной действительности, будущие учителя отрицают в большинстве случаев влияние физической культуры и спорта на духовное обогащение и интеллектуальное развитие личности, воспитание в процессе занятий эстетических вкусов, привитие коллективистских черт.

Таблица 1

Влияние субъективных факторов на формирование интересов и потребностей в физкультурно-спортивной деятельности студентов различных курсов (%)

№ п/п	Субъективные факторы	курсы			
		1	2	3	4
1.	Удовлетворение	57,8	50,1	43,5	16,8
2.	Соответствие эстетическим вкусам	51,7	42,3	30,4	21,9
3.	Понимание личной значимости занятий	37,6	24,0	17,5	8,3
4.	Понимание значимости занятий для развития коллектива	34,0	22,8	14,1	9,6
5.	Понимание общественной значимости занятий	30,9	21,3	12,6	7,4
6.	Духовное обогащение	13,2	10,4	5,6	3,1
7.	Интеллектуальное развитие	12,9	9,8	7,1	6,2

Изучение разнообразных данных, определяющих реальную включенность будущих учителей в физкультурно-спортивную деятельность, было проведено с использованием методов многомерного статистического анализа. С помощью дискриминантного анализа выделены группировки респондентов, отличающиеся набором переменных, оказывающих влияние на их отношение к физической культуре. Факторный анализ позволил выделить из большого многообразия взаимосвязанных переменных отдельные факторы. Проведя содержательный анализ входящих в каждый 32

фактор переменных, возможно, его интерпретирование как ориентированной компоненты мотивационной сферы поведения: мотивов, стимулов, потребностей, интересов студентов, которые определяют их активность в сфере физической культуры.

Таблица 2

Удельный вес и ранговая значимость различных факторов для выделенных группировок

ФАКТОРЫ (условные названия)	Группировки респондентов					
	№1		№2		№3	
	Факультет физического воспитания		Естественные факультеты		Гуманитарные факультеты	
	%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг
Сопоставительно-личностный	18,2	1	13,5	3	11,0	5
Социально - значимостный	16,0	2	15,8	1	15,4	1
Барьерно - целевой	15,5	3	7,8	6	6,0	6
Эмоционально - эстетический	13,0	4	14,9	2	14,5	2
Физкультурно-познавательный	12,5	5	13,2	4	13,4	3
Материально-биологический	9,1	6	8,9	5	12,0	4
Сумма общностей	84,3		74,1		72,3	

Первые три фактора образуют группу, связанную с социальными потребностями. Для студентов факультета физического воспитания они

доминируют: их сумма равна 49,7 %. Это можно объяснить следующими причинами: профессиональной направленностью будущих учителей физического воспитания, участием их в физкультурной деятельности на протяжении всех лет обучения, более сильной коллективной сплоченностью, характерной для совместного участия в спортивной деятельности. У этих студентов более высокая спортивная квалификация.

Для второго объединения доминирующее положение факторов переориентировалось. В этой группировке сумма социальных факторов составляет 37,1 %, т.е. на 12,6 % меньше, чем для первой. У третьей группы, объединившей представителей гуманитарных факультетов, наблюдается дальнейшее снижение влияния факторов социального порядка - до 32,4 %.

Одновременно при переходе от первой к третьей группе наблюдается рост значимости эмоционально-этического, физкультурно-познавательного факторов, которые могут быть интерпретированы как культурные, духовные факторы. Эта динамика, видимо, обусловлена различием содержания учебных курсов для каждой из выделенных группировок. Увеличение гуманитарных предметов в учебной программе приводит к увеличению духовных и культурных потребностей студентов, что способствует возрастанию доли именно этой компоненты мотивационной сферы деятельности студентов, в том числе и физкультурно-спортивной.

При изучении формы удовлетворения потребностей в физкультурно-спортивной деятельности анализировались различные цели, наиболее достижимые, по мнению студентов, при различных формах организации занятий. На основе факторного анализа удалось идентифицировать цели участия в условные группировки по лежащим в их основе характерным признакам (табл. 3).

Студенты соотносят проявление активности в сфере физической культуры с содержанием ее конкретной организационной формы. Удовлетворяя потребность в физкультурно-спортивной деятельности, будущие учителя избирательно «расходуя» свое отношение к различным

формам участия в ней, оценивая возможность осуществления ближайших, либо перспективных целей.

Таблица 3

Значимость различных форм физкультурно-спортивной деятельности студентов для условных группировок исследуемых целей

ГРУППЫ ЦЕЛЕЙ (условные названия)	Формы физкультурно-спортивной деятельности (в %)			
	Учебные занятия	Организованная внеучебная работа	Самостоятельные занятия	Отрицание необходимости занятий
Функционально-оздоровительные	36,0	24,1	31,0	8,9
Барьерные	23,9	54,0	20,3	1,8
Коммуникативно-воспитательные	21,7	26,7	17,8	33,8
Организаторско-педагогические	39,2	49,4	7,0	4,4
Средняя значимость	30,2	38,6	19,0	12,2

В учебных занятиях наиболее реально, по мнению будущих учителей, достижение «функционально-оздоровительных» целей: укрепление здоровья, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Преобладающее влияние внеучебных форм физкультурно-спортивной деятельности установлено для овладения организаторско - педагогическими целями (стать спортивным судьей, общественным тренером, научиться проводить зарядку, разминку, турниры) и при достижении «барьерных» целей (выполнение

разрядных нормативов, завоевание титулов, званий и др.). «Коммуникативно-воспитательные» цели (общение с друзьями, повышение престижа, укрепление коллективных связей) достижимы, по мнению студентов, и в иных сферах деятельности, кроме физкультурно-спортивной.

Анализ физического воспитания в педвузе позволяет сделать вывод о том, что в его рамках будущие учителя не могут удовлетворить потребность в получении разнообразных знаний, навыков, умений в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Этому способствует традиционный подход к оцениванию результативности процесса физического воспитания по спортивно-техническим показателям. Ведущими из них продолжают оставаться; число подготовленных разрядников, контрольные тесты, места в соревнованиях и спартакиадах. При определении степени внедрения физической культуры в образ жизни будущего учителя преобладает подход, связанный с выполнением ими спортивных, зачетных, контрольных нормативов. При безусловной важности этой стороны физического воспитания для будущего учителя необходимо проявление активности и в иных аспектах физкультурно-спортивной деятельности (организаторском, педагогическом, пропагандистском и т. д.) с целью реализации ее в педагогической работе.

Внесение коррективов в структуру учебного процесса по физическому воспитанию повысило уровень организаторских навыков и умений на 43,2 %, познавательная активность в сфере физкультурно-спортивной деятельности возросла на 61,7 %. Применение средств агитации (печать, радио, телевидение, торжественные проводы и встречи) для воздействия на эмоционально-коммуникативную сферу будущих учителей позволило изменить побудительные мотивы участия в лыжных переходах по районам Самарской области. За счет этого число студентов, пожелавших принять участие в них, возросло, в три-пять раз по сравнению с аналогичными мероприятиями, проведенными на исходном этапе, когда зачисление в отряд происходило волевым порядком.

Формирование социально-значимых черт личности педагога, как установлено в эксперименте, зависит от уровня его физкультурно-спортивной активности. Повышение ее у будущих учителей в результате педагогических воздействий позволило зафиксировать у них одновременный рост культурного потенциала, общественной активности, более выраженную профессиональную направленность личности.

Таблица 4

Показатели динамики формирования социально-значимых черт личности будущего учителя с различной степенью физкультурно-спортивной активности (исходных уровень принят за 1)

Группировки социально-значимых черт личности	Степень физкультурно-спортивной активности		
	Малоактивные студенты	Среднеактивные студенты	Активно участвующие студенты
Культурная активность	0,98	1,37	1,48
Общественная активность	0,95	1,25	1,30
Готовность к трудовой деятельности в школе	1,10	1,32	1,26
Среднее значение роста показателей в эксперименте	1,01	1,31	1,35

При переходе на групповые формы участия в соревновательной внеучебной физкультурно-спортивной деятельности главенствующими мотивами участия стали: чувство группового престижа, долг, честь группы, коллективная ответственность. Это привело к повышению реальной включенности в занятия физической культурой до 46-52 % будущих учителей, причем в массовых спортивных мероприятиях «Лыжня России», «День бегуна» и др. число соревнующихся составляло 54-62 % от контингента, что в 1,5 - 2 раза больше, чем в до экспериментальном периоде.

Учет выявленных интересов позволил улучшить посещаемость факультативных занятий по физическому воспитанию. Введение в их программу элементов ритмической гимнастики и увеличение времени на подвижные, и спортивные игры изменило отношение к этим занятиям у 40-55 % будущих учителей, ранее относящихся к ним индифферентно.

Наблюдался более интенсивный рост качественной успеваемости студентов, физкультурно-спортивная активность которых повышалась в период обучения. Так, на четвертом курсе этот показатель у малоактивных студентов был равен 24,4 %, а у активно занимающихся 42,4 % ($P < 0,05$).

Физкультурно-спортивная деятельность в свободное время за период эксперимента переместилась в ранговой иерархии с 6 места на четвертое. Уменьшилось время, отводимое на пассивный отдых, «ничего неделанье» на 64-79 % в зависимости от уровня физкультурно-спортивной активности студентов.

Зафиксирован подъем основных показателей развития физической культуры и спорта в вузе: выполнивших нормы комплекса тестов на 14 %, разрядных нормативов на 16 %, занимающихся в группах и секциях на 7,2 % к контингенту студентов.

Полученные результаты позволили выделить следующие уровни сформированности интересов и потребностей, определяющих реальную включенность будущих учителей в физкультурно-спортивную деятельность.

Низкий уровень, при котором главенствуют ситуативные мотивы участия в занятиях, физкультурно-спортивная активность затухает по мере прекращения внешних воздействий. В педагогическом труде средства физической культуры применения не находят.

Средний уровень, наиболее подвержен влиянию извне. Формирование потребностей и интересов идет успешно в случае усвоения студентами необходимости применения ценностей физической культуры в труде педагога. Физическая культура включается в образ жизни, если студенты работают в школах с хорошими спортивными традициями.

Высокий уровень. Свойственен студентам, у которых сформирована твердая убежденность в необходимости физкультурно-спортивной деятельности на протяжении всей жизни. Для них характерна общественная активность, профессиональная направленность. Работая учителем, они ведут разностороннюю физкультурно-спортивную деятельность в школе, воздействуя на свое социальное окружение.

Обоснованность данной классификации сформированности потребностей и интересов студентов к физкультурно-спортивной деятельности и ее связи с физкультурно-спортивной активностью учителей школ подтвердил проведенный факторный анализ.

Выделившиеся три фактора по степени реальной включенности педагогов в физкультурно-спортивную деятельность дают возможность идентифицировать их следующим образом.

Первый фактор характерен для учителей, имевших высокий уровень сформированности интересов и потребностей в вузе, продолжающие в большинстве случаев активно участвовать в разнообразных аспектах, физкультурно-спортивной деятельности работая в школе: 87% из них включают физическую культуру в свой образ жизни, 76% применяют её в педагогическом труде.

Анализ второго фактора позволяет рассматривать его как характеристику преподавателей, которые нерегулярно включают элементы

физической культуры в свой образ жизни. Для этого фактора значительно менее выражена физкультурно-спортивная деятельность в вузе.

Данные, входящие в третий фактор, свидетельствуют о локализации отдельной группировки педагогов, в которую входят преподаватели, не имеющие установок на физкультурно-спортивную деятельность. Наиболее широко представлены в ней преподаватели гуманитарных наук, не сформировавшие потребностей в физкультурно-спортивной деятельности за период обучения в вузе.

Для проверки гипотезы о том, что опрошенные респонденты представляют собой массив, состоящий из трех локализованных группировок, был проведен кластерный анализ. Он подтвердил, что выделенные три группы опрошенных учителей соответствуют по своим характеристикам трем рассмотренным факторам. Доля разброса для случаев трех факторов составила 0,486. Проведение кластерного анализа с выделением 2-х и 4-х кластеров дало соответственно значение доли равное 0,027 и 0,103. Это свидетельствует о наличии трех объективно существующих группировок среди опрошенных учителей.

Результаты исследования показали, что вопросам здорового образа жизни будущих учителей в педагогических вузах различных факультетов внимание практически не уделяется и, как следствие, это лишь один студент из десяти опрошенных регулярно включает его основные элементы в свою повседневную жизнь: в иерархии ценностей для дальнейшей профессиональной деятельности у будущих учителей здоровый образ жизни занимает одно из последних мест, у них наблюдается высокая заболеваемость, снижение уровня здоровья.

Процесс формирования здорового образа жизни у будущих учителей должен носить выраженную профессионально-педагогическую направленность и рассматриваться не только как средство повышения работоспособности и укрепления здоровья, но и как процесс общекультурного и профессионального становления его личности.

Для повышения реальной включенности студентов в здоровый образ жизни, требуется особое внимание уделять развитию мотивационно-ценностной сферы их деятельности, целенаправленно и адресно используя средства массовой информации и пропаганды, физкультурно-оздоровительные мероприятия, отвечающие индивидуальным и групповым запросам и интересам студентов в здоровом образе жизни.

В процессе физического воспитания широко использовать индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий исходный уровень сформированности здорового образа жизни и социально-психологические особенности студентов.

3.2. Мотивы, побуждающие студентов к занятиям в группах спортивного совершенствования

Спортивный отбор является проблемой современной науки и практики. Эффективное проведение начального отбора подростков в спортивные секции и дальнейшая успешная их подготовка на этапах спортивного совершенствования во многом зависят от мотивов, побуждающих их к спортивной деятельности. По данным А.Ц. Пуни, мотивы в деятельности имеют весьма существенное значение, являясь определенными внутренними побудительными силами, порождающимися объективным миром, объективными причинами, вытекающими из объективных условий жизни и деятельности людей.

Цель работы – показать наиболее важные мотивы, вызывающие интерес у студентов к занятиям в группах спортивного совершенствования.

В исследовании установлено, что не все основные мотивы в одинаковой мере важны. Наибольшую значимость, согласно оценкам студентов, получил такой мотив, как стремление повысить профессиональную работоспособность (4,97 балла). По их мнению, он имеет большое значение. Повышая уровень спортивной работоспособности под воздействием тренировочной нагрузки, студенты стремятся тем самым

увеличить профессиональную работоспособность. Весьма значимы также такие мотивы, как желание укрепить свое здоровье и развить физические качества (4,8 балла). Мотив желание совершенствовать телосложение имеет среднее значение (3,8 балла), а мотивы стремление выполнить спортивный разряд и добиться высоких спортивных достижений – малое значение (2,8 балла). Большинство студентов не ставит перед собой задачу выполнить или достигнуть высоких спортивных результатов.

Таблица 5

Мотивы, вызывающие интерес у студентов к занятиям в группах
спортивного совершенствования

1	Стремление повысить профессиональную работоспособность	(4,97 балла)
2	Желание укрепить свое здоровье и развить физические качества	(4,8 балла)
3	Желание совершенствовать телосложение	(3,8 балла)
4	Стремление выполнить спортивный разряд и добиться высоких спортивных достижений	(2,8 балла)
5	Большинству юношей нравились занятия физкультурой в школе	(4,5 балла)
6	Спортивная агитация, проводимая в вузе, по мнению студентов, необходима	(4,4 балла)
7	Влияние радио и телевизионных спортивных передач	(4,1 балла)
8	Посещение соревнований по интересующему виду спорта	(3,9 балла)
9	Влияние совета товарищей	(2,9 балла)
10	Влияние родителей, занимавшихся	(матери – 2,5, отца – 2,4 балла)
11	Влияние родителей, не занимавшихся спортом	(матери 2,2, отца 2,0 балла)

Из побочных мотивов наиболее значимыми оказались следующие (таблица 5). Большинству юношей нравились занятия физкультурой в школе

(4,5 балла). Занятия в школе развила у многих интерес к спортивной деятельности. Спортивная агитация, проводимая в вузе, по мнению студентов, необходима (4,4 балла). Видимо, на начальной стадии отбора это весьма важное средство. Установлено, что влияние радио и телевизионных спортивных передач (4,1 балла), а также посещение соревнований по интересующему виду спорта (3,9 балла) имеют среднее значение. В исследовании получены данные о незначительном влиянии совета товарищей (2,9 балла), влияние родителей, занимавшихся (матери – 2,5, отца – 2,4 балла), и не занимавшихся спортом (матери 2,2, отца 2,0 балла). В большинстве случаев студенты самостоятельно принимают решение о занятии в группах спортивного совершенствования.

Результаты опроса показали, что ни один из рассматриваемых мотивов не оценен наивысшим баллом по семибалльной шкале. Видимо, только комплекс мотивов помогает студентам, выбрать вид спорта.

Анализ результатов позволил установить ряд значимых мотивов, побуждающих студентов к занятиям в группах спортивного совершенствования, а именно – стремление повысить профессиональную работоспособность, желание укрепить свое здоровье и желание развить физические качества. Учет этих мотивов, а также интереса к спортивной деятельности, сформированного в школе, будет способствовать улучшению начального отбора студентов в группы спортивного совершенствования и их дальнейшей успешной подготовке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ изучения специфики учительской деятельности указал, что это преимущественно умственный труд, предъявляющий высокие требования к функциональному состоянию, психическим функциям, анализаторным системам учителя, к его психофизическому здоровью. При этом были вскрыты основные группы профессиональных факторов учительского труда (психические, физические и гигиенические), негативно влияющие на состояние его здоровья, что подтверждает актуальность опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни в социокультурной среде вуза.

Результаты опроса показали, что ни один из рассматриваемых мотивов не оценен наивысшим баллом по семибалльной шкале. Видимо, только комплекс мотивов помогает студентам, выбрать вид спорта.

Анализ результатов позволил установить ряд значимых мотивов, побуждающих студентов к занятиям в группах спортивного совершенствования, а именно – стремление повысить профессиональную работоспособность, желание укрепить свое здоровье и желание развить физические качества. Учет этих мотивов, а также интереса к спортивной деятельности, сформированного в школе, будет способствовать улучшению начального отбора студентов в группы спортивного совершенствования и их дальнейшей успешной подготовке.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амонашвили Ш. Искусство семейного воспитания. М.: «Наука» 2011. -243с.
2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровья, 2005.-80 с.
3. Афанасьева Ю.И., Кузнецов С.Л. Соотношение различных типов волокон скелетной мышце как фактор, влияющий на эффективность тренировки на выносливость //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 12. -С.41 - 42.
4. Габай Т. В. Педагогическая психология. Учебник для студентов учреждений высшего образования. –М.: «Академия», 2017. -256с.
5. Дружилов С. А. Основы практической психологии и педагогики для бакалавров. «Флинта», 2013. -240с.
6. Загайнов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. 2011. -300с.
7. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. –М.: ФиС, 2009. -199с.
8. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений. Проблемы полового диморфизма. Советский спорт. 2012. -256с.
9. Кузнецов В. Л. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Академия. 2010. -420с.
10. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. Учебник. –М.: ФКиС, 2012. -416с.
11. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Волков Д. Н. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум. «Юрайт», 2018. -532с.
12. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. Учебник. –М.: «Академия», 2016. -272с.
13. Медведев М. А., Смирнов В.М. Физиология и психофизиология. Учебник. МИА. 2015. -616с.

14. Меркурьев К. Л., Джалилов А. А. Технология организации самостоятельной работы будущих учителей физической культуры. Монография. –Тольятти, 2018. -189с.
15. Митин А. Н. Основы педагогической психологии высшей школы. Учебное пособие. «Прспект», 2016. -190с.
16. Михайлов С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник. - 6 изд. дополн. –М.: Спорт. 2016. -296с.
17. Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие. – М.: Спорт. 2017. -252с.
18. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. «Физическая культура». 2010. -278с.
19. Родионова А. В. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов по специальности «Физическая культура и спорт». –М.: «Академия», 2010. -368с.
20. Сосновский Б. А. Возрастная и педагогическая психология. «Юрайт», 2017. -360с.
21. Стернин Ю. И. Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений. ИнформМед. 2010. -152с.
22. Столяренко Л. Д., Столяренко В. Д. Возрастная психология. Учебник. «Феникс», 2017. -442с.
23. Третьякова Н. В., Андрюхина А. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие. Спорт. 2016. - 215с.
24. Фискалов В. Д., Чуркашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие. Спорт. 2016. -186с.
25. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта. 12 изд. испр. – М.: Академия, 2014. -420с.
26. Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология.-М.: «Юрайт», 2019. -457с.

27. Шарипов Ф. В. Педагогика и психология высшей школы. Учебное пособие. «Логос», 2013. -283с.

28. Шеланов А. Б. Восстановительная медицина в спорте. «Флинта», 2016. -136с.