

Введение В соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р, одной из задач совершенствования системы физического воспитания всех категорий обучающихся и студентов является разработка примерных учебных программ по физической культуре, учитывающих индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся [1]. Анализ современного состояния физкультурно-спортивной деятельности в вузе, существующих программ физического воспитания свидетельствует о том, что вся система образовательно-воспитательной работы осуществляется для достижения высоких спортивных результатов. Проводимая работа в этом направлении недостаточно ориентируется на духовный мир, ценностные ориентации, структуру потребностей и интересов занимающихся физической культурой [2]. По результатам опроса у большинства студентов образовательная деятельность приобретает формальный характер, она больше ориентирована не на усвоение новых знаний и умений, а на успешную сдачу контрольных нормативов и получение зачета, и лишь у немногих студентов ведущее место занимают мотивы, связанные с самоопределением и самосовершенствованием [3]. Анализ имеющихся публикаций по проблеме исследования [4, 5] показывает, что для стимулирования потребности учащихся в регулярных занятиях физической культурной и спортом необходимо учитывать их мотивы и интересы, индивидуально-психологические особенности, а также корректировать средства и методы физического воспитания в соответствии с выявленными особенностями. Недавние исследования показывают, что студенты предпочитают занятия фитнесом традиционным занятиям физической культурой [6], что необходимо учитывать при планировании учебного процесса. В связи с этим, целью настоящей работы является исследование уровня удовлетворенности занятиями физической культуры студентов для успешного стимулирования их мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе личностно ориентированного содержания учебного процесса с учетом выявленных особенностей. Экспериментальная часть Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта ФБГОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее КНИТУ) в 2011-2012 гг. В исследовании приняли участие 159 студентов первого курса факультета социотехнических систем (ФСТС) в возрасте 17-18 лет. Из совокупной выборки студентов выделили контрольную (КГ) – 75 чел. и экспериментальную (ЭГ) – 84 чел. группы. Исследование типа темперамента осуществлялось с помощью личностного опросника Б.Н. Смирнова для выявления свойств темперамента: (экстраверсия-интроверсия; нейротизм – эмоциональная стабильность; темп реакций; активность) [7]. Удовлетворенность процессом физического воспитания

студентов исследовалась на основании анализа данных, полученных с помощью методики Л.В. Лихачева. Оценку переносимости динамических нагрузок осуществляли по пробе Руффье, отражающей адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы в ответ на дозированную физическую нагрузку [8]. Оценку двигательной подготовленности проводили с использованием стандартных педагогических тестов [6]. Результаты и их обсуждение

Удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом во многом зависит от социально-психологических факторов общения обучающихся друг с другом, психологического климата в группе, личности преподавателя, содержания занятий [9]. При разработке программ по физическому воспитанию учащихся необходимо учитывать их психотипические особенности, что имеет существенное влияние на уровень удовлетворенности и формирование положительной мотивации к занятиям. Процесс стимулирования мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на наш взгляд должен осуществляться с учетом следующих принципов: принцип диагностики состояния здоровья и социального поведения студентов, принцип культурологического содержания физкультурно-спортивной деятельности, принцип оптимизации физкультурно-спортивной деятельности, принцип дифференциации на типологические группы. Принцип диагностики состояния здоровья и социального поведения студентов.

Период обучения в вузе характеризуется раскрытием способностей и талантов студентов. В это время происходит наиболее активное развитие нравственных и эстетических качеств. Это определяет, с одной стороны, наличие высоких потенциальных возможностей индивида, а с другой – необходимость максимальной реализации этих возможностей в процессе обучения. Использование данных диагностики состояния здоровья студентов, осуществляемое медицинскими работниками, не дают информации о характере социального поведения студентов. В ряде зарубежных стран, особенно в США, подобные исследования стали неотъемлемой составляющей жизни общества. Среди известных тестов для диагностики различных аспектов социальной направленности личности – методика Т.Тарочковой «Жизненные цели», тест Д.Сьюпера и Д.Невил «Шкала ценностей», методика М.Рокича «Изучение ценностей человека», опросник Олпорта-Верона-Линдсея и др. Принцип использования культурологического содержания физической деятельности. В основу данного принципа лежит рассмотрение ценностей физической культуры как социального явления, несущего в себе высокий культурный потенциал [10]. Это является основой интеллектуализации физической культуры студентов, гармонизации и интеграции физического и духовного совершенства. Одной из направляющих физического совершенствования студентов в процессе физического воспитания целесообразно считать духовность, определяющая их психическое и нравственное здоровье. Принцип дифференциации на типологические группы.

На основании данных, полученных по методике Л.В. Лихачева можно выделить минимум две группы студентов, имеющих достоверные различия по уровню удовлетворенности содержанием и результативностью занятий по физическому воспитанию в вузе. При проектировании содержания дисциплины «Физическая культура», к сожалению, не учитываются мотивы, интересы и потребности личности студентов, как субъектов образовательного процесса. Такой подход позволяет выявить в этих группах подростков с социально-негативным поведением, изучить их психофизическое состояние и, тем самым, установить «узкие места» в развитии качеств и свойств личности. Принцип оптимизации физкультурной деятельности. С учетом индивидуальных особенностей психофизического развития, для каждой типологической группы необходимо подобрать наиболее оптимальный режим физкультурной деятельности [10].

Индивидуально-психологические особенности личности, определяют различия в выборе физкультурно-спортивной деятельности с наиболее подходящим режимом физических нагрузок, для достижения максимальных результатов. Известно, что уровень мотивации в значительной степени определяется удовлетворенностью процессом физического воспитания. Большинство специалистов сходятся во мнении, что высокие требования предъявляемые к уровню физической подготовленности студентов при сдаче контрольных нормативов для получения зачета, с одной стороны, стимулирует их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на протяжении обучения в вузе, а с другой может способствовать формированию устойчивой негативной мотивации и привести к отказу от занятий по окончании изучения студентами дисциплины «Физическая культура». В работах отечественных и зарубежных исследователей представлены многочисленные примеры самостоятельного выбора форм физической культуры, направленных на развитие основных физических качеств. Однако недостаточно внимания уделяется развитию психологических качеств личности на занятиях по физической культуре. Изучение адаптационных процессов тесно связано с представлениями об эмоциональном напряжении и стрессе [6]. Это послужило основанием для определения стресса как неспецифической реакции организма на предъявляемые к нему требования и рассмотрение его в качестве общего адаптационного синдрома. С целью определения типа темперамента студентов нами апробирован личностный опросник Б.Н. Смирнова. С помощью двух шкал: «экстраверсия – интроверсия» и «нейротизм – стабильность» установлено, что у 46% студентов наблюдался повышенный уровень нейротизма личности, свидетельствующий об эмоциональной впечатлительности и нестабильности нервной системы. Эти студенты были не удовлетворены содержанием и результатами физического воспитания в вузе. Более половины (54%) студентам свойственна эмоциональная устойчивость. Нами предположено, что изменение содержания программы физического воспитания путем увеличения объема

средств «Mind Body» (от англ. «Разумное тело») направленных на развитие личности через физическое совершенствование тела и нормализацию психоэмоционального состояния, за счет уменьшения объема средств игровой и скоростно-силовой направленности для студентов по психотипическим свойствам, отнесенных к категории интровертов, будет способствовать повышению у этой группы студентов уровня удовлетворенности процессом физического воспитания. Различия в программах физического воспитания отразились на динамике показателей удовлетворенности занятиями студентов экспериментальной и контрольной групп (табл.1). Таблица 1 - Динамика показателей удовлетворенности физическим воспитанием студентов

Виды	Удовлетворенности	В начале экспери-мента	В конце экспери-мента	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Условиями занятий		$1,87 \pm 0,13$	$2,35 \pm 0,26$	$2,24 \pm 0,15$	$2,41 \pm 0,19$		
Содержанием занятий		$0,51 \pm 0,05$	$2,32 \pm 0,14$	$1,75 \pm 0,16$	$2,25 \pm 0,23$		
Результатом занятий		$0,45 \pm 0,06$	$2,47 \pm 0,13$	$2,15 \pm 0,18$	$2,16 \pm 0,15$		
Взаимоотношениями с товарищами		$1,94 \pm 0,24$	$2,14 \pm 0,17$	$2,78 \pm 0,19$	$2,05 \pm 0,27$		
Взаимоотношениями с преподавателем		$2,18 \pm 0,21$	$2,56 \pm 0,16$	$2,43 \pm 0,24$	$2,32 \pm 0,21$		

* Различия достоверны при $p < 0,05$ С учетом полученных результатов нами разработана модель стимулирования мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, прошедшая успешную апробацию [6]. Об этом свидетельствуют результаты пробы Руффье в начале (1) и в конце семестра (2) (табл. 2) и результаты физической подготовленности (табл. 3). Таблица 2 - Средние показатели пробы Руффье в начале и в конце семестра

Группы	Проба Руффье 1	Проба Руффье 2
Экспериментальная	$14,75 \pm 0,25$	$11,78 \pm 0,16^*$
Контрольная	$12,54 \pm 0,63$	$12,46 \pm 0,18$

* - Различия достоверны при $P < 0,05$ Средние значения пробы в конце семестра (табл. 2) в экспериментальной группе (11,78) были лучше по сравнению с контрольной (12,46), несмотря на то, что в начале семестра лучшие результаты были в контрольной (12,54) по сравнению с экспериментальной (14,75). Таблица 3 - Динамика показателей физической подготовленности студентов

Показатели	В начале	В конце	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Бег 30 м, с	$4,58 \pm 0,06$	$2,35 \pm 0,08$	$2,24 \pm 0,07$	$2,41 \pm 0,09$		
Бег 3000 м, с	$866,5 \pm 9,45$	$859,6 \pm 10,37$	$835,4 \pm 6,24^*$	$857,8 \pm 8,62^*$		
Челночный бег 4×9, с	$11,45 \pm 0,16$	$10,68 \pm 0,12$	$10,15 \pm 0,14$	$10,47 \pm 0,11$		
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	$5,74 \pm 0,32$	$6,15 \pm 0,47$	$8,12 \pm 0,32$	$7,96 \pm 0,57$		
Наклон из положения сидя (см)	$23,6 \pm 0,78$	$21,3 \pm 0,63$	$19,8 \pm 0,84$	$16,7 \pm 0,89$		

* Различия достоверны при $p < 0,05$ Результаты проведенного исследования показывают, что в конце педагогического эксперимента студенты экспериментальной группы имели более высокие результаты по сравнению с контролем.