

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им.В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Антонов Юрий Анатольевич
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Активизация здорового образа жизни в педагогическом ВУЗе.

Направление: 050100.68. - Педагогическое образование.

Магистерская программа: Педагогика профессионального образования на основе проектно ориентированной деятельности.

Допущен к защите:
Заведующий кафедрой
д.пед.н., профессор
Адольф В.А.



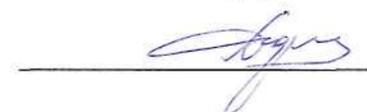
Руководитель магистерской программы:
д.пед.н., профессор
Адольф В.А.



Научный руководитель:
Заведующий кафедрой
д.пед.н., профессор
Адольф В.А.



Рецензент:
д.пед.н., профессор
Сидоров Л.К.



Магистрант:
Антонов Ю.А.



Введение	3
Глава 1.	
Теоретические основы активизации здорового образа жизни у студентов педагогического ВУЗа	11
1.1. Психолого-педагогические особенности формирования здорового образа жизни у студентов педагогического образования.....	11
1.2. Личностные, общественные ценности и характеристики, активизации здорового образа жизни студентов педагогического ВУЗа.....	14
1.3. Описание процесса активизации здорового образа жизни у студентов педагогического ВУЗа.....	17
Глава 2.	
Опытно-экспериментальная работа по формированию у студентов педагогического ВУЗа отношения к активизации здорового образа жизни	23
2.1. Влияние диагностики состояния здоровья на формирование отношения к здоровому образу жизни студентов педагогического ВУЗа.....	23
2.2. Реализация формирования отношения к активизации здорового образа жизни с применением здоровье сберегающих технологий и занятий регби-7 студентов педагогического ВУЗа.....	62
2.3. Анализ реализации процесса сформированного отношения к активизации здорового образа жизни у студентов педагогического ВУЗа.....	69
Заключение	71
Выводы.....	72
Библиографический список	73

Актуальность проблемы:

Активизация здорового образа жизни студентов как личностная и общественная ценности. Эффективность организации личностно значимых педагогических ситуаций, стимулирующих активность студентов по присвоению ценности здорового образа жизни. Проект собственной профессиональной деятельности в соответствии с ними.

Формирование отношения к активизации здорового образа жизни в педагогическом образовании с определениями по критериям полноты и системности знаний о ценности форм и характере психологического отношения студентов к здоровому образу жизни как личностной и общественной ценности. Личностная и общественная ценность здоровья студента и значимость его обследования, характер мотивов активности в процессе формирования данного личностного образования.

Формирование средств саморазвития направленное на укрепление здоровья, работоспособности в личной и общественной деятельности человека, повышение трудового долголетия и творческой активности. Активизация здорового образа жизни как средство самоорганизации, представляющее интегративное образование, включающее ценности осознания здорового образа жизни, знания о связи с успешностью в профессии через ценности здоровья человека как ответственного субъекта. Активизация здорового образа жизни как личностное эмоционально-смысловое влияние на реализацию аспектов отношения направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей.

Актуальность научных исследований в организации структуры научно исследовательской работы состоит из необходимости определения и познания научных проблем. В аспекте формирования предмета и методов исследования, изучение отрасли, изучение науки истории. Мотивация творчества. Методология творчества. Работа и организация в научном коллективе. Материальное оснащение науки. Использование научно педагогических кадров в системе подготовки. Содержание методической деятельности. Формирование и методы сплочения коллектива. Основа управления качеством педагогического образования. Акцентирование оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий. Физическое воспитание всех категорий населения, подготовка специалистов названных сфер. Подготовка спортсменов от начального уровня до уровня спортивного резерва и высшего спортивного мастерства. Основными принципами научных исследований является предоставление понимания администрации, педагогам и студентам педагогического ВУЗа значения науки, специалистов физической культуры, спорта и медицины в активизации здорового образа жизни. Ответственность учёного за нравственность. Гигиена умственного труда и научная организация. На теоретическом и эмпирическом уровне в основе лежат современные методы генерирования идей и практический результат физического воспитания и спорта, трансформация научных теоретических положений, рациональный режим преподавателя, структура

организационных мероприятий научной деятельности. Методическая деятельность исследовательской работы с элементами; фиксирования информации, наблюдения и внесения корректив. Контроль деятельности науки. Воплощение результатов исследования в науке, теории, методике активизации здорового образа жизни при применении физкультурно-спортивной практики и мероприятий.

Методическая литература и учебники. Учебные пособия и программы. Наглядные пособия и виды методических работ. Методические указания (с рекомендациями), учебные видеофильмы, онлайн-обучение, онлайн-тестирование и другое, что лежит в основе образования и здоровье сберегающих технологий необходимо для главной цели, формирования личности новой формации, здорового, мобильного, конкурентоспособного, нравственно зрелого, профессионально-культурного человека, готового к активной жизнедеятельности в условиях современных социально-культурных реалий, которые складываются еще в процессе обучения.

Проблема диссертационного исследования состоит в необходимости научного обоснования процесса формирования у студентов отношения к активизации здорового образа жизни как личной и общественной ценности в педагогическом ВУЗе.

Недостаточная разработанность проблемы формирования у студентов отношения к активизации здорового образа жизни и определения выбора средств саморазвития как личностной и общественной ценности, при обучении в педагогическом ВУЗе.

Применение инновационных методик в образовательном процессе педагогического образования.

Тема исследования: «Активизация здорового образа жизни в педагогическом ВУЗе».

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс в педагогическом ВУЗе.

Предмет исследования - формирование у студентов отношения к активизации здорового образа жизни в педагогическом ВУЗе.

Цель исследования - научно обосновать процесс формирования отношения к активизации здорового образа жизни студентов в педагогического ВУЗа. Определить, сформулировать механизм, процессы подходы и уровни отношения к здоровому образу жизни. На основе инновационных методов обследовать состояние здоровья студентов. На основе результатов сделать индивидуальные рекомендации для выбора средств и методов активизации здорового образа жизни. Мотивировать студентов на активизацию здорового образа жизни.

Гипотеза исследования: Формирование у студентов педагогического ВУЗа отношения к активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности направлено на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований, способностей станет более эффективным, чем в массовом опыте, если:

1. Активизация здорового образа жизни будет раскрываться в идеях ценности здоровья, как самоорганизации саморазвития человека ответственного, а формирование отношения к активизации здорового образа жизни будет выступать одной из целей педагогического образования;
2. Основой активизации здорового образа жизни как саморазвития студента будет являться личностная и общественная ценность, представляющая последовательный переход от **неосознанно-равнодушного** (неуд) уровня через **заинтересовано-потребительский** (удов. и хор.) к **сознательно-эффективному** (хор. и отл.) уровню. Эти уровни при проведении исследования должны показать объективную картину настоящего состояния отношения студентов к здоровому образу жизни.
3. Логика поэтапного процесса формирования у студентов отношения к активизации здорового образа жизни как личной общественной ценности будет обусловлена спецификой обобщения ценностного механизма **«мониторинг - восприятие - задача - реализация»**, с содержанием подходов и уровней формирования студентами моделируемого отношения к активизации здорового образа жизни;
4. Средством высшего созидания активизации здорового образа жизни студента, определён **преобразовательный процесс, индивидуально-ориентированного подхода**, актуализирующий **сознательно-эффективный уровень личности**. На всех этапах процесса будут личностно значимые педагогические ситуации. В соответствии с целью и гипотезой поставленных приоритетных задач.

Задачи исследования:

Понимание необходимости активизации здорового образа жизни как средства самоконтроля.

Осознание ответственности администрации, педагогов, студентов педагогического ВУЗа за состояние здоровья личности, законом которых станет задача сохранения и восстановления здоровья и всех систем жизнеобеспечения, осознание необходимости применения его на практике.

Понимание ответственности администрации, педагогов и студентов ВУЗа за состояние здоровья как личной и общественной ценности, обусловленным самостоятельным поиском и выбором оптимальных форм и способов активизации здорового образа жизни:

- 1) выявить сущностные характеристики активизации здорового образа жизни как саморазвития, направленных на полноценную реализацию сущностных сил, дарований и способностей студентов педагогического ВУЗа;

- 2) обосновать процесс активизации здорового образа жизни студентов с учетом обобщенного целостного механизма «мониторинг–восприятие-задача–реализация»;
- 3) провести диагностику и определить состояние здоровья студентов педагогического ВУЗа, на основе результатов применить подходы и уровни активизации здорового образа жизни для определения средств и методов здорового образа жизни
- 4) разработать и экспериментально проверить систему педагогических и здоровьесберегающих технологий для формирования у студентов отношения к активизации здорового образа жизни как личной и общественной ценности;
- 5) Организовать определенную последовательность этапов педагогического процесса.

Формулировка теории активизации здорового образа жизни, целостный механизм:

- **«мониторинг – восприятие – задача - реализация».**

Формулировка педагогических процессов, активизации здорового образа жизни студентов:

- **Познавательный процесс;**
- **Психологический процесс;**
- **Смысловой процесс;**
- **Преобразовательный процесс;**

Формулировка педагогических подходов к активизации здорового образа жизни студентов:

- **Мотивационно-информативный** подход на осознание, осмысление и принятие студентами ценностей;
- **Мотивационно-оценочный** подход позволил опираться на концепцию поэтапного формирования, что обусловило логику формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни и включение обучающихся в активную творческую деятельность.
- **Индивидуально-ориентированный** подход обусловил выбор средств активизации здорового образа жизни в двустороннем педагогическом процессе.

Формулировка уровня отношения студентов к активизации здорового образа жизни;

- **неосознанно-равнодушный** (неуд) уровень
- **заинтересовано-потребительский** (удов. и хор.) уровень
- **сознательно-эффективный** (хор. и отл.) уровень.)

Этап исследования. Исследование проводилось в 2012–2015 гг. и состоял из трех частей.

1. Формулировалась гипотеза, разрабатывалась методика исследования, изучалась педагогическая, психологическая, методическая и философская литература, определялась степень разработанности проблемы в науке.

2. Проводился формирующий эксперимент с целью конструирования процесса формирования и выявления средств отношения студентов к активизации здорового образа жизни, как средств саморазвития направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований, способностей.

3. Вторая половина 2013-го – начало 2015г., осуществлялись обобщение результатов исследования, теоретическое осмысление, анализ, систем основных положений исследования, апробация и внедрение процесса «Активизация здорового образа жизни в педагогический процесс ВУЗа», оформление текста диссертации.

Методы исследования:

Метод 1. Теоретического анализа по исследованию проблемы активизации здорового образа жизни, применение систематизации, проектирования, моделирования, обобщения, проектирования результатов и процессов их достижения на различных этапах исследовательской работы.

Метод 2. Опросно-диагностический, применялись методы эмпирические. Мониторинг, беседы со студентами и преподавателями, тестирование нормативов общефизической подготовки, проектирование, диагностика состояния здоровья по программе избранных методик, анкетирование, фиксировались результаты развития и обучения, проводилось наблюдение за формирующим педагогическим экспериментом, проводилось обобщение педагогического опыта.

Метод 3. Исследования, сравнения обработки исследовательских результатов, обобщения и сравнения полученных результатов, математической обработки исследовательских данных.

Базу исследования: Составили опытно-экспериментальная база КГПУ им. В.П. Астафьева, МАОУДОД г. Красноярск «СДЮСШОР «Красный Яр» при поддержке «Федерации Регби Красноярского Края». Инновационная деятельность автора как преподавателя – исследователя в КГПУ им.В.П. Астафьева). Всего в эксперименте приняли участие 208 студентов.

Положения, выносимые на защиту:

Личностное образование представлено в структуре исследований как познавательный процесс, психологический процесс, смысловой процесс, преобразовательный процесс. В общекультурном развитии в условиях активизации здорового образа жизни формируется ответственность за здоровье. Наиболее полно раскрывается творческий потенциал личности для созидательной, творческой, физической, профессиональной и др. активности:

- **Познавательный процесс** выполняют информационную функцию. Включает в себя знания о активизации здорового образа жизни как ценности

личностной общественно-значимой на уровне представлений, понятий и идей. Содержательная часть составляющего представляется категориями ценности здоровья и активизации здорового образа жизни. В применении средств человека ответственного субъекта, направленного на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в педагогическом процессе ВУЗа.

- **Психологический процесс** связан с особенностями психологического восприятия знаний о активизации здорового образа жизни как ценности его содержания. Процесс проходит через психологическое формирование личности. Становится внутренним требованием к себе. Психологический процесс на разных этапах формирования характеризуется следующими чертами: наличие общего психологического фона при восприятии знаний о активизации здорового образа жизни, устойчивого психологического отношения к здоровому образу жизни как средству саморазвития.

- **Смысловой процесс**

Смысловой процесс выполняет функцию научного подкрепления, предполагает поиск функций собственной активности, осознание субъектом личностного смысла, принятия субъектом ценности активизации здорового образа жизни.

Процесс характеризуется осознанием необходимости применения на практике законов и принципов сохранения и восстановления здоровья и всех систем жизни-обеспечения. Процесс проявляется в осознанном отношении к активизации здорового образа жизни, саморазвитием студента в образовательном процессе ВУЗа.

Самостоятельный поиск и выбор оптимальных средств, форм и способов ведения активного образа жизни направленных на реализацию своих дарований, способностей и сил.

- **Преобразовательный процесс**

Активизация здорового образа жизни как личная и общественная ценность сформированная отношением к нему студентами включает в себя три подхода: **мотивационно-информативный, мотивационно-оценочный, индивидуально -ориентированный**. Логика преобразовательного процесса определена обобщением целостного механизма **«мониторинг–восприятие–задача-реализация»**, что предполагает иметь представление, оценку выбора проектирования личностью ценностей, на основе индивидуально-ориентированной подхода. Данный процесс предполагает систему умений, а именно: знать способы оценки физического состояния собственного организма и его систем; подбирать и использовать наиболее приемлемый способ ведения здорового образа жизни в учебной, личной и общественной деятельности; применять средства, методы здорового образа жизни, необходимые для сохранения и восстановления своего здоровья.

Новизна научного исследования результатов заключается в следующем:

Выявлены формулировки педагогической теории активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности. Раскрыты особенности организации процесса формирования отношения к активизации здорового образа жизни как личной и общественной ценности в условиях образовательного процесса ВУЗа с учетом динамики целей и средств их реализации. Систематизирован диагностический инструментарий состояния, контроля, сохранения и улучшения здоровья студентов, выявлены процессы, подходы, уровни формирования отношения к здоровому образу жизни как личной и общественной ценности. Определено научное знание о формировании ценностного сознания становления студентов.

Применена разработанная целостная система механизма активизации здорового образа жизни, включающая познавательный, психологический, смысловой и преобразовательный процессы, которые обобщают целостный механизм **«мониторинг-восприятие-задача-реализация»**, что подчеркивает многоаспектность содержания. Дана характеристика активизации здорового образа жизни как ценности. Смоделирован поэтапный процесс его формирования в условиях обучения в вузе, определены цели и система средств каждого этапа обуславливающие его результативность, – это лично значимые педагогические ситуации, средством реализации которых выступают задачи индивидуально-ориентированного подхода.

Теоретическая значимость результатов исследования:

Разработана содержательная характеристика отношения к активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности, описан процесс его формирования в логике механизма присвоения ценностей, что может стать теоретической базой для обоснования процесса присвоения иных ценностей. Выводы, полученные в ходе диссертационного исследования, могут служить теоретической основой для исследования активизации здорового образа жизни на различных этапах онтогенеза и обусловлены его вкладом в развитие индивидуально-ориентированного подхода в теории активизации здорового образа жизни. Решение актуальной проблемы здорового образа жизни студентов рассмотрено в контексте формирования их ценностного уровня сознания. Определено содержание преобразовательного процесса активизации здорового образа жизни через идеи ценности здоровья человека как ответственного субъекта. Представлена педагогическая система активизации здорового образа жизни студентов как личностная и общественная ценности: выделены процессы, обоснованы подходы, выявлены уровни формирования отношения.

Достоверность результатов исследования подтверждается достаточной количественной базой эксперимента, объективностью обработки полученных в ходе эксперимента данных; репрезентативностью объема выборки; разнообразием источников информации; сочетанием

количественного и качественного анализа; статистической значимостью экспериментальных данных и контрольным сопоставлением полученных результатов с массовым педагогическим опытом; использованием результатов в учебно-воспитательном процессе КГПУ им.В.П. Астафьева; личным многолетним опытом работы диссертанта, обеспечивается целостным подходом к решению проблемы (методологической обоснованностью и непротиворечивостью исходных теоретических положений); совокупностью процессов, подходов, уровней активизации здорового образа жизни как личной общественной ценности, адекватных его целям, задачам и логике; изучением педагогической практики с корректной организацией опытно-экспериментальной работы.

Практическая значимость результатов исследования состоит в мотивировании, диагностике состояния здоровья студентов (по согласию студентов), применение здоровые сберегающих технологий стало основой выбора средств и методов активизации здорового образа жизни для студентов и преподавателей педагогического ВУЗа. Выявлены и определены задачи индивидуально-ориентированного уровня для применения и доработки.

Результаты исследования могут служить основой для совершенствования системы дидактических средств формирования у студентов отношения к активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности в различных вузах.

Апробация результатов исследования.

Результаты исследования докладывались на семинарах кафедры и конференциях.. В основе педагогического эксперимента использован обобщённый опыт специалистов КГПУ им. В.П. Астафьева: А.И. Завьялова, В.А. Адольфа, Л.К. Сидорова, Н.Е. Строговой, С.А. Вахрушева, А.Н. Савчука, З.К. Бакшеевой, О.Н. Тютюковой. М.Г.Яновой, представителей и тренеров «Союза Регбистов России» Е.И. Антонова, В.А. Грачёва, И.Л. Николайчука www.rugby.ru/ru/. Тренера представителя мирового регби Сиуа Таумалоло <http://www.worldrugby.org/worldrugbytv/video> , предоставленный в доступной форме на сайтах и методической литературой КГПУ им. В.П. Астафьева.

Внедрение результатов исследования активизации здорового образа жизни осуществлялось через деятельность исследователя, преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности в КГПУ им. В.П.Астафьева

Структура и объём диссертации:

объём диссертации (77 с.), введение (3-10 с.),(первая глава11-23 с., втора глава 23-69 с.), заключение (71 с.), Текст содержит (30 таблиц) в системе эмпирического и теоретического материала, Выводы(72-73 с.) библиография (73-77 с.)

Глава 1. Теоретические основы активизации здорового образа жизни у студентов педагогического ВУЗа

1.1. Психолого-педагогические особенности формирования здорового образа жизни у студентов педагогического образования

Психолого-педагогические знания синтез неразрывного духовно-нравственного и высокого профессионализма. Включает в себя обширные знания преподаваемых предметов в педагогическом образовании; культуру слова, развития педагогического мышления, методики преподавания, педагогических способностей, методологической и диагностической культуры, в целом педагогического сознания, педагогического творчества, культурологических и фундаментальных человеческих знаний и культуры, создающей развивающее поле готовности к профессионально-информационному взаимодействию в потребности, способности, готовности к общению со студентами, способностью испытывать чувство удовлетворения от процесса общения с ними. В педагогическом процессе важно соблюдать культуру самосовершенствования, постигать информационную культуру и культуру общения. Поведение важно для преподавателя с точки зрения действий и по отношению к студентам, соответственно и студенты оценивают поведение преподавателя. Взаимодействуя культурно с обществом и студентами, преподаватель проникает в сферу бытия, демонстрируя в ней свои человеческие качества, формируя в себе систему оценки которая позволяет отождествлять собственные действия с действиями окружающих.

Проблемы, касающиеся формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи, не оторваны от экономических и политических явлений, в которых ярко отражаются противоречия нашего общества. Важнейшая задача педагога обеспечить будущее специалисту, в том числе и за счет ценностного отношения к здоровью и овладения им основ здорового образа жизни применительно к требованиям личной и общественной деятельности.

Активизация здорового образа жизни - сложное образование, которое включает в себя не только теоретические знания о «Физической культуре», «Экологии», «Естественных науках» «Безопасности жизни деятельности», «Математике», «Социально-биологические основы Физической культуры».

Основной раздел здорового образа жизни заключается собственно в самом здоровье, то есть физическом состоянии здоровья студента, без определения которого нельзя делать выводы и принимать решения в отношении того; какие нагрузки может переносить студент, может ли он вообще заниматься физической культурой или избранным видом спорта. В этих целях должен осуществляться медицинский контроль.

Важный фактор адаптация студентов-первокурсников к вузовскому укладу, режиму учебной и вне учебной деятельности является основой их успехов в

учебе, активном участии во всех сферах университетской жизни на протяжении всех лет учебы.

Для быстрой адаптации первокурсников необходим системный подход, который предусматривает:

- работу по формированию благоприятного климата в студенческих группах;
- проведение серии мероприятий по обучению первокурсников формированию бюджета своего времени, по адаптации к учебному процессу университета;
- организацию работы кураторов групп, обеспечивающих позитивные взаимоотношения «преподаватель – студент»;
- формирование личной ответственности студента за результаты обучения.

Основными направлениями адаптации студентов первого курса являются:

- ознакомление первокурсников с историей и традициями университета;
- ознакомление с правилами внутреннего распорядка университета и общежитий, бытовыми условиями и правилами содержания помещений общежития;
- формирование студенческого актива группы;
- информирование студентов;
- организация работы кураторов академических групп младших курсов, её методическое обеспечение;
- развитие творческого потенциала первокурсников;
- социально-психологическая работа со студентами;
- социологические исследования среди студентов и мониторинг используемых методик.

Психологическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение общественной деятельности и труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. Здоровье — самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить ни за какие деньги.

Отдых после учёбы или работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру деятельности человека. После физических нагрузок необходим отдых, не

связанный с дополнительными физическими нагрузками, а после умственного труда в часы досуга необходима определенная физическая нагрузка. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

Сон; Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение, нельзя спать в верхней одежде. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию. Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы.

Питание; Наиболее полезен для молодых людей юношеского возраста четырехразовый режим питания: - I завтрак — 25% суточного рациона - II завтрак —15% суточного рациона - обед—40% суточного рациона - ужин — 20% суточного рациона. Самым сытным должен быть обед. Ужинать полезно не позднее, чем за 1,5 ч до сна. Есть рекомендуется всегда в одни и те же часы. Это вырабатывает у человека условный рефлекс, в определенное время у него появляется аппетит. А съеденная с аппетитом пища лучше усваивается. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Содержание учебного процесса; определяется программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала. Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация учебного заведения. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм .

1.2. Личностные, общественные ценности и характеристики, активизации здорового образа жизни у студентов педагогического ВУЗа.

Подход к пониманию содержания ценностей, например активизации здорового образа жизни как личной и общественной ценности.

Многоуровневый специфический феномен, что ценность личности – это, в первую очередь, система ее ценностных ориентиров, под которыми понимается вся совокупность важнейших качеств внутренней структуры личности. Личностные ценности формируют сознание и поведение человека и определяют его развитие, в том числе и образовательное.

Проблема образовательного становления является отражением более общей проблемы соотношения личностного общественного в целом. Концепция взаимодействия личностного и общественного является общепринятой в отечественной психологии. Она заключается в признании факта влияния личностного на общественное (и наоборот) в ходе изменения развития. Формирование личных и общественных ценностей идет следующим путем: от неопределенных представлений о своей личности, ограниченного знания недостатков и преувеличения числа достоинств собственной личной и общественной деятельности. Неспособность предвидеть трудности и достижения в своей работе до критической и адекватной оценки многообразия сторон собственной личности и деятельности, интересов, знаний умений и навыков, типичных для настоящих мастеров своего дела. Образование ведет к присвоению личных и общественных ценностей, под которыми понимаем предметы, явления и их свойства, обеспечивающие лично и социально значимый результат любой деятельности. В настоящее время одной из важнейших личных и общественных ценностей, обеспечивающих здоровье-сбережение общества и каждого отдельного человека, становится здоровый образ жизни, т. к. в процессе личной и общественной деятельности личность осознает себя связующим звеном между личностью обществом и здоровьем.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социальную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой работоспособности, учебной и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается творческий потенциал личности. Характеристики отношения к активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности представлены индивидуально-ориентированным функциональным уровнем исследуемого личностного образования с выявлением целостного механизма процессов каждый из которых обладает определенной функциональной значимостью. Для последовательности решения задач выделяются процессы, подходы, уровни активизации здорового образа жизни.

Познавательный процесс предполагает усвоение личностью системы знаний, лежащих в основе здорового образа жизни. Без опыта получения достоверных, научно обоснованных знаний о здоровом образе жизни

невозможно отношение к нему как личной и общественной ценности. Данный компонент подразумевает фиксацию в сознании студента результата овладения им знанием о здоровом образе жизни. Идея ценности здоровья трактуется в данном контексте как гармоничное сочетание физического, духовного и социального благополучия личности и раскрывается через категории «общефизические качества», «формирование телосложения», «состояние здоровья» и «нормы здорового образа жизни», необходимость бережного отношения к здоровью. Наиболее полно определить уровень здоровья можно с учетом медицинского обследования, контрольных тестирований (ОФП) общефизической подготовки. Соблюдение режима отдыха, правильного и своевременного питания, достойного поведения и жизнедеятельности личности имеют значимое отношение в активизации здорового образа жизни как ценности. Понимание необходимости ориентации на него как личную и общественную ценность в сознательном выборе студентом здорового образа жизни. Идея человека как ответственного субъекта раскрывается через категорию «ответственность». Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но и желание и умение изменить себя, окружающую среду. Ответственный субъект путем активного самосовершенствования формирует свой образ жизни в личной и общественной деятельности. Кроме того, ответственный субъект понимает значимость ценности здорового образа жизни для будущего поколения. Познавательный процесс играет информационную роль.

Психологический процесс исследуемого личностного образования связан с особенностями психологического восприятия знаний о здоровом образе жизни, поскольку их содержание, преломляясь через эмоциональную сферу личности, становится внутренним требованием личности к самой себе, приобретает личностный смысл. Для студентов эмоции, связанные со здоровым образом жизни, выражаются в переживании. Объектом психологического отношения могут быть отдельные факты здоровья и активизации здорового образа жизни, действия или проявления, аккумулирующие ценности здоровья. Психологический процесс на разных этапах формирования данного личностного образования характеризуется следующими чертами: общий психологический фон при восприятии знаний о здоровом образе жизни (отличается неустойчивостью, по отношению к объемам переживания); устойчивое эмоциональное отношение к здоровому образу жизни как условию успешной профессиональной деятельности. Данный компонент выполняет функцию эмоционального подкрепления.

Смысловой процесс предполагает поиск, осознание и принятие субъектом личностного и общественного смысла ценности здорового образа жизни, осознание его как личностной и общественной ценности. Характеризуется пониманием индивидуальной значимости здорового образа жизни. Необходимость ведения здорового образа жизни для реализации личностных и общественных целей с осознанием необходимости применения

на практике законов сохранения и восстановления здоровья всех систем жизнеобеспечения. Понимать ответственность за состояние здоровья как личностной и общественной ценности, самостоятельным поиском оптимальных форм и способов ведения здорового образа жизни. Данный компонент выполняет рефлексивную функцию.

Преобразовательный процесс предполагает систему умений:

- основой является умение оценивать физическое состояние собственного организма и его систем;
- подбирать наиболее приемлемые механизмы, процессы, подходы, уровни активизации здорового образа жизни, в учебной, общественной, личной деятельности с необходимостью сохранения, восстановления и улучшения здоровья.

Реализация выполняет преобразующую функцию. Необходимо последовательное формирование исследуемого личностного образования соответственно уровням его проявления. Необходимо обучить студентов проявлять самостоятельность, организованность в процессе ведения здорового образа жизни как составляющего саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сил, дарований и способностей, сознания, самоанализа, самоконтроля учебного процесса в педагогическом образовании. Все компоненты взаимосвязаны, но обладают определенной самостоятельностью.

Все процессы активизации здорового образа жизни взаимообусловлены и взаимосвязаны, причем эта связь носит интегративный характер. Это объясняется тем, что отношение к здоровому образу жизни как личностной и общественной ценности является целостным интегративным образованием. Определение уровня характеристик отношения студентов к активизации здорового образа жизни как личностной общественной ценности в сфере образовательной деятельности находится в зависимости от специфики и показаний данных компонентов. Степень осознанности личностной и общественной необходимости в исследуемой ценности. Характер мотивации в процессе активизации здорового образа жизни.

Степень сформированных знаний, умений, навыков активизации здорового образа жизни, форма и характер психологического отношения активизации здорового образа жизни как личной и общественной деятельности: Учитывая специфику компонентов исследования с идеями **индивидуально-ориентированного** подхода в педагогическом процессе, определены научные обоснования активизации здорового образа жизни как личной и общественной ценностей: полная реализация деятельности, системность и полнота знаний о здоровом образе жизни.

Исходя из выше сказанного целесообразно выделить следующих уровней формирования у студентов активизации здорового образа жизни как личной и общественной ценности: **заинтересовано-потребительский** (удов. и хор.), **сознательно-эффективный** (хор. и отл.)

1.3. Описание процесса активизации здорового образа жизни у студентов педагогического вуза.

В текущее время формируется новая социально-культурная парадигма здоровья, ставшая синтезом медицины, образования, культуры. Основными ее принципами являются: ответственность человека за свое здоровье, самоконтроль за своим здоровьем и развитием, осознанная оздоровительная деятельность, эмоциональное начало в психофизическом развитии личности, программа формирования здоровой личности от зачатия до старости. Образование в области культуры здорового образа жизни может способствовать принятию наиболее правильных и полезных для здоровья решений в выборе образа жизни, способствующих его сохранению и укреплению при условии, если одновременно создается поддерживающая социальная окружающая среда.

Главной целью активизации здорового образа жизни является построение и формирование педагогического процесса, направленного на формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как личностной и общественной ценности. На этапе развития инновационных подходов в системе образования Российской Федерации необходимо положить представление о изменении процессов, подходов активизации здорового образа жизни и личности студента, необходимо организовать системно - образующее начало образовательного процесса.

Здоровье гражданина и активизация здорового образа жизни - ведущие условия успешного социального и экономического развития общества. В личности студента необходимо формировать самостоятельность и способность к саморегуляции. Для этой цели необходимы знания, умения, навыки, современное диагностическое оборудование с обеспеченной материально-технической базой.

Для удовлетворения современных требований специалисту необходим новый подход к проблемам воспитания личности новой формации.

Особое место и ответственность в оздоровительном процессе отводится образовательной системе и ВУЗу, которые должны сделать образовательный процесс здоровье-сберегающим, способствующим формированию культуры здорового образа жизни.

Обоснованы средства формирования исследуемого отношения. Основой для формирования активного образа жизни выступили представления о состоянии здоровья студента и целостности педагогического процесса, от мониторинга, мотивационно-информативного, мотивационно-оценочного подхода организации педагогического процесса до индивидуально-ориентированного подхода к активизации здорового образа жизни обобщенного целостного механизма **«мониторинг–восприятие–задача–реализация»**.

В определении последовательности подходов конструируемого процесса, выявленных уровней сформированности исследуемого личностного

образования, выделили механизм процесса формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как личной и общественной ценности его составляющими стали части целостного механизма активизации здорового образа жизни в педагогическом ВУЗе:

Составляющее целостного механизма **мониторинг:**

Провели информационный мониторинг, для обеспечения и выполнения поставленной задачи; мотивирования, организации, выделения лидеров, координации. К целенаправленным действиям побуждения применили методы; мотивирования, планирования, организовали аудит.

Проинформировали студентов, что физической культурой, избранными видами спорта, необходимо заниматься при использовании научно-обоснованных и проверенных на практике методов. Привлечение к здоровому образу жизни это ответственность за здоровье привлекающих преподавателей и привлечённых студентов.

Заниматься физической культурой и спортом имеют право студенты которые имеют медицинский допуск и не имеют противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Осуществили комплексные решения проблемы активизации здорового образа жизни в образовательном процессе сбора содержания, форм и методов формирования здорового образа жизни с учетом особенностей участвующего в деятельности контингента студентов.

Мониторинг обеспечил в активизации здорового образа жизни системный подход:

- изучили и формирование благоприятного климата в студенческих группах;
- провели серии мероприятий по обучению формирования бюджета времени студентов, по адаптации к учебному процессу университета.
- изучили организацию работы кураторов групп, обеспечивающих позитивные взаимоотношения «преподаватель – студент»;
- провели аудит формирования личной ответственности студента к активизации здорового образа жизни.
- ознакомили студентов с основными направлениями активизации здорового образа жизни.
- ознакомили с историей и традициями университета, историей развития физической культуры и спорта в ВУЗе;
- ознакомили с правилами внутреннего распорядка университета, бытовыми условиями и правилами содержания помещений, расписанием занятий по видам спорта в спортивном клубе ВУЗа - формирование
- организовали работу кураторов групп, её методическое обеспечение
- развитие творческого потенциала
- провели социально-психологическую работу со студентами
- провели лекции семинары по здоровью сберегающим технологиям и др.
- провели социологические исследования среди студентов и мониторинг используемых методик

- познакомили студентов с тренерами - преподавателями различных видов спорта в спортивном клубе вуза, предложили сделать выбор для возможности заниматься избранным видом спорта.

Составляющее целостного механизма **восприятие:**

Студентам предложены различные средства и методы восприятия активизации здорового образа жизни на выбор. Основными формами привлечения на данном этапе активизации здорового образа жизни в учреждениях является урок в виде учебно-тренировочных занятий, теоретических занятий, занятий избранным видом спорта, теоретических занятий по избранному виду спорта, участие в спортивных соревнованиях. Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными.

Для определения уровня физической подготовленности (выявления уровня физических качеств) провели тестирование по отдельным видам упражнений, на основании результатов (вводного результата тестирования) спланировали нагрузки и включили в занятия упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, наметили общую стратегию в системе домашних заданий, определили нагрузки, для повышения уровень двигательной подготовленности.

Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Применили программу отбора позволяющую определить соответствие студента тому или иному виду спорта по состоянию общефизической подготовки, стабильности коленных суставов, критериям реакции, координации, выносливости, силы, помехоустойчивости, точности, способности к релаксации.

Часть целостного механизма **задача:**

Мотивационно-оценочный подход позволил опираться на концепцию поэтапного формирования, что обусловило логику формирования у студентов отношения к активизации здорового образа жизни и включение обучающихся в активную творческую деятельность;

Индивидуально-ориентированный подход обусловил выбор средств активизации здорового образа жизни в двустороннем педагогическом процессе для студентов сознательно-эффективного уровня сформированности отношения к здоровому образу жизни как личной и общественной ценности.

Для одного из способов мотивации студентов сознательно-эффективного уровня спортивным клубом ВУЗа предложена программа регби-7

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года.

Участие студентов в соревнованиях различного уровня по регби, внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

С историей регби в России можно ознакомиться на официальном сайте Федерация регби России. <http://www.rugby.ru/ru>.

Характеристика возможностей данного вида спорта регби за 1 год обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности другое в системе вуза

ПРОГРАММА по регби (180 часов) за 6 месяцев

Средства трен. занятия	сен т	окт	ноя	дек	фев	мар	апр	ито го
Теоретическая подготовка	-	2	4	3	2	2	2	15
История развития регби		2						
Регби в России и за рубежом			2	1				
Основы гигиены, питание спортсмена			2	1				
Правила игры, судейство				1	2	2	2	
ОФП		8	7	7	8	8	6	44
Развитие выносливости		2	2	1	2	2	1	10
Развитие быстроты		2	1	2	2	2	1	10
Развитие ловкости		1	1	1	1	1	1	6
Развитие гибкости		1	1	1	1	1	1	6
Развитие силы		2	2	2	2	2	2	12
СФП		4	4	4	4	4	4	24
Подвижные и спортивные игры		2	2	2	2	2	2	12

Ускорения из различных положений		1	1	1	1	1	1	6
Упражн. развивающие координацию		1	1	1	1	1	1	6
Технико-тактическая подготовка:		11	11	12	12	12	12	70
Ловля и передача мяча разл. способом		2	2	2	2	2	2	12
Назначаемая и произвольные схватки		2	2	2	2	2	2	12
Построение коридор		2	2	2	2	2	2	12
Игра в защите		2	2	2	2	2	2	12
Игра в атаке		2	2	2	2	2	2	12
Контрольные и тренировочные игры		1	1	2	2	2	2	10
Контрольные нормативы (ч.)		2					2	4
Участие в соревнованиях		3	4	4	4	4	4	23
итого		30	30	30	30	30	30	180

Рассмотрели индивидуально-ориентированное отношение к активизации здорового образа жизни как сознательно-эффективный (хор. и отл.) уровень образовательного процесса в учебном процессе; включили в основу здорового образа жизни для улучшения формирования качеств личности в психологическом и физическом плане, для эффективности личностной и общественной деятельности, для осуществления в дальнейшем личного совершенствования.

Предложили перспективное планирование подготовки, и оперативное планирование текущей подготовки по регби-7. Ознакомили с методическими пособиями для обучающихся и обучающихся на сайте международного совета регби (World Rugby, регистрация и онлайн-обучение бесплатно).

<http://www.worldrugby.org/worldrugbytv/video>

Составляющая часть ценностного механизма **реализация** с оценкой полученных знаний об исследуемой ценности, выбор наиболее значимого из них индивидуально-ориентированного подхода для достижения студентами

сознательно-эффективного (хор. и отл.) уровня сформированности отношения к активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности при поддержке «Федерации Регби Красноярского края», КГПУ им. В.П. Астафьева, МАОУДОД г. Красноярска «СДЮСШОР «Красный Яр» созданы условия (предоставляются 3 поля для регби с воротами все с соответствием стандартов, раздевалки, обслуживающий персонал, судьи.) для активизации здорового образа жизни студентов с возможностью принимать участие в Краевой Универсиаде по олимпийскому виду спорта регби-7. Администрация и спортклуб КГПУ им. В.П. Астафьева приняли решение создать команду для участия в соревнованиях этого уровня.

В связи с этим проведён педагогический эксперимент в котором приняли участие в 2013 г. студенты Факультета Физического Воспитания, представители различных видов спорта: самбо, регби, лёгкой атлетики, тяжёлой атлетики, пауэрлифтинга. Студенты поступили в ВУЗ с сформированным отношением к активизации здорового образа жизни по идее теории составляющих целостного механизма **«мониторинг - восприятие-задача-реализация»**, сформулированность студентов в начале эксперимента оказалась на высоком уровне решения – это **«задача и реализация»**, **смыслового и преобразовательного процессов** формирования, **мотивационно-оценочного** и **индивидуально-ориентированного** подходов на **заинтересовано-потребительском** (удов. и хор.) и **сознательно-эффективном** (отл.) уровне. Студенты других факультетов приняли менее активное участие и оказались на более низком уровне.

Для активизации здорового образа жизни студентов педагогического образования в КГПУ им. В.П. Астафьева с 2013 г. проводится отбор в секцию «Олимпийского вида спорта регби-7». В 2013 г. в результате отбора сформирована команда 15 человек. Результаты соответствия по федеральным стандартам; уровень КМС не ниже 1 разряда. Отбор позволил подготовить команду КГПУ им. В.П. Астафьева для участия в Краевой Универсиаде по регби-7. Команда вышла в финал. В финале уступили регбистам СФУ и заняли 2 место. В 2014 г. в результате отбора сформирована команда 15 человек. Результаты соответствия по федеральным стандартам; уровень КМС не ниже 1 разряда. Отбор позволил подготовить команду КГПУ для участия в Краевой Универсиаде по регби-7. Результат 3 место. В 2015 г. в результате отбора сформирована команда 15 человек. Результаты соответствия по федеральным стандартам; 2 студента уровень Мастер Спорта, остальные КМС. Отбор позволил подготовить команду КГПУ им. В.П. Астафьева для участия в Краевой Универсиаде по регби-7. Результат 1 место. С 2013 г. в эксперименте принимали участие студенты Факультета Физического Воспитания, представители различных видов спорта: самбо, регби, лёгкой атлетики, тяжёлой атлетики, пауэрлифтинга. В 2015 году студентов различных факультетов желающих принять участие в отборе и заниматься регби стало больше чем в 2013 г.

Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по формированию у студентов педагогического вуза отношения к активизации здорового образа жизни.

2.1. Влияние диагностики состояния здоровья на формирование отношения к здоровому образу жизни студентов педагогического вуза.

Для определения уровня состояния здоровья в процессе активизации здорового образа жизни студентов при их желании заниматься физическими упражнениями, избранным видом спорта рекомендовано и проведено (по желанию студентов) экспериментальное обследование.

По итогам проведенного обследования составлены индивидуальные рекомендации для каждого студента.

Данные обследования должны мотивировать студентов на изменение отношения к своему здоровью, активировать отношение к личному образу жизни, сделать выбор средств, для активного здорового образа жизни.

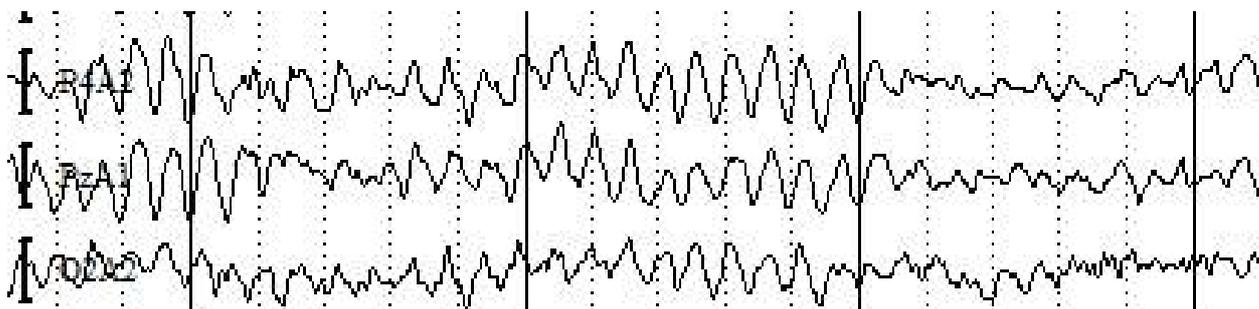
Результаты обследования заинтересовали студентов принявших участие в тестировании, привлекли внимание не участвующих в эксперименте.

Без оценки состояния здоровья нельзя сделать правильный выбор для определения студентом и преподавателем средств и методов здоровьесберегающих технологий. Здоровье каждого студента обучающегося в педагогическом вузе необходимо не только сохранить, но и улучшить. Состояние здоровья студента это точка отсчёта, в восстановлении и тренировке организма. Восстанавливать и тренировать организм можно с любой точки отсчёта. Самое главное знать эту точку отсчёта, дозировать нагрузки при восстановлении организма, занятиях физической культурой, избранными видами спорта.

Головной мозг человека постоянно генерирует электромагнитные волны. В психофизиологии это называется ритмической активностью мозга. Различают четыре основных ритма: дельта, тета, альфа и бета - ритмы. Все эти ритмы определяют различные состояния психики человека.

Почти сто лет назад немецкий психиатр Ганс Бергер, изучая электрическую активность головного мозга человека, впервые обнаружил слабые колебания с частотой около 10 колебаний в секунду, и назвал их альфа-ритмами. Альфа-ритм (8-14 Гц) наиболее важен. Это бодрость, спокойствие и оптимальное состояние человека. В альфа-состоянии происходит полная само-регуляция и самовосстановление нервной системы. Находясь в этом состоянии у человека повышается внимание, работоспособность и готовность к будущим действиям. В итоге он максимально сознателен, психически устойчив и контролирует свое поведение и речь.

На электроэнцефалограмме альфа-ритмы выглядят следующим образом:



Определить состояние студента по критериям наличия реакции, координации, выносливости, силы, помехоустойчивости, точности, способности к релаксации, наличию альфа-ритма

Программа обследования для студентов по избранному виду спорта регби.

Методики:

- Простая зрительно-моторная реакция (оценка скорости реакции).
- Реакция выбора.
- Реакция на движущийся объект (исследование точности оценки малых временных интервалов, тайминга).
- Динамометрический тест (исследование силы и выносливости кистей рук).
- Тест на пространственное мышление «Руки».
- Тест на внимание «Помехоустойчивость».
- Стабилометрическое исследование. Тест Ромберга. (исследование равновесия в положении стоя).
- Стабилометрическое исследование. Стабильность коленного сустава.
- Стабилометрическое исследование. Тест на равновесие в условиях когнитивной нагрузки.
- Миографический тест (исследование способности к сознательному расслаблению, релаксации).
- Электроэнцефалографический тест: Подбор когнитивных тренажеров: на гибкость мышления (направления, совпадения, направления, запутанная сортировка); на внимание (птицы, самолеты, зоркий глаз, лишняя фигура); на память (плитка).

Краткое описание используемых методик:

- Простая зрительно-моторная реакция, использовалась в данном обследовании для оценки степени утомления.
- Реакция выбора использовалась, чтобы узнать задержку, требующуюся для принятия решения. Исследовалась также точность выполнения задания.
- Реакция на движущийся объект, то есть оценка интервалов времени важна в игровых видах спорта. В футболе тайминг важен для точности передачи и для момента нанесения удара. Для вратаря эта реакция критична.
- Сила и выносливость кистей рук может указывать на характер специализации спортсмена (спринтер или стайер) и на его общую работоспособность.
- Тест на пространственное мышление был включен для оценки скорости и точности принятия решений, требующих обработки пространственной информации.
- Тест «Помехоустойчивость», проверка на отсутствие реакций на отвлекающие стимулы.
- Стабилометрическое обследование позволяет выявить результаты работы по развитию координации и врожденную высокую координацию. Кроме этого, стабилометрическое исследование позволяет получить объективную информацию о состоянии опорно-двигательного аппарата, возрастных изменениях (в том числе подростковых), иногда о состоянии зрения и общем утомлении.
- Тест на одной ноге позволяет выявлять травмоопасное состояние— нестабильность коленного сустава.
- Стабилометрическое исследование. Тест на равновесие в условиях когнитивной нагрузки.
- Способность контролируемо расслабить мышцы и успокоиться, очень полезна для скорейшего восстановления после физических нагрузок. Кроме этого, нарушение этой способности может быть указанием на переутомление (в случае со спортсменами, часто вызванное перетренировкой).
- Данные электроэнцефалографии (ЭЭГ) позволяют иногда говорить о последствиях переутомления. Кроме этого, позволяют выявить внутренне наиболее мотивированных спортсменов (получающих большее удовольствие от успешных действий).
- Спорт требует не только развитых моторных, но и тренированных (часто специализированных) когнитивных навыков. В тестах выявляется специфика развития внимания, памяти и скорости принятия решений в избранном виде спорта.

Результаты тестов простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) и Реакция на движущийся объект (РДО)

Фамилия Имя	ПЗМР (мс)	Вывод, комментарий	РДО (сек)	Выводы, комментарии
Даниил	228,63	утомление	-215,2	
Иван	259,29	утомление	57,3	запаздывание
Константин	217,62		-146,0	
Петр	213,48		-58,1	
Дмитрий	208,41		-70,7	
Дмитрий	205,62		-56,2	
Николай	217,99		-42,6	
Дмитрий	234,42	утомление	1,5	отлично
Павел	238,05	утомление	-5,5	отлично
Никита	226,97	утомление	-62,6	
Дмитрий	197,94	хорошо	4,3	отлично
Фёдор	242,06	утомление	-21,9	
Егор	213,17		-40,5	
Александр	268,10	утомление	-154,5	
Дмитрий	266,75	утомление	-124,7	
Илья	273,72	утомление	-11,8	хорошо
Леонид	221,49		-30,1	
Алексей	299,56	утомление	-18,3	хорошо
Данил	213,59		-6,5	отлично
Семен	235,27	утомление	-253,6	
Артем	306,10	Утомление	-118,4	
Иван	258,16	утомление	32,2	запаздывание
Семён	193,35	хорошо	-148,7	

У очень многих снижена скорость реакции, то есть присутствует признак утомления. Учитывая, что были каникулы и не было интенсивных тренировок, то утомление можно объяснить слабо развитой общей (аэробной) выносливостью.

Тест на точность реакции отлично прошли четыре человека и еще двое хорошо. Если не играют в настольный теннис и не ходят в музыкальную школу, то могли развить навык в результате компьютерных игр.

Результаты тестов реакция выбора и динамометрического теста

Фамилия Имя	Реакция выбора (мс)	Вывод, комментарий	Результат динамометрического теста левой и правой рукой:	Выводы, комментарии
Анисимов Даниил	373,44 (2)	хорошо	Лев. 42,6 с (44,0даН) Пр. 22,9 с (48,0даН)	
Иван	517,96 (2)	медленно	Лев. 22,7 с (34,5даН) Пр.17,4 с (36,5 даН)	
Константин	406,45 (2)	медленно	Лев. 14,4 с (34,0даН) Пр. 36,2 с (40,0 даН)	
Петр	331,03 (7)	Быстро, но с ошибками	Лев.9,8 с (31,5 даН) Пр. 24,3 с (35,0 даН)	
Дмитрий	342,83 (1)	хорошо	Лев. 35,1 с (26,5даН) Пр. 47,8 с (42,0 даН)	
Дмитрий	299,02 (10)	Быстро, но с ошибками	Лев. 19,1 с (33,5даН) Пр. 21,9 с (33,0 даН)	
Николай	365,58 (3)	хорошо	Лев.23,6 с (38,0 даН) Пр. 35,8 с (38,5 даН)	
Дмитрий	354,94 (21)	много ошибок	Лев. 13,7 с (46,0даН) Пр. 21,0 с (47,5 даН) Хорошо развиты силовые качества	Нет выносливости возможно спринтер.
Павел	369,48 (5)	хорошо	Лев. 22,2 с (31,5даН) Пр. 34,9 с (37,5 даН)	
Никита	428,60 (3)	медленно	Лев. 4,7 с (32,5 даН) Пр. 18,9 с (25 даН)	
Дмитрий	323,89 (8)	Быстро, но с ошибками	Лев. 47,7 с (31,0даН) Пр. 40,3 с (32,0 даН)	
Фёдор	391,24 (12)	много ошибок	Лев. 46,0 с (40,0даН) Пр. 25,0 с (27,0 даН)	
Егор	306,98 (11)	Быстро, но с ошибками	Лев.23,2 с (20,5 даН) Пр. 30,9 с (30,0 даН)	
Александр	331,19 (3)	отлично	Лев. 35,3 с (41,5даН) Пр. 45,8 с (50,0 даН)	Неплохая силовая выносливость
Дмитрий	368,85 (17)	много ошибок	Лев. 12,6 с (31,0даН) Пр. 28,9 с (28,5 даН)	
Илья	643,57 (1)	медленно	Лев. 46,3 с (32,5даН) Пр. 36,4 с (32,0 даН)	
Леонид	357,89 (7)		Лев. 10,2 с (50,0даН) Пр. 14,6 с (46,0 даН) Хор.сил. качества	Нет выносливости. спринтер.

Алексей	458,28 (2)	медленно	Лев. 19,2 с (29,5даН) Пр. 29,4 с (31,5 даН)	
Данил	375,41 (4)		Лев. 17,0 с (44,0даН) Пр.34,0 с (42,0 даН)	
Семен	432,52 (4)	медленно	Лев. 29,4 с (26,0даН) Пр. 17,1 с (26,0 даН)	
Артем	466,73 (4)	медленно	Лев. 35,2 с (36,5даН) Пр. 60,4 с (34,5 даН)	Хорошо развита силовая выносливость
Иван	490,43 (3)	медленно	Лев. 64,2 с (39,5даН) Пр. 52,7 с (34,0 даН)	Хорошо развита силовая выносливость
Семион	439,82 (2)	медленно	Лев. 29,9 с (36,0даН) Пр. 35,9 с (36,0 даН)	

Пока оперативное мышление не развито, хорошо тест «Реакция выбора» прошли только 4 человека. Остальные или медленно, или с кучей ошибок, а иногда и то и другое.

Тест на силовую выносливость дал определенный результат только для 4 человек: двое спринтеров и двое с хорошей силовой выносливостью, что полезно в борьбе. У остальных еще не развита ни сила, ни выносливость.

Результаты тестов на внимание «Помехоустойчивость» и пространственное мышление «Руки»

Фамилия Имя	Помехоустойчивость	Выводы, комментарии	Пространственное мышление «Руки»	Выводы, комментарии
Даниил	32/64 (4 мин)		18/46 (3,4 мин)	
Иван	9/87 (3,3 мин)		13/51 (3,2 мин)	
Константин	14/82 (2,2 мин)		6/58 (2 мин)	хорошо
Петр	15/81 (3 мин)		16/48 (4,7 мин)	
Дмитрий	3/93 (2,4 мин)	хорошо	23/41 (3,7 мин)	
Дмитрий	10/86 (3,9 мин)		16/48 (1,5 мин)	
Николай	5/91 (2,2 мин)	хорошо	5/59 (1,9 мин)	хорошо
Дмитрий	25/71 (3 мин)		8/56 (3,1 мин)	

Павел	14/82 (3,4 мин)		16/48 (3,3 мин)	
Никита	8/88 (2,5 мин)		8/56 (3,3 мин)	
Дмитрий	18/78 (4,2 мин)		13/51 (2,8 мин)	
Фёдор	3/93 (2,1 мин)	хорошо	5/59 (1,8 мин)	хорошо
Егор	6/90 (2,8 мин)	хорошо	18/46 (4 мин)	
Александр	5/91 (2,4 мин.)	хорошо	8/56 (3 мин)	
Дмитрий	10/86 (2,6 мин)		8/56 (3,2 мин)	
Илья	16/80 (2,8 мин)		17/47 (2,5 мин)	
Леонид	7/89 (2,7 мин)		3/61 (3,1 мин)	
Алексей	6/90 (3,1 мин)	хорошо	11/53 (2,4 мин)	
Данил	4/92 (2,4 мин)	хорошо	3/61 (2,8 мин)	хорошо
Семен	19/77 (3,1 мин)		29/35 (2,7 мин)	
Артем	14/82 (2,5 мин)		14/50 (2 мин)	
Иван	1/95 (3,3 мин)	хорошо	11/53 (4,2 мин)	
Семион	6/90 (5,5 мин)	Хорошо, но медленно	12/52 (2,8 мин)	

Помехоустойчивость в группе невысокая, только 7 человек прошли тест хорошо, что не характерно для командных игровых видов спорта. Пространственное мышление неплохо развито у четверых. По опыту других командных игровых видов можно предположить, что четверо могут быть очень полезными, организующими игроками. В целом, пространственное мышление в этом возрасте можно эффективно развивать.

Результаты теста Ромберга (исследование равновесия в положении стоя); теста на равновесия в положении стоя с отвлечением и теста на одной ноге «стабильность коленного сустава»

Имя	Стабило-метрия	Смещение центра тяжести	Стабильность коленного сустава	Выводы, комментарии
Даниил	5.64 7.28		68.5 77.2	Хорошее равновесие.
Иван	6.4 / 2.72 12.2 / 5.91		172 149	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Константин	16.1 / 11.3 28.6 / 15.6		166 80.9	Сотрясение мозга. Колени (хруст) лечиться
Петр	6.74 / 3.61 14.1 / 5.72	Смещение	56 41.1	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Дмитрий	6.55 / 4.63 22 / 4.82		44.9 99.9	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие. Левая рука болит в локте
Дмитрий	24.3 / 10.9 17.5 / 13.1	Смещение	47 77.3	раскоординирован
Николай	5.46 / 7.76 18.7 / 6.74		55.6 213	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Дмитрий	13.5 / 6.89 21.6 / 13.5	Смещение	29.3 64.1	раскоординирован
Павел	9.23 / 5.11 12.6 / 26.2	Смещение	131 91.3	раскоординирован
Никита	21.2 / 8.66 134 / 33.6		120 227	Раскоординирован. Правое колено вылетело
Дмитрий	6.86 / 4.54 11.6 / 3.93	Смещение	68.7 47.7	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Фёдор	2.26 5.58		23.1 19.3	Отличное равновесие

Егор	26 / 3.34 20 / 6.15		190 244	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Александр	5.66 / 7.72 22.7 / 11.6		67.4 89.4	Раскоординирован, отвлечение незначительно улучшает равновесие.
Дмитрий	9.55 / 4.79 29.7 / 7.75		43.8 71.3	раскоординирован
Илья	4.44 6.88		149 681	Хорошее равновесие. Левая нога вывих
Леонид	13.3 / 13,5 15.4 / 12.4	Смещение	32.2 57.2	раскоординирован
Алексей	4.37 / 4.7 11.4 / 6.49	Смещение	42.9 29.8	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Данил	15.6 / 6.29 29.3 / 9.18		95.2 95	раскоординирован
Семен	4.61 7.73	Смещение	35.2 261	Хорошее равновесие
Артем	12.8 / 6.93 17.5 / 8.68		52 109	Раскоординирован. Левое колено травма
Иван	7.66 / 10.4 22.9 / 12.4		152 152	Раскоординирован.
Семион	11.2 / 10.1 27.5 / 14.8		392 413	Раскоординирован. Мениск левая нога

С равновесием хорошо у четырех, всем остальным нужно заниматься развитием равновесия. У многих подозрение на нестабильность колена, нужно укреплять колено упражнениями на силовую координацию и работой со жгутами (на ноги). У девяти человек тест выявил признаки нестабильности или искривления позвоночника.

Результаты миографического и энцефалографического тестов

Фамилия Имя	Результат миографического теста, комментарий	Результат ЭЭГ теста	комментарии
Даниил	справился	9-11Гц	
Иван	справился	Нет альфа ритма	Утомление или флегматик
Константин	Повышен тонус мышц	10-12Гц альфа ритм постоянно присутствует	
Петр	справился	10-12Гц	
Дмитрий	справился	8-10Гц низкая амплитуда	
Дмитрий	справился	8-9Гц	
Николай	Перенапряжение мышц 0,5 минут в середине тест.	Напряжение мышц исказило результат ЭЭГ	
Дмитрий	справился	8-10Гц странный сигнал на 1-2Гц (близко к ритму сердца)	Вопрос о проблемах с сердцем.
Павел	Повышен тонус мышц	10-14Гц	
Никита	Повышен тонус мышц	8-11Гц	
Дмитрий	справился	Нет альфа ритма	Утомление или флегматик
Фёдор	Повышен тонус мышц	10-11Гц	
Егор	справился	7-10Гц	
Александр	справился	9,5-12Гц активен тета ритм, возможно утомление.	
Дмитрий	справился	Два диапазона альфа ритма: 8-9Гц и 10-12Гц	
Илья	Повышен тонус мышц	9-11Гц	
Леонид	справился	9-10Гц низкая амплитуда	
Алексей	справился	8-11Гц	
Данил	справился	Нет альфа ритма	Утомление или флегматик
Семен	справился	8-10Гц активен тета ритм, утомление.	
Артем	справился	10-11Гц	
Иван	справился	Нет альфа ритма, активен тета ритм, возможно утомление.	Утомление или флегматик
Семион	справился	9,5-11,5Гц низкая амплитуда	

В этом тесте мы могли увидеть признаки утомления (сонливость), но таких ребят было всего 2 человека. Могли выявить признаки заторможенности, но таких признаков не обнаружили. Могли увидеть исчезновение альфа-ритма, что приводит к угнетению положительных эмоций и может быть одним из признаков переутомления. Так как исчезают положительные эмоции даже от правильных и результативных действий, то это напрямую портит мотивацию. Некоторые с этим потом всю жизнь живут. У четырех ребят выявлена подобная картина.

У шести проблема с регуляцией мышечного тонуса, что может быть возрастным, им стоит научиться расслаблять мышцы.

Результаты когнитивных тренажеров

ФИО	Внимание			Гибкость мышления				Память
	Зоркий глаз	Птицы	Лишняя фигура	Запутанная сортировка	Совпадения	Направление	Цвета	Плитка
Даниил	5796	3441	2400	3720	3915	3900	3915	5184
Иван	3366	2857	3975	2970	3350	3507	3670	3507
Константин	4914	3263	2700	2880	3240	4500	3510	3240
Петр	5796	3142	3750	3240	3510	3450	3780	3564
Дмитрий	5346	3600	3450	3800	2430	3450	3375	5076
Дмитрий	4914	3230	1950	3060	2430	1950	3780	2700
Николай	4914	3417	3000	3600	3510	4050	3780	4616
Дмитрий	4500	2412	3150	2880	1620	3150	2610	4428
Павел	5796	3563	2400	3240	3150	3450	3200	3024
Никита	5346	3207	3300	4200	3375	4050	3850	4150
Дмитрий	5346	3233	2700	4700	3510	3300	4185	4212
Фёдор	4104	3124	3000	4150	3105	3600	3600	3132
Егор	5346	3724	3150	3960	3510	3900	3510	4212
Александр	4914	2188	2400	3120	2430	3450	3510	3672
Дмитрий	4104	1871	2550	2770	2870	1550	2700	3000
Илья	3024	3084	2250	3240	3105	2000	3705	3200
Леонид	4950	3402	3000	4500	3105	4800	4050	5239
Алексей	5346	3442	2400	2700	2295	2700	3510	3132
Данил	4914	2996	3000	3960	2295	2850	3780	3240
Семен	5132	2998	2250	3850	4120	2750	3320	3864
Артем	4500	1999	2400	3000	3285	3150	3285	3672
Иван	3726	3127	2550	3840	2970	3900	4050	3888
Семион	5796	3057	2250	3780	2970	1150	3060	3456

7 человек прошли этот набор тестов преимущественно с высокими результатами. Это очень неплохое количество. Особенно хочу отметить, что у восьми человек хорошая пространственная. Внимание снижено, что можно

объяснить возрастными особенностями. Нужно развивать компьютерными тренажерами внимания. Развитие внимания снижает риск травматизма.

Общий вывод: Неожиданно у многих снижена скорость реакции, проявляются признаки утомления. Предположительно, у этих студентов низкая общая выносливость, которую нужно развивать через умеренные регулярные аэробные циклические нагрузки (кросс, велотренажер, плавание, лыжи). Необходимо дать им программу разминки и заминки. Возраст для работы на аэробную выносливость у них как раз подходящий.

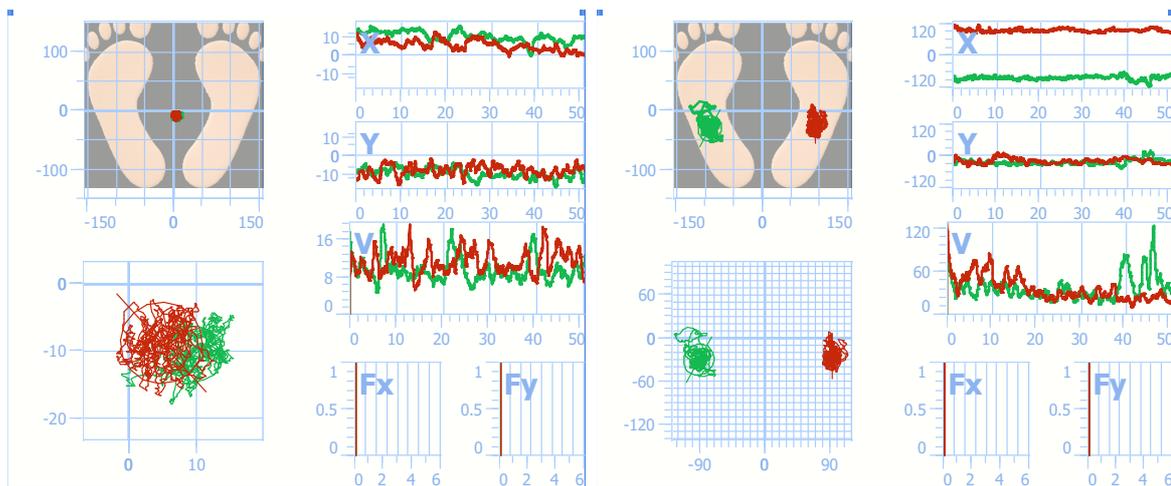
Если говорить о профилактике травматизма, то нужна работа с равновесием, укреплением спины и коленных суставов и вниманием.

Пока не развиты силовые показатели, силовая выносливость, пространственное мышление, помехоустойчивость и точность реакции.

Положительный момент в том, что возраст подходит для развивающей работы, а потенциально способные студенты есть.

Индивидуальные результаты тестов.

Даниил	Результат	Вывод
ПЗМР	228,63	Утомление
Реакция выбора	373,44 (2)	Хорошо
Реакция на движущийся объект	-215,2	
Динамометрический тест	левой рукой: 42,6 с (44,0 даН) правой рукой: 22,9 с (48,0 даН)	
Тест на пространственное мышление «Руки»	18/46 (3,4 мин)	
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	32/64 (4 мин)	
Стабилометрия	5.64 7.28	Хорошее равновесие.
Стабильность коленного сустава	68.5 77.2	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	9-11Гц	



Снижена скорость реакции, начальные признаки утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут.

Равновесие в норме, но тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой.

Неплохие силовые показатели.

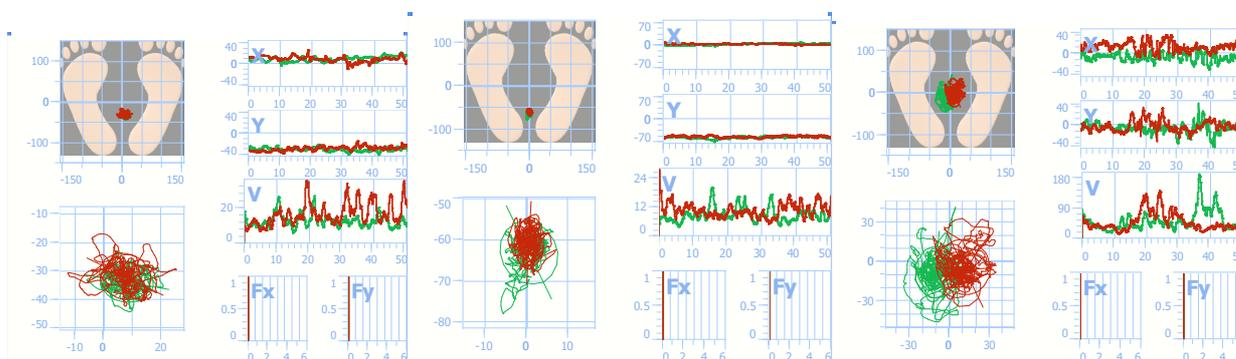
Хорошие результаты в скорости принятия решений и прочих когнитивных качествах (внимание, гибкость мышления, пространственная память). Очень перспективен для игровых видов спорта.

Необходимо развивать пространственное мышление, а для этого у Даниила есть все необходимое, судя по отличному результату теста на пространственную память.

Нужно развивать помехоустойчивость.

Нужно развивать точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент. Лучшим развивающим занятием в этом направлении является игра на музыкальном инструменте, еще можно предложить настольный теннис.

Иван	Результат	Вывод
ПЗМР	259,29	Утомление
Реакция выбора	517,96 (2)	Медленно
Реакция на движущийся объект	57,3	Запаздывание
Динамометрический тест	левой рукой: 22,7 с (34,5 даН) правой рукой: 17,4 с (36,5 даН)	Нет развитой силы, но нет и выносливости. Усталость.
Тест на пространственное мышление «Руки»	13/51 (3,2 мин)	Нужно развивать
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	9/87 (3,3 мин)	Нужно развивать
Стабилометрия	6.4 / 2.72 12.2 / 5.91	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Стабильность коленного сустава	172 149	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	Нет альфа ритма	

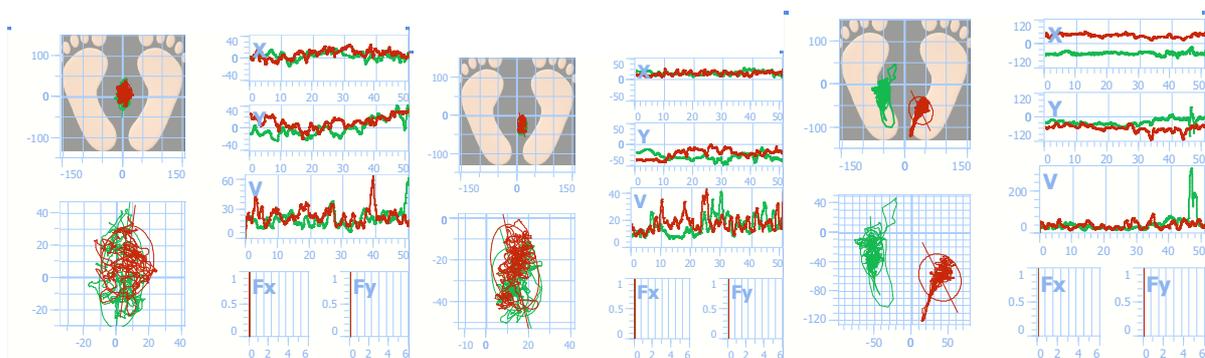


Сразу несколько признаков переутомления: снижена скорость реакции, снижены когнитивные способности (внимание, гибкость мышления, пространственная память), значительное запаздывание в тесте на точность реакции, изменения в характере ритмов головного мозга. Изменения в ритме головного мозга могут сопровождаться уменьшением интенсивности положительных эмоций, потерей мотивации.

Необходимо выяснить какие нагрузки и когда получал спортсмен. Рекомендуем ограничить нагрузки. Подобрать аэробный, восстановительный режим тренировок.

Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие. В этом направлении возможен очень быстрый прирост результата.

Константин	Результат	Вывод
ПЗМР	217,62	
Реакция выбора	406,45 (2)	Медленно, но точно
Реакция на движущийся объект	-146,0	Необходимо развивать
Динамометрический тест	Лев. 14,4 с (34,0 даН) Пр. 36,2 с (40,0 даН)	Сила и выносливость еще не развиты настолько, чтобы делать вывод о результатах теста.
Тест на пространственное мышление «Руки»	6/58 (2 мин)	хорошо
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	14/82 (2,2 мин)	Быстро, но много ошибок
Стабилометрия	16.1 / 11.3 28.6 / 15.6	Раскоординирован, проблемы с поддержанием равновесия
Стабильность коленного сустава	166 80.9	нестабильность коленного сустава. Проблемы с равновесием на одной ноге
Миографический тест		Повышенный мышечный тонус
Энцефалографический тест	10-12 Гц	Ярко выражен альфа ритм головного мозга, даже при открытых глазах,.



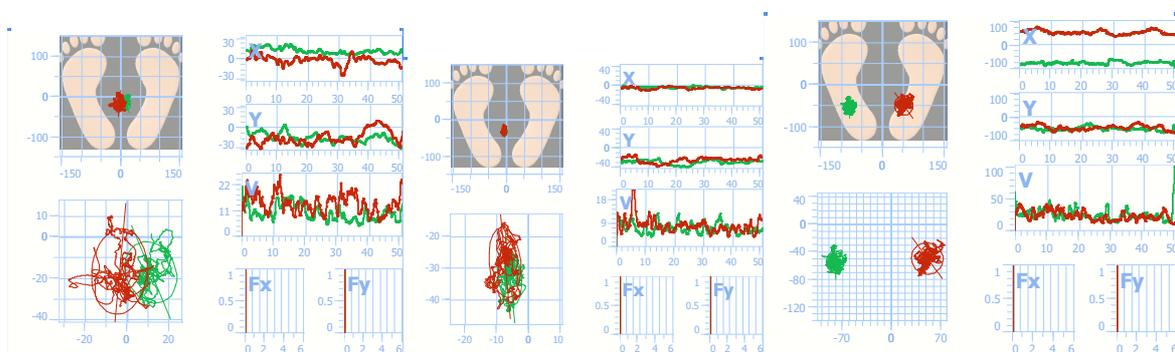
Возможно, проблемы с поддержанием равновесия обусловлены последствиями травмы. Высокую точность реакции сложно развить при проблемах с вестибулярным аппаратом. Очень интересный результат энцефалографического теста: очень высокий альфа-ритм мозга, который не подавляется при открывании глаз. Возможно, это объясняет, почему студент демонстрирует постоянно положительные эмоции.

Трудность с концентрацией внимания. Тесты на внимание пройдены ниже среднего. В целом когнитивные тесты (пространственное мышление, помехоустойчивость, гибкость мышления) пройдены не плохо.

Возможно, наблюдаемые результаты связаны с сотрясением мозга, но наиболее вероятно, что причиной сотрясения является немного рассеянное внимание и постоянная неумная активность студента.

Считаю, что эмоциональность и увлеченность являются качествами, очень способствующими прогрессу студента в командных игровых видах спорта. Возможный полный запрет на занятия спортом может быть воспринят спортсменом негативно.

Пётр	Результат	Вывод
ПЗМР	213,48	
Реакция выбора	331,03 (7)	Быстро, но с ошибками
Реакция на движущийся объект	-58,1	Нужно развивать
Динамометрический тест	левой рукой: 9,8 с (31,5 даН) правой рукой: 24,3 с (35,0 даН)	Сила и выносливость не выражены.
Тест на пространственное мышление «Руки»	16/48 (4,7 мин)	Нужно развивать
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	15/81 (3 мин)	Нужно развивать
Стабилометрия	6.74 / 3.61 14.1 / 5.72	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Стабильность коленного сустава	56 41.1	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	10-12Гц	



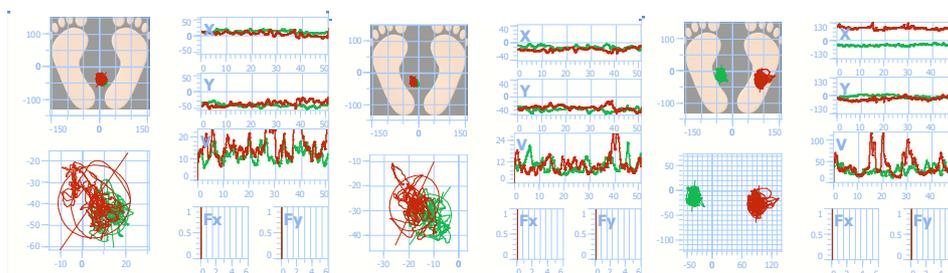
Тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие. В этом направлении возможен очень быстрый прирост результата.

Нужно развивать помехоустойчивость, внимание, гибкость мышления, пространственное мышление. Продемонстрировал хорошую скорость принятия решений, но нужно стараться не допускать ошибок.

Нужно развивать точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент. Лучшим развивающим занятием в этом направлении является игра на музыкальном инструменте, еще можно предложить настольный теннис.

Сила и выносливость кистей рук не выражены в тесте.

Дмитрий	Результат	Вывод
ПЗМР	208,41	
Реакция выбора	342,83 (1)	Хорошо
Реакция на движущийся объект	-70,7	Надо развивать
Динамометрический тест	левой рукой: 35,1 с (26,5 даН) правой рукой: 47,8 с (42,0 даН)	Возможно, травмирована кисть левой руки.
Тест на пространственное мышление «Руки»	23/41 (3,7 мин)	Надо развивать
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	3/93 (2,4 мин)	Хорошо
Стабилометрия	6.55 / 4.63 22 / 4.82	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие. Левая рука болит в локте. Правое колено нестабильно
Стабильность коленного сустава	44.9 99.9	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	8-10Гц амплитуда	низкая



Тест на равновесие выявил раскоординированность, также тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на

равновесие. В этом направлении возможен очень быстрый прирост результата.

Правое колено нестабильно, то есть существует риск травмы. Для профилактики можно рекомендовать упражнения на силовую координацию и работу со жгутами (на ногу).

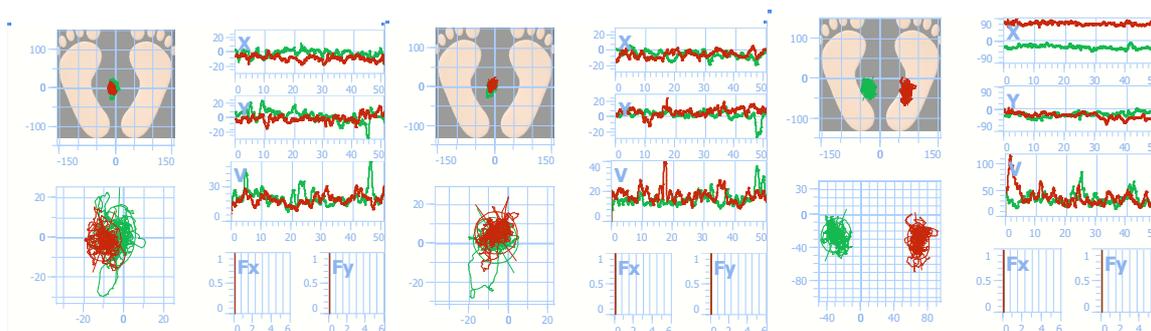
Хорошая скорость принятия решений, помехоустойчивость, внимание. Нужно работать над гибкостью мышления, то есть над умением понимать, когда меняются условия задачи, а это как раз нужно для оперативного мышления в командных игровых видах спорта.

Нужно развивать пространственное мышление и для этого у Дмитрия есть хорошая база, судя по тесту на пространственную память.

Нужно развивать точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент. Лучшим развивающим занятием в этом направлении является игра на музыкальном инструменте, еще можно предложить настольный теннис.

Левая рука слабая и не выносливая, что заставляет предположить травму.

Дмитрий	Результат	Вывод
ПЗМР	205,62	
Реакция выбора	299,02 (10)	Быстро, но с ошибками
Реакция на движущийся объект	-56,2	Надо развивать
Динамометрический тест	левой рукой: 19,1 с (33,5 даН) правой рукой: 21,9 с (33,0 даН)	Сила и выносливость не выражены.
Тест на пространственное мышление «Руки»	16/48 (1,5 мин)	Надо развивать
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	10/86 (3,9 мин)	Надо развивать
Стабилометрия	24.3 / 10.9 17.5 / 13.1	Раскоординирован, отвлечение не
Стабильность коленного сустава	47 77.3	существенно меняет результат. Возможно, правое колено не стабильно.
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	8-9Гц	



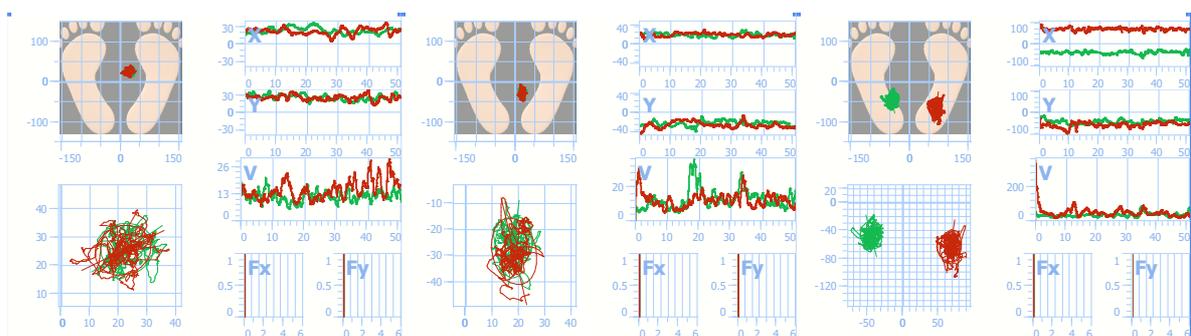
Тест на равновесие выявил раскоординированность, также тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

Правое колено нестабильно, то есть существует риск травмы. Для профилактики можно рекомендовать упражнения на силовую координацию и работу со жгутами (на ногу).

Нужно развивать точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент. Лучшим развивающим занятием в этом направлении является игра на музыкальном инструменте, еще можно предложить настольный теннис.

Нужно развивать пространственное мышление, скорость принятия решений, внимание, гибкость мышления и помехоустойчивость.

Николай	Результат	Вывод
ПЗМР	217,99	
Реакция выбора	365,58 (3)	Хорошо
Реакция на движущийся объект	-42,6	
Динамометрический тест	Лев. 23,6 с (38,0 даН) Пр. 35,8 с (38,5 даН)	
Тест на пространственное мышление «Руки»	5/59 (1,9 мин)	Хорошо
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	5/91 (2,2 мин)	Хорошо
Стабилометрия	5.46 / 7.76 18.7 / 6.74	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие. Правое колено не стабильно.
Стабильность коленного сустава	55.6 213	
Миографический тест		Перенапряжение мышц 0,5 минут.
Энцефалографический тест	Напряжение мышц исказило результат ЭЭГ	



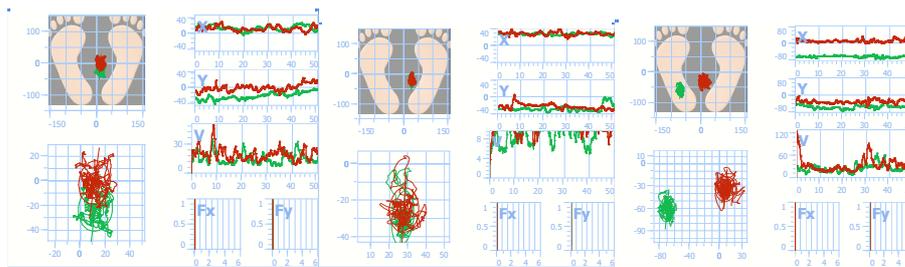
Хорошие результаты во всех когнитивных тестах. Хорошо развиты: внимание, скорость принятия решений, пространственное мышление, гибкость мышления. Очень перспективен для командных игровых видов спорта.

Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

Нужно развивать точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент. Лучшим развивающим занятием в этом направлении является игра на музыкальном инструменте, еще можно предложить настольный теннис.

Правое колено нестабильно, то есть существует риск травмы. Для профилактики можно рекомендовать упражнения на силовую координацию и работу со жгутами (на ногу).

Дмитрий	Результат	Вывод
ПЗМР	234,42	Утомление
Реакция выбора	354,94 (21)	Куча ошибок
Реакция на движущийся объект	1,5	Отлично
Динамометрический тест	левой рукой: 13,7 с (46,0 даН) правой рукой: 21,0 с (47,5 даН)	Хорошо развиты силовые качества. Нет выносливости. Возможно спринтер.
Тест на пространственное мышление «Руки»	8/56 (3,1 мин)	
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	25/71 (3 мин)	Надо развивать
Стабилометрия	13.5 / 6.89 21.6 / 13.5	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Стабильность коленного сустава	29.3 64.1	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	8-10Гц странный сигнал на 1-2Гц (близко к ритму сердца)	



Снижена скорость реакции, признак утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут.

Хорошо развита сила кистей, но нет выносливости, что может указывать на спринтерский тип мышц. Если развивать далее именно спринтерские качества, то в игре имеет смысл избегать борьбы и в первую очередь сосредоточиться на скорости.

Отличный результат теста на точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент.

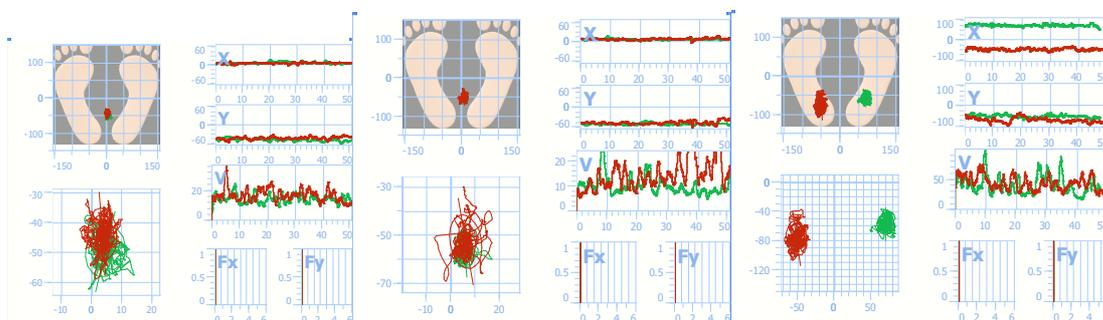
Нужно развивать пространственное мышление и для этого у Дмитрия есть хорошая база, судя по тесту на пространственную память.

Тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

Нужно развивать внимание, скорость и гибкость мышления, помехоустойчивость.

В одном из тестов возникла помеха, похожая на наложение ритма сердца на показания датчиков. Как будто студент напрягал мышцу в ритме 1-2 раза в секунду. Если не делал это сознательно, то возможно нервный тик или действительно что-то с сердцем.

Павел	Результат	Вывод
ПЗМР	238,05	Утомление
Реакция выбора	369,48 (5)	Хорошо
Реакция на движущийся объект	-5,5	Отлично
Динамометрический тест	левой рукой: 22,2 с (31,5 даН) правой рукой: 34,9 с (37,5 даН)	
Тест на пространственное мышление «Руки»	16/48 (3,3 мин)	Надо развивать
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	14/82 (3,4 мин)	Надо развивать
Стабилометрия	9.23 / 5.11 12.6 / 26.2	Раскоординированное отвлечение не улучшает равновесие.
Стабильность коленного сустава	131 91.3	
Миографический тест		Повышен тонус мышц
Энцефалографический тест	10-14Гц	



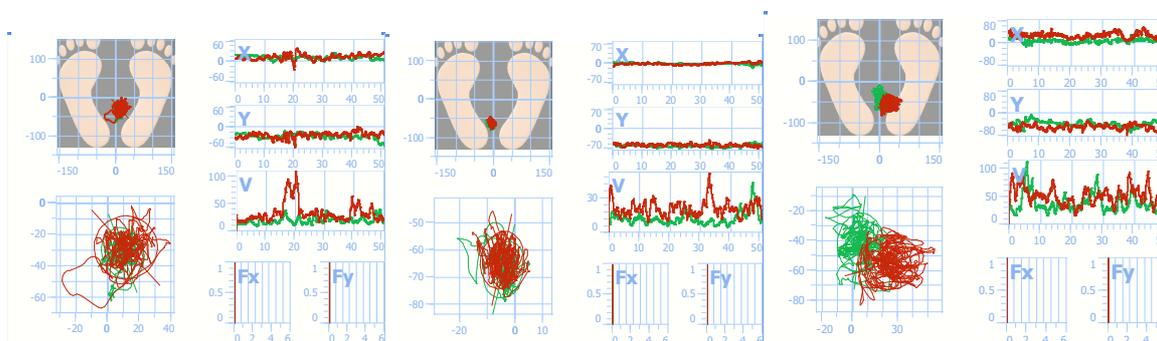
Снижена скорость реакции, признак утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут.

Отличный результат теста на точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент.

Хороший результат в тесте на скорость принятия решений. Нужно развивать пространственное мышление, помехоустойчивость, внимание и гибкость мышления, тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

Правое колено нестабильно, то есть существует риск травмы. Для профилактики можно рекомендовать упражнения на силовую координацию и работу со жгутами (на ногу)

Никита	Результат	Вывод
ПЗМР	226,97	Утомление
Реакция выбора	428,60 (3)	Медленно
Реакция на движущийся объект	-62,6	Нужно развивать
Динамометрический тест	левой рукой: 4,7 с (32,5 даН) правой рукой: 18,9 с (25 даН)	Нужно развивать
Тес на пространственное мышление «Руки»	8/56 (3,3 мин)	Нужно развивать
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	8/88 (2,5 мин)	Нужно развивать
Стабилометрия	21.2 / 8.66 134 / 33.6	Серьезные проблемы с поддержанием равновесия. Отвлечение уменьшает энерготраты, но они все равно очень высокие. Колени нестабильны.
Стабильность коленного сустава	120 227	
Миографический тест		Повышен тонус мышц
Энцефалографический тест	8-11Гц	

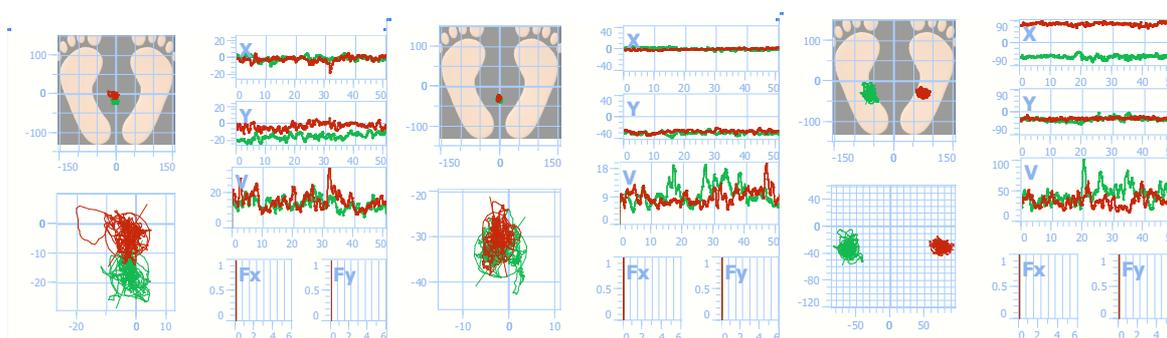


У Никиты избыточный вес, что не может быть полезно для занятий спортом. Предлагаем пройти ступенчатый лактат-тест для подбора аэробных нагрузок, направленных на нормализацию жирового обмена.

Серьезные проблемы с равновесием, которые тоже нужно устранять комплексно с решением проблемы лишнего веса.

Повышен мышечный тонус, необходимо обучиться навыкам релаксации.
 Нужно развивать скорость принятия решений, помехоустойчивость и пространственное мышление.
 Хорошо пройдены тесты на когнитивных тренажерах (играх для развития внимания, памяти, гибкости мышления).

Дмитрий	Результат	Вывод
ПЗМР	197,94	Хорошо
Реакция выбора	323,89 (8)	Быстро, но с ошибками
Реакция на движущийся объект	4,3	Отлично
Динамометрический тест	левой рукой: 47,7 с (31,0 даН) правой рукой: 40,3 с (32,0 даН)	
Тест на пространственное мышление «Руки»	13/51 (2,8 мин)	Нужно развивать
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	18/78 (4,2 мин)	Нужно развивать
Стабилометрия	6.86 / 4.54 11.6 / 3.93	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Стабильность коленного сустава	68.7 47.7	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	Нет альфа ритма	

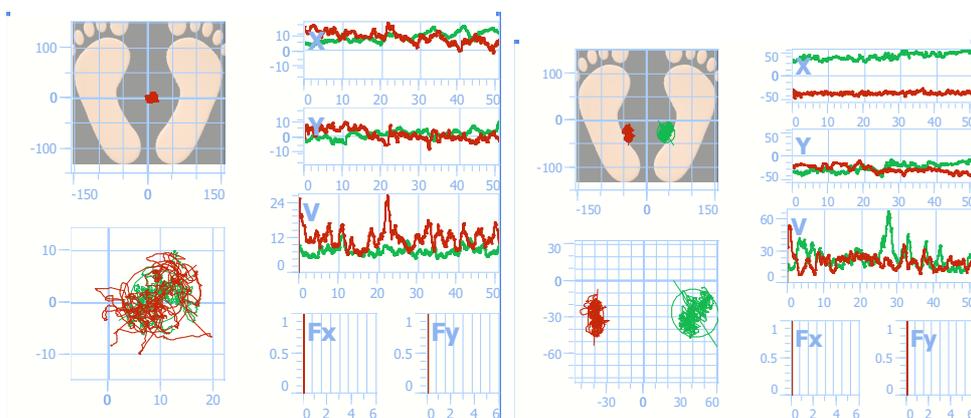


Отличный результат теста на точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент.
 Хороший результат в тесте на скорость принятия решений. Нужно развивать пространственное мышление, помехоустойчивость, внимание.

Тест на равновесие выявил раскоординированность. Тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

В ритмах головного мозга обнаружены изменения, отсутствует альфа ритм. Так как по всем признакам студент не утомлен, то данное изменение может быть постоянным. Обычно это сочетается с малой эмоциональностью и флегматическим темпераментом.

Фёдор	Результат	Вывод
ПЗМР	242,06	Утомление
Реакция выбора	391,24 (12)	Куча ошибок
Реакция на движущийся объект	-21,9	Надо развивать
Динамометрический тест	левой рукой: 46,0 с (40,0 даН) правой рукой: 25,0 с (27,0 даН)	
Тест на пространственное мышление «Руки»	5/59 (1,8 мин)	Хорошо
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	3/93 (2,1 мин)	Хорошо
Стабилометрия	2.26 5.58	Отличное равновесие
Стабильность коленного сустава	23.1 19.3	
Миографический тест	Перенапряжение мышц	
Энцефалографический тест	10-11Гц	



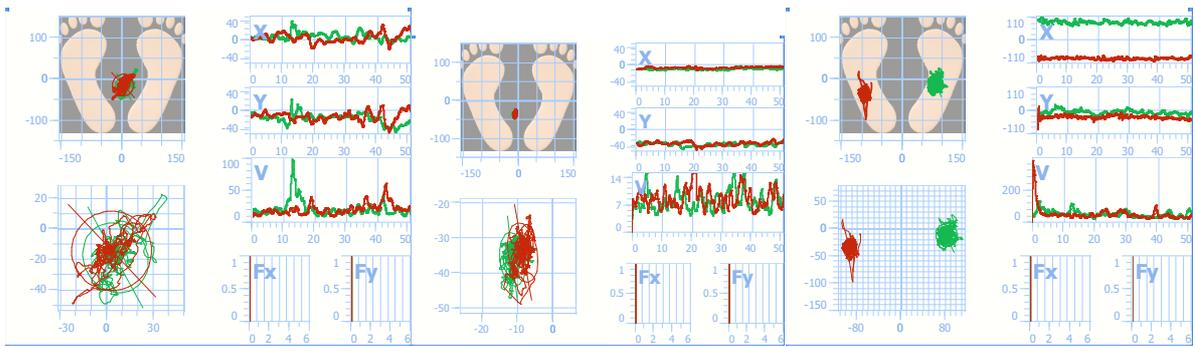
Снижена скорость реакции, признак утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут.

Нужно развивать точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент. Для этого есть все необходимое, так как в отличие от большинства сверстников у Фёдора отлично развито равновесие.

Хороший результат в тесте на скорость принятия решений, пространственное мышление. Не стал улучшать свой результат при тестировании с помощью игр - когнитивных тренажеров и показал достаточно низкие результаты на внимание, гибкость мышления и память.

Необходимо освоить навыки релаксации, научиться расслаблять мышцы. Этого можно достичь в упражнениях на растяжку и балансировку.

Егор	Результат	Вывод
ПЗМР	213,17	
Реакция выбора	306,98 (11)	Быстро, но с ошибками
Реакция на движущийся объект	-40,5	
Динамометрический тест	левой рукой: 23,2 с (20,5 даН) правой рукой: 30,9 с (30,0 даН)	
Тест на пространственное мышление «Руки»	18/46 (4 мин)	Медленно и с ошибками
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	6/90 (2,8 мин)	Хорошо
Стабилометрия	26 / 3.34 20 / 6.15	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Стабильность коленного сустава	190 244	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	7-10Гц	



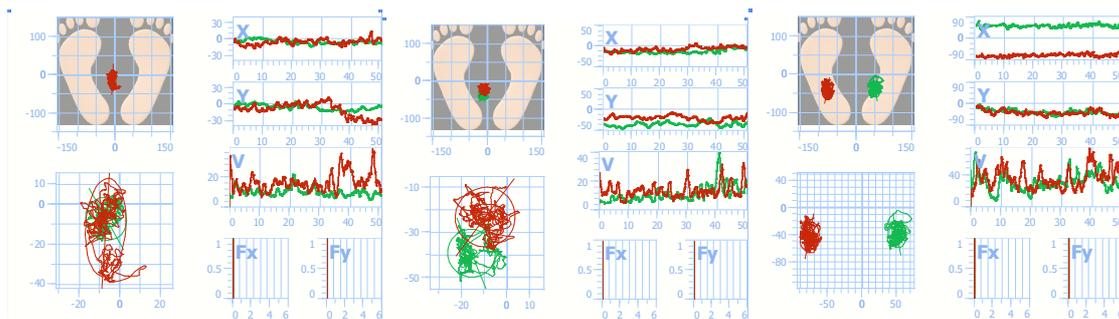
Продемонстрировал хорошие результаты при прохождении игр на внимание, гибкость мышления и память. Хорошие результаты в тесте на помехоустойчивость. Очень перспективен для игровых видов спорта.

Нужно развивать пространственное мышление и точность принятия решений. Тест на равновесие выявил раскоординированность. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

Тратит очень много энергии балансируя на одной ноге, возможно, колени нестабильны. Желательно регулярно делать упражнения на силовую координацию.

Нужно развивать точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент. Лучшим развивающим занятием в этом направлении является игра на музыкальном инструменте, еще можно предложить настольный теннис.

Александр	Результат	Вывод
ПЗМР	268,10	утомление
Реакция выбора	331,19 (3)	отлично
Реакция на движущийся объект	-154,5	нужно развивать
Динамометрический тест	Лев.35,3 с(41,5даН) Пр.45,8 с (50,0 даН)	Неплохие показатели силовой выносливости
Тест на пространственное мышление «Руки»	8/56 (3 мин)	Нужно развивать
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	5/91 (2,4 мин.)	хорошо
Стабилометрия	5.66 / 7.72 22.7 / 11.6	Раскоординирован, отвлечение
Стабильность коленного сустава	67.489.4	незначительно улучшает равновесие
Миографический тест	справился	
Энцефалографический тест	9,5-12Гц активен тета ритм, возможно утомление.	



Снижена скорость реакции, признак утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут.

Нужно развивать точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент.

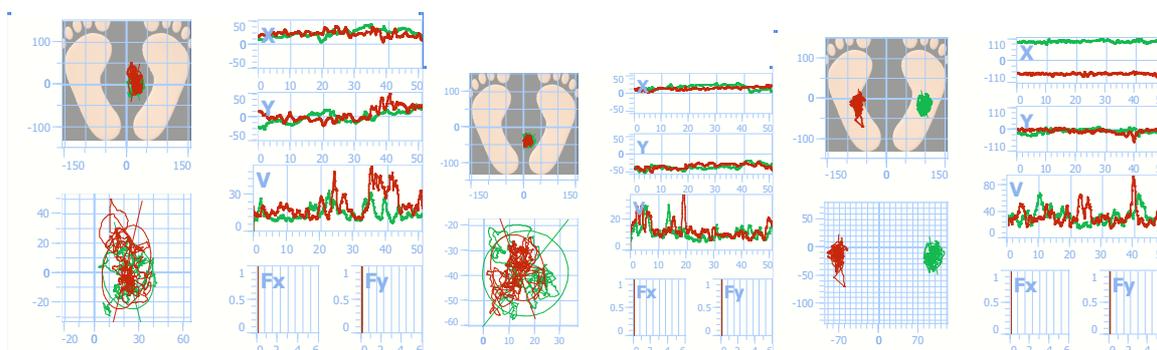
Тест на равновесие выявил раскоординированность. Тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой. Можно рекомендовать дополнить тренировки упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

Отличный результат в тесте на скорость принятия решений. Хорошая помехоустойчивость.

Плохо прошел все когнитивные игры, что частично может быть из-за утомления, частично из-за возраста. Нужно развивать внимание, гибкость мышления и пространственное мышление.

Спортсмен хорошо прошел тест на силовую выносливость. Как правило, развитая силовая выносливость способствует пренебрежительному отношению к усталости, что может закончиться перетренированностью. При этом силовая выносливость полезна в борьбе.

Дмитрий	Результат	Вывод
ПЗМР	266,75	Утомление
Реакция выбора	368,85 (17)	Куча ошибок
Реакция на движущийся объект	-124,7	Надо развивать
Динамометрический тест	левой рукой: 12,6 с (31,0 даН) правой рукой: 28,9 с (28,5 даН)	Надо развивать
Тест на пространственное мышление «Руки»	8/56 (3,2 мин)	Медленно и не точно
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	10/86 (2,6 мин)	Куча ошибок
Стабилометрия	9.55 / 4.79 29.7 / 7.75	Раскоординирован
Стабильность коленного сустава	43.8 71.3	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	Два диапазона альфа ритма: 8-9Гц и 10-12Гц	



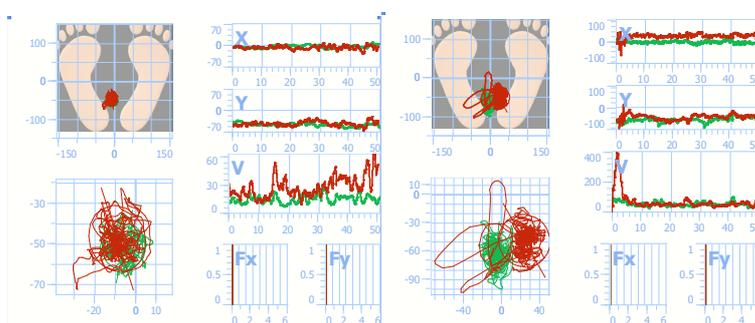
Снижена скорость реакции, признак утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут.

Нужно развивать точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент.

Тест на равновесие выявил раскоординированность. Можно рекомендовать дополнить тренировки упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

Плохо прошел все когнитивные тесты, что частично может быть из-за утомления. Нужно развивать внимание, гибкость и скорость мышления, помехоустойчивость и пространственное мышление.

Илья	Результат	Вывод
ПЗМР	273,72	Утомление
Реакция выбора	643,57 (1)	Медленно
Реакция на движущийся объект	-11,8	Хорошо
Динамометрический тест	левой рукой: 46,3 с (32,5 даН) правой рукой: 36,4 с (32,0 даН)	
Тест на пространственное мышление «Руки»	17/47 (2,5 мин)	Куча ошибок
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	16/80 (2,8 мин)	Куча ошибок
Стабилометрия	4.44 6.88	Хорошее равновесие. Левая нога вывих
Стабильность коленного сустава	149 681	
Миографический тест		Повышен тонус мышц
Энцефалографический тест	9-11Гц	



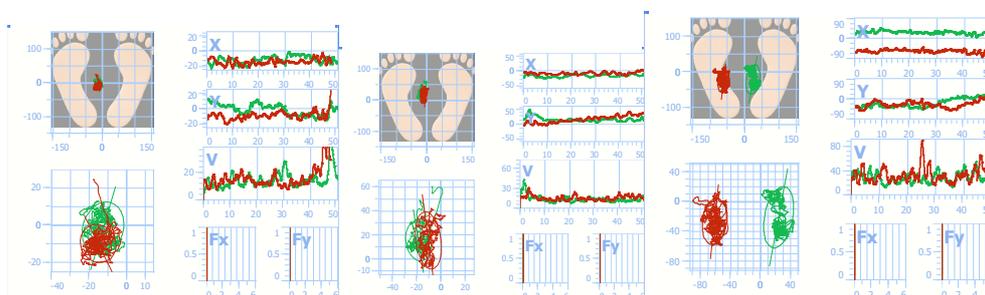
Снижена скорость реакции, признак утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут. Хорошие результаты в тесте на равновесие на двух ногах. Тратит очень много энергии балансируя на одной ноге, возможно, колени нестабильны. Желательно регулярно делать упражнения на силовую координацию.

Отличный результат теста на точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент.

Плохо прошел когнитивные тесты, что частично может быть из-за утомления, частично из-за возраста. Нужно развивать внимание, гибкость и скорость мышления, помехоустойчивость и пространственное мышление.

Необходимо освоить навыки релаксации, научиться расслаблять мышцы. Этого можно достичь в упражнениях на растяжку и балансировку.

Леонид	Результат	Вывод
ПЗМР	221,49	
Реакция выбора	357,89 (7)	
Реакция на движущийся объект	-30,1	Надо развивать
Динамометрический тест	левой рукой: 10,2 с (50,0 даН) правой рукой: 14,6 с (46,0 даН)	Хорошо развиты силовые качества. Нет выносливости. Спринтер.
Тест на пространственное мышление «Руки»	3/61 (3,1 мин)	Точно, но медленно
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	7/89 (2,7 мин)	
Стабилометрия	13.3 / 13,5 15.4 / 12.4	Раскоординирован
Стабильность коленного сустава	32.2 57.2	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	9-10Гц амплитуда	низкая



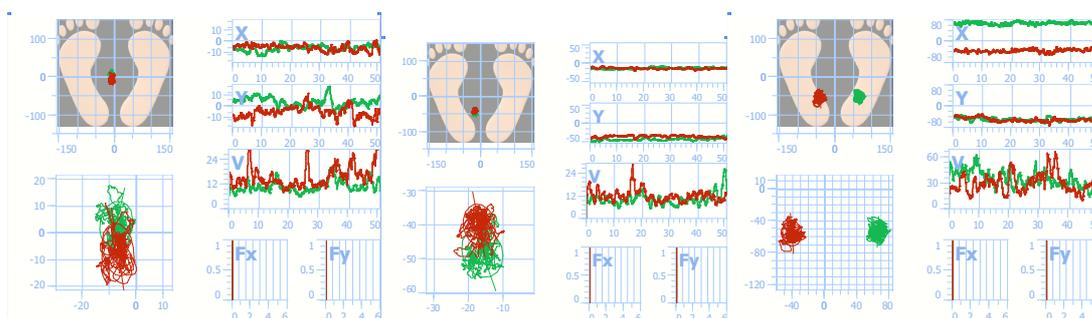
Тест на силовую выносливость указывает на спринтерские задатки спортсмена. Достаточно развитая взрывная сила без силовой выносливости. Если развивать далее именно спринтерские качества, то в игре имеет смысл избегать борьбы и в первую очередь сосредоточиться на скорости.

Тест на равновесие выявил раскоординированность, Тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие. Развитое чувство равновесия позволит несколько улучшить результат в спринте, а также позволит развить точность реакции. Текущий результат теста на точность реакции не высокий.

Результаты тестов на скорость принятия решений, помехоустойчивость и пространственное мышления близки к высоким. Желательно, чтобы спортсмен работал в этом направлении.

Очень хорошие результаты Леонид продемонстрировал в игровых тестах при помощи когнитивных тренажеров. Хорошо развиты внимание, гибкость мышления и пространственная память, что позволяет считать его очень перспективным для игровых видов спорта.

Алексей	Результат	Вывод
ПЗМР	299,56	Утомление
Реакция выбора	458,28 (2)	Медленно
Реакция на движущийся объект	-18,3	Хорошо
Динамометрический тест	левой рукой: 19,2 с (29,5 даН) правой рукой: 29,4 с (31,5 даН)	
Тест на пространственное мышление «Руки»	11/53 (2,4 мин)	Быстро, но не точно.
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	6/90 (3,1 мин)	Хорошо
Стабилометрия	4.37 / 4.7 11.4 / 6.49	Раскоординирован, отвлечение улучшает равновесие.
Стабильность коленного сустава	42.9 29.8	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	8-11Гц	



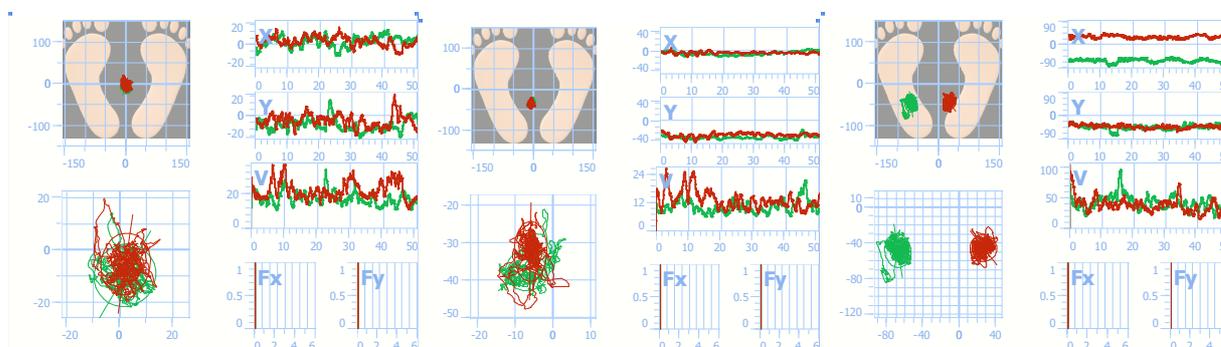
Снижена скорость реакции, признак утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут.

Тест на равновесие выявил раскоординированность. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

Хороший результат в тестах на точность реакции и помехоустойчивость.

Плохо прошел когнитивные тесты, что частично может быть из-за утомления, частично из-за возраста. Нужно развивать внимание, скорость мышления и пространственное мышление.

Данил	Результат	Вывод
ПЗМР	213,59	
Реакция выбора	375,41 (4)	Хорошо
Реакция на движущийся объект	-6,5	Отлично
Динамометрический тест	левой рукой: 17,0 с (44,0 даН) правой рукой: 34,0 с (42,0 даН)	
Тест на пространственное мышление «Руки»	3/61 (2,8 мин)	Хорошо
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	4/92 (2,4 мин)	Хорошо
Стабилометрия	15.6 / 6.29 29.3 / 9.18	Раскоординирован
Стабильность коленного сустава	95.2 95	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	Нет альфа ритма	



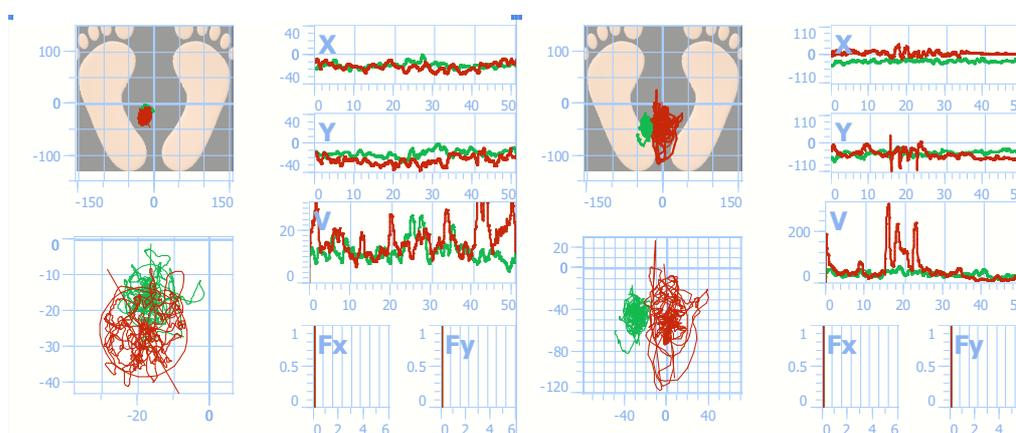
Тест на равновесие выявил раскоординированность. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

Отличный результат теста на точность реакции, то есть умение действовать не раньше и не позже, а точно в нужный момент.

Хорошие результаты в тестах на скорость принятия решений, помехоустойчивость и пространственное мышление. Эти качества важны в игровых видах спорта.

В ритмах головного мозга обнаружены изменения, отсутствует альфа ритм. Так как по всем признакам спортсмен не утомлен, то данное изменение может быть постоянным. Обычно это сочетается с малой эмоциональностью и флегматическим темпераментом.

Семен	Результат	Вывод
ПЗМР	235,27	Утомление
Реакция выбора	432,52 (4)	Медленно
Реакция на движущийся объект	-253,6	
Динамометрический тест	левой рукой: 29,4 с (26,0 даН) правой рукой: 17,1 с (26,0 даН)	
Тест на пространственное мышление «Руки»	29/35 (2,7 мин)	Куча ошибок
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	19/77 (3,1 мин)	Куча ошибок
Стабилометрия	4.61 7.73	Хорошее равновесие. Правое колено нестабильно.
Стабильность коленного сустава	35.2 261	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	8-10Гц активен тета ритм, возможно утомление.	



Снижена скорость реакции, признак утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут.

Результаты теста на равновесие в пределах нормы. Также тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой.

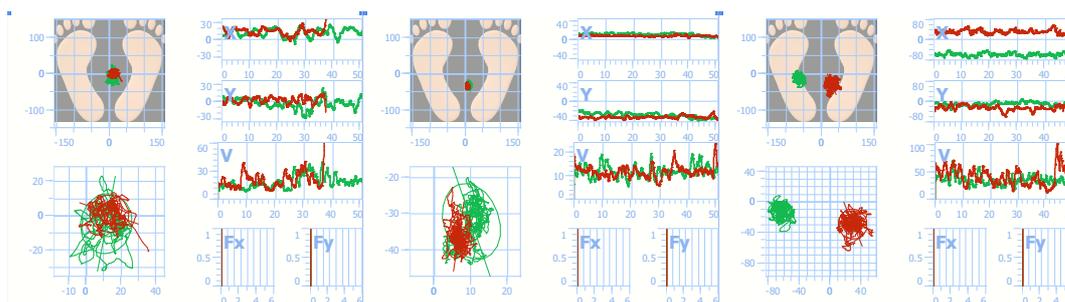
Нестабильно правое колено. Нужно дополнить тренировку упражнениями на силовую координацию.

Признаки утомления проявляются в ритмах мозга.

Тесты на скорость принятия решений, помехоустойчивость и пространственное мышление пройдены плохо. Также невысокие результаты в когнитивных тренажерах (игры на развитие внимания, гибкости мышления и памяти). Эти неудачи можно связать с утомлением.

Необходимо выяснить, где спортсмен мог переутомиться. Ограничить нагрузки умеренным, восстановительным режимом.

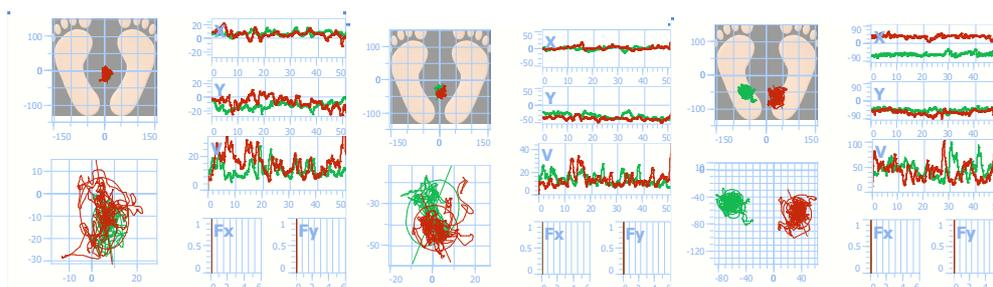
Артём	Результат	Вывод
ПЗМР	306,10	Утомление или не понял задание
Реакция выбора	466,73 (4)	Медленно
Реакция на движущийся объект	-118,4	
Динамометрический тест	Лев. 35,2 с (36,5 даН) Пр. 60,4 с (34,5 даН)	Развитая силовая выносливость
пространственное мышление «Руки»	14/50 (2 мин)	
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	14/82 (2,5 мин)	
Стабилометрия	12.8 / 6.93 17.5 / 8.68	Раскоординирован. Левое колено травма
Стабильность коленного сустава	52 109	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	10-11Гц	



Снижена скорость реакции, признак утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут. Тест на равновесие выявил раскоординированность. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие. Также тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой. Тесты на скорость принятия решений, помехоустойчивость и пространственное мышление пройдены плохо. Также невысокие результаты в когнитивных тренажерах (игры на развитие внимания, гибкости мышления и памяти). Эти неудачи можно связать с утомлением. Студент хорошо прошел тест на силовую выносливость. Как правило, развитая силовая выносливость способствует пренебрежительному отношению к усталости, что может закончиться перетренированностью. При этом силовая выносливость полезна в борьбе.

Необходимо выяснить, где студент мог переутомиться. Ограничить нагрузки умеренным, восстановительным режимом.

	Результат	Вывод
ПЗМР	258,16	Утомление
Реакция выбора	490,43 (3)	Медленно
Реакция на движущийся объект	32,2	Запаздывание, утомление
Динамометрический тест	Лев. 64,2 с (39,5 даН) Пр. 52,7 с (34,0 даН)	Хорошо развита силовая выносливость
Тест на пространственное мышление «Руки»	11/53 (4,2 мин)	
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	1/95 (3,3 мин)	Хорошо
Стабилометрия	7.66 / 10.4 22.9 / 12.4	Раскоординирован
Стаб коленного сустава	152 152	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	альфа ритма нет, активен тета ритм,	Утомление



Снижена скорость реакции, признак утомления. Нужно развивать общую выносливость через регулярные умеренные (аэробные) нагрузки (кросс, велосипед). Подобрать упражнения для утренней разминки не менее 30 минут.

Тест на равновесие выявил раскоординированность. Можно рекомендовать дополнить тренировки с упражнениями на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие. Также тест выявил нестабильность или искривление позвоночника. Нужно укреплять спину и работать над осанкой.

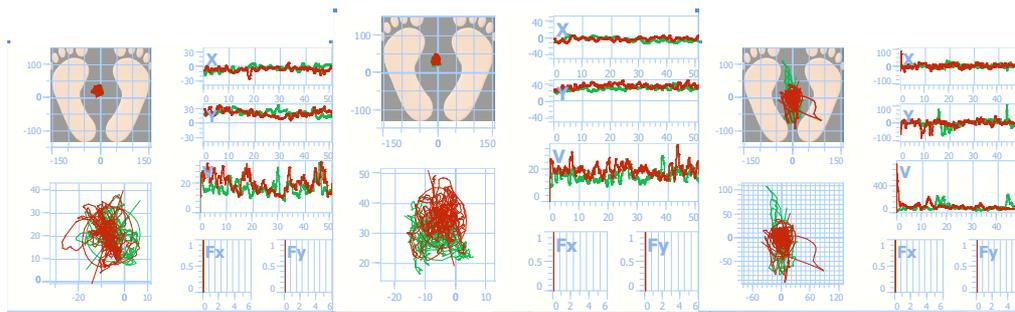
Устойчивость на одной ноге снижена. Возможно, колени нестабильны. Рекомендуются дополнить тренировки упражнениями на силовую координацию. Студент хорошо прошел тест на силовую выносливость. Тесты на скорость принятия решений и пространственное мышление пройдены плохо. Также невысокие результаты в когнитивных тренажерах (игры на развитие внимания, гибкости мышления и памяти). Эти неудачи можно связать с утомлением.

Запаздывание в тесте на точность реакции тоже связано с утомлением.

Наблюдаются изменения в ритмах головного мозга, указывающие на утомление.

Необходимо выяснить, где мог переутомиться. Ограничить нагрузки умеренным, восстановительным режимом.

	Результат	Вывод
ПЗМР	193,35	Хорошо
Реакция выбора	439,82 (2)	Медленно
Реакция на движущийся объект	-148,7	
Динамометрический тест	левой рукой: 29,9 с (36,0 даН) правой рукой: 35,9 с (36,0 даН)	Хорошо развита силовая выносливость
Тест на пространственное мышление «Руки»	12/52 (2,8 мин)	
Тест на внимание «Помехоустойчивость»	6/90 (5,5 мин)	Хорошо, но медленно
Стабилометрия	11.2 / 10.1 27.5 / 14.8	Раскоординирован. Мениск левая нога
Стабильность коленного сустава	392 413	
Миографический тест		Справился
Энцефалографический тест	9,5-11,5Гц амплитуда	низкая



стабилоплатформа-с-150 энцефалограф

Н-Ц психологический тест

Тест на равновесие выявил раскоординированность, возможно, связанную с травмой. Можно рекомендовать упражнения на балансировку, что позволит улучшить результаты теста на равновесие.

Устойчивость на одной ноге снижена. Возможно, колени нестабильны. Для профилактики можно рекомендовать упражнения на силовую координацию и работу со жгутами (на ногу).

Студент хорошо прошел тест на силовую выносливость. Как правило, развитая силовая выносливость способствует пренебрежительному отношению к усталости. При этом силовая выносливость полезна в борьбе за мяч в регби.

Нужно развивать скорость принятия решений, гибкость мышления, внимание, пространственное мышление.

Результаты индивидуальных тестов показали ясную картину состояния здоровья студента на текущий момент времени и выявили важные для каждого студента отклонения в состоянии здоровья, определили понимание студентом и педагогом необходимости проводить тестирование на постоянной основе. Результаты тестирования показали соответствие и несоответствие выбора студентом вида деятельности в процессе активизации здорового образа жизни. Результаты тестирования показали значимое влияние на студентов и преподавателей в процессе формирования отношения к активизации здорового образа жизни. Все осознали, что точкой отсчёта активизации здорового образа жизни является здоровье личности. Студенты и педагоги получили «точку отсчёта» для сохранения и укрепления здоровья, на основании состояния которого в процессе данного вида деятельности будут применять соответствующие упражнения, действия, средства и методы.

Для представления важности данного обследования показаны результаты тестов студентов на **неосознанно-равнодушном** и **заинтересовано-потребительском** уровне в **мотивационно-информативном** подходе направленном на осознание, осмысления и принятия студентами ценностей в **мотивационно-оценочном** подходе формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни и включение обучающихся в активную творческую деятельность. Результаты тестов группы студентов этого уровня в основном неудовлетворительные за редким исключением, но студенты приняли решение активизировать свой образ жизни, заняться физической культурой и спортом. Многие проявили заинтересованность в повторном тестировании через 6 месяцев.

Результаты тестирования студентов **заинтересовано-потребительского** (удов. и хор.) уровня, **сознательно-эффективного** (хор. и удов) уровня, **мотивационно-оценочного** и **индивидуально-ориентированного** подходов обучения, **смыслового** и **преобразовательного** процессов активизации здорового образа жизни показали более высокие результаты. В этой группе оказались студенты Факультета Физического Воспитания, представители различных видов спорта желающие активизировать свой здоровый образ жизни.

Педагогическое наблюдение, анкетирование и беседы с педагогами позволили сделать вывод о том, что значительная часть педагогов осознает необходимость формирования у студентов исследуемого образования в ходе личного и общественного становления, однако целесообразно отметить недостаточную теоретическую подготовленность к работе в этом направлении.

В ходе опросно-диагностического эксперимента выявили место ценности здорового образа жизни среди ценностей студентов. В исследовании были задействованы 107 студентов 1-го курса, 101 студент 2-го курса. Определили ценности 1. «жизнь», 2. «человек», 3. «отечество», 4. «познание», 5. «здоровье» 6. «ответственность», 7. «красота» 8. «труд», оказывается на последнем месте, здоровье на пятом. Констатирующий эксперимент показал, что в современной практике преподавания в вузе имеются необходимые условия для формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как личностной и общественной ценности. Основное противоречие заключается в том, что, с одной стороны, содержание Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования предполагает формирование отношения к здоровому образу жизни как ценности, с другой стороны, в массовой практике преподавания общих гуманитарных, естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин не используется научно обоснованная дидактическая система, которая позволила бы целенаправленно формировать у студентов данное личностное образование.

2.2 Реализация формирования отношения к активизации здорового образа жизни с применением здоровые сберегающих технологий и занятий регби-7 студентов педагогического вуза

Здоровье сберегающая технология

Методика проведения опытно-экспериментальной работы - это модель исследования, причем развернутая во времени. Реализацию процесса необходимо рассматривать как совокупность приемов и способов проведения опытно-экспериментальной работы, определяющих порядок их применения и интерпретацию, полученных с их помощью результатов. Результат зависит от характера объекта и предмета изучения, цели исследования, возможностей применения различных методов исследования в конкретных условиях экспериментальной базы, общей и профессиональной квалификации исследователя. Разработана методика проведения опытно-экспериментальной работы. Подобраны методы обработки полученных в ходе нее данных. Проведён педагогический эксперимент, по поставленным задачам преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. В отличие от методов, лишь регистрирующих то, что существует, эксперимент в педагогике и имеет созидательный характер.

Экспериментальным путем, например, пробивают дорогу в практику новые приемы, методы, формы, системы учебно-воспитательной и тренировочной деятельности.

Изучили опыт – еще один издавна применяемый метод педагогического исследования. В широком смысле означает организованную, познавательную деятельность, направленную на установление исторических связей, вычленение общего, устойчивого в учебно-тренировочном процессе. В современном, несколько более суженном смысле этот метод понимают как изучение передового опыта творчески работающих педагогических коллективов.

Активизация здорового образа жизни для студентов с высоким уровнем мотивации требует специализированных моторных и специализированных тренированных навыков. Для сохранения здоровья студентов с индивидуально-ориентированным подходом, сознательно-эффективного уровня организации возникла срочная необходимость ознакомиться последними изменениями в системе подготовки спортсменов к соревнованиям (А. И. Завьялов автор «новых теорий деятельности сердца и мышечного сокращения»), рассматривает вопросы совершенствования тренировочного процесса в борьбе самбо путем целенаправленного повышения функциональной готовности борцов. Метод необходимо применять в подготовке студентов занимающихся избранными видами спорта в ВУЗе, для безопасности здоровья в тренировочном процессе для сбережения и улучшения состояния здоровья студентов. Современные тенденции привлечения студентов к здоровому образу жизни требуют

профессионального подхода в физкультурно-массовой работе, на уроках физической культуры, набору и отбору в избранном виде спорта, в подготовке спортсменов принимающих участие в студенческих краевых и всероссийских универсиадах, соревнованиях различного уровня включая международные.

Данные электрокардиографии (ЭКГ) – один из методов обследования сердца с целью диагностики возможных заболеваний и отклонений в его работе. Регистрация биоэлектрической активности дает возможность получить информацию о состоянии сердечной мышцы. Это позволяет иногда говорить о последствиях переутомления. Кроме этого, позволяют выявить внутренне наиболее мотивированных спортсменов (получающих большее удовольствие от успешных действий) Борец вольного стиля, трёхкратный олимпийский чемпион (1996, 2004, 2008), шестикратный чемпион мира, шестикратный чемпион европы Бувайсар Сайтиев готовился к ответственным стартам под контролем медицинского персонала с помощью метода обследования сердца с применением электрокардиографа.

Национальная сборная Австралии по регби-15 работает по методу разработанному в нашей стране и благодарны нашим специалистам за методику которая позволяет вести контроль в подготовке спортсменов к международным матчам и соревнованиям высокого уровня. Сборная Австралии по регби-15 является двукратным чемпионом мира(1991;1999), вице-чемпионом (2003; 2015). Австралийцы принимали участие во всех семи розыгрышах мирового первенства. Сборная принимает участие в ежегодном состязании Чемпионат регби, где соревнуются с командами Аргентины, Новой Зеландии и ЮАР. Турнир проводится с 1996 года, и Австралия трижды становилась его победителем (2000, 2001, 2011).

Метод с применением обследования работы сердечной мышцы при помощи прибора электрокардиограф (ЭКГ) даёт возможность с наименьшими рисками для состояния здоровья студентов руководить тренировочным процессом. На основании результатов получения кардиограммы специалисты могут контролировать нагрузки, составлять план тренировок и вносить изменения в планирование. Опасно делать анализ и умозаключения по поводу планирования нагрузок на уровне интуиции. Планирование необходимо регулировать и осуществлять на основе научно-обоснованных, проверенных методик которые использовались и используется в процессе подготовки спортсменов Российскими и зарубежными специалистами. Методика приводит спортсменов в командных и индивидуальных видах спорта к наивысшим достижениям с наименьшей степенью риска для состояния здоровья спортсменов.

На таблице ниже динамика(ЭКГ) в покое и нагрузке. Описание эксперимента в рамках первичного допущения и дальнейшего контроля:

Допуск к полноценным занятиям получал только тот спортсмен, у которого перед тренировочным занятием регистрировалась нормальная электрокардиограмма без отклонений (рис.). Если на ЭКГ наблюдались какие-то отклонения, то такой спортсмен допускался на занятия только на легкую разминку. Критерием прекращения тренировочного занятия были появление ишемических сегментов ST на ЭКГ и уплощение зубца Т (острое утомление) как возможного варианта перегрузки на тренировке.

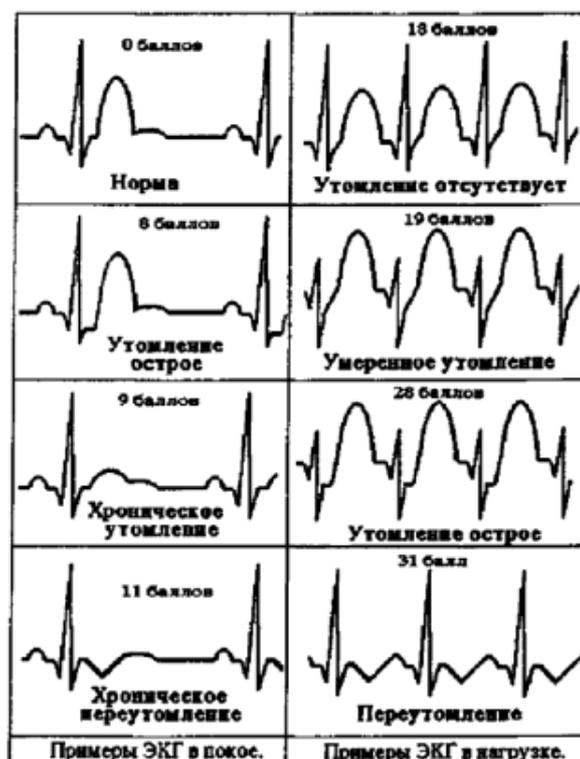


Рис. Динамика ЭКГ в покое и нагрузке

Повторное обследование самбистов в ККВФД, проведенное через четыре месяца после начала эксперимента, не выявило у них никаких отклонений и патологий. Все спортсмены показали удовлетворительный и хороший уровни функциональной готовности, согласно заключению врачей.

Сделаем выводы.

1. Современный тренировочный процесс в борьбе самбо нуждается в привлечении новых методик педагогического контроля, например ЭКГ-контроля по классификации А.И. Завьялова, который показал высокую эффективность при контроле над нагрузкой у борцов экспериментальной группы. При повторном обследовании спортсменов в ККВФД не выявлено ни одной неудовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

2. Для наиболее полного и качественного определения уровня функциональной готовности борцов самбо необходимо использовать в тренировке метод ЭКГ-контроля над утомлением как наиболее удобный, информативный и точный.

Регби-7

Содержание учебного процесса определили программой и учебными планами, в которых определили минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация учебного заведения и тренер-преподаватель. Расписание занятий утвердили администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм в избранном виде спорта регби:

1. Осуществили набор по методике позволяющей определить состояние способности спортсмена соответствовать игровому виду спорта по состоянию здоровья, протестировать состояние ОФП в соответствии с государственным стандартом по возрастной категории, проверить по критериям реакции, координации, выносливости, силы, помехоустойчивости, точности, способности к релаксации;

2. Сохранили и укрепили здоровье, усовершенствовали телосложение и гармоничное развитие физиологических и физических функций студентов для многолетнего сохранения высокого уровня общей работоспособности.

Провели тестирование студентов по (ОФП), смотрите государственные стандарты для вида спорта регби;

Следуем общероссийским антидопинговым правилам и правилами утвержденными международной антидопинговой организацией.

3. Ознакомили студентов с методикой обучения разработанной лучшими тренерами мирового регби. Ознакомили с сайтом (World Rugby) мировое регби . Организовали семинары, онлайн обучение, онлайн тестирование по программе «Готовность к регби», «Правила игры» и другим модулями.

4. Обучили базовым физическим упражнениям по регби для участия в соревнованиях различного уровня;

5. Следовали последовательному изложению программного материала, по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе при увеличении объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок для роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

6. Развили оптимальные качества общефизической подготовки в совокупности с игровыми двигательными умениями и навыками регбиста, использовали челночные ускорения в чередовании с игровыми отрезками с увеличением игровой интенсивности. Интенсивность увеличивать постепенно под медицинским контролем при помощи кардиографа или других средств проверки работы сердечной мышцы;

7. Обеспечили преемственность задач в воспитании положительных качеств личности студентов и школьников в активизации здорового образа жизни с применением средств и методов подготовки по регби для приобретения организаторского, педагогического, судейского опыта, при коллективном

взаимодействии студентов, школьников, тренеров-преподавателей, организаторов при проведении соревнований различного уровня.

Эксперимент по улучшению ОФП и игровых качеств на предельных нагрузках:

Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности; технико-тактическая подготовка, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, психологическая подготовка. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в виде спорта регби.

В начале тренировки все студенты снимают кардиограмму в состоянии покоя, допускаются учащиеся с допустимыми результатами ЭКГ. В течении тренировки специалистами осуществляется контроль.

В тренировочной сессии направленной на развитие оптимальных качеств регбиста, по общефизической подготовке в совокупности с игровыми двигательными умениями и навыками;

1) проводится разминка.

2) челночные ускорения: (для крайних и защитника 21 м., для остальных 20 м. по 4 отрезка, должны укладываться в 20 сек.) в чередовании с игровыми отрезками по 5 мин.

Интенсивность нагрузки увеличивается постепенно с усложнением игры. Количество серий от 4-х до 6, в зависимости от уровня подготовки студента и результата ЭКГ.

Применяемые игры;

1) До касания двумя руками корпуса. Первый пас назад, поле первого паса можно делать пасы вперёд. После касания соперником игрока двумя руками корпуса, мяч передаётся противоположной команде. После попытки можно сразу разыграть и атаковать в противоположную сторону.

Усложнение; игрок которого коснулись забегает в своё зачётное поле и возвращается в игру.

2) Игра до шести касаний пас только назад. Игрока коснулись, он кладёт мяч на площадку, партнёр по команде поднимает мяч, игра продолжается.

Усложнение;

а) команда защиты возвращается и встаёт по последней ноге игрока своей команды в раке и играет в защите.

б) отбегает на пять метров назад и приступает к игре в защите.

в) игра до 4-х касаний, с начальными правилами и усложнёнными.

3) Игра до 2-х касаний двумя руками, т.е. игрок после касания может двигаться вперёд но попытку делать не может, может делать передачу. После второго касания мяч переходит противоположной команде.

Проверка студентов на начальном этапе необходима после второй серии ускорений и далее в каждой серии. Обследовать одного студента занимает 30 сек. При наличии 2-х кардиографов отзывать по одному игроку из 2-х

команд, т.е по 2 человека. (при применении для обследования аппаратов холтер, тренировка продолжается непрерывно).

После обследования они вступают в игру, на обследование идёт следующая пара спортсменов. Окончание нагрузки по состоянию ЭКГ. Тренировки этого уровня проводятся при обязательном медицинском контроле при помощи электрокардиографа (ЭКГ), или аппарата холтер «эксперт»



Игроки кардиограмма которых во время тренировки неудовлетворительна отстраняются от тренировки и приступают к заминке с благодарностью за выполненную работу.

После первичной проверки результатов (ЭКГ) результаты показали различный уровень готовности студентов, после повторной и следующих проверок выявлена положительная динамика улучшения.

Применение здоровьесберегающих технологий повлияло на формирование отношения к собственному здоровью студентов педагогического вуза. Студенты получив дозированную нагрузку приходят на учёбу не переутомлённые, полные сил для выполнения главной цели студента, образования. Соответственно с удовольствием приходят на следующую тренировку.

Наблюдение;

Целенаправленная, систематическая фиксация специфики протекания тех или иных педагогических явлений, проявлений в них личности, коллектива, группы людей, получаемых результатов. Наиболее распространенный и доступный метод изучения педагогической практики. Под научным наблюдением понимается специально организованное восприятие исследуемого объекта, процесса или явления в естественных условиях. Для повышения эффективности наблюдение должно быть длительным, систематическим, разносторонним, объективным и массовым.

Сопровождение;

Данные исследования являются основой для определения смысла сопровождения. Сопровождение как педагогическое направление на инновационную здоровьесберегающую стратегию, обеспечивающую личностное и общественное становление студента, состоит в педагогической

стратегии, деятельность которой выделяется в цель и средства её достижения. Важной целью при решении проблем выступает взаимодействие сопровождаемой и сопровождающей стороны. Важной стороной процесса является то, что при его реализации актуализируется потенциал сопровождаемого, и он приобретает понятие о состоянии личного здоровья, методов его сохранения и улучшения, формирования повышения уровня средствами и методами физической подготовки, владения дополнительными навыками.

2.3. Анализ реализации процесса сформированного отношения к здоровому образу жизни у студентов в педагогического вуза.

В 2013 г. студенты Факультета Физического Воспитания ВУЗа с высоким уровнем отношения к активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности изъявили желание заниматься регби-7, в основном представители видов спорта: регби, борьбы, лёгкой и тяжёлой атлетики. В 2015 г. по результатам данных спортклуба желающих активизировать здоровый образ жизни представителей различных видов спорта стало больше по сравнению с 2013 г. Позитивная динамика формирования у студентов отношения к активизации здорового образа жизни в экспериментальной группе объясняется рядом педагогических обстоятельств организации ведения здорового образа жизни. Работает определение цели проектирования учебно-воспитательного процесса. Этот процесс обеспечивается системой средств, которые включают в себя **психологический и смысловой процесс, индивидуально-ориентированного педагогического подхода**, которые обеспечивают взаимодействие субъектов **заинтересованно-потребительского и сознательно-эффективного** уровней активизации здорового образа жизни.

Таблица показывает, что количество студентов с неосознанно-равнодушным уровнем в экспериментальной группе изменилось с 58,2 до 39,7%, т.е. уменьшилось на 18 %, в то время как в контрольной группе снизилось с 58,3 до 50%, т.е. на 9%. Из этого следует, что положительная динамика на неосознанно-равнодушном уровне в экспериментальной группе превосходит на 10,5 % изменение в контрольной группе.

Количество студентов заинтересованно-потребительском уровнем сформированности в экспериментальной группе изменилось с 55,9 до 67,7%, т.е. увеличилось на 12,1 %, в то время как в контрольной группе аналогичный показатель увеличился с 56,3 до 61,7%, т.е. на 5,5%. Количество студентов с сознательно - эффективным уровнем сформированности в экспериментальной группе изменилось с 8 до 14,9%, т.е. увеличилось на 6,9%, в то время как в контрольной группе аналогичный показатель увеличился с 7,9 до 10,4%, т.е. на 2,5%. Из этого следует, что положительная динамика на сознательно-эффективном (хор. и отл.) уровне превосходит в 3 раза изменение в контрольной группе. Мы можем констатировать, что показатели изменений по результатам формирующего эксперимента в экспериментальной группе более значительные по сравнению с контрольной.

Позитивная динамика подтверждается следующими данными: до начала опытно-экспериментальной работы в вузе действовало 7 спортивных секций, в которых занимались 87 человека; после завершения опытно-экспериментальной работы действуют 10 секций, которые посещают 127 студентов.

**Анализ улучшения отношения к активизации здорового образа жизни
как личной и общественной ценности, чел. (%)**

Уровень	Показатели по группам			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Активность здорового образа жизни у студентов	эксперимент		эксперимент	
	Начало	Конец	Начало	Конец
Неосознанно-равнодушный (неуд)	80 (58,3)	68 (50)	88 (58,2)	53 (39,7)
Заинтересовано-потребительский (удов. и хор.)	77 (56,3)	85 (61,7)	77 (55,9)	93 (67,7)
Сознательно-эффективный (хор. и отл.)	22 (9)	26 (20,8)	24 (16)	44 (20,8)

Заключение:

В основе педагогического эксперимента использован обобщённый опыт специалистов КГПУ им. В.П. Астафьева: А.И. Завьялова, В.А. Адольфа, Л.К., Чупровой Е.Д. Сидорова, Н.Е. Строговой, С.А. Вахрушева, А.Н. Савчука, З.К. Бакшеевой, О.Н. Тютюковой. М.Г. Яновой, опубликованной методической литературой в библиотеке КГПУ им. В.П. Астафьева. Представленная педагогическая система формирования у студентов отношения к активизации здорового образа жизни как личной общественной ценности, является вкладом в развитие нового подхода в образовании. Логика развития отношения а также механизм воплощения данной целостности **«мониторинг–восприятие–задача–реализация»** позволили активизировать отношение к здоровому образу жизни у студентов вуза; в **познавательном, психологическом, смысловом и преобразовательном процессах в мотивационно-информативном, мотивационно-оценочном, индивидуально-ориентированном подходах**, определенных уровней формирования отношения к активизации здорового образа жизни студентов и их личностному совершенствованию от **неосознанно-равнодушного** (неудов.), через **заинтересовано-потребительский** (удов. и хор.) к **сознательно-эффективному** (хор. и отл.) уровню.

На различных этапах последовательно применялись педагогические процессы, педагогические подходы для студентов с различным уровнем отношения. Обозначены перспективы дальнейшего исследования: формирование отношения к активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности, как средств саморазвития.

Опытно-экспериментальная работа по проблеме исследования в целом подтверждает выдвинутую гипотезу о том, что формирование у студентов отношения к активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности проведена успешно. Сформирован целостный механизм активизации здорового образа жизни. Проведен анализ педагогической деятельности. Развита интерес творческого подхода к организации данной деятельности в высшем профессиональном образовании. Сформированы и осмыслены приобретенные личностные и общественные значимые качества личности.

Сформированы навыки самовоспитания, самообразования и развития потребности в постоянном самосовершенствовании.

Выводы:

Обоснование модели процесса формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как личностной и общественной ценности определило логику опытно-экспериментальной работы. Элементы процесса формирования у студентов отношения к активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности описаны в идее теории целостного механизма **«мониторинг–восприятие –задача–реализация»**.

Важный фактор адаптация студентов к вузовскому укладу, который является основой их успеха в учебе, соблюдению режима учебной и вне учебной деятельности, участием во всех сферах университетской жизни культурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Положительная динамика активизации здорового жизни есть, но практика показывает незначительную динамику в активизации здорового образа жизни.

Студенты приносят с собой мировоззрение, походы, уровни отношения к активизации здорового образа жизни из общеобразовательных школ.

К активизации здорового образа жизни и организационно-педагогическим мероприятиям необходимо привлекать общеобразовательные школы и детские дошкольные учреждения.

Необходимо разработать и применить разработанные средства активизации здорового образа жизни для мотивирования детей дошкольного и школьного возраста. На каждом этапе использовать лично значимые педагогические ситуации в разработанном механизме **«мониторинг–восприятие–задача–реализация»**, от **мотивационно-информативного** через **мотивационно-оценочный** до **индивидуально-ориентированного** подхода и уровням различной сложности: от **неосознанно-равнодушного** (неуд) уровня через **заинтересовано-потребительский** (удов. и хор.) к **сознательно-эффективному** (хор. и отл.) уровню.

Обоснование модели процесса формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как личностной и общественной ценности определило логику опытно-экспериментальной работы. Элементы процесса формирования у студентов отношения к активизации здорового образа жизни как личностной и общественной ценности описаны в идее теории целостного механизма **«мониторинг–восприятие–задача–реализация»**.

Библиографический список:

1. В.А. Адольф. Методология и методы научного исследования. Стр. 15-24 г. Красноярск 2015 г.
2. Л.К.Сидоров. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» стр. 45-51 Красноярск 2013 г.
3. В.А Адольф. Научно-исследовательский семинар «Магистерская диссертация: на пути становления профессионала в сфере образования». Стр. 15-21 г. Красноярск 2011 г.
4. В.А. Адольф, З.К Бакшеева, Н.Е. Строгова, О.Н. Тютюкова. Педагогическая практика. Стр. 7-15 г. Красноярск 2012г.
5. М.Г.Янова, В.А. Адольф. Профессиональная подготовка педагога в контексте становления и развития его организационно педагогической культуры: компетентостный подход. Монография. 2013 г. стр. 25-27
6. В.А.Адольф, А.Н.Савчук Сопровождение здоровье сберегающей деятельности современного педагога. Монография. стр. 158-162 г. Красноярск 2014 г.
7. В.А. Адольф, Н.Е Строгова, С.А. Вахрушев. Управление педагогическими системами. Педагогика профессионального образования на основе проектно-ориентированной деятельности стр. 17-23. Г. Красноярск 2015 г.
8. В.А. Адольф, С.В. Анюшин ,С.В. Гришаев. Управление проектированием профессиональной подготовки выпускника гуманитарного вуза в рыночных условиях. Монография. Стр 95-107 г. Москва 2011 г.
9. А.И. Завьялов. Новые теории фазовой деятельности сердца г. Красноярск 2011 г. С. 74-80
- 10.О.М. Базанова, М.Б.Штарк Биоуправление в оптимизации психомоторной реактивности. Сообщение 1. Сравнительный анализ биоуправления и обычной исполнительской практики // Физиология человека 2007, 33(3): 1-9
- 11.Перов А.П., Барышева З.В., Папина И.В., Шахова Н.А. Гимнастика для здоровья. Учебное пособие. Липецк, ЛГТУ, 2011. 160 с. – 160 с.
- 12.Пономарев В.М. Средства восстановления и их использование в процессе жизни. Учебное пособие. Липецк, ЛГТУ, 2009 г , 103 с – 6,4 п.л.
13. Сорокина, В.М. Разработка технологического комплекса формирования физической культуры студентов / В.М. Сорокина // Прогрессивные технологии в обучении и производстве : материалы III Всерос. науч.практ. конф. Камышин, 20–22 апр. 2005 г. – Камышин, 2005. – Т. 3. – С. 64–65 (0,13 п.л.).
14. Сорокина, В.М. Использование тренажерных устройств на занятия по волейболу / В.М. Сорокина // Физическая культура и спорт: интеграция

- науки и практики : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., 3–4 июня 2006 г. / Ставроп. гос. ун-т. – Ставрополь, 2006. – С. 305–307 (0,2 п.л.).
15. Сорокина, В.М. Оптимизация тренировочных нагрузок студенток на занятиях общей физической подготовкой / В.М. Сорокина // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре образовательных учреждениях : материалы городской науч.-практ. конф., 22 июня 2007 г. / ФГОУ ВПО «ВГСХА». – Волгоград, 2007. – С. 53–55 (0,2 п.л.).
 16. Сорокина, В.М. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у будущих инженеров / В.М. Сорокина // Прогрессивные технологии в обучении и производстве : материалы Всерос. науч.-практ. конф.– Камышин, 2007. – Т. 2. – С. 100–104 (0,31 п.л.).
 17. Сорокина, В.М. Модель процесса формирования отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности / В.М. Сорокина // Инновационные технологии в обучении и производстве : материалы V Всерос. науч.-практ. конф. Камышин, 4–6 дек. 2008 г. / КТИ (филиал) ВолгГТУ. – Камышин, 2008. – Т. 3.– С. 203–208 (0,4 п.л.).
 18. Сорокина, В.М. Организация занятий по волейболу со студентами : метод. указ. / В.М. Сорокина ; КТИ (филиал) Волгоград ГТУ.– Волгоград : РПК «Политехник», 2005. – 19 с. (1,06 п.л.).
 19. Сорокина, В.М. Организация занятий по профессионально-прикладной физической подготовке со студентами : метод. указ. / В.М. Сорокина ; КТИ (филиал) ВолгГТУ.– Волгоград : РПК «Политехник», 2007. – 18 с. (0,94 п.л.).
 20. Сорокина, В.М. Техника безопасности на занятиях физической культурой: метод. указ. / В.М. Сорокина ; КТИ (филиал) ВолгГТУ. – Волгоград:РПК «Политехник», 2009. – 19 с.(1,06 п.л.).
 21. Сорокина, В.М. Методические основы занятий физической культурой в вузе: учеб. Пособие В.М.
 22. Сорокина, Д.Ю. Сорокин; КТИ (филиал) ВолгГТУ.– Волгоград: «Политехник», 2009. – 108 с. (6,63 п.л.).Сорокина, В.М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности : прогр. и метод. реком. / В.М. Сорокина ; КТИ (филиал) ВолгГТУ. – Волгоград : РПК «Политехник», 2010. – 31 с. (1,75 п.л.).
 23. Трухачева Л.А. Методические рекомендации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в вузе. Липецк, ЛГТУ, 2006, 34 с.
 24. Перов А.П., Барышева З.В., Папина И.В., Шахова Н.А. Гимнастика для здоровья. Учебное пособие. Липецк, ЛГТУ, 2011. 160 с. – 160 с.
 25. Пономарев В.М. Средства восстановления и их использование в процессе жизни. Учебное пособие. Липецк, ЛГТУ, 2009 г , 103 с – 6,4 п.л.
 26. Сорокина, В.М. Формирование у студентов отношение к здоровому образу жизни как профессиональной ценности / В.М. Сорокина // Изв.

- Волгогр. гос. пед. ун-та. Сер. : Педагогические науки.– 2009.– №9 (43).– С.47–50 (0,33 п.л.).
- 27.Перов А.П. Основы здорового образа жизни. Липецк, ЛГТУ, 2003. 78 с.
 - 28.Перов А.П. Физическая культура и здоровый образ жизни. Липецк, ЛГТУ, 2003. 156 с.
 - 29.Перов А.П. Методические рекомендации по использованию бега и ходьбы в двигательном режиме студентов. Учебно-методическая разработка. Липецк, ЛЭГИ, 2003, 24 с.
 - 30.Перов А.П. Методические рекомендации по использованию тренажеров с силовыми добавками при освоении учебных программ студентами вузов. Учебно-методическая разработка. Липецк, ЛЭГИ, 2003, 28 с.
 - 31.Сорокина, В.М. Рейтинговый контроль по физической культуре /В.М.Сорокина. Вопр. гуманит. наук.– 2008. – № 2 (35). – С. 192–194.
 - 32.Сорокина, В.М. Диагностика формирования отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности / В.М. Сорокина // Академия естествознания. Сер. : Современные проблемы науки и образования. – 2008. – № 6. – С. 114–116 (0,2 п.л.).
 - 33.Сорокина, В.М. Формирование отношения к здоровому образу жизни как ценности: теоретический аспект В.М. Сорокина. Академия естествознания. Сер.: Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 5.– С. 39–42.
 - 34.Филина С.В., Костина Т.К., Жуков В.М., Трухачева Л.А. Методические рекомендации студентам вузов по использованию физических упражнений при избыточном весе. Липецк, ЛГТУ, 2004, 29 с.
 - 35.Васильева М.А. Техника и тактика игры в баскетбол. Методические рекомендации студентам вузов. Липецк, ЛГТУ, 2006, 30 с.
 36. Трухачева Л.А. Методические рекомендации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в вузе. Липецк, ЛГТУ, 2006, 34 с.
 37. Ионова Е.А. Методические рекомендации к составлению комплекса ритмической гимнастики. Липецк, ЛГТУ, 2007. 34 с.
 - 38.Сорокина, В.М. Формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов вузов / В.М. Сорокина // Академия естествознания. Сер. : Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 6, Ч. 3. – С. 52–55 (0,33 п.л.).
 - 39.Маликов Ш.Ф. Методические рекомендации для студентов по самостоятельным занятиям бодибилдингом. Липецк, ЛГТУ, 2007. 30 с.
 - 40.Кострикин Л.В., Жуков В.М., Филина С.В. Самостоятельные занятия студентов в условиях общежития. Методические рекомендации по использованию физических упражнений. Липецк, ЛГТУ, 2007. 35 с.
 - 41.Арсентьев В.В., Жуков В.М. Основы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями для студентов вузов. Методические рекомендации. Липецк, ЛГТУ, 2008. 17 С.

42. Дудкина С.Н., Папина И.В. Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий студентам специального медицинского отделения (остеохондроз). Липецк, ЛГТУ, 2008, 31с
43. Сорокина, В.М. Разработка технологического комплекса формирования физической культуры студентов / В.М. Сорокина // Прогрессивные
44. технологии в обучении и производстве : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. Камышин, 20–22 апр. 2005 г. – Камышин, 2005. – Т. 3. – С. 64–65 (0,13 п.л.).
45. Сорокина, В.М. Использование тренажерных устройств на занятия по волейболу / В.М. Сорокина // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., 3–4 июня 2006 г. / Ставроп. гос. ун-т. – Ставрополь, 2006. – С. 305–307 (0,2 п.л.).
46. Сорокина, В.М. Оптимизация тренировочных нагрузок студенток на занятиях общей физической подготовкой / В.М. Сорокина // Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре образовательных учреждений : материалы городской науч.-практ. конф., 22 июня 2007 г. / ФГОУ ВПО «ВГСХА». – Волгоград, 2007. – С. 53–55 (0,2 п.л.).
47. ПРОГРАММА ИНТЕГРАТИВНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ОСНОВЕ РЕГБИ г. Москва 2012 г. А.В. Кулешов, Д.В. Бесполов, Е.Н. Федотова, В.А. Иванов, А.И. Латышев, Е.И. Антонов.
48. О.Г. Витальева, В.А. Грачев, Е.Л. Щукин, рецензент: А.Н. Савчук. Программа для детей 6–13 лет: «Играем в регби» (КГПУ им. В.П. Астафьева) 2011 г. Стр. 7-25
49. РЕГБИ «Настольная книга детского тренера» I ЭТАП (этап предварительной подготовки для детей 8-10 лет) Е.А. Ксенофонтова, В.Д. Тюрин, Москва 2012 г.
50. РЕГБИ «Настольная книга детского тренера» I I ЭТАП (этап начальной специализации для детей 10-12 лет) Е.А. Ксенофонтова, В.Д. Тюрин. Под редакцией заслуженного тренера России Е.И. Антонова Москва 2012 г.
51. РЕГБИ «Настольная книга детского тренера» Этап спортивной специализации для детей 13-15 лет Е.И. Антонов, Н.А. Ватошкин. Москва 2012 г.
52. РЕГБИ «Настольная книга детского тренера» Этап спортивного совершенствования для детей 16-18 лет Е.И. Антонов, Н.А. Ватошкин. Москва 2012 г.
53. Антонов С. В. Здоровье молодежи – социальная проблема общества: Социально-экономические проблемы региона и пути их решения. г. Казань 2014 г. С. 27-33
54. Сб. материалов научно-практ. конф. Чебоксары: ООО «Фирма «Атолл», 2006. С. 267-269.
55. Бароненко В.А. Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента/ М.: Альфа-М, 2005. -332с.

56. Гаджиев Р.С. Образ жизни молодежи в условиях крупного города/Р.С. Гаджиев, З.Н. Айва- зова//Здравоохранение Российской Федерации. -2006. -№5. -С.-44-46.