

второкурсников и третьекурсников в равной мере актуальны все позиции без выделения доминирующих, что однозначно можно трактовать в пользу их духовной зрелости, когда студент понимает, что его уверенность в себе формируется комплексом факторов (таблица 5).

Таблица 5 – Оценка значимости факторов, придающих уверенность в себе, средний балл

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
5.7	Спортивные успехи	9	7,8	8
5.5	Внимание другого пола	9,3	7,6	8
5.1	Хорошая успеваемость	5	7,4	8
5.2	Комплименты друзей	7	7,4	8
5.3	Собственная привлекательная внешность	9	7,4	7
5.4	Материальная обеспеченность	9,1	7,3	9
5.8	Умение произвести впечатление на окружающих	8,5	6,6	7
5.6	Покровительство влиятельных людей	6	6,2	7

Проведенное исследование позволяет заключить, что по мере взросления отношение студентов к браку становится более прагматичным и осмысленным. Приходит понимание, что супруги должны быть самостоятельным в духовном, профессиональном и материальном плане, служить поддержкой друг для друга и всемерно заботиться о детях; понимание того, что далеко не к каждому человеку приходит настоящая любовь, но это не повод для отчаяния. В любви студенты начинают больше ценить духовную близость, способность позитивно повлиять на судьбу близкого человека. Интимная связь как фактор любви перестает быть доминирующей. Неизменной остается прямая зависимость между ощущением уверенности студента в себе и мерой внимания к нему противоположного пола.

1. Личная жизнь // Толковый словарь «Академия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dic.academic.ru>.

2. Мозговой, О.В. Понятие и сущность личной жизни человека на современном этапе развития общества и Законодательства / О.В. Мозговой // Евразийский юридический журнал [Электронный ресурс]. – 2009. – № 4 (11). – Режим доступа: <http://www.eurasialaur.ru>.

3. Петрухин, И.Л. Личная жизнь: пределы вмешательства / И.Л. Петрухин. – М.: Юридическая литература, 1989. – 192 с.

4. Антонов, А.И. Социология семьи / А.И. Антонов, В.М. Медков. – М.: Изд-во МГУ; Изд-во Междунар. ун-та бизнеса и управления «Братья Карпич», 1996. – 200 с.

5. Качанова, О.И. Семейные кризисы и пути их преодоления / О.И. Качанова // Молодой ученый. – 2011. – № 10. – Т. 2. – С. 141–145.

6. Белновости 24.02.2015: Число браков и разводов в Беларуси в 2014 году уменьшилось [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://belnovosti.by/society/25189-chislo-brakov-i-razvodov-v-belarusi-v-2014-godu-umenshilos.html>.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНО-НЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СПОРТИВНЫХ ИГР И ЕДИНОБОРСТВ: ДИНАМИКА СТАНОВЛЕНИЯ

Цымбалюк Е.А., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Известно, что профессиональный план – это представление человека о своем профессиональном будущем, которое во многом зависит от его личностных характеристик, профессиональных навыков, креативности, меры самостоятельности и активности. Эти и другие качества способствуют построению краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных планов [1]. При этом объективно в по-

строении профессионального плана наблюдается несколько этапов: определяется главная цель – какую профессию человек выбирает; ближайшие задачи и более отдаленные цели – осмысление чему и где учиться; выбор пути и средств достижения ближайших целей – поступление в определенное учебное заведение; преодоление внешних препятствий на пути достижения цели; оценка собственных возможностей для достижения цели от способности к обучению до личностных качеств и состояния здоровья; рассмотрение запасных вариантов на пути к достижению цели [2].

В полной мере это относится и к спортивной отрасли. Бурное развитие последней нуждается в специалистах новой формации – владеющих необходимыми компетенциями, мотивированных, умеющих строить личные профессиональные планы. В какой мере студенты БГУФК отвечают этим требованиям, мы попытались выяснить посредством анкетирования, которое проходило в мониторинговом режиме в феврале – ноябре 2014 года на базе факультета СИиЕ. Результаты анкетного опроса 47 студентов 1-го курса, 50 студентов 2-го курса и 50 студентов 3-го курса показали следующее.

К третьему году обучения заметно возрастает количество респондентов, воспринимающих обучение в БГУФК как источник приобретения нужной профессии, соответственно снижается число тех, кто пришел в физкультурное УВО ради получения высшего образования в принципе. Неизменно количество респондентов, рассматривающих обучение в БГУФК как время, потраченное зря, однако отрадно отметить, что к третьему курсу практически не остается тех, кто видит в обучении в УВО лишь средство отсрочки от армии (таблица 1).

Таблица 1 – Роль учебы в жизни студентов БГУФК, %

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
1.1	Источник приобретения профессии	14,28	54	62
1.2	Обучение в БГУФК – возможность получить хоть какое-либо высшее образование	65,72	34	34
1.3	Обучение в БГУФК не является важным этапом жизни, в настоящее время есть более важные дела	8,58	10	1,5
1.4	Обучение в БГУФК – время, потраченное зря	2,86	2	2,5
1.5	Обучение в УВО – действенное средство отсрочки от армии	8,58	0	0

Планы студентов факультета СИиЕ в отношении работы по специальности в будущем претерпевают определенные изменения. К третьему курсу существенно возрастает число тех, кто хочет сделать в профессии административную карьеру, соответственно снижается процент тех, кто хочет стать профессионалами-практиками. Одновременно снижается количество студентов, не желающих оставаться в профессии, процент респондентов с халатным отношением к будущей работе остается неизменным (таблица 2).

Таблица 2 – Планы студентов в отношении будущей работы по специальности, %

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
2.1	Приложат усилия, чтобы стать настоящими профессионалами	71,44	50	41,1
2.2	Будут прилагать максимум усилий, чтобы сделать хорошую административную карьеру	2,86	34	47
2.3	Сделают все возможное, чтобы не работать по специальности	17,14	10	4,9
2.4	Считают, что относиться к производственным задачам нужно по принципу «работа не волк, в лес не убежит»	8,58	6	7

Весьма примечательна в этом отношении оценка студентами ожидаемых перспектив производственной деятельности. Для первокурсников она мыслится прежде всего как средство зарабатывания денег, возможность поездок за границу, как возможность организовать в будущем собственное дело, как источник профессионального роста и самосовершенствования. Далее, по мере убывания, на работу возлагаются надежды в плане расширения круга общения, устройства личной жизни, в значительно меньшей степени студентов-первокурсников волнуют будущие профессиональные

трудности. На втором и третьем курсах взгляды респондентов в отношении перспектив работы по профессии становятся более реалистичными. Романтические мечты о поездках за границу и устройстве личной жизни сменяются пониманием необходимости отдавать работе много времени и сил, а также осознанием прямой зависимости между достатком и профессиональным ростом специалиста (таблица 3).

Таблица 3 – Оценка студентами БГУФК перспектив работающего человека, средний балл

Номер ответа	Содержание ответа	1-й курс	2-й курс	3-й курс
3.1	Работа – средство зарабатывать денег	9,2	8,8	7
3.2	Работа – источник профессионального роста и самосовершенствования	8,5	8,6	9,8
3.3	Работа – возможность устроить свою личную жизнь	7,5	5	3
3.4	Работа – тяжелая ноша	4,5	7,2	8
3.5	Работа – возможность организовать в будущем собственное дело	8,6	6,6	7
3.6	Работа – площадка для обмена профессиональным опытом	4,2	6,5	7
3.7	Работа – источник расширения круга друзей, знакомых и коллег	7,7	5,4	5
3.8	Работа – реальная возможность для поездок за границу	8,8	3,3	2

В условиях перехода общества на инновационные рельсы развития актуальна позиция студентов касательно творческой и познавательной деятельности. Больше половины опрошенных убеждены в том, что к творческой деятельности способен каждый, если имеет знания, волю и желание. С приобретением ко второму и третьему курсу опыта творческой деятельности возрастает процент тех, для кого творческая деятельность становится тяжким бременем либо кажется уделом избранных (таблица 4).

Таблица 4 – Отношение студентов БГУФК к творчеству, %

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
4.1	К творческой деятельности способен каждый, если имеет знания, волю и желание	64	60	44
4.2	Затрудняются ответить	20	5,72	3
4.3	Творческая деятельность – удел избранных	14	17,4	20
4.4	Необходимость создавать что-то новое вызывает сложности, напрягает	2	17,14	33

Несколько иначе студенты оценивают собственные творческие возможности, становясь с возрастом более самокритичными. Если на первом курсе в своем безграничном творческом потенциале полностью уверены почти 70 % опрошиваемых, то на втором и третьем курсах это процент значительно ниже (16 и 20 % соответственно). Напротив, постепенно возрастает число респондентов (с 17 до 48 % и затем до 54 %), знающих о наличии у себя творческого потенциала, который еще предстоит раскрыть (таблица 5).

Таблица 5 – Оценка студентами БГУФК собственных творческих возможностей, %

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
5.1	Считают себя скорее творческими, чем нет	17,14	48	54
5.2	Пока не могут себя оценить, так как не имели опыта творческой деятельности	0	22	0
5.3	Считают себя творческими людьми	68,58	16	20
5.4	Сомневаются в собственных творческих возможностях	5,72	10	22
5.5	Не считают себя творческими людьми	8,58	4	4

От курса к курсу существенно меняются представления респондентов о значимости познавательной деятельности. В то время, когда на первом курсе респонденты считают вполне достаточным для дальнейшей жизни комплекс знаний, полученных в вузе, на втором и третьем курсах большинство опрошенных демонстрируют понимание необходимости познавательной деятельности на протяжении всей жизни. Одновременно заметно уменьшается процент респондентов, затрудняющихся в выборе своей позиции (таблица 6).

Таблица 6 – Оценка студентами БГУФК значимости познавательной деятельности, %

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
6.1	Познание нового – основа нашего постоянного развития, движения вперед	20	88	89
6.2	Человеку вполне достаточно тех сведений, которые он получил в семье, в школе и на студенческой скамье	62,86	10	9,86
6.3	Затрудняются ответить	17,14	2	1,14

Соответственно, на втором и третьем курсах заметно возрастает процент респондентов, ощущающих постоянную потребность в познании нового (с 17,44 до 64 и 68 %) и практически не остается тех, кто не стремится развиваться в принципе (таблица 7).

Таблица 7 – Привлекательность познавательной деятельности, %

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
7.1	Постоянно чувствуют такую потребность	17,44	64	68
7.2	Стремятся к новым знаниям лишь в том случае, когда от них это требуют	22,86	36	32
7.3	Не стремятся самостоятельно познавать новое, делают это только под сильным нажимом окружающих	5,72	0	0

Большинство респондентов понимают значимость постоянного развития в жизни человека. Однако учитывая невысокую успеваемость на факультете СИиЕ, логично предположить, что данное понимание не всегда соотносится с реальными действиями по причине неорганизованности студентов, их лени и, возможно, отсутствия должной требовательности со стороны преподавательского состава, а также часов для контроля за самостоятельной работой студентов (таблица 8).

Таблица 8 – Оценка студентами значимости постоянного развития в жизни человека, %

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
8.1	Развиваться нужно постоянно	88,58	78	80
8.2	Это нужно делать лишь по мере необходимости	2,86	10	15
8.3	Развитие достаточно ограничить системой вузовского образования	0	6	5
8.4	Затрудняются в выборе ответа	8,58	6	0

Сущность понятия «развитие личности» студенты факультета СИиЕ трактуют дифференцированно. В то время, когда подавляющее большинство первокурсников выбирают позицию «комплексное развитие человека в единстве духовной и физической сторон», второкурсники и третьекурсники начинают обращать внимание на позицию «духовное и профессиональное развитие». В данном случае это говорит не столько об идейной деградации респондентов, сколько о переходе последних из области теоретического, «книжного» понимания проблемы в область ее практического, реального осмысления. Число респондентов, понимающих под развитием личности ее сугубо физическое совершенствование, остается неизменным. Одновременно возрастает количество студентов, затрудня-

ющихся остановиться на какой-либо одной позиции, что также говорит о серьезном процессе осмысления затронутой проблемы (таблица 9).

Таблица 9 – Трактовка студентами БГУФК понятия «развитие личности», %

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
9.1	Это комплексное развитие человека в единстве его духовной и физической сторон	94,28	66	49,6
9.2	Это духовное и профессиональное развитие	0	26	40
9.3	Затрудняются ответить	2,86	6	8
9.4	Физическое совершенствование	2,86	2	2,4

Изменяется позиция респондентов в оценке меры собственной активности. В отличие от первокурсников, которые в большинстве считают себя людьми активными, студенты второго и третьего курса оценивают себя более реалистично, понимая, что данное качество присуще далеко не каждому человеку (таблица 10).

Таблица 10 – Оценка студентами БГУФК меры собственной активности, %

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
10.1	Считают себя активными людьми	88,5	58	49,7
10.2	Проявляют активность время от времени	8,58	40	45,3
10.3	Не считают себя активными	2,86	2	5

Более взвешенную позицию по мере взросления занимают студенты в оценке роли активного, деятельного человека. В отличие от первокурсников, трактующих активность однозначно положительно, второкурсники и третьекурсники правомерно связывают активность с конкретной жизненной ситуацией и личностью конкретного человека, осознавая, что активность может быть как благом, так и злом (таблица 11).

Таблица 11 – Оценка студентами БГУФК роли активного человека, %

Номер ответа	Содержание ответов	1-й курс	2-й курс	3-й курс
11.1	Мера активности зависит от характера человека	17,14	50	62
11.2	Активный и деятельный человек – веление нашего времени	74,28	38	30
11.3	Все зависит от конкретной жизненной ситуации	8,58	6	2
11.4	Активность – не лучшая черта личности, выскочек никто не любит	0	6	6

Проведенное исследование позволяет заключить, что от курса к курсу на факультете СИиЕ возрастает число студентов, мотивированных в будущем работать по профессии. Из них заметное большинство респондентов планирует делать административную карьеру, что созвучно социологическим исследованиям в других учреждениях высшего образования Беларуси и стран СНГ. Логично предположить, что в основе данного выбора лежат причины материального порядка.

По мере взросления студенты меняют свой взгляд на будущую работу с романтического на прагматический, утверждая, что работа есть источник профессионального роста и, соответственно, достатка, и в меньшей степени думают о новых встречах, эмоциональных впечатлениях и поездках за границу.

Свои творческие способности и активность от курса к курсу студенты начинают оценивать более критически, понимая, что далеко не каждый человек склонен к неординарным профессиональным решениям и перманентно активным действиям. При этом большинство старшекурсников осоз-

нают необходимость познавательной деятельности и после окончания вуза. В отношении понимания личностного развития наблюдаются разнонаправленные тенденции.

1. Урок с элементами тренинга по профориентации «Личностный профессиональный план» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/550776>.

2. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – М.: Академия, 2004. – 304 с.

ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ДЕВОЧЕК ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ

Чиженок Т.М., канд. биол. наук, доцент,
Запорожский национальный университет,
Украина

Результаты исследований убедительно доказали, что занятия плаванием в большей степени влияют на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, чем занятия другими видами спорта [1, 2]. Многочисленные данные литературы свидетельствуют о том, что у детей, занимающихся плаванием, лучше развивается дыхательная система, о чем судят на основании больших величин жизненной емкости легких, дыхательного объема и меньшей частоты дыхания по сравнению с их ровесниками [1–4]. Кроме того, плавание способствует развитию выносливости, проявление которой зависит от состояния здоровья, степени тренированности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В настоящее время остаются малоизученными вопросы, касающиеся изменений функциональных показателей жизненно важных систем организма детей в естественных условиях урока физической культуры и при занятиях плаванием в частности. В связи с этим большую актуальность приобретает вопрос о том, какое воздействие оказывают занятия плаванием на развитие адаптационных механизмов систем дыхания и кровообращения в течение учебного года.

Нами изучалась реакция сердечно-сосудистой и дыхательной системы девочек в возрасте 10–12 лет при проплывании 100-метровой дистанции с произвольной скоростью способом кроль на груди, кроль на спине. В исследовании принимали участие 19 девочек, которые занимались в специализированной общеобразовательной школе спортивного профиля.

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы оценивалось по показателям: частоты сердечных сокращений за 1 мин (ЧСС), пальпаторным методом; артериального давления в мм рт. ст. (АД), определяли по методу Н.С. Короткова; ударного объема крови (УОК) и минутного объема крови (МОК) рассчитывали по формуле Старра в модификации Н.С. Пугиной и М.Ю. Бомаш для детей. Из показателей дыхательной системы определяли: частоту дыхания (ЧД) за минуту по экскурсии грудной клетки; объем дыхания (ОД) в мл и жизненную емкость легких (ЖЕЛ) в мл сухим спирометром; минутный объем дыхания (МОД) в л/мин рассчитывали по формуле. Показатели дыхания определяли до плавательной нагрузки и в первые 30 с восстановительного периода. Артериальное давление и ЧСС измеряли до и в первые 10 секунд после нагрузки.

Анализ результатов исследования показал, что скорость проплывания 100-метровой дистанции девочками в возрасте 10 лет не имела значимых различий между способами плавания кроль на груди и кроль на спине и колебалась от 0,44 до 0,49 м/с. В первые 30 с восстановительного периода после проплывания дистанции двумя способами отмечалось значительное повышение уровня функционирования систем дыхания и кровообращения. Однако степень выраженности изменений функциональных показателей была различна. Значительные изменения функциональных показателей наблюдались после проплывания дистанции способом кроль на спине. Они обеспечивались увеличением МОД почти в 5 раз и МОК более чем в 3 раза. Увеличение МОД происходило как за счет равноценного прироста частоты дыхания (223,5 %), так и объема дыхания (212,2 %). ЖЕЛ в первую минуту восстановительного периода после проплывания дистанции способом кроль на спине и кроль на груди изменялась незначительно, тогда, как $P_{\text{вдоха}}$ и $P_{\text{выдоха}}$ больше всего были снижены при