

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акимова Людмила Павловна

доцент

ФГАОУ ВПО «Дальневосточный федеральный университет»

г. Владивосток, Приморский край

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПРИ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация: в данной статье автор сообщает, что изучение личности позволяет совершенствовать, корректировать и прогнозировать особенности работы со студентами, формировать их личностные качества, способствует достижению задач физического воспитания. Из широкого арсенала методов исследования личности, разработанного психологической наукой, преподаватель в каждом конкретном случае, исходя из стоящих перед ним задач, выбирает наиболее приемлемые. Обобщая и анализируя их результаты, преподаватель находит дифференцированный подход к студентам, выявляет трудности, предпочтение видов занятий, помогает студентам провести самооценку уровня своей деятельности и повысить уровень физической работоспособности, степень удовлетворенности занятиями, сформировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физическая культура, личность.

В современных социокультурных условиях России задача формирования культуры здоровья студентов, имеющих хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата и отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), имеет особое значение. Для таких сту-

дентов характерна повышенная психическая и физическая утомляемость, они часто болеют простудными заболеваниями, им в большей мере, чем сверстникам, грозят сниженная работоспособность и ранняя инвалидность.

Основными задачами физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, являются восстановление и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма, воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, разъяснение значения правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе, здорового образа жизни в целом [1; 2; 3].

Практика работы СМГ Дальневосточного федерального университета (ДВФУ) показывает, что успешному достижению задач физического воспитания и усилению эффекта оздоровительных занятий способствует индивидуальный подход. При таком подходе учитывается не только состояние здоровья и показатели физической подготовленности занимающегося, но и его психологические особенности, черты характера, способности, цели, ценности, мотивационная сфера, интересы, увлечения, сформированность умений и навыков самостоятельной работы, т. е. все то, что характеризует его как личность. В широком, традиционном смысле личность – это то, что внутренне отличает одного человека от другого, все его психологические свойства, его индивидуальность. В более узком понимании личность – это человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности. Структура личности – совокупность социально значимых качеств, отношений и действий индивида, сложившихся в процессе его развития и определяющих его поведение. В структуру личности входят как психологические характеристики человека, так и физиологические особенности его организма [4].

Изучение личности позволяет совершенствовать, корректировать и прогнозировать особенности работы со студентами, формировать их личностные качества, способствует достижению задач физического воспитания [4]. Вот почему

изучению личности студента отводится такая важная роль в работе преподавателя. Ниже перечислены методы, эффективно применяющиеся в практике работы СМГ ДВФУ.

Метод изучения и обобщения передового опыта основан на изучении и осмыслении психолого-педагогической и методической литературы и позволяет глубже понять различные аспекты личности, определить объект, предмет, цель, задачи, методы исследования и методики психолого-педагогического изучения личности [5].

Наблюдение – это изучение личности человека в условиях естественной и привычной для него деятельности. Наблюдение проходит по специально составленному плану, его результаты обычно регистрируются и затем анализируются. Наблюдение за поведением и реакциями исследуемого позволяет получить представление об особенностях его личности в целом и отдельных ее свойствах, например, об особенностях памяти и внимания, свойствах темперамента, чертах характера и т. п. На основе фактов, накопленных в результате наблюдения, преподаватель может сделать заключение об успешности усвоения студентами определенных знаний и навыков, способностей к решению стоящих перед ними задач.

Ряд вопросов, недоступных в процессе непосредственного наблюдения, можно прояснить в ходе *беседы*. Она проводится в форме непринуждённого диалога и способствует установлению более доверительных отношений со студентами. Чтобы беседа была продуктивной, преподаватель должен заранее тщательно продумать ее тематику, сформулировать вопросы и руководить течением беседы до получения намеченного результата. В беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности – самосознание и самооценка, особенности поведения в конкретных ситуациях, личные переживания и выраженное в них эмоциональное отношение [6; 7].

Для того чтобы помочь студентам лучше понять, что способствует, или, наоборот, препятствует формированию у них потребности в занятиях физической культурой, здоровом образе жизни, преподаватель нередко рекомендует

студентам метод *самонаблюдения*. Данный метод может применяться в форме самоконтроля, предполагает ведение личных записей, например, дневника. Метод позволяет лучше понять себя, повысить эффективность занятий физической культурой или избавиться от вредных привычек.

Опрос представляет собой набор вопросов или утверждений и применяется для выявления степени выраженности того или иного свойства личности или получения информации об определенных фактах и событиях. С помощью опроса можно получить сведения о мнениях, оценках и предпочтениях студентов, а также их потребностях, интересах, ценностных ориентациях, жизненных планах и т. д. Опрос подходит для получения информации сразу от большой группы студентов, например, позволяет определить их мнение по конкретному поводу [8].

Когда требуется узнать о личности человека более подробно, и это невозможно сделать при помощи беседы или опроса, применяется *тестирование*, метод диагностики психических возможностей человека, его способностей, склонностей, навыков. В тестах используется математическая статистика, поэтому они дают более точные данные, чем наблюдение и беседа, приближаясь в этом плане к эксперименту. При выборе тестов для исследования обязательно учитываются их валидность, надежность, достоверность и репрезентативность. В зависимости от задач исследования, могут использоваться различные виды тестов: личностные для определения индивидуальных свойств человека, таких, как темперамент, характер, способности; либо тесты, направленные на изучение мотивации и пригодности к определенным видам деятельности. Психологическое тестирование не только способствует более глубокому пониманию способностей и потребностей человека, нередко оно помогает определить направление для дальнейшего личностного развития [9].

В ходе *формирующего, или обучающего, эксперимента* навыки или качества личности изучаются в процессе их формирования, развития. Метод является разновидностью естественного эксперимента. Он осуществляется в условиях привычной для студентов учебной деятельности и подходит для апробации новых

методов обучения, новых учебных пособий. При проведении такого эксперимента студенты ведут себя естественно: занимаются, подчас даже не зная, или забывая, что являются объектом исследования. В этих условиях наиболее полно раскрываются творческие способности человека.

Таким образом, при работе со студентами СМГ ДВФУ важная роль в работе преподавателя отводится изучению личности. Из широкого арсенала методов исследования личности, разработанного психологической наукой, преподаватель в каждом конкретном случае, исходя из стоящих перед ним задач, выбирает наиболее приемлемые. Обобщая и анализируя их результаты, преподаватель находит дифференцированный подход к студентам, выявляет трудности, предпочтение видов занятий, помогает студентам провести самооценку уровня своей деятельности и повысить уровень физической работоспособности, степень удовлетворенности занятиями, сформировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни. Это имеет важное практическое значение, ведь именно в период обучения в вузе закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодого поколения.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Димитренко Е.В. Оценка исходного уровня сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп вуза / Е.В. Димитренко, В.Н. Ирхин // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №6. – С. 113–117.
3. Елагина О.Б. Методы исследования личности (практикум по общей психологии): Учебное пособие / О.Б. Елагина. – Челябинск: ЮурГУ, 2001. – Ч. 1 – 65 с.
4. Конюхов Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, законы, концепции, методы / Н.И. Конюхов. – М.: Академия, 1992. – 320 с.

5. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
6. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А. Миславский. – М.: Педагогика, 1991. – 151 с.
7. Основы педагогики и психологии высшей школы / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Педагогика, 1986. – 136 с.
8. Токарева А.В. Организации занятий со студентами специальной медицинской группы в вузе / А.В. Токарева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2013/09/26246>
9. Шведова С.А. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы / С.А. Шведова, С.Ю. Курников, С.Р. Галина // Журнал Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – №16 (135). – С. 49–56.