

III. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В.А. Кабачков, доктор педагогических наук, профессор

В.А. Куренцов, кандидат педагогических наук, доцент

Э.А. Зюрин, кандидат педагогических наук

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕДИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ НА ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ (окончание)

Коррекция негативных поведенческих рисков среди молодежи 19–20 лет средствами физической культуры и спорта на этапе профессионального обучения (модель программы)

Важным средством формирования профессионально важных физических качеств, работоспособности и коррекции негативных поведенческих рисков среди молодежи в вузах является физическое воспитание, поскольку то, каким специалистом станет нынешний студент, зависит не только от того, насколько хорошо он учится, но и от умения владеть здоровыми жизненными навыками.

В высших учебных заведениях преподавание предмета «Физическая культура» проводится в соответствии с учебной программой для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации. Реализация Программы осуществляется кафедрой физического воспитания с учетом состояния учебно-спортивной базы, специализации и квалификации преподавательского состава, физической подготовленности и состояния здоровья абитуриентов и студентов, а также современных требований к выпускникам высшего учебного заведения.

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности студентов, укрепление здоровья, психофизическая подготовленность к жизни, будущей профессиональной деятельности путем направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения молодежи к физической культуре; установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;



- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Но в принятой Программе по физическому воспитанию не уделяется должного внимания профилактике различных форм девиантного поведения среди студенческой молодежи 19–20 лет.

Исходя из результатов проведенного исследования можно заключить, что распространенность различных форм девиантного поведения среди студенческой молодежи 19–20 лет является довольно устойчивым явлением. Наиболее часто встречающимися признаками социальных девиаций, характеризующими личностные особенности молодежи 19–20 лет, являются:

- нарушения общепринятых норм и правил, склонность к делинквентности и саморазрушаемому поведению характерны для 43,2% юношей;
- повышенная агрессивность, склонность к насилию, отсутствие волевого контроля эмоциональных реакций выявлены у 35,9% студентов-первокурсников;
- готовность молодежи к реализации аддиктивного поведения характерна для 41,2% молодых людей, в том числе возможность приобщения к употреблению психоактивных веществ выявлена у 50,4% студентов высших учебных заведений.

С учетом выявленных социальных деформаций в поведении молодежи, признаков моторного и психического развития, состояния потребностно-мотивационной сферы, а также профессиональных предпочтений и уровня развития личностных качеств (студентов, участников экспериментальных исследований) нами была разработана модель программы «Коррекция негативных поведенческих рисков среди молодежи 19–20 лет средствами физической культуры и спорта на этапе профессионального обучения» (модель программы).

Спецификой разработанного нами содержания физической подготовки молодежи на этапах профессионального обучения являются не только специально подобранные физические упражнения, выполняемые в необычных условиях и направленные на развитие и совершенствование профессионально важных личностных качеств, но и учебный материал, который поможет студентам получить на занятиях навыки по саморегуляции, умению быть психологически готовыми к действиям стрессогенных факторов, что обеспечивало бы психологическую готовность к будущей учебной и профессиональной деятельности. При разработке содержания учитывались и



особенности предстоящей профессиональной деятельности, а также требования предъявляемые к психофизическим качествам специалистов «человек-человек» и «человек-техника».

В основу построения модели программы коррекции социальных деформаций среди молодежи положены следующие общесоциальные, общеметодические и специальные принципы физической культуры:

- оздоровительная направленность учебных занятий при соблюдении оптимальной физической нагрузки и обеспечении регулярного контроля за динамикой здоровья, физического развития и подготовленности;

- обеспечение связи с трудовой и оборонной практикой в процессе развития прикладной подготовленности на основе общей физической подготовки и овладения системой знаний, необходимых в профессиональном совершенствовании и самосовершенствовании;

- единство всех сторон учебно-воспитательного процесса: нравственного, трудового, воспитание волевых и позитивных черт характера, эмоций, этических и эстетических качеств, потребности в социально значимых видах деятельности;

- создание условий для воспитания и формирования у занимающихся комплекса личностных черт и качеств, способствующих их осознанному участию в собственном образовательном процессе;

- доступность и наглядность учебного материала, обеспечение соответствия между преподлагаемыми трудностями обучения, развитием и возможностями учащихся;

- дифференциация учебных заданий и способов их решения соответственно индивидуальным особенностям и степени дезадаптации занимающихся;

- непрерывность и этапность выполнения программы с целью получения кумулятивного эффекта в целостной системе коррекционно-формирующего процесса.

Реализация обозначенных принципов методики призвана обеспечить единство всех сторон подготовленности студентов к практике социально значимых видов деятельности, прежде всего, профессиональному обучению и будущей трудовой деятельности.

Организация коррекционно-педагогического процесса физического воспитания предусматривает:

- изучение и анализ факторов дезадаптации студентов, влияющих на успешность профессионального обучения;

- исследование уровня развития двигательной и функциональной подготовленности студентов к изучаемой специальности;

- получение данных о сформированности профессиональных компетентностей, исследуемых в ходе педагогического эксперимента;

- использование в процессе учебных занятий педагогических приемов, направленных на снижение степени выраженности дезадаптирующих факторов.

Основной формой проведения занятий являются учебные занятия, в которых через акцентированное воздействие на комплекс профессионально



важных качеств, функций и свойств решается задача коррекции психофизического и психоэмоционального состояния студентов группы риска.

Основными методами проведения занятий являются общепедагогические и специфические: методы наглядного (замедленный показ) и вербального (объяснение, команды, разбор, замечания, словесная оценка) воздействия; игровой, соревновательный, методы избирательного (повторного и повторно-серийного упражнения), комплексного (метод круговой тренировки, метод строго регламентированного упражнения) воздействия.

Двухгодичный цикл программы коррекции негативных поведенческих рисков состоит из трех взаимосвязанных этапов: побуждающего, формирующего и совершенствующего. Этапность использования средств физической культуры и спорта в коррекции социальных деформаций в поведении молодежи была разработана специалистами ВНИИФК, прошла апробацию в общеобразовательных учреждениях и показала свою эффективность [9,14,24].

Первый этап – I семестр (4 месяца).

На данном этапе решаются следующие задачи.

1) Выявление факторов дезадаптации, лимитирующих процесс профессионального становления личности, подбор средств физической культуры, адекватно и позитивно воздействующих на их снижение и развитие профессионально важных личностных качеств.

2) Формирование двигательно-функциональных умений и навыков, а также личностных качеств, составляющих структуру профессиональных компетенций.

3) Развитие и совершенствование двигательных качеств, формирование ценностных ориентаций и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основными средствами на данном этапе являются: общеразвивающие упражнения, средства из раздела легкой атлетики, гимнастики, спортивные и подвижные игры, специальные упражнения для развития силовых и координационных способностей, а также физические упражнения для формирования эмоциональной устойчивости, решительности, волевых и других личностных качеств.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки на данном этапе: ОФП – 70% (40% – выносливость, 20% – сила, 10% – гибкость), специальной – 30%.

Второй этап – формирующий. Продолжительность этапа – II и III семестры (8 месяцев).

Задачи этапа.

1) Развитие и совершенствование профессиональных компетенций, связанных с психофизическими требованиями будущей профессии.

2) Коррекция физического и психоэмоционального состояния молодежи с признаками социальных деформаций путем направленного использования средств физической культуры и массового спорта.

3) Формирование положительного отношения к социально значимым видам деятельности, в том числе физической культуре и спорту, избранной профессиональной деятельности.

Средства формирующего этапа: общеразвивающие упражнения (гимнастические, акробатические), упражнения на тренажерах, спортивные игры, легкоатлетические упражнения, плавание. Специальные физические упражнения для развития личностных качеств, психологические тренинги.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки: 50% – ОФП (сила – 20%, общая выносливость – 20%, ловкость, гибкость – 10%), специальная – 50% (психологические тренинги, специальные физические упражнения для развития личностных качеств, составляющих структуру профессиональных компетенций, – специалистов-руководителей производства.

Третий этап – совершенствующий. Продолжительность этапа – IV семестр (5 месяцев).

Задачи этапа.

1) Активное развитие и совершенствование уровня профессиональных компетентностей, максимальное приближение к уровню оптимальных показателей для данной специальности.

2) Минимизация влияния факторов риска на процесс профессионального становления или их полное отсутствие.

3) Подготовка к успешному прохождению учебных и производственных практик.

Средства совершенствующего этапа: преимущественное использование специальных средств, представленных в предыдущем этапе, а также физических упражнений из всех разделов, представленных в программе физического воспитания. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки: 30% – ОФП (сила, общая выносливость, быстрота, координация) и 70% – специальная (35% – профессионально значимые личностные качества, 15% – специальная выносливость, 10% – психические функции, 10% – психоэмоциональная устойчивость).

Представленная модель программы коррекции негативных поведенческих рисков среди молодежи предусматривает теоретическую и практическую подготовку. Для сообщения теоретических сведений можно выделять время как в процессе занятий, так и при проведении лекционного курса.

Теоретическая подготовка

Первый курс

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности – 2 часа

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта – 2 часа.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента и роль физической культуры в обеспечении здоровья – 2 часа.



Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности – 2 часа.

Второй курс

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в образовательном процессе – 4 часа.

Тема 6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий – 2 часа.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов и требования, предъявляемые к избранной профессии – 2 часа.

Практический раздел

При разработке практического раздела программы мы опирались на особенности трудовой деятельности специалистов с высшим образованием. От его знаний, умений работать и руководить коллективом зависит решение основных экономических задач. В обязанности специалиста входит выполнение разнообразных функций: руководство коллективом, прогнозирование и планирование производства, разработка и совершенствование изделий, организация и охрана труда, подбор, воспитание и подготовка кадров, контроль за качеством продукции и т.д.

Особенности профессиональной деятельности специалистов требуют развития определенных свойств и качеств личности, обусловленных объективными факторами трудовой деятельности. При этом следует отметить, что многие качества являются общими как для профессии «человек-человек», так и профессии «человек-техника». По данным ряда авторов, успешность профессиональной деятельности зависит от развития общих (ключевых) качеств, необходимых для любой профессии, и базовых (специальных), отражающих специфику конкретной сферы профессиональной деятельности [15].

Изучение особенностей профессиональной деятельности позволило выявить комплекс «общих» личностных физических и психофизических свойств и качеств, необходимых специалистам, осваивающим профессии «человек-человек» и «человек-техника». К ним следует отнести умственные, организаторские, работоспособность, волевые качества (решительность, смелость, инициативность, стойкость, самообладание), эмоциональную устойчивость, а также основные физические качества (быстрота, общая выносливость, сила, ловкость). Для развития и совершенствования вышеуказанных свойств и качеств личности предлагается следующий практический раздел превентивно-коррекционной программы коррекции социальных деформаций в поведении молодежи на этапе профессионального обучения.

Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка

В средних специальных и высших учебных заведениях преимущественно используются следующие формы организации учебной деятельности по физическому воспитанию:

- 1) академические учебные занятия;
- 2) занятия в период учебной практики;
- 3) спортивно-прикладные соревнования;
- 4) самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.

Дополнительно применяются специализированная утренняя зарядка, туристские походы по установленным маршрутам с выполнением учебных заданий, лыжные переходы, массовые заплывы, дальние лодочные походы и др.

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, опираются на применение разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной (специальной) физической подготовки:

- а) средства ОФП и профессионально-прикладной физической подготовки;
- б) только средства ППФП из различных ее разделов.

Специализированные занятия имеют более узкую, избирательную направленность. Относительная однонаправленность таких занятий позволяет обеспечить значительные воздействия на отдельные функциональные системы с тем, чтобы получить наибольший эффект в их развитии.

В свою очередь спортивно-прикладные соревнования выявляют реакцию обучающегося на максимальные психофизические нагрузки, возможность совершенствования прикладных умений и навыков и проверку их в экстремальных ситуациях, приближенных к типичным условиям профессиональной деятельности. Предмет соревнований в ряде случаев могут составлять действия, характерные для того или иного труда, но чаще действия, требуемые особыми внешними условиями профессиональной деятельности.

Для решения задач ППФП все виды спорта можно классифицировать по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп:

1-я группа – виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей занимающегося. К данной группе относится большинство видов спорта;

2-я группа – виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения;

3-я группа – виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия;



4-я группа – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена;

5-я группа – виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника;

6-я группа – многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта [7].

Таким образом, для развития и совершенствования двигательных качеств, присущих для любой профессиональной деятельности, используются упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, а также средства из различных видов спорта и других оздоровительных систем. На занятиях рекомендуется применять тренажерные устройства и компьютерно-тренажерные системы.

Примерный перечень упражнений для развития быстроты движений, силы мышц, общей выносливости и координационных способностей

1) Упражнения для развития быстроты движений: быстрые наклоны вперед, в стороны; поднимание и опускание туловища из положения лёжа на бёдрах на скамейке; лёжа на спине ноги вверх, быстрые движения ногами, как при беге; специально-подготовительные упражнения для развития быстроты, тренировка в беге на короткие дистанции; совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; ведение баскетбольного мяча с низким отскоком; передача баскетбольного мяча двумя руками от груди; передача баскетбольного мяча от плеча одной рукой; броски мяча с различными способами по сигналам; перемещение парами с передачей мяча; прыжки через скакалку; бег прыжками на 20–30 м; бег с высоким подниманием бедра; челночный бег; эстафеты.

2) Упражнения для развития силы мышц: упражнения с внешним сопротивлением (противодействие партнёра); сгибание–разгибание рук в упоре лежа на полу; подтягивания; статические упоры; попеременные сгибания и разгибания ног из и.п. выпады вперед и в сторону; исходное положение ноги на ширине плеч – приседания на двух ногах; приседания, стоя на гимнастической стенке на одной или обеих ногах, с упором на рейку носками; упражнения с отягощениями, на тренажерах.

3) Упражнения для развития общей выносливости: бег в равномерном темпе с постепенным увеличением его продолжительности с 5–20 минут; продолжительная игра в футбол, волейбол, интервальный бег до 3000 м отрезками 400 м.

Развитие и совершенствование качеств, составляющих структуру профессионально важных личностных качеств и способностей, осуществляется путем воздействия специально подобранных средств физической культуры из разделов спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания, воздействующих на конкретные личностные качества.

Методической основой развития и совершенствования профессиональных способностей является воздействие специально подобранных физических упражнений на конкретные личностные качества, путем усложнения заданий, игровых ситуаций; создание условий, насыщенных эмоциональным подъемом и напряжением; поощрение игроков; участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Одновременно с процессом обучения техническим и тактическим действиям в спортивных играх совершенствуется функция внимания: объем, концентрация, устойчивость, распределение и переключение внимания. С этой целью рекомендуется изменять условия выполнения отдельных элементов в усложненных условиях: ведение мяча с изменением направлений и скорости, без зрительного контроля, в условиях единоборства защитника и нападающего; передача мяча партнеру по звуковым и световым сигналам; броски и ловля мяча различными хватами (сигналы для ловли мяча тем или иным хватом подавались в момент, когда мяч находился в воздухе); броски мяча в заданную цель; выполнение приемов в условиях дефицита времени; учебные игры и т.д.

Для развития и совершенствования волевых качеств (решительности, смелости, инициативности, стойкости) являются физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, адекватных трудностям производственной деятельности.

Инициативность

Формирование этого волевого качества на занятиях физической культуры осуществляется за счет создания у студентов практического опыта инициативного поведения. Рекомендуются следующие педагогические приемы и средства.

- 1) Выполнение физических упражнений одним из многих существующих способов по личной инициативе.
- 2) Самостоятельное проведение учебных занятий с группой.
- 3) Участие в соревнованиях с другими студентами на оптимальное решение двигательной задачи.
- 4) Самостоятельный выбор тактики выступления на соревнованиях.
- 5) Организация и проведение спортивных мероприятий с группой по собственной инициативе.
- 6) Спортивное совершенствование в спортивных играх, единоборствах; участие в эстафетах, соревнованиях.

Смелость и решительность

Формирование и совершенствование этих качеств осуществляется путем использования физических упражнений, содержащих элементы риска и требующих преодоления чувства страха и риска. К ним относятся: бег (с преодолением препятствий, под гору, с закрытыми глазами, эстафеты и т.д.); прыжки (в глубину, в высоту, через различные препятствия и т.д.);



акробатические упражнения, прыжки на батуте, с трамплина и вышки в воду и т.д.); занятия единоборствами, скалолазание и т.д.

Стойкость

Наиболее эффективными средствами формирования этого качества являются физические упражнения с элементами преодоления внешних и внутренних трудностей, связанных с неблагоприятными метеоусловиями, с большим объемом нагрузок, требующих значительного нервного напряжения. При воспитании стойкости целесообразно использование педагогических приемов: тренировка в группе с более сильными соперниками, внесение в тренировочный процесс эмоционального фактора, применение технических средств, соблюдение принципа постепенного увеличения нагрузок, учет индивидуальных особенностей занимающихся и т.д. К упражнениям, способствующим формированию стойкости, следует отнести:

- длительный бег в сложных метеоусловиях, кроссовый бег по сложной дистанции, изобилующей различными препятствиями, тренировка в кроссовом беге при неблагоприятных метеоусловиях, участие в соревнованиях в беге 3000 метров, в марш-броске на различные дистанции, преодоление специальных полос препятствий и т.д.;

- плавание на дистанции 400, 1000 метров и т.д.

Совершенствование пространственной ориентировки

Для развития и совершенствования пространственной ориентировки рекомендуется применять разнообразные прыжки (в длину с места, разбега, с поворотами, в высоту), прыжки из различных исходных положений; акробатические упражнения; прыжки в воду; спортивные игры.

Эмоциональная устойчивость

Для повышения эмоциональной устойчивости применяются специальные упражнения для воспитания привычки самоконтроля за своим состоянием, формирования навыков преодоления скованности, а также произвольного расслабления мышц и произвольной регуляции дыхания в условиях сильного эмоционального напряжения.

Педагогические приемы, снижающие уровень негативных проявлений в поведении молодежи, необходимо применять во время учебных занятий, на всех этапах учебно-воспитательного процесса.

Оценка и контроль физического и психоэмоционального состояния

Оценка и контроль за физическим и психоэмоциональным состоянием студентов в процессе профессионального обучения проводится 3 раза: в начале первого семестра, в конце первого года обучения (конец второго семестра) и после окончания второго курса (конец четвертого семестра). Начальное тестирование первокурсников осуществлять на первых 3–4 занятиях после прохождения обязательного медицинского осмотра.

Представленная модель превентивно-коррекционной программы коррекции негативных проявлений в поведении молодежи реализуется в процессе учебных занятий в основном и спортивном отделениях, а также при проведении спортивно-массовых мероприятиях и в процессе самостоятельных тренировочных занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Переход к новым социально-экономическим отношениям способствовал обострению уже существующих и выработке новых форм социальных деформаций в молодежной среде. Поведенческие риски, сформированные в период обучения в школе и составляющие весь спектр социальных, физических и психических деформаций, сохраняются и при поступлении в вуз (состояние здоровья, неадекватная самооценка, тревожность, агрессивность, негативное отношение к социально значимым видам деятельности т.д.). При этом специфика вузовского обучения и возрастные особенности развития молодых людей способны не только усилить степень социальной дезадаптации, но привести к формированию новых форм девиантного поведения, таких как утрата интереса к учебе, ответственности за собственное образование, снижение ценностного отношения к здоровью, утрата здоровых ориентиров в области социальных норм, моральная ущербность и т.д.

В этой связи не может не вызывать опасения, что молодые люди, имеющие склонность к различным формам отклоняющегося поведения, в будущем станут определять социальный облик и потенциал регионального корпуса специалистов в большинстве профессий, что может пагубно отразиться на развитии и экономическом росте производства как в отдельных регионах, так и страны в целом [16].

В связи с этим проблема профилактики социальных деформаций в поведении студенческой молодежи, в условиях социально-экономических преобразований российского общества является актуальнейшей задачей, предполагающей разработку специальных педагогических превентивно-коррекционных мер воздействий.

В целях выявления особенностей проявления различных форм девиантного поведения среди молодежи нами на базе высших учебных заведений г. Москвы в течение 2013 года было проведено тестирование студентов первого курса. Диагностика предрасположенности молодежи к различным формам социальных девиаций и особенностям их проявления проводилась с помощью методики «Склонность к отклоняющемуся поведению (СОП)». Данная методика позволяет выявить склонность молодежи к реализации следующих форм отклоняющегося поведения: нарушение социализации личности; склонность к нарушению норм и правил; предрасположенность к аддиктивному, саморазрушающему и самоповреждающему поведению; склонность к агрессии и насилию.



В исследовании приняли участие 85 юношей и 57 девушек, обучающихся на первом курсе РГУ нефти и газа им. Губкина и МГППУ. Средний возраст испытуемых 19–20 лет.

Анализ результатов тестирования свидетельствует о том, что наиболее распространенными признаками социальных девиаций, характеризующими личностные особенности молодежи 19–20 лет, являются:

- нарушение общепринятых норм и правил, отсутствие позитивных социальных установок, склонность к делинквентному и саморазрушаемому поведению характерны для 43,2% юношей и 54,4% девушек;
- повышенная агрессивность, тревожность, склонность к насилию, отсутствие волевого контроля эмоциональных реакций выявлены у 35,9 и 40,8% студентов-первокурсников;
- готовность молодежи к реализации аддиктивного поведения характерна для 41,2% первокурсников, в том числе возможность приобщения к употреблению психоактивных веществ выявлена у 50,4% юношей-студентов высших учебных заведений.

В числе молодежных девиаций не может не вызывать опасений увеличение за последнее десятилетие количества молодежи, относящихся к группе риска по состоянию здоровья. Две трети юношей и девушек страдают хроническими или затяжными заболеваниями. Безопасный уровень здоровья имеют лишь 7% студентов; 30% – средний; 27% – ниже среднего; 36% – низкий. За последние годы безопасный уровень здоровья студенческой молодежи снизился в среднем от 4 до 6%. У первокурсников зафиксированы заболевания опорно-двигательного аппарата (43,2%), сердечно-сосудистые (13,2%), заболевания органов пищеварения (21,4%), миопия (17,2%).

В целом для студенчества характерна недостаточная сформированность позитивных социально значимых стереотипов, таких как ценность здоровья, здоровый образ жизни. Для большинства молодых людей характерно равнодушно-пассивное отношение к своему здоровью и отсутствие культуры его поддержания, что может привести к формированию негативных поведенческих деформаций, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход дальнейшего развития личности.

Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту неоднозначно. Для большинства студентов вузов данный вид деятельности не является ценностью и значительная часть из них не в полной мере осознает их важность и необходимость для будущей профессиональной деятельности. Активно положительно относятся к данной форме организации физического воспитания 44,4% юношей и девушек, 40,2% студенческой молодежи уроки отчасти нравятся, отчасти нет, у 15, 4% – отрицательное отношение. В свободное от учебы время занимаются физической культурой и спортом 34,5% молодых людей, причем регулярно (не менее двух-трех раз в неделю) – всего 9,5%.

Исследование предпочтений молодежи к различным видам профессиональной деятельности и мотивам выбора профессии позволяет

заклучить, что преобладающим типом профессий для 72% студентов-первокурсников, обучающихся в РГУ нефти и газа им. Губкина, является «человек-техника». Что касается студентов Психолого-педагогического университета, значительная часть опрошенных (80% юношей и 75% девушек) отдает предпочтение группе профессий «человек-человек». Следовательно, для большинства испытуемых, участвующих в исследованиях, избранная специальность является предпочтительной, по сравнению с другими типами профессий.

Однако анализируя мотивы выбора первокурсниками своей будущей профессии, до 90% молодых людей ориентируются не на социальные мотивы (приносить пользу обществу), а на чисто индивидуальные – выбор профессии как средство материального обеспечения. Этот факт, очевидно, объясняется изменением ценностных ориентиров современного общества, где наибольшее распространение получила идеология индивидуализма, когда каждый пытается выжить, не интересуясь проблемами ближнего. Как следствие, основная масса молодежи столкнулась с потерей ценностных ориентиров, обесцениванием образования, уважения к законам.

Независимо от типа образовательного учреждения, отмечается исходно низкий уровень физической подготовленности современной молодежи. В среднем у 50, 53,3 и 64% студентов первого курса двигательная подготовленность находится на уровне «ниже среднего» и «низком», а индекс физической готовности (ИФГ) находится ниже 50%-й границы требуемого уровня. Следовательно, уровень физической подготовленности студентов-первокурсников оценивается как «низкий».

При рассмотрении результативности выполнения отдельных тестов в среднем до 63,6% первокурсников не в состоянии справиться с контрольными нормативами, а их подготовленность оценивается как низкая. Наиболее трудными видами испытаний для студентов первого курса являются: норматив в беге на 100 и 3000 м, челночном беге 4x10 м, которые в состоянии выполнить в среднем от 16,7 до 36,4% студентов РГУ нефти и газа им. Губкина. Отставание в развитии физических качеств наиболее выражено среди юношей и девушек, обучающихся в МГППУ. Уровень их физической подготовленности находится на низком уровне, а с контрольными нормативами не справляются до 72% первокурсников. Полученные данные свидетельствуют о низкой готовности большинства первокурсников к предлагаемому в вузе программному материалу, что является одной из причин, ведущей в дальнейшем к задержке их физического развития и профессиональной подготовке на последующих этапах обучения [24].

Таким образом, подводя итоги исследований, посвященных выявлению причин молодежной дезадаптации, позволяют утверждать, что социальные деформации в поведении студентов-первокурсников (избегание решения проблем, нестабильность в отношениях с окружающими, проявление тревожности, агрессивности, низкий уровень стрессоустойчивости; негативное отношение к социально значимым видам деятельности; отклонения в состоянии



здоровья, физическом развитии, низкий уровень двигательной подготовленности) есть особая форма поведения, не соответствующая социальным и нравственным нормам, принятым в обществе. Отсутствие позитивных представлений об основных формах общения и поведения, наличие индивидуальных негативных особенностей, затрудняющих социальную адаптацию, и есть те поведенческие деформации, которые влияют на воспитание и изменяют весь ход развития личности.

С учетом выявленных признаков социальной дезадаптации молодежи 19–20 лет, обучающихся в высших учебных заведениях, нами разработана технология коррекции негативных поведенческих рисков среди молодежи 19–20 лет средствами физической культуры и спорта на этапе профессионального обучения. Основными особенностями превентивно-коррекционных занятий физической культурой и спортом являются не только использование специально подобранных физических упражнений и видов спорта, выполняемых в необычных условиях, но и направленное их воздействие на развитие и совершенствование социально-личностных, организационно-управленческих качеств, составляющих структуру профессиональных компетенций для основных групп профессий, в том числе для профессий «человек-человек» и «человек-техника». Учебный материал представлен таким образом, что студенты должны получить на занятиях навыки по саморегуляции, умению быть психологически готовыми к действиям стрессогенных факторов, что обеспечивало бы психологическую готовность к будущей учебной и профессиональной деятельности.

Список используемой литературы

1. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г. Хрипковой и М.В. Антроповой. – М., 1983. – 240 с.
2. Батаршев А.В., Алексеева И.Ю., Майорова Е.В. Диагностика профессионально важных качеств. – СПб: Питер, 2007. – 192 с.
3. Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в непрерывном образовании молодежи с признаками девиантного поведения [Текст]: автореф. дисс. ... док.пед. наук / А.Э. Буров. – М., 2012. – 48 с.
4. Егорычев А.О. Психолого-педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов: Монография. – М.: ФГУП РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2003.
5. Ефимова И.В., Будыка Е.В., Прозоровская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: Учеб. пособие. – Иркутск: Ун-т, 2003. – 124 с.
6. Зюрин Э.А., Жуков А.С., Токарев И.С. Специальная физическая подготовка слушателей академии: Учебно-методическое пособие. – Монино: ВВА, 2008. – 99 с.
7. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная подготовка учащихся средних ПТУ. – М.: Высшая школа, 1982. – С. 176.
8. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 149 с.
9. Кабачков В.А. Социально-педагогические предпосылки формирования девиантного поведения учащейся молодежи на этапе профессионального самоопределения [Текст] / В.А. Кабачков, Е.И. Перова, В.А. Куренцов // Вестник спортивной науки. 2012. № 2. – С. 44–49.
10. Карцев И.Д. Вопросы теории, профотбора и профобучения // Гигиена и санитария. 1973. № 1. – С.32–36.
11. Карцев И.Д., Холдеева Л.Ф., Павлович К.Э. Физиологические критерии профессиональной пригодности подростков к различным профессиям. – М.: Медицина, 1969. – 169 с.
12. Коваленко В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной готовности студентов // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиграф-сервис, 2002. – С. 43–66.

13. Козлова А.Ю. Оценка состояния здоровья студентов 1 курса строительного университета, отнесенных к специальной медицинской группе // Физическое воспитание студентов. 2012. № 6. – С. 61–65.
14. Куренцов В.А. Состояние здоровья – один из факторов формирования социальных деформаций в поведении молодежи на начальных этапах профессионального обучения [Текст] / В.А. Куренцов, Е.И. Перова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2013. № 1. – С. 88–97.
15. Куренцов В.А. Использование средств и методов ППФП студентов автомобильно-дорожных вузов [Текст] / методические рекомендации / В.А. Куренцов, В.М. Поляков, М.М. Назаров, В.Л. Чернышев. – М., 1988. – 40 с.
16. Медик В.А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье [Текст] / В.А. Медик, А.М. Осипов. – М.: Логос, 2003. – С. 11–36, 138–161.
17. Нифонтова Л.Н. Физическая культура как средство здравостроения профессиональной адаптации и реабилитации трудящихся. – М., 1994. – 200 с.
18. Пашин А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи [Текст]: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Пашин. – М., 2012. – 25 с.
19. Петров В.В. О здоровье нации и проводимых реформах [Текст] // Физическая культура в школе. 2012. № 8. – С. 42–43.
20. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. проф. Р.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2010. – 380 с.
21. Рувинский Л.И. Физическая культура. Рабочая учебная программа [Текст] / Л.И. Рувинский, В.Я. Дронов, О.В. Каравашкина. – М.: МГПУ, 2004. – 40 с.
22. Снегова Е.С. Ориентация школьников старших классов на профессию учителя физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2005. – 18 с.
23. Трефилов В.А., Дубровский А.В. Формирование физической готовности выпускников вуза к профессиональной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2002. № 7.
24. Якубовская А.Р. Особенности профессионально-прикладной физической культуры для студентов гуманитарных вузов с отклонениями в поведении [Текст] / Якубовская А.Р., Васильева Т.В. // Материалы XXIII международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Коломна, 2013.

