**Яворский В.М**. Управление физическим состоянием студентов педагогического вуза// **Высшее образование сегодня. – 2017.– № 8.– С. 63-70.**

Показано, что управление физическим состоянием студентов педагогического вуза обусловлено необходимостью формирования устойчивой потребности будущих пе­дагогов в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью. Обоснована це­лесообразность дополнительного физкультурного образования в педагогическом университете, положительно влияющего на физическое состояние студентов. Пред­ставлена технология управления физическим состоянием будущего специалиста-педагога с заданными качествами.

Ключевые слова: студенты, технология, физическое состояние, управление.

Уро­вень физического развития и со­стояние здоровья являются весьма важными факторами плодотвор­ной деятельности молодых людей на протяжении всего периода об­учения и последующей работы по профессии. В связи с этим акту­альной проблемой является повы­шение качества управления физи­ческой деятельностью студента.

Анализ физического состоя­ния и двигательной активности студентов Благовещенского го­сударственного педагогическо­го университета свидетельству­ет о незначительном повыше­нии их уровня на первых курсах и снижении на последующих. У будущих учителей отсутству­ет потребность в самостоятель­ных систематических заняти­ях физкультурно-оздоровитель­ной деятельностью, а к концу обучения в вузе доля студентов, занимающихся физическими упражнениями, еще более сни­жается. Исследования показали, что наиболее значимые мотивы, побуждающие студентов к ак­тивной двигательной деятельно­сти, связаны с развитием физи­ческих качеств и укрепле­нием здоровья. Далее идет желание развлечься и получить удовольствие от двигательной деятель­ности и желание улуч­шить возможности функциональ­ных систем организма (сердеч­но-сосудистой, мышечной и др.), а также снять нервное напряже­ние и умственное утомление по­сле учебы.

С целью исследования отно­шения студентов педагогическо­го вуза со второго по пятый кур­сы и уже работающих в течение одного-трех лет учителей к заня­тиям физическими упражнени­ями в 2004-2007 годах был про­веден опрос. Было изучено отношение респондентов к фи­зической культуре, ее значению в профессиональной деятельности. Установлено, что положительное отношение студентов к занятиям физической культурой более ха­рактерно для студентов старшие курсов и уже работающих педаго­гов.

На втором курсе студенты до­статочно высоко оценивают зна­чение физической культуры для физического развития и здоровья. Но на третьем и четвертом курсах значимость физической культуры для студентов падает. Это связа­но с отсутствием знаний в области физической культуры и недоста­точным опытом в сфере будущей профессиональной деятельно­сти, а также обусловлено тем, что у многих студентов наблюдается низкий уровень двигательной активности, как следствие, плохое физическое состояние.

На пятом курсе студенты про­ходят педагогическую практику, что, безусловно, не только расши­ряет их познания в теории и прак­тике учительской профессии, но и вызывает потребность в заня­тиях физическими упражнениями для будущей профессиональной деятельности. Как представляет­ся, именно поэтому, отвечая на вопрос о необходимости допол­нительного образования в сфе­ре физической культуры, большинство опрошенных сочли такое образо­вание необходимым.

Результаты исследования вы­явили, что средние значения фи­зической подготовленности сту­дентов, отнесенных к основной группе здоровья, имеют отрица­тельную динамику на протяже­нии всего периода обучения. Вме­сте с тем динамика физической подготовленности студентов, си­стематически занимающихся из­бранным видом спорта (имеющих высокий и средний уровни двига­тельной активности), значитель­но отличается в лучшую сторо­ну от этих средних показателей. Корреляционный анализ выявил характерные взаимосвязи объема двигательной активности студентов с показателями их фи­зического состояния, его резуль­таты говорят о влиянии силовых и координационных физических упражнений на преимущественное и поэтапное формирование организма в про­цессе обучения в вузе, что может быть использовано для построе­ния более эффективных программ по физической культуре.

Для решения задач, связанных с дополнительным физкультур­ным образованием студентов пе­дагогических вузов, авторами иссле­дованы данные по студентам, ко­торые имеют различные уровни психофизического состояния и профессионального образования. Комплексное тестирование эмоционального состояния, пси­хофизических возможностей и знаний студентов в области фи­зической культуры и спорта с раз­личным уровнем успешности по­зволило оценить их состояние. Показатели сту­дентов с более высоким уровнем успешности являются моделью специальной подготовленности, которой нужно достичь студентам со средним уровнем в процессе дальнейшего совершенствова­ния.

Студен­ты с меньшей степенью успеш­ности значительно отстают от бо­лее успешных студентов: в про­явлении: ловкости, силы, быстро­ты, скоростно-силовых качеств, двига­тельной активности. Это, видимо, является од­ной из причин относительно низ­ких результатов, показываемых средними студентами при полу­чении профессионального обра­зования.

Вместе с тем студенты со сред­ней успешностью по показателям выносливости, гибкости и ско­ростных качеств незначитель­но отличаются от самых успеш­ных, что показывает на небольшой вклад этих факторов в успешность в данном периоде подготовки к профессиональной деятельно­сти. Следует отметить, что более успешные студенты имеют и бо­лее высокую двигательную актив­ность, которая ими реализована в избранном виде спорта в виде спортивных достижений.

С целью уточнения модели успешного студента-выпускника была изучена двигательная дея­тельность учителей, имеющих вы­сокий и средний уровень успеш­ности (как уже отмечалось, вопро­се и тестировании участвовали выпускники педагогического уни­верситета последних трех лет).

Выявлено, что на эффектив­ность профессиональной дея­тельности учителей значительное влияние оказывает предшествую­щий двигательный опыт, получен­ный в студенческом возрасте. К главным факторам, влия­ющим на продолжение актив­ной двигательной деятельности после окончания вуза, успеш­ные специалисты отнесли: высо­кую самостоятельность и целеу­стремленность при принятии ре­шения заниматься физическими упражнениями; двигатель­ный опыт, приобретенный ранее; наличие интереса и зна­ний о положительном воздей­ствии физических упражнений на состояние здоровья и психофи­зическую сферу личности сформированный в процессе за­нятий спортом активный здоро­вый образ жизни; наличие мотивации к достижению цели и успеху. Среди выпускни­ков среднего уровня менее половины студенческом возрасте система­тически выполняли физические упражнения, а пассивный образ жизни ныне ведет подавляющее большинство данной категории специалистов. Основ­ными причинами этой пассив­ности опрошенные работающие учителя назвали нехватку вре­мени, отсутствие ранее приобретенного двигательного опыта, недостаток специ­альных знаний об особенностях влияния физических упражне­ний на организм занимающего­ся, привычный пассивный образ жизни, низкую са­мостоятельность в двигатель­ной деятельности, лень, плохое состояние здоро­вья и др.

Одной из причин уменьшение двигательной активности данной категории специалистов является неправильный (случайный) выбор вида спорта в студенческие годы в котором они не добились жела­емого успеха, что говорит о важ­ности спортивной ориентации где характер упражнений соответ­ствовал бы индивидуальной дви­гательной одаренности человека

Построение модели с исполь­зованием нейронных сетей показало, что у более успешных спе­циалистов самостоятельность, воображение. самоконтроль, ловкость, силовые и координаци­онные способности, двигатель­ная активность и ее эффектив­ность значительно выше, чем у специалистов, имеющих средний уровень профессиональной дея­тельности.

Прогнозирование развития по­лученной модели позволило вы­явить значимость основных фак­торов, определяющих со­держание экспериментальной методики.

Методика представляет со­бой совокупность средств и ме­тодов, которые поэтапно и по­следовательно используются с целью: опреде­ления двигательной одаренно­сти; формирования мотивации к достижению цели и успеха; улуч­шения способности накапливать энергию при комфортности за­нятиями физическими упражне­ниями; увеличения двигательной активности и ее эффективности; развития ловкости и силовых ка­честв; получения необходимых системных знаний о методике и влиянии тренировки; приобре­тения практического опыта про­ведения групповых и индивиду­альных занятий; развития само­стоятельности само­стоятельности, воображения и самоконтроля.

Методика реализовывалась в рамках курса по выбору для сту­дентов четвертого и пятого кур­сов при изучении факультативной дисциплины «Физическая куль­тура личности и активный здо­ровый образ жизни». Программ­ный материал факультативно­го курса включал теоретический раздел, направленный на углу­бленное изучение влияния физи­ческих упражнений на организм занимающихся и здоровый об­раз жизни, самостоятельное ис­пользование средств физической культуры для профессиональной деятельности и на профилактику заболеваний. Практический раз­дел состоял из учебно-трениро­вочного и методико-практического подразделов.

В исследовании, направлен­ном на обоснование разрабо­танной методики, участвовали две группы студентов четвер­того курса по 15 человек (кон­трольная и экспериментальная), эксперимент длился два года при трехразовых занятиях в не­делю. Контрольная группа (КГ) занималась по традиционной методике общей физической подготовки, где подбирались виды упражнений, направлен­ные на гармоничное развитие всех физических качеств и укре­пление здоровья. Эксперимен­тальная группа (ЭГ) занималась по разработанной нами мето­дике с использованием техно­логии управления индивидуаль­ным психофизическим состоя­нием студента.

Анализ результатов исследо­вания показал, что после внедре­ния методики у студентов экспе­риментальной группы на по­высился уровень знаний, умений и навыков, воз­росли двигательная активность и ее эффективность, а также улуч­шилась физическая подготов­ленность. Наибольшие положи­тельные изменения наблюдались в показателях, характеризующих ловкость и силу, в меньшей степе­ни показатели быстроты и скоростно-силовые способности. Наблюдаемая тенден­ция, видимо, связана с направ­ленностью тренировочных заня­тий, проводимых в эксперимен­тальной группе, где для выбора характера упражнений учитыва­лась двигательная одаренность участников эксперимента.

Студенты эксперименталь­ной группы в большей мере при­близились к модельным пока­зателям успешного выпускника, чем студенты контрольной груп­пы, а по показателям силы, бы­строты, ловкости, самостоятельности даже значительно превзош­ли их.

В результате исследо­вания выявлено, что внедрение методики опти­мизации физического состоя­ния, с использованием техно­логии управления физическим состоянием студента позволи­ло достоверно улучшить показа­тели в экспериментальной груп­пе. Таким образом, занятия по программе факультативного кур­са способствуют положительно­му отношению студентов к ов­ладению физической культурой укрепляют здоровье, развивают самостоятельность, воображе­ние и самоконтроль, формируют мотивацию к достижению цели и успеха, что позволяет будущему специалисту приблизиться к мо­дельному уровню успешного вы­пускника педагогического вуза

Представлен список литературы 3 наименования.