

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

На правах рукописи

Лях Геннадий Юрьевич

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ
СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЕ ВУЗА**

5.8.1. – Общая педагогика, история педагогики и образования

**Диссертация
на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор С.А.Хазова

Краснодар – 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА.....	21
1.1. Личностная конкурентоспособность студентов и факторы ее формирования.....	21
1.2. Организационно-педагогические условия формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза.....	41
1.3. Модель процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза.....	74
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ.....	101
ГЛАВА 2. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА.....	101
2.1. Эмпирически обоснованное содержание процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза.....	101
2.2. Верификация модели формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза.....	135
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ.....	177
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	180
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	188
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	215

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной системе высшего образования важнейшим ценностно-целевым ориентиром является формирование и развитие конкурентоспособности обучающихся. Это предполагает воспитание личности, готовой и способной в условиях состязательности эффективно функционировать, полноценно и качественно решать актуальные личностные и профессиональные задачи, лидировать, добиваться успеха и т.п. (В.И.Андреев, 2001-2014; С.Н.Бегидова, 2001-2015; Л.М.Митина, 2004, 2019; С.А.Хазова, 2010-2021 и др.).

На формирование, развитие, становление личностной конкурентоспособности оказывают влияние множество внешних и внутренних факторов. К внешним ученые относят условия жизнедеятельности, воспитания и обучения, круг общения и т.д. человека; к внутренним – физические, социальные, психологические свойства, характеристики, способности личности, которые влияют на становление и развитие конкурентных качеств (В.И.Андреев, 2014; В.А.Оганесов, 2003; Дж.Равен, 2002; Р.А.Фатхутдинов, 1995 - 2020 и др.). Актуализация образовательных факторов развития конкурентоспособности личности обеспечивается: ориентацией учебно-воспитательного процесса на формирование совокупности социально- и профессионально-важных качеств и способностей, востребованных в конкурентных ситуациях; «полноценным использованием содержательного потенциала всех учебных дисциплин, развивающих возможностей современных технологий обучения и воспитания, грамотной организацией учебной и внеучебной жизнедеятельности студентов» (С.А.Хазова, 2011).

Среди физических качеств, которые в значительной степени способствуют развитию конкурентоспособности, выделяют высокую физическую активность и работоспособность, хорошее самочувствие и т.д. (Е.А.Галузо, 2008; А.А.Герниченко, 2008; Р.А.Фатхутдинов, 1995 и др.). Среди

социально-психологических факторов развития конкурентоспособности личности называют: грамотную организацию рабочих процессов, целеустремленность и активность, способность организовать собственную деятельность и работу команды; креативность, гибкость мышления и поведения, готовность к риску; адекватную самооценку и самопринятие, самостоятельность и психологическую независимость, эмоциональную устойчивость, готовность к достижению компромиссной позиции, коммуникативные способности и стремление к успеху т.д. (В.И.Андреев,1999; Н.В.Борисова, 2003; Е.А.Галузо, 2008; С.В.Маркова, В.Н.Мезинов, 2019; В.А.Москвин, Н.В.Москвина, Н.Цангль, 2018; С.А.Хазова, Ф.К.Тугуз, Н.В.Корягина, 2014; В.Н.Шувалов, 2008-2012 и др.).

В исследованиях современных ученых приведены данные, которые свидетельствуют о правомерности включения показателей здоровья (социального, психологического, физического) в состав субъективных факторов, прямо или косвенно детерминирующих развитие конкурентоспособности. При этом здоровье определяется как «динамическое равновесие человека с окружающей природой и социальной средой, которое позволяет ему полноценно выполнять социальные функции» (Д.Н.Исаев, 2005). Достижение указанного равновесия в настоящее время затрудняется ввиду наличия множества негативных социальных, культурных, политических, экологических, экономических и др. факторов. К социально-экономическим факторам в данной связи относится и само явление конкуренции, поскольку ему свойственны состязательность, борьба за лидирующие позиции, функционирование в ситуациях неопределенности, что может вредить здоровью субъектов и, в дальнейшем, снижать их конкурентоспособность (К.Е.Авборнова, Е.А.Тукова, 2016; М.А.Коряковцева, 2009; Ф.Р.Туктаров, 2007; Р.А.Фатхутдинов, 2009; С.А.Хазова, 2014; И.И.Хохлова, 2011). Поэтому «целенаправленное, поддерживающее и развивающее, воздействие на вышеназванные внутренние факторы в процессе

образования, обеспечивая сохранение и совершенствование здоровья субъектов, будет способствовать и подготовке конкурентоспособных специалистов» (С.А.Хазова и др., 2014: 46). Исходя из сказанного, к значимым комплексным условиям формирования личностной конкурентоспособности студентов относится здоровьесберегающая образовательная среда вуза.

В свою очередь, состояние здоровья (физического, социального, психологического) существенно зависит от образа жизни человека, в котором двигательная активность играет ведущую роль. У субъектов образования оптимизация двигательной активности в значительной степени обеспечивается системой физического воспитания. Поэтому эффективная организация процесса физического воспитания студентов, выступая ключевой характеристикой здоровьесберегающей образовательной среды вуза, также является и параметром конкуренторазвивающей образовательной среды.

Таким образом, актуальность темы исследования определяется следующим. Современная парадигма образования предъявляет особые требования к деятельности образовательной организации высшего образования как по формированию и развитию конкурентоспособной личности студентов, так и по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса. Комплексное решение обеих указанных задач в здоровьесберегающей образовательной среде вуза представляется: необходимым – с точки зрения целеполагания высшей школы; перспективным – с точки зрения качества результатов; оптимальным – с точки зрения организации данного процесса. Однако в значительной части современных научных исследований акцентирован один из двух аспектов: либо развитие конкурентоспособности, либо здоровьесбережение участников образовательного процесса. В системном единстве данные аспекты не рассматриваются. При этом, если решение проблем второй группы (здоровьесбережение) осуществляется, преимущественно, с использованием средств физического воспитания, то в целях повышения

конкурентоспособности студентов ресурсные возможности физического воспитания, как важнейшего педагогического элемента здоровьесбережения, практически не учитываются.

Степень разработанности проблемы исследования. В современной науке существует подтверждённая необходимость в обеспечении формирования и развития личностной конкурентоспособности обучающихся системы высшего образования через проектирование и создание конкуренторазвивающих организационно-педагогических условий в здоровьесберегающей образовательной среде вуза. Для этого создана определенная научно-теоретическая база.

Содержание и структура конкурентных качеств (качеств личности, обеспечивающих ее конкурентоспособность) изучается в контексте психологической, педагогической, социологической проблематики (В.И.Андреев, Е.А.Климов, Л.М.Митина, С.И.Розум, С.А.Хазова, В.И.Шаповалов и др.). Анализ данной группы работ позволяет косвенно судить о взаимосвязи конкурентоспособности и здоровья, что гипотетически определяет возможность сопряженного совершенствования данных характеристик личности. Тем не менее исследований, характеризующих значение показателей здоровья как детерминантов становления конкурентоспособности личности, не найдено.

В современных научных исследованиях достаточно полно обоснована важность здорового образа жизни для эффективной жизнедеятельности и совершенствования личности, определены и изложены признаки и компоненты здорового образа жизни, основы его формирования. В частности, в контексте компонентного состава здорового образа жизни акцентируется значение двигательной активности человека (В.К.Бальсевич, А.Ч.Делег, Л.И.Лубышева, Т.Г.Фомиченко, К.Д.Чермит и др.). В рамках педагогической, психологической, социологической проблематики изучаются виды и показатели здоровья (И.Н.Гуревичем, Н.Ф.Ласовской, Р.Х. Салахутдиновой,

А.Б.Соколовым, К. Гольдштейном, С.А.Дружиловым, О.М.Краснорядцевой, А.В.Шуваловым и др.), влияние двигательной активности на их оптимизацию. При этом вопросы содержания, методик и технологий взаимосвязанного формирования физического, социального, психологического здоровья и развития конкурентоспособной личности в образовательной среде вуза с использованием средств физического воспитания разработаны недостаточно.

В исследованиях многих учёных рассмотрены современные технологии и концепции здоровьесберегающей составляющей образовательной среды вуза, разработаны вопросы проектирования оздоровительной деятельности в вузе и пр. (В.П.Губа, В.Н. Курысь, М.С.Леонтьева, О.И.Попов, К.Д.Чермит и др.). В данном аспекте ученые неизменно подчеркивают ключевую роль физического воспитания, как педагогического процесса по здоровьесберегающей оптимизации двигательной активности обучающихся, формирования у них необходимых интересов и ценностных ориентаций.

Л.А.Емельянова, И.М.Ильковская, С.А.Хазова, В.И.Шаповалов и другие учёные в своих работах раскрывают аспекты развития конкурентоспособности обучающихся в условиях общего и высшего образования. Тем не менее, в имеющихся исследованиях комплексно не освещены теоретические основы и практические способы проектирования здоровьесберегающей образовательной среды учебного заведения, в которой возможно развитие конкурентных качеств личности. Нами не обнаружено исследований в области организации образовательного процесса, обеспечивающего комплексное формирование конкурентоспособности и совершенствование здоровья обучающихся.

Анализ теории и практики образования в вузе позволяет констатировать наличие следующих **противоречий**:

– между объективной потребностью государства, общества, личности в эффективном решении системой образования задач формирования личностной конкурентоспособности и сохранения здоровья обучающихся и

невозможностью соответствующей организации образовательного процесса вуза ввиду недостаточности научных знаний о теоретико-методологических основах комплексного достижения конкуренторазвивающего и здоровьесберегающего результатов образования;

– между существованием потенциала здоровьесберегающей образовательной среды вуза в формировании личностной конкурентоспособности студентов и недостаточным использованием этого потенциала ввиду отсутствия научных знаний об организационно-педагогических условиях реализации данного процесса;

– между потребностью педагогической практики в осуществлении целенаправленного формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза и отсутствием действенной модели данного процесса.

Проблема исследования: каковы структура и содержание модели формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза?

Объект исследования: развитие конкурентоспособной личности обучающихся в системе высшего образования.

Предмет исследования: процесс формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза.

Цель исследования: разработать, теоретически обосновать и экспериментально апробировать модель процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза.

Гипотеза исследования: модель процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза будет эффективной, если она:

– предписывает формирование личностной конкурентоспособности студентов с учетом детерминированности ее компонентов показателями физического, социального и психологического здоровья;

– обеспечивает использование потенциала здоровьесберегающей образовательной среды для развития конкурентных качеств студентов посредством реализации комплекса организационно-управленческих, материально-технических, морально-этических, информационно-методических, кадровых ресурсов;

– создает возможности для воплощения организационно-педагогических условий, обеспечивающих совершенствование конкурентных качеств и укрепление здоровья обучающихся;

– ориентирует в выборе методов, средств и форм физкультурно-оздоровительного сопровождения, как организационной основы процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза;

– характеризует общее и вариативное содержание процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов, ориентирует в основаниях дифференциации студентов как субъектов физкультурно-оздоровительного сопровождения; предусматривает этапную организацию данного процесса.

Задачи исследования:

1. Уточнить содержание личностной конкурентоспособности студентов и истоки ресурсного потенциала здоровьесберегающей образовательной среды вуза в ее формировании.

2. Раскрыть ресурсный потенциал здоровьесберегающей образовательной среды вуза для формирования личностной конкурентоспособности студентов.

3. Выявить организационно-педагогические условия формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза.

4. Разработать модель процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза и экспериментально обосновать ее эффективность.

Методологические основы исследования: идеи о конкурентоспособности личности как целевом ориентире современного образования, о детерминированности ее развития личностными (психологическими и физическими) факторами и образовательными условиями, о здоровье как высшей ценности личности и общества, о взаимосвязи физического и духовного, социального и индивидуального в человеке; методологическими ориентирами стали положения системного, здоровьесберегающего, средового подходов к образованию.

Теоретическая база исследования: теоретические положения о структуре и содержании конкурентоспособности как качества личности (С.И.Розум, Н.В.Борисова, Е.А.Климов, Ф.Р.Туктаров, С.А.Хазова, Д.В.Чернилевский, и др.); концепции сохранения и укрепления здоровья личности (Л.И. Лубышева, Н.Х. Хакунов, Л.В.Булыгина, А.А.Ковалева, Ш. Бюллер, К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, О.М.Бландинская, С.А.Дружилов, М.Г.Иванова, О.М.Краснорядцева, А.В.Шувалов и др.); исследования сущности, содержания и показателей здорового образа жизни, двигательной активности в его составе (Н.П.Абаскалова, Н.М.Амосов, Е.Н.Вавилова, Г.В.Жулина, К.Д.Чермит и др.); современные подходы к проектированию и технологии создания здоровьесберегающей образовательной среды (В.П. Лукьяненко, К.Д.Чермит и др.); теории развития конкурентоспособности личности в системе образования (В.С.Безрукова, Л.А.Емельянова, В.А.Оганесов, С.А.Хазова, В.И.Шаповалов, и др.).

Методы исследования: теоретические (научный анализ научной литературы по теме исследования, теоретическое моделирование), эмпирические (тестирование, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический (констатирующий и формирующий) эксперимента), методы математической статистики (корреляционный анализ, методы сравнения).

Экспериментальная база исследования – ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет».

Научная новизна результатов исследования:

– уточнен компонентный состав личностной конкурентоспособности студентов, представленный взаимосвязанными конкурентными качествами личности: установка на участие в конкуренции, положительное отношение к конкуренции, мотивация достижения успеха, готовность к мобилизации и проявлению личностных ресурсов, опыт участия в конкуренции;

– впервые определены истоки ресурсного потенциала здоровьесберегающей образовательной среды вуза для формирования личностной конкурентоспособности студентов на основе выявления взаимосвязи конкурентных качеств и показателей здоровья личности; в частности, выявлены сильные положительные корреляционные связи между такими конкурентными качествами и показателями здоровья, как: установка на участие в конкуренции и ориентация на саморазвитие и самоактуализацию (психологическое здоровье), социальная активность (социальное здоровье) и др.; положительное отношение к конкуренции и эмоциональная устойчивость, субъективное благополучие (психологическое здоровье), креативность (социальное здоровье) и др.; готовность к оправданному риску и хорошее самочувствие (физическое здоровье), эмоциональная устойчивость, ориентация на саморазвитие и на самоактуализацию (психологическое здоровье) и др.; мотивация достижения успеха и социальная активность (социальное здоровье) и др.; готовность к мобилизации и проявлению личностных ресурсов и устойчивая работоспособность, хорошее

самочувствие (физическое здоровье), эмоциональная устойчивость (психологическое здоровье), социальные качества (социальное здоровье) и др.; опыт участия в конкуренции и ориентация на саморазвитие и на самоактуализацию (психологическое здоровье), коммуникабельность, креативность и социальная активность (социальное здоровье);

– раскрыт потенциал здоровьесберегающей образовательной среды вуза для формирования личностной конкурентоспособности студентов, связанный с наличием и возможностью целенаправленного использования следующих ресурсов: организационно-управленческих (целевая ориентированность на поддержание и укрепление здоровья субъектов посредством организации их здоровьесберегающей активности; наличие системы управления, соуправления и самоуправления физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов; возможность установления и поддержания связей с внешней социальной средой и совместного с внешними организациями решения задач здоровьесбережения и формирования конкурентоспособности); материально-технических (наличие необходимой материально-технической базы, включая специальный аудиторный фонд, оснащенные необходимым инвентарем и оборудованием помещения для организации здоровьесберегающей деятельности, освоения необходимых знаний и пр.); информационно-методических (информационная обеспеченность здоровьесберегающей деятельности содержанием учебных дисциплин; содержательно-технологическая обеспеченность средствами, методами, технологиями оптимизации здоровьесберегающей деятельности, комплексно воплощенными в дидактическом инструментарии физического воспитания, и реализуемыми в учебном процессе и во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности); кадровых (наличие кадров, необходимых для организации процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде, включая педагогический состав (прежде всего, педагогов по

физической культуре, тренеров, инструкторов) и студенческий актив (прежде всего, физкультурно-спортивный актив));

– выявлены организационно–педагогические условия формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза, представляющие собой совокупность характеристик образовательного процесса, обеспечивающих развитие конкурентных качеств личности и сохранение и укрепление здоровья путем оптимизации физкультурно-оздоровительной активности студентов;

– впервые физкультурно-оздоровительное сопровождение обосновано как специфический организационно-содержательный компонент здоровьесберегающей образовательной среды вуза, обеспечивающий формирование конкурентоспособности студентов не только посредством совершенствования конкурентных качеств личности, но и через направленное сохранение и укрепление их физического, социального, психологического здоровья, путем оптимизации двигательной активности обучающихся;

– впервые разработана и экспериментально обоснована модель процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза, обеспечивающая эффективную организацию физкультурно-оздоровительного сопровождения развития конкурентных качеств и совершенствования здоровья обучающихся, благодаря: использованию широкого спектра организационных форм физкультурно-оздоровительной деятельности; реализации общего и вариативного содержания содержательно-методического инструментария сопровождения; многоуровневой дифференциации студентов в соответствии с их индивидуальными возможностями и потребностями в области и др.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в том, что они расширяют систему знаний в области: социокультурной обусловленности и социокультурных эффектов образования – описанием компонентов личностной конкурентоспособности и взаимосвязанных с ними

показателей здоровья личности как ценностно-целевых ориентиров высшего образования, отражающих государственный и общественный заказ к его содержанию и результатам, реализация которого обеспечивается предложенной моделью формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза; эффективных педагогических практик и инноваций в образовании – разработкой системы организационно-педагогических условий формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза, а также модели данного процесса, которая в организационно-содержательном плане базируется на физкультурно-оздоровительном сопровождении развития и саморазвития обучающихся, обеспечивающем оптимизацию их физкультурно-оздоровительной активности как фактора достижения конкуренторазвивающего и здоровьесберегающего эффектов; ценностных оснований построения воспитательных систем в образовательных организациях высшего образования – обоснованием здоровьесбережения и конкурентного развития личности студентов как ценностно-целевых задач образовательной системы вуза, сопряженно решаемых средствами физического воспитания, путем организации физкультурно-оздоровительного сопровождения студентов в рамках разработанной модели.

Практическая значимость исследования заключается в том, что использование его результатов в образовательном процессе вуза обеспечивает эффективное формирование личностной конкурентоспособности студентов при сохранении и укреплении их здоровья.

Реализация компонентов предложенной модели обеспечивает конкуренторазвивающую и здоровьесберегающую дифференциацию содержания и средств, форм и методов организации оздоровительной активности студентов, включая двигательную активность (в зависимости от индивидуальных и групповых интересов обучающихся, а также их потребностей в направленном укреплении здоровья и развитии конкурентных

качеств) в соответствии с возможностями совершенствования коррелирующих конкурентных качеств и составляющих здоровья личности.

Организация в здоровьесберегающей образовательной среде вуза физкультурно-оздоровительного сопровождения формирования личностной конкурентоспособности студентов, при котором ключевую организационную роль в оптимизации двигательной активности студентов играет студенческий оздоровительный клуб, а ведущие консультационно-поддерживающие функции выполняют педагоги, позволяет реализовать данный процесс поэтапно, на основе принципов гуманистической педагогики с учетом личностных особенностей студентов, повысить самостоятельность, здоровьесберегающую и конкуренторазвивающую активность и сознательность обучающихся.

Представленные в диссертации теоретические материалы с описанием ресурсности здоровьесберегающей образовательной среды вуза для формирования конкурентоспособности личности, описанные основания отбора содержания, форм, методов, средств организации здоровьесберегающей активности для развития конкурентоспособности, а также диагностический инструментарий оценки личностной конкурентоспособности и здоровья студентов может использоваться для подготовки студенческого актива и педагогического коллектива вуза к организации конкуренторазвивающего, здоровьесберегающего образовательного процесса.

Положения, выносимые на защиту:

1. Личностная конкурентоспособность студентов – это качество, которое проявляется как теоретическая, практическая, психологическая готовность успешно участвовать в конкурентных отношениях в рамках социального и профессионального взаимодействия. Ее компонентный состав представлен следующими конкурентными качествами: установка на участие в конкуренции; эмоционально-позитивное отношение к конкуренции;

готовность к оправданному риску; мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях; готовность к мобилизации и активности в условиях конкуренции; опыт результативного участия в конкурентных взаимодействиях. Истоком ресурсного потенциала здоровьесберегающей образовательной среды вуза в формировании личностной конкурентоспособности студентов является взаимосвязанность конкурентных качеств личности с показателями физического, социального, психологического здоровья.

2. Потенциальная организационно-управленческая ресурсность здоровьесберегающей образовательной среды вуза для формирования личностной конкурентоспособности студентов определяется целевой ориентированностью среды на совершенствование здоровья, наличием структур управления здоровьесберегающей активностью студентов и возможностью взаимодействовать с внешними организациями для решения задач по совершенствованию здоровья и конкурентоспособности обучающихся. Материально-техническая ресурсность обоснована соответствием существующей материально-технической базы вуза задачам организации здоровьесберегающей деятельности студентов, включая оптимизацию их физкультурно-оздоровительной активности, освоение необходимых знаний и методических умений и пр.; кадровая – наличием субъектов, необходимых для здоровьесберегающей организации процесса формирования конкурентоспособности студентов (педагогического и административно-управленческого состава, студенческого актива (прежде всего, физкультурно-спортивного)). Информационно-методическая ресурсность связана с информационной и дидактической обеспеченностью здоровьесберегающего процесса формирования конкурентоспособности студентов, а именно, наличием и реализацией теоретических знаний, средств, методов и технологий здоровьесбережения, потенциально действенных для формирования конкурентоспособности. Ключевым содержанием данной

ресурсной группы являются средства, методы, организационные формы физического воспитания, содержание и виды внеучебной физкультурно-оздоровительной активности студентов, которая осуществляется как организовано (в рамках воспитательной и физкультурно-массовой работы вуза), так и самостоятельно студентами (в том числе, выступая следствием стимулирующей работы соответствующих служб вуза).

3. Организационно-педагогическими условиями формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза выступают: насыщенность конкурентными ситуациями, создающими возможность для проявления и развития конкурентных качеств и, в целом, для накопления конкурентного опыта; косвенность педагогических воздействий, при которых развитие конкурентных качеств студентов происходит посредством совершенствования показателей здоровья личности; природосообразная дифференцированность психолого-педагогических воздействий, обеспечивающая развитие личности в соответствии с индивидуальными особенностями, потребностями и возможностями, но с обеспечением достижения общей цели (личностная конкурентоспособность студентов) индивидуально приемлемыми, эффективными средствами и методами; ориентация на формирование у студентов потребностей, установок, навыков и т.д. здорового образа жизни, потребностей в самостоятельном здоровьесбережении, обеспечение их необходимыми для этого теоретико-методологическими знаниями и умениями; учет индивидуальных особенностей студентов, (включая показатели здоровья, имеющейся жизненный, образовательный, двигательный опыт и опыт участия в конкурентных взаимодействиях), при определении направлений, средств и методов конкуренторазвивающих педагогических воздействий, воплощающихся в индивидуальных и дифференцированных образовательных маршрутах студентов; комплексное

использование конкуренторазвивающего и здоровьесберегающего потенциала процесса физического воспитания.

4. Эффективность формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза обеспечивается реализацией модели, описывающей данный процесс через совокупность следующих блоков: целе-результативный (критерии и уровни сформированности личностной конкурентоспособности и здоровья, методы их диагностики); методологический (организационно-педагогические условия формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза); процессуально-организационный (организационные основы и этапы (диагностический, подготовительный, основной сопровождающий, рефлексивно-коррекционный, итоговый) формирования личностной конкурентоспособности студентов). Ключевое содержание здоровьесберегающей деятельности, обеспечивающей конкуренторазвивающий эффект, составляет физкультурно-оздоровительное сопровождение, представленное совокупностью здоровьесберегающих мероприятий (учебных и внеучебных; развивающих, воспитательных, досуговых и т.д.; просветительских, мотивационных, организационных, контрольно-корректирующих и пр.), создающих ситуации развития конкурентоспособности; оно реализуется как непосредственные и опосредованные психолого–педагогические воздействия, осуществляемые в форме консультаций с использованием индивидуально-дифференцированных методических и практических рекомендаций для преподавателей и студентов по направленному использованию средств физической культуры в соответствии с потребностями конкретных обучающихся; обеспечивает совершенствование конкурентных качеств и показателей здоровья личности благодаря природосообразному повышению уровня и расширению форм здоровьесберегающей активности студентов.

Организация и база исследования. Базой исследования является Кубанский государственный университет; исследование проводилось с 2016 по 2022 годы и включало четыре этапа. На *первом этапе* (2016 – 2017 гг.) изучены данные научной литературы по проблеме исследования, определены проблема и противоречия предметной области, основные средства и формы организации конкуренто-развивающего здоровье-сберегающего образовательного процесса в вузе, сформулирована гипотеза, поставлены задачи и определены методы исследования. На *втором этапе* (2017-2018 г.) организованы теоретические и эмпирические исследования, позволившие выявить совокупность организационно-педагогических условий формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза; проведено пилотное диагностическое исследование, разработаны оценочные показатели компонентов сформированности здоровья и конкурентоспособности личности. На *третьем этапе* исследования (2018-2022 гг.) разработана и экспериментально апробирована модель формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза. *Четвертый этап* (2022 гг.) обработаны результаты диссертационного исследования, организовано их внедрение в образовательную практику, оформлен текст диссертационной работы.

Апробация и внедрение результатов исследования. Положения и основные выводы диссертационного исследования докладывались и обсуждались в публикациях по теме исследования, в выступлениях на международных, всероссийских и региональных научно-практических конференциях. Внедрение результатов исследования осуществлялось в опытно-экспериментальной работе автора как преподавателя ФГБОУ ВА «Кубанский государственный университет».

Достоверность полученных результатов обеспечивается следующим: исходные основополагающие позиции исследования и итоговые

авторские выводы теоретически и методологически обоснованы; для проведения исследования, анализа результатов, формулирования выводов использована совокупность теоретических и практических методов исследования, адекватных поставленным научным задачам, и позволяющих проверить выдвинутую гипотезу; для проведения педагогического эксперимента сформирована репрезентативная выборочная совокупность обучающихся; текущие, промежуточные, итоговые результаты теоретических и практических исследований подвергались количественной обработке, научному анализу, качественной интерпретации с корректным применением методов математической статистики; результаты исследования широко обсуждались в научных выступлениях и публикациях автора.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Материалы исследования изложены на 250 страницах машинописного текста, иллюстрированы 20 таблицами, 2 рисунками и включают 5 приложений. Список литературы содержит 202 источника.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

1.1. Личностная конкурентоспособность студентов и факторы ее формирования

Согласно стратегическим государственным ориентирам развития образования, целью его функционирования признается становление конкурентоспособной личности обучающихся. Постановка данной цели обусловлена национальными интересами страны, связанными с социально-экономическим развитием, а ее достижение сопряжено с обеспечением эффективной социализации подрастающего поколения, воспитания у молодых россиян качеств и компетенций, востребованных в новых условиях жизни и деятельности [114, 152, 155, 172 и др.].

Современные ученые отмечают, что конкурентоспособность государства, во всех ее проявлениях и во всех возможных сферах, в определяющей степени зависит от граждан, от их личностной и профессиональной конкурентоспособности [15, 40, 71, 115, 152 и др.]. Личностная конкурентоспособность человека проявляется в его общественной, политической, экономической активности, профессиональная – в эффективной трудовой деятельности, обеспечивающей прогрессивное развитие организаций, предприятий, отраслей народного хозяйства, а также собственную успешность [129, 155 и др.]. По сей день конкурентоспособность отдельных граждан, являясь одним из ценнейших ресурсов развития современного общества, не раскрыла свой потенциал в полной мере. Конкурентоспособность всех сфер жизнедеятельности государства значительно снижена вследствие нерешённости вопросов подготовки конкурентоспособной личности в системе и общего, и высшего образования.

Таким образом, целеполагание современной средней и высшей школы неразрывно связано с качественной подготовкой конкурентоспособной личности [138, 146, 172 и др.]. Для этого среди целевых ориентиров образования фиксируется формирование у обучающихся спектра личностных профессионально важных и общечеловеческих качеств и способностей. Эффективность данного процесса обуславливается полноценным использованием содержательного потенциала всех учебных дисциплин, развивающих возможностей современных технологий обучения и воспитания, грамотной организацией учебной и внеучебной жизнедеятельности студентов. Для уточнения конкретных в данном аспекте требований к организации образовательного процесса в вузе уточним сущность и содержание конкурентоспособности как личностного качества.

Согласно наиболее общему представлению конкурентоспособность отражает эффективность поведения и деятельности личности в соревновательных (конкурентных) условиях, выражающуюся в достижении успеха, в лидерских позициях и т.п. Прежде всего отметим, что в большом спектре научных исследований по данной проблематике, особое место занимают работы, в которых выделяется два условных блока: базовый, фундаментальный и вторичный, надстроечный. Так, С.А.Хазова, определяя конкурентоспособность как интегративное динамическое качество личности, выделяет социальную и профессиональную конкурентоспособность личности как динамическую характеристику. Автор отмечает, что социальная конкурентоспособность является базовым конструктом, на основе которого, начиная с периода профессиональной подготовки, формируется, соответственно, профессиональное содержание конкурентоспособности. При этом социальная конкурентоспособность обеспечивает эффективность, успешность поведения, функционирования личности в самых разных сферах, а профессиональная – в конкретной трудовой сфере [172].

Аналогично другие ученые, анализируя сущность и содержание конкурентоспособности, выделяют в данном качестве две основных составляющих (либо исследуют одну из них): личную (личностную) конкурентоспособность (в том числе, в понимании, соответствующем сущности социальной конкурентоспособности в работах С.А.Хазовой) и профессиональную. Личная является фундаментальным качеством, обеспечивающим возможность и успешность участия человека в конкуренции, независимо от ее целей, предмета, условий; иначе говоря – это способность личности к конкуренции. Профессиональная конкурентоспособность проявляется в условиях профессиональной деятельности, в том числе, и в конкретной сфере труда, представляя собой способность в соревновательной среде достигать профессионального успеха [172].

С.Ю.Лаврентьев, обосновывая правомерность анализа и рассмотрения конкурентоспособности в двух взаимосвязанных составляющих, делает это с позиции необходимости обеспечения «профессионального развития личности и личностного развития специалиста до высокого конкурентоспособного уровня» [72]. Подобного мнения придерживаются и другие исследователи. Так, Т.А.Сливина утверждает, что конкурентоспособность человека воплощает не только профессиональные, но и над- и вне-профессиональные качества, необходимые для достижения успеха [139]. А.А.Герниченко, И.П.Саратцева, Л.Л.Славова. Ф.Р.Туктаров и др. представляют конкурентоспособность как качество, объединяющее в себе личностно-социальные и профессиональные характеристики и имеющее, соответственно, социальный и профессиональный уровни [25, 131, 138, 152]; Н.В.Корнейченко – как интеграцию личностных, профессиональных и полипрофессиональных качеств, определяющих успешность профессиональной деятельности [59]. А Н.А.Дьяченко, определяя конкурентоспособность как совокупность профессионально-личностных качеств – факторов успешности, сводит ее

проявление исключительно до профессиональной деятельности в конкурентных условиях [40].

Близким вышеизложенному взгляду является мнение других ученых – о принципиальной «базовости» конкурентоспособности как личностного качества и его экстраполированности во все сферы жизнедеятельности. Например, В.И. Андреев называет конкурентоспособность базовым «основанием личности, проявляющемся в готовности к жизненному самоопределению, способности к выбору стратегии жизнедеятельности и способов профессиональных достижений» [4]. Достаточно категорична в данном аспекте И.В.Щербакова, заявляющая, что «конкурентоспособность специалиста определяется не узко профессиональными характеристиками, а уровнем его культуры и интеллектуального развития» [194]. При этом она оказывает влияние на все сферы жизни специалиста, выступая фактором активизации профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом, как обосновывает А.А.Власова [18].

Иные, однако, в той или иной степени, пересекающиеся с вышеприведенными, мнения представлены в работах других ученых. В частности, Ф.Р.Туктаровым, В.И. Шаповаловым конкурентоспособность определяется как совокупность качеств личности, характеризующих потенциал специалиста в достижении поставленной цели [152, 186]. Другие ученые определяют конкурентоспособность на основе неких базовых свойств личности: объективная готовность и субъективная подготовленность к участию в конкуренции; сумма ценностей и важнейших компетенций, отвечающих за эффективность социального взаимодействия и способности цивилизованно решать вопросы профессионального роста и др.

Ряд авторов используют термин «личная / личностная» конкурентоспособность в противовес конкурентоспособности коллективной, корпоративной и т.д. – с тем, чтобы подчеркнуть уровень значимости результатов конкуренции. В таких исследованиях, преимущественно,

уточняется сущность конкурентоспособности конкретных субъектов: работников, студентов, обучающихся и т.д. Делается это, в основном, через характеристику результатов конкуренции либо ситуаций и предметов конкурентного взаимодействия.

Например, проявление (сущность) конкурентоспособности лицейстов В.А.Курманаевский связывает с успешным участием в конкурсах при поступлении в вузы [67]. С.Д.Резник и А.А.Сочилова, А.Я.Иванова и Е.Е.Выборнова и др. характеризуют конкурентоспособность студентов с точки зрения их способности по окончании вуза, в условиях конкурентного рынка труда, найти работу по специальности и с перспективами должностного роста [21, 49, 129 и др.].

В данном контексте обратимся к мнению Т.В.Важениной. Автор описывает конкурентоспособность студентов как личностное качество, в период обучения проявляющееся в целевой ориентированности на результативную образовательную деятельность [15]. Приведенное определение важно нам для дальнейшего определения сущности и содержания конкурентоспособности студентов как качества, в развитии которого серьезным потенциалом обладает физическое воспитание, в том числе, ввиду положительного воздействия данного педагогического процесса на формирование и укрепление здоровья человека.

Аналогично неоднозначности (хотя и не противоречивости) сложившихся в науке представлений о сущности конкурентоспособности человека, многообразны и мнения ученых о ее структуре и содержании. В данном аспекте сразу заметим, что разные исследователи качества, определяющие конкурентоспособность личности, определяют и/или как ее содержание, и/или как внутренние (личностно-психологические, субъективные, личностные и т.п.) факторы ее формирования и развития. По данному вопросу мы разделяем позицию ученых, которые, признавая конкурентоспособность интегративным (интегральным, системным и т.д.)

личностным образованием, включают в структурные компоненты (содержание) характеристики, напрямую отражающие ее сущность – готовность и способность к результативному состязанию с соперниками. Иные качества, обуславливающие конкурентоспособность личности, будем относить к факторам ее становления / репрезентации. Кроме того, учитывая специфику содержания физического воспитания (что определяется проблемой нашего исследования), опираясь на простую логику, мы акцентируем внимание на базовых личных (социально-психологических, физических и т.д.), преимущественно, внепрофессиональных / надпрофессиональных характеристиках – факторах и/или содержательных компонентах конкурентоспособности, не затрагивая аспекты профессиональных компетенций, профессиональной направленности, знаний и т.п.

Некоторые ученые, на основе результатов проведенных исследований, качества конкурентоспособной личности приводят в систематизированном, структурированном виде. Другие авторы обосновывают качества конкурентоспособной личности, не структурируя их, однако, в большинстве своем, они косвенно дифференцируют их либо при описании критериев сформированности конкурентоспособности, либо характеризуя факторы ее формирования.

Так, С.Д.Резник, А.А.Сочилова, определяя основным признаком конкурентоспособности личностную успешность, приводят три содержательных компонента конкурентоспособности, выделенных на основе изучения мнения работодателей: мотивация достижения успеха, знание способов достижения конкурентоспособности, умение строить комфортное жизненное пространство [129]. При этом факторы формирования конкурентоспособности авторы в одних работах дифференцируют, в других – нет. Из дифференцированной совокупности конкурентных качеств можно привести следующую:

(а) характерологические качества и способности человека (лидерские свойства, волевые качества, включая целеустремленность, общительность и коммуникативность, инновационная ориентация, креативная направленность, коллективистские установки и способности, обучаемость, мобильность),

(б) стратегия поведения в период обучения (стремление к жизненному успеху, сознательное формирование навыков организаторской деятельности, целенаправленное поддержание работоспособности, ориентация на создание положительной репутации, самоконтроль жизнедеятельности),

(в) тактика поведения в период обучения (проявление личной организованности, планирование деятельности и контроль реализации планов, постоянное расширение кругозора, повышение собственной привлекательности (в плане этикета, культуры, внешности) [146].

На основе изучения запросов работодателей характеризует содержание конкурентоспособности молодых специалистов и Е.Е.Выборнова. В качестве ведущих в данном контексте требований она выделяет следующие: стремление к общественной активности, оптимистический настрой, доброжелательное отношение к окружающим, эмоциональная позитивность, справедливость; добросовестность в труде, личностная и профессиональная надежность, ответственное выполнение обязанностей; высокая мотивация к профессии, качественная профессиональная подготовленность, ее практическое воплощение в труде, стремление к поддержанию и совершенствованию качества работы; готовность к саморазвитию и самообразованию, креативность; навыки коммуникации, способность брать на себя ответственность за результаты труда, честность и лояльность; стремление к здоровому стилю жизни; стрессоустойчивость, детерминируемая, в том числе, развитыми физическими и психофизическими качествами, навыками самоконтроля, работоспособностью и помехоустойчивостью, пр. [21].

И.В.Вирина характеризует конкурентоспособность специалиста как двухуровневую систему, в которой на первом уровне расположены качества

личности, объективно определяющие его ценность как работника, на втором – способности продемонстрировать эти качества на рынке труда (по сути, навыки самопрезентации). В состав первого уровня автор вносит, помимо профессиональной компетентности, набор качеств, важных для эффективной профессиональной деятельности, но не являющихся специфическими для конкретных видов труда, а именно: откровенность, лидерство, активность и инициативность, настойчивость и целеустремлённость, трудолюбие, хорошая самоорганизация, коммуникативность и умение находить общий язык, тактичность и внимательность, уверенность в себе и своих силах, обязательность [17]. Именно они, по мнению ученой, свидетельствуют о соответствии специалиста требованиям рабочего места.

Т.В.Важенина, (которая, напомним, связывает конкурентоспособность студентов с их здоровьем), в состав качеств молодых специалистов, обеспечивающих их личную конкурентоспособность (проявляющуюся на рынке труда), включает сугубо психологические характеристики личности: готовность обучаться и начинать с малого, способность стойко справляться с проблемами и препятствиями, целеустремлённость, ответственность и настойчивость, готовность начинать с малого [15]. С.Н.Ярошенко, исследуя профессиональный аспект конкурентоспособности, акцентирует внимание на базовом волевом потенциале личности [199].

В данном ряду необходимо отметить еще ряд исследователей. В частности, Р.А.Фатхутдинова, который связывает потенциал развития конкурентоспособности личности со здоровьем и направленностью на его поддержание, с наличием необходимых знаний и непрерывным самообразованием, а также с заботой об окружающих, как показателем духовно-нравственной культуры [156]. А.А.Вирина, подчеркивая надпрофессиональную сущность конкурентоспособности, факторами ее становления называет социальную ответственность и активность, адекватность восприятия и мобильность реагирования на изменяющиеся

условия, быструю адаптацию к переменам, самостоятельность и оперативность мышления и деятельности, готовность к демократическому общению [17]. Неструктурированные перечни надпрофессиональных конкурентных качеств встречаются также в работах Е.А.Лапшиной (мобильность, свобода и ответственность, креативность, готовность к самореализации) [73], В.И.Андреева, Н.Я.Гарафутдинова, Г.В. Лаврентьев, Н.Б. Лаврентьева, Н.А. Неудахина (высокая стрессоустойчивость, способность придерживаться заданных целей и ценностных ориентиров, трудолюбие, наличие лидерских качеств и склонность к независимости, стремление к постоянному саморазвитию и профессиональному росту, творческая ориентация и т.д.) [4, 23, 72].

Из анализа работ Дж.Равена можно вычленить ряд качеств, детерминирующих конкурентоспособность личности, независимо от специфики профессии и исторического периода. Это: грамотная самопрезентация, надёжность и ответственность, верность своему делу, интеллектуальная гибкость и креативность, тяга к новым знаниям, коммуникативные навыки, готовность работать в условиях соперничества и риска [127]. В данном же аспекте проведено эмпирическое исследование С.А.Хазовой, которая выяснила важные конкурентные качества представителей любой сферы деятельности путем опроса молодых и опытных специалистов, а также работодателей. Результаты свидетельствуют о том, что востребованность на рынке труда молодых специалистов определяют следующие качества: широкий кругозор, развитый интеллект; личная заинтересованность в трудоустройстве; инновационное мышление, инициативность; высокая работоспособность, трудолюбие; сознательная целеустремлённость и целеполагание [172].

А.А.Герниченко, напротив, подчеркивает профессиональный статус конкурентоспособности, выделяя, однако, в ее содержании как специальные, так и общие характеристики: умение действовать в условиях конкуренции,

правовая культура, компьютерная грамотность, умение ориентироваться в нестандартной ситуации, потребность в непрерывном образовании, способность творческой деятельности, способность к целеполаганию, навыки здорового образа жизни [25]. И.П.Саратцева [131] в качестве критериев конкурентоспособности будущего специалиста – то есть, потенциальной конкурентоспособности, называет профессиональную компетентность, рефлексивность мышления, способность к творчеству, эмоциональный интеллект, личностную самостоятельность, а в число определяющих ее факторов включает, помимо прочих, стрессоустойчивость, самоорганизованность, навыки самопрезентации и пр. И.И.Хохлова описывает конкурентоспособность работников через совокупность физиологических характеристик (включая здоровье, физическое развитие, выносливость и пр.), индивидуальных особенностей (работоспособность как следствие сбалансированности эмоциональной возбудимости, силы воли, внимательности и хорошей памяти, ясности мышления, а также целеустремленности и самообладания) и характеристик личности (способность действовать решительно, высокая наблюдательность и организованность, коммуникативные навыки, высокий интеллект, настойчивость, критичность мышления и др.) [178].

В далее проанализированных исследованиях структурирование содержания / факторов / критериев конкурентоспособности проведено более четко:

– Н.А.Дьяченко – потребностно-мотивационный (побудительно-мотивационная составляющая конкурентоспособности), содержательно-процессуальный (творческий подход к делу) и оценочно-рефлексивный (готовность к рефлексии, саморазвитию, продуктивной творческой деятельности) компоненты [40];

— С.А.Хазова – акмеологическая направленность личности, компетентность (социальная, профессиональная), личностные качества

(важные для профессиональной деятельности, для широкого социального взаимодействия) [172];

– Л.В.Курзаева – критерии, характеризующие такие сферы личности, как ценности и мотивы (стремление к саморазвитию, стремление к успеху, ценностная и поведенческая независимость), компетенции (ключевые и профессиональные), рефлексивные качества (самооценка значимых личностных изменений) и ряд личностных свойств (волевые качества и творческие характеристики, адаптивность и стрессоустойчивость, «эмоциональный интеллект») [64];

– Ж.А.Шуткина – ключевые компетенции, как элементы конкурентоспособности: субъектно-личностные (связаны с состоянием здоровья и физическим состоянием, ценностно-смысловой сферой, гражданскими и социальными качествами, рефлексивными способностями), организационно-деятельностные, социально-коммуникативные [193];

– Н.В.Корнейченко – компонент мотивов и потребностей личности (связаны с познавательной и профессиональной деятельностью, со стремлением к успеху, к саморазвитию, к регуляции собственного поведения и пр.), компонент содержания и действий (социальные и коммуникативные, экономические и управленческие, обще- и специально- профессиональные компетенции), компонент рефлексии и оценки [59];

- Н.В.Борисова – поведенческие (умение работать в положении как начальника, так и подчинённого, коммуникативные навыки, способность к риску, высокая ответственность), мыслительные (критичность мышления, способность к аналитической деятельности, высокая скорость реакции, наблюдательность), психологические (развития интуиция и трезвое восприятие, способность к эмпатии, стрессоустойчивость и терпимость, аутентичность) содержательные компоненты [11] и др.

Интересно, что качество личности, непосредственно связанное с сущностью конкуренции – готовность к соревновательности,

соревновательная ориентация – не всегда называется в числе ведущих качеств конкурентоспособной личности. Правда, называют готовность к риску и мотивацию достижения, однако, их проявление возможно не только в соревновательных условиях. Аналогично и в определениях конкурентоспособности как качества личности редко указывается на конкурентные условия как сферу проявления данного качества. Мы же, уточняя понимание конкурентоспособности личности, данное качество считаем базовым, сущностным.

Учитывая результаты анализа и обобщения данных научных исследований, мы зафиксировали основные положения, на которые опираемся в понимании конкурентоспособности студентов.

Во-первых, обучающиеся вузов, в силу своего социального положения, не обладают возможностями участвовать в полноценной, реальной профессиональной конкуренции. В связи с этим считаем правомерным понимать конкурентоспособность как потенциал личности, характеризующий способность в перспективе продемонстрировать конкурентность (собственно, подтвержденную способность включаться в конкурентную борьбу и эффективно в ней участвовать, иначе - побеждать). Следовательно, формирование конкурентоспособности действительно является целевым ориентиром профессионального образования; оценка степени достижения данной цели может осуществляться не по показателям эффективности многолетнего труда, начиная с трудоустройства и продолжая карьерными индикаторами, а по личностно-психологическим и поведенческим показателям.

Во-вторых, с точки зрения идеи нашего исследования, и учитывая зафиксированную выше позицию, целесообразно вести речь о формировании личностной конкурентоспособности студентов, подчеркивая таким образом надпрофессиональный характер данного качества, его обще-социальную, а не узко-профессиональную природу. При этом под личной

конкурентоспособностью обучающегося вуза будем понимать качество личности, которое проявляется как теоретическая, практическая, психологическая готовность участвовать в конкурентных отношениях в рамках социального и профессионального взаимодействия, профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом. В свою очередь, успешность участия в ситуациях профессиональной и жизненной соревновательности требует актуализации и эффективного использования личных когнитивных и эмоциональных, волевых и мотивационных, деятельностных ресурсов сообразно контексту ситуаций.

В-третьих, исходя из принятого определения и учитывая позиции исследователей по вопросам содержания и факторов конкурентоспособности студентов, определен следующий компонентный состав данного качества личности:

- установка на участие в конкуренции;
- эмоционально-позитивное отношение к конкуренции;
- готовность к оправданному риску;
- мотивация достижения успеха в при участии в конкуренции;
- готовность к мобилизации и проявлению личностных ресурсов (знаний и умений, способности, времени и т.д.) при участии в конкуренции;
- опыт результативного участия в конкуренции.

В-четвертых, содержание конкурентоспособности, как личностного качества студентов, можно описать в терминах «конкурентных качеств», понимая под ними те личностные качества, которые являются внутренними факторами, детерминантами конкурентоспособности. Их правомерно сгруппировать в соответствии с личностными сферами: потребностно-мотивационной, эмоционально-волевой, когнитивно-познавательной, морально-нравственной, экзистенциально-бытийной, действенно-практической, межличностно-социальной, физической [89].

Обобщение результатов научных исследований структуры и содержания конкурентоспособности личности, ее критериев и факторов формирования и развития, представленных в работах Н.В. Борисовой, Т.В.Важениной, Т.А.Жданко, С.Ю.Лаврентьева, В.А. Оганесова, Л.Д. Славовой, Ф.Р. Туктарова, С.А.Хазовой, Е.Л.Холодцевой, Ж.А. Шуткиной, С.Н. Ярошенко и др. [11, 15, 44, 71, 113, 138, 152, 172, 176, 193, 199 и др.], позволило дифференцировать по вышеназванным личностным сферам те качества, которые детерминируют личностную конкурентоспособность студентов, то есть, выступают факторами ее формирования, развития, проявления. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Конкурентные качества личности

Сфера личности	Конкурентные качества личности
Потребностно-мотивационная (потребности, мотивы, направленности)	соревновательная направленность готовность к состязательности стремление к инновациям готовность учиться стремление к самосовершенствованию готовность начинать с малого стремление к успеху и ориентация на удачу, мотивация достижения
Эмоционально-волевая (отношения, усилия) самоорганизация	саморегуляция самоконтроль способность преодолевать препятствия независимость самостоятельность выдержка самоуправление стрессоустойчивость способность к мобилизации внутренних сил, личностных ресурсов волевой потенциал целеустремленность наличие плана достижения целей организаторские способности личная организованность настойчивость дисциплинированность и исполнительность
Когнитивно-познавательная (знания, память, мышление)	высокая обучаемость восприимчивость способность оперировать большим количеством информации аналитические способности антиципирующие способности

Окончание таблицы 1

Сфера личности	Конкурентные качества личности
	системность и гибкость мышления, быстрота мышления распределение внимания адекватная адаптация к новым ситуациям креативность толерантность к новизне и неопределенности
Морально-нравственная (ценности, нормы, установки)	нравственность: соблюдение этических норм, порядочность, честность, добросовестность, справедливость, нравственный императив надежность ответственность
Физическая (физические характеристики)	работоспособность уровень здоровья навыки здорового образа жизни привлекательность стрессоустойчивость
Межличностно-социальная (коммуникация и взаимодействие)	активность адаптивность лидерские качества умение повести за собой мобильность коммуникабельность работа в команде умение взаимодействовать с людьми, убеждать инициативность социальная ответственность прагматичность предприимчивость доброжелательность
Экзистенциально-бытийная (представления о себе и отношении к себе)	интернальность самокритичность позитивное отношение к жизни, к людям принципиальность рефлексивность оптимизм жизнерадостность адекватная самооценка

В контексте определения истоков ресурсности здоровьесберегающей образовательной среды вуза в формировании личностной конкурентоспособности студентов в работе, согласно предмета нашего исследования, акцентировано внимание на одном обобщенном результате проведенного теоретического анализа. Можно видеть, что достаточно распространенной среди ученых является точка зрения, согласно которой в числе личностных качеств – факторов личностной конкурентоспособности

студентов важное место занимают характеристики, так или иначе связанные со здоровьем человека (как прямые или опосредованные показатели физического, психического, социального, психологического здоровья). В связи с этим считаем важным остановиться на сущности, содержании, показателях здоровья личности.

В целом под здоровьем понимают гармоничное развитие и функционирование всех функций и систем человеческого организма, личности, проявляющееся как состояние комфорта, благополучия и т.п. (согласно наиболее обобщенным характеристикам). Поскольку, в целом, вопрос сущности и содержания здоровья человека не является дискуссионным, кратко остановимся на некоторых его характеристиках.

Ведущими признаками, критериями здоровья (позволяющими определить его составляющие, компоненты), таким образом, являются: оптимальное функционирование организма, отсутствие болезней; гармония внутреннего мира и окружающей среды, физического и духовного; адаптивные способности; способность к качественному выполнению социальных функций, активность; полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.

Принято выделять физическое (биологическое), психологическое (в некоторых исследованиях – нравственное, духовное), психическое, социальное здоровье. Нередко встречаются мнения, согласно которым часть содержательного наполнения психологического здоровья переносится в здоровье психическое (например, в виде нравственного здоровья), и, помимо физического и психического, выделяется общий вид здоровья – социально-психологическое (реже - психосоциальное). Прежде, чем перейти к описанию названных компонентов, четко определимся в различении категорий «психическое» и «психологическое» здоровье: психическое здоровье характеризует, с точки зрения нормы, благополучия, гармоничности и т.п. отдельные психические процессы, функции и механизмы, психологическое –

личность в целом, проявление ее сущностных духовных сил [10, 26, 101, 109, 153 др.].

Физическое здоровье понимается как «динамическое равновесие функций всех внутренних органов и систем, их адекватное реагирование на влияние окружающей среды» [37]. Его наиболее яркими признаками выступают: собственно, отсутствие физиологических / физических болезней (нарушений жизнедеятельности, анатомических дефектов), нормальное функциональное состояние организма (высокий уровень функционирования, наличие внутренних резервов), устойчивость организма к факторам окружающей среды, нормальное физическое развитие (уровень и гармоничность физического развития) и физическая подготовленность (уровень развития физических качеств) и т.п. Помимо этого, к показателям физического (биофизического, физиологического) здоровья относят энергопотенциал (как возможность получать энергию из-вне, накапливать и использовать ее для обеспечения функционирования организма, личности) и связанные с ним работоспособность и адаптивность [13, 166 и др.].

Психическое здоровье – характеризует степень нервно-психического развития личности через комплекс психических свойств и качеств, которые создают возможности полноценного выполнения человеком социальных функций благодаря равновесию психических процессов. Ведущими требованиями к психическим характеристикам с точки зрения здоровья, помимо гармоничности, являются соответствие возрастным нормам и отсутствие психических и психосоматических заболеваний – то есть, благоприятное функциональное состояние, обеспечивающее полноценный сон, умственную работоспособность и пр. В качестве показателя психического здоровья называется стабильное, адекватное обстоятельствам функционирование психических процессов (восприятия, памяти, мышления, внимания, воображения), проявляющееся как:

- соответствие формируемых у человека субъективных образов объективной реальности, адекватность в восприятии себя;
- концентрированность и устойчивость внимания;
- аналитичность мышления, его позитивный настрой, рефлексивность, логичность, творческая направленность;
- соответствие реакций (эмоциональных, поведенческих) стимулам внешней среды, способность их контролировать, самоуправление;
- нормальное соотношение уровней тревоги и депрессии, способность противостоять обычным жизненным стрессам, сохранять баланс между духовным и физическим развитием, сохранность привычного (оптимального) самочувствия и др. [30, 47, 148, 192 и др.].

Психологическое здоровье характеризует такое соотношение между личностно-смысловыми и индивидуально-психологическими характеристиками, которое обеспечивает гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом, возможность его функционирования в процессе жизнедеятельности. В свою очередь, «здоровое» функционирование человека как личности предполагает гармонию между личными и общественными потребностями, ориентацию на выполнение жизненных задач, стремление к самоактуализации, стрессоустойчивость, социальную адаптацию и личностную самореализацию [10, 30, 47, 68, 148, 192]. То есть, по словам Т.В.Зеленцовой, «психологическое здоровье человека интегрирует аспекты внутреннего мира и способы внешних проявлений личности в единое целое» [47].

К наиболее общим показателям (составляющим) психологического здоровья относят:

- свойства личности, такие как способность к самоконтролю, высокая сосредоточенность, энергичность и активность, позитивный настрой, умение сосредотачиваться на задаче, уравновешенность, адекватная самооценка и

уровень притязаний, умение отпускать прошлые обиды, отсутствие лени, адекватное чувство юмора, сильная воля, независимость);

– ценностные ориентации: достоинства и свобод человека, самоактуализации, индивидуальности, духовности, культуры и т.п. [10, 30, 47, 68 и др.].

Говоря о социальном здоровье, имеют в виду, прежде всего, степень активности личности в социуме, включая трудоспособность, способность и готовность к поддержанию контактов, к общению, наличие и поддержание социальных связей [75, 104, 116, 130, 141, 185]. Р.А.Зобова, А.А.Козлова, Г.С.Никифорова, Б.Н.Покровский и др. уточняют, что социальное здоровье представляет собой состояние гармонии личностных смыслов человека с ожиданием социума, обеспечивающее позитивное развитие личности в обществе и общества благодаря личности посредством проявления человеком социальной активности, основанной на духовно-нравственных ориентирах [53, 143]. В многообразии показателей / признаков / критериев и т.п. социального здоровья личности ученые включают:

– способность к гармоничному взаимодействию, к общению с людьми в условиях окружающей социальной среды, сформированность личностных взаимоотношений, удовлетворенность взаимоотношениями;

– адаптированность к обществу (социальная адаптация), основанная на принятии и соблюдении моральных норм и правил;

– социальная активность, инициативность и творчество в работе, интерес к окружающему миру;

– здоровый образ жизни, удовлетворенность жизнью;

– нравственность (совокупность морально-этических качеств, идеалов, ценностных ориентаций, которые человек считает для себя истинными и следование выбранным ценностным самоустановкам), ответственность;

– способность предотвращать, снижать, преодолевать последствия воздействия негативных факторов социальной среды, устойчивость к

аддиктивным факторам, нравственно-волевая устойчивость к деструктивности [75, 116, 130, 185 и др.].

Итак, из числа многообразных показателей, компонентов здоровья выделим его наиболее значимые индикаторы:

(1) индикаторами физического здоровья являются: стабильная работоспособность, хорошее самочувствие, оптимальное физическое состояние и физическая подготовленность, устойчивый иммунитет;

(2) индикаторы психологического здоровья включают: готовность к саморазвитию и стремление к самоактуализации, эмоциональная стабильность и стрессоустойчивость, ощущение субъективного благополучия;

(3) к индикаторам психического здоровья относятся: позитивный настрой, активность в познавательной деятельности, способность к самоконтролю, адекватность самооценки;

(4) индикаторами социального здоровья выступают: коммуникативные способности, креативность, социальная активность, социально важные моральные и волевые качества (включая нравственность, ответственность и др.) [83, 85].

Ряд показателей здоровья прямо или опосредовано соотносятся с компонентами конкурентоспособности; сопоставление компонентов здоровья и конкурентоспособности подробно представлено в приложении 1. В частности, такие конкурентные качества, как эмоциональная позитивность относительно конкуренции (как характеристики современной жизни), готовность к оправданному риску, мотивация достижения успеха, готовность мобилизовать и задействовать имеющиеся ресурсы выступают, одновременно, показателями разных составляющих здоровья человека. Остальные составляющие здоровья соотносятся со многими выделенными качествами–факторами личностной конкурентоспособности.

Таким образом, естественным будет вывод, согласно которому здоровьесберегающая образовательная среда, имманентно предназначенная

для обеспечения сохранения и укрепления здоровья обучающихся, оперирующая для этого специально разработанным, теоретически и практически обоснованным организационным, содержательным и методическим инструментарием, обладает ресурсным потенциалом для формирования личностной конкурентоспособности студентов. Данная ресурсность связана с потенциальными возможностями положительного влияния на конкурентные качества обучающихся, прежде всего, через посредство совершенствования показателей их здоровья.

Помимо мнения ученых по данному вопросу, правомерность данного вывода подтверждается результатами анализа Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по разным направлениям подготовки. В них в числе общекультурных компетенций зафиксированы и качества, отражающие различные стороны конкурентоспособности личности (например, способности к командной работе, способность к самоорганизации и пр.), и качества, отражающие направленность и готовность личности к поддержанию оптимального уровня здоровья, в том числе, с использованием средств физической культуры [118-123 и др.].

Подробнее данный аспект исследования раскрыт в следующем параграфе при обосновании совокупности организационно-педагогических условий формирования личностной конкурентоспособности студентов.

1.2. Организационно-педагогические условия формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза

В контексте данного исследования спецификой искомых организационно-педагогических условий формирования личностной конкурентоспособности студентов является их включенность в здоровьесберегающую образовательную среду вуза. В связи с этим считаем целесообразным раскрыть характеристики самой здоровьесберегающей

образовательной среды, определить ее потенциал и ресурсы для формирования личностной конкурентоспособности студентов.

Согласно классическому определению, образовательная среда представляет собой систему условий (социальных, педагогических, психологических и пр.) и влияний (воздействий), которые создают возможности для развития личности субъектов образования посредством организации их собственной активности [6, 38, 50, 165, 197, 198]. Значимым составляющим определения среды является активность субъектов. Как отмечает Д.В.Иванов, образовательная среда является продуктом активности ее субъектов; от характера этой активности (самостоятельность, творческий, зрелость и пр.) зависит развивающая мощь среды [50].

Важно отметить также мнение С.В. Яйлаханова относительно включенности в определение среды не только самих условий, но и деятельности по их созданию, актуализации, использованию и совершенствованию, в соответствии с теми целями и задачами, которые решаются в данной среде. При этом и сами условия, и действия по их созданию предполагают оперирование многими факторами (внутренними и внешними), так или иначе влияющими на жизнедеятельность субъектов среды [197]. Указанное соображение позволило А.А.Дружининой заключить, что сущность среды сопоставима с применением совокупности ресурсов, влияющих на формирование необходимых в конкретном случае качеств обучающихся [38]. Исходя из этого появляется возможность для каждого компонента образовательной среды определить ресурсную область в развитии, формировании, совершенствовании тех или иных качеств.

В состав компонентов образовательной среды принято включать следующие:

– предметно-пространственный – материально-техническая база, средства обучения и воспитания (библиотечные фонды, компьютерное оборудование), аудиторный фонд и иные помещения для занятий и пр.;

– ценностный или ценностно-целевой – целевым образом зафиксированные, ценностно обусловленные направления и виды образовательной деятельности, предназначенные для формирования и развития определенных личностных качеств, решения конкретных задач обучения и воспитания;

– содержательно-технологический – содержание образования, образовательные программы и планы, используемые средства и методы обучения и воспитания, образовательные технологии;

– организационно-управленческий – система управления и самоуправления в образовательном учреждении, ориентированная на решение конкретных задач; совокупность структурных подразделений, призванных управлять деятельностью по решению этих задач; существующие связи с элементами (организациями) внешней среды, потенциально полезные для решения этих задач;

– субъектный или субъектно-личностный – состав специалистов (педагогов, психологов, иных специалистов) и их квалификация, необходимые для решения конкретных задач [38, 165, 166, 176, 198].

В числе упомянутых выше «конкретных задач» – задачи сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Именно они задают эпитет «здоровьесберегающая» при рассмотрении образовательной среды.

Здоровьесберегающая образовательная среда представляет собой комплекс организационно-управленческих и образовательно-воспитательных условий, целенаправленно обеспечивающих поддержание, укрепление, совершенствование здоровья (как физического и соматического, так и социально-психологического) субъектов образования. Инструментом достижения указанной цели выступают, прежде всего, психолого-педагогические, а также физиологические средства и методы сопровождения образовательного процесса, включая мероприятия по профилактике возникновения и нейтрализации рисков здоровью (оздоровительные

мероприятия) [153]. Специфическим наполнением здоровьесберегающей образовательной среды выступают: природосообразное построение предметно-пространственного окружения, соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил эргономической организации режима труда и отдыха; включение здоровьесберегающих мероприятий в содержание учебно-воспитательного процесса; психологически благоприятный стиль общения субъектов образования; оптимальный двигательный режим обучающихся [9, 99, 149, 158, 198].

На основе вышесказанного, и опираясь на определение С.А.Хазовой (конкурентоформирующая среда вуза), сформулируем определение здоровьесберегающей образовательной среды вуза: это совокупность психолого-педагогических условий и воздействий, направленных на поддержание и укрепление здоровья через создание студентам возможностей для организации и самоорганизации оздоровительной активности и стимулирование их к использованию этих возможностей. Указанные возможности создаются посредством здоровьесберегающего наполнения всех компонентов образовательной среды:

– предметно-пространственного – природосообразное построение предметно-пространственного окружения, включая оборудование помещений для организации здоровьесберегающей активности обучающихся; поскольку в основе здоровьесбережения лежит оптимальная двигательная активность, в содержание данного компонента среды включаются физкультурно-спортивные залы, помещения с инвентарем и оборудованием;

– ценностно-целевого – целевая ориентированность образовательного процесса на сохранение, поддержание, совершенствование физического, социального, психологического здоровья студентов; организация и осуществление образовательной деятельности на основе ценностей здоровья, здорового образа жизни (и двигательной активности как ведущего механизма

поддержания здоровья), установка на обеспечение формирования ценностей здоровьесбережения у студентов;

– содержательно-технологического – насыщенность содержания образования знаниями в области здоровьесбережения, здорового образа жизни, двигательной активности, их организации и самоорганизации; организация освоения студентами этих знаний и соответствующих методических умений; наличие здоровьесберегающих мероприятий в содержании учебно-воспитательного процесса; оптимальный двигательный режим обучающихся;

– организационно-управленческого - соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил эргономической организации режима труда и отдыха; наличие структур управления, соуправления и самоуправления здоровьесберегающей деятельностью вуза; существующие связи с внешними организациями здоровьесберегающей ориентированности, прежде всего, с физкультурно-оздоровительными клубами;

– субъектно-личностного – наличие специалистов в области решения задач здоровьесбережения в процессе образования, включая педагогов (прежде всего, преподавателей физической культуры, тренеров, инструкторов), административный состав (руководителей внутренних подразделений, в компетенции которых входит обеспечение здоровьесбережения, в том числе, организация физкультурно-оздоровительной активности); наличие объединений учащихся (органов студенческого самоуправления и соуправления, студенческого актива и т.п.), предназначенных для решения задач здоровьесбережения (например, студенческий спортивный (физкультурный, оздоровительный) клуб и т.п.).

Рассмотрим сложившуюся на настоящий момент теоретическую базу, в которой раскрываются вопросы значимости здоровьесбережения в контексте развития конкурентоспособности студентов, чтобы определить, включают ли исследователи вопросов конкурентоспособности в состав педагогических

условий ее формирования те или иные характеристики здоровьесберегающей среды.

В настоящее время в отечественной науке накоплен достаточный теоретико-методологический и содержательно-методический инструментарий в области подготовки конкурентоспособной личности в системе образования. Анализ многих исследований позволяет определить основные требования к образовательному процессу с точки зрения направленного воздействия на развитие личностной конкурентоспособности студентов.

Аналогично, в контексте данной работы, не требуют дополнительной разработки вопросы здоровьесбережения, здоровьесберегающих характеристик образовательной среды вуза. Они достаточно полно исследованы в психолого-педагогическом, социально-педагогическом, физкультурно-оздоровительном и др. аспектах. Представляется необходимым, исходя из концептуальной идеи настоящего исследования о связи конкурентоспособности и здоровья личности, определить организационно-педагогические условия, обеспечивающие интегрированный конкуренто-развивающий и здоровье-сберегающий эффект. Или, иначе говоря, определить характеристики образовательной среды вуза, обеспечивающие эффекты сохранения и укрепления здоровья и формирования конкурентоспособности студентов.

С.Д.Резник, А.А.Сочилова [129] в этой связи описывают факторы, являющиеся благоприятными и противодействующими формированию личностной конкурентоспособности студентов. В первую группу (содействующих) они включают стратегические и тактические факторы; последние применимы именно для студентов: качества и действия, непосредственно влияющие на личностное становление и самореализацию: сознательное освоение содержания образования, личная организованность, планирование жизни (кратко- средне- и долгосрочное), расширение кругозора, повышение физической и духовной привлекательности (посредством

освоения культуры общения, этикета, нормативности поведения). К факторам, препятствующим становлению и развитию конкурентоспособности студентов, авторы относят: недостаточность жизненного и профессионального опыта, неготовность проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения, отвечать за них, неумение выстраивать конструктивные взаимоотношения, а также неготовность к интенсивному труду.

Учитывая мнение названных и других авторов, можно сказать, что в функции образовательной организации, с точки зрения обеспечения конкурентоспособности студентов, входят следующие направления деятельности:

- обеспечение сознательного и активного, полноценного освоения студентами содержания образования, иначе говоря, активизация познавательной и практической деятельности студентов на основе выявленных интересов, склонностей, способностей;

- создание студентам возможностей для накопления профессионального опыта в период обучения, проявления профессиональной инициативы, творчества, опыта принятия решений и ответственности за них, а также для позитивного обогащения жизненного опыта, т.е. формирование у обучающихся способности к самообучению и самопознанию, к эффективному планированию деятельности, оцениванию получаемых знаний, включению в процесс самообразования инновационных технологий и методик;

- поддержание связей с социально-профессиональной средой как областью установления первичных деловых связей студентов; в данном ряду условий рассматривается установление партнерских отношений, организации практико-ориентированных взаимодействий с потенциальными работодателями и т.д.;

- создание культурно-досуговой и физкультурно-оздоровительной среды как способа обогащения кругозора, поддержания работоспособности,

внутренней и внешней привлекательности студентов, совершенствования навыков деловой и личной коммуникации;

– создание ситуаций успеха в интенсивной, самостоятельной деятельности и пр.

Из исследований А.Я.Ивановой, эмпирически определившей (с применением методов квалитметрии) внутренние факторы конкурентоспособности студентов, следует необходимость учета в образовательном процессе следующих аспектов:

– индивидуальных особенностей студентов, определяющих стиль, темп, ритм обучения, развития;

– сложившихся в процессе семейного воспитания ценностных и коммуникативных установок студентов, определяющих особенности постановки индивидуально-ориентированных целей, выбора средств, методов, содержания педагогических воздействий;

– уровня работоспособности студентов, определяющего направленность педагогических воздействий на поддержание и/или повышение работоспособности и здоровья в целом;

– силу и характер учебной мотивации, определяющих содержание корректирующих и/или поддерживающих воспитательных мероприятий [49].

В данном контексте следует отметить мнение Е.Л.Холодцевой, ориентирующий образовательный процесс, связанный с подготовкой конкурентоспособных специалистов, на ознакомление обучающихся с социально-экономическими условиями страны и повышение их экономической компетентности, формирование навыков эффективной самопрезентации и др. [177]. Ученая обоснованно предупреждает о рисках для личности, на которую воздействуют условия конкуренции, в целом, и конкурентная среда образовательной организации в частности. Автор утверждает, что современный человек, в силу сложившейся специфики экономических отношений на рынке труда, которые экстраполируются и в

социальную жизнь в целом, выступает «продавцом» своих способностей и умений, а также сталкивается с тем, что «продают» эти, принадлежащие ему, качества «третьи лица». В результате он не может полноценно влиять на оценку своих качеств со стороны заинтересованных лиц, его самооценка подвергается, таким образом, действию факторов, которыми он не в силах управлять. Все это в конечном итоге приводит к стрессовости условий его жизнедеятельности и становится причиной развития невроза. Ситуация конкуренции формирует враждебные взаимоотношения, порождает страхи и снижает самоуважение, таким образом приводя человека в состояние изоляции, к неудовлетворённости потребностей в привязанности и любви.

Заметим, что условия конкурентных взаимодействий, как отмечают ученые, обладают потенциалом негативно воздействовать на здоровье личности, во всех его компонентах и показателях [166]. Так, М.А.Коряковцева, говоря о конкурентных условиях в современном обществе, отмечает их крайне негативное влияние на общество ввиду постепенного увеличения числа людей с психическими расстройствами, тревожностью и пр. Данная тенденция наблюдается в период усиленного развития глобальной конкуренции [61]. Объясняет она данное явление рядом факторов.

Во-первых, сопернические отношения – суть конкуренции – при которых неизбежно есть победители и проигравшие, порождают риски появления напряженности и даже враждебности между соперниками и, как следствие, могут привести к формированию у человека недоверия и агрессии по отношению к внешнему миру в целом.

Во-вторых, позиция проигравшего в конкурентной борьбе нередко становится причиной снижения самооценки и самоуважения. Говоря о развитии целостной личности, следует отметить опасный характер психических состояний, вызванных поражением в конкурентной борьбе (крушение планов, огорчение, обман), что проявляется в характерных

отличиях переживаний и поведения, вызванных возникшими на пути к цели объективно непреодолимыми трудностями.

В-третьих, когда конкуренция – объективная реальность, и если человек не может или не считает для себя возможным отказаться от участия в ней, он вынужден действовать с максимальным напряжением физических и психических сил, что ведет к их истощению ввиду нежелания или неумения восполнять их в процессе отдыха. Конкуренция, провоцируя человека на активную деятельность порой против его воли, создаёт ситуацию сознательного избегания социальных взаимодействий. Зачастую индивид испытывает ощущение заглупости в тупик под воздействием обстоятельств, не имея практического опыта деятельности в условиях рынка. В современном обществе человек без постоянного стабильного источника дохода вынужден для обеспечения существования работать по найму. Конкуренция же порождает ситуацию, когда человек, стараясь удержаться на своём месте, готов работать до нервных срывов, подрывая собственное здоровье и прилагая чрезмерные физические усилия. Если бы не страх потерять рабочее место и остаться без средств к существованию, ни один человек не подвергнул бы себя подобной опасности и не согласился бы работать в подобных условиях.

В-четвертых, напряжённая борьба между мотивом конкуренции (направлен на получение личной выгоды) и мотивом сотрудничества (направлен на командную работу) оказывает значительное влияние на выбор человека, испытывающего дискомфорт в ситуации постоянного напряжения. Ситуация доминирующей конкуренции и индивидуализма формирует чувство повышенной ответственности за дальнейшую судьбу, осознанный выбор определённой модели поведения и ценностей. Данная ответственность порой становится для личности тяжёлой ношей и причиной многочисленных внутренних конфликтов, усугубляющихся с разрывом мира коллективных ценностей [84].

То есть, конкурентная среда содержит комплекс стрессогенных факторов, так как генерирует большое количество факторов явлений и процессов, являющихся причинами нервного напряжения, тревожности, переживаний (коллеги воспринимаются исключительно как соперники, ошибки воспринимаются как непростительные, а страх осуждения коллег и начальства порождает и страхи перед ошибками; ввиду нервного и физического напряжения достижение цели, даже очень значимой, вызывает не удовольствие, а опустошение и пр.). Следовательно, решая вопросы развития конкурентоспособности студентов, важно не только изучать и моделировать необходимые средовые факторы, но и обеспечивать предупреждение их негативного влияния на здоровье обучающихся. Результатом деятельности видится формирование у студентов такой системы ведения здорового образа жизни, которая обеспечила бы становление профессионально компетентной, нравственно устойчивой, физически и психически здоровой и социально активной личности.

В данном ключе интересной, с позиции идеи нашего исследования, представляется точка зрения Н.А.Дьяченко о необходимости использования при проектировании процесса развития конкурентоспособности студентов системы «специально сконструированных ситуаций «конкурентоспособности», моделирующих аспекты профессиональной деятельности будущего специалиста». В соответствии с этапами развития конкурентоспособности, автор называет следующие:

- мотивационно-ценностные – ситуации достижения успеха, которые проектируются через диалог методом конкретной ситуации;
- когнитивно-деятельностные – ситуации преодоления трудностей, которые проектируются через диалог игровыми методами, модерацией, организацией работы дискуссионных команд;

- рефлексивно-преобразующие – ситуации «рефлексии, самостоятельности и гибкости действий», которые проектируются через условный диалог путем организации креативных игр [40].

Заметим, что диалогический характер моделируемых ситуаций обеспечивает ненасильственное формирование опыта коммуникаций в условиях конкурентного взаимодействия.

Важной представляется также идея С.А.Хазовой о целесообразности построения конкурентоформирующего образовательного процесса как педагогического и психологического сопровождения процесса становления конкурентоспособной личности и конкуренторазвивающей деятельности преподавателей. Связано это с тем, что базовым фактором эффективности процесса образования, направленного на формирование конкурентоспособности обучающихся в процессе обучения и на создание условий для дальнейшего саморазвития, представляется обеспечение их собственной сознательной активности, стремления мобилизовать и проявить максимум потенциалов для достижения личностно значимых целей [172].

Согласно мнению основоположников теории педагогического сопровождения (Г.В.Бурменская, Т.П. Гаврилова, Н.Н.Загрядская, Н.Б.Крылова, А.Г. Лидерс, Н.С.Пряжников, Ю.Н.Сопильняк, и др.), данный феномен – суть такая организация совместной деятельности, которая «обеспечивает создание условий для принятия субъектом оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора» [124]. Следовательно, психолого-педагогическое сопровождение есть педагогическая деятельность по проектированию образовательных условий, позволяющих и помогающих делать выбор действий самостоятельно и оптимально в конкретной ситуации [3, 45, 62, 107].

Поскольку, как сказано выше, в педагогической и психолого-педагогической науке представлено достаточно исследований, посвященных выявлению образовательных условий развития конкурентоспособности

студентов [15, 18, 32, 44, 95, 128, 130, 131, 136, 139, 166], приведем их обобщенную характеристику. Согласно мнению большинства специалистов, для формирования / развития конкурентоспособности обучающихся образовательный процесс высшего учебного заведения должен соответствовать следующим требованиям, обладать следующими признаками:

- природосообразность целей, задач, характера педагогических воздействий, вариативность программ, средств и методов обучения и воспитания, что может воплощаться в индивидуальных и/или дифференцированных образовательных маршрутах;

- андрагогичность, использование жизненного опыта студентов как ресурса их развития и как основания для отбора средств и методов обучения и воспитания;

- аксиологичность, о которой свидетельствует ценностная направленность содержания образования, его целей и методов, обеспечение формирования у студентов установок на недопустимости нечестной конкуренции;

- контекстность (социальная, профессиональная) и активность, при которых образовательный процесс базируется на моделировании содержания реального взаимодействия (общесоциального, профессионального), а обучающиеся стимулируются к участию в этом взаимодействии для обогащения соответствующего опыта;

- соревновательность, которая задает ориентир на создание в учебном заведении таких обстоятельств жизнедеятельности, в которых студенты всегда будут находить возможности для участия в конкурентных взаимодействиях; эти ситуации не должны характеризоваться слишком высокой стрессовостью, но позволят овладеть нравственно приемлемыми и эффективными способами конкуренции, а также обеспечат развитие состязательной направленности, стремления к успеху и т.п.;

– креативность, предполагающая инновационность и творческую ориентированность содержания образования;

– здоровьесбережение, предполагающее создание условий сохранения, укрепления и совершенствования здоровья студентов, (а) выступающего значимым фактором конкурентоспособности личности, (б) составляющего «зону риска» в конкурентных условиях.

Образовательная среда потенциально может влиять на субъектов как в позитивном (развивающем), так и в негативном (разрушающем) направлении. Кроме того, учеными обоснована (теоретически и эмпирически) потенциальная рисковость конкурентоформирующей (конкурентной) среды для здоровья субъектов образования, при том, что многими исследователями само здоровье человека (его физический, психологический, психический, социальный компоненты) включено в число факторов, содействующих либо препятствующих развитию конкурентоспособности. Эти факторы, в соответствии с идеей нашего исследования, должны быть учтены при определении условий формирования личностной конкурентоспособности студентов, наряду с факторами и условиями совершенствования иных качеств (компонентов и факторов конкурентоспособности) студентов.

Факторы сохранения и улучшения здоровья человека изложены в работах А.В.Барановой, Н.Э.Вайнера, Т.К.Губкиной, С.А.Дружилова, Т.В.Зеленцовой, Е.В.Куфтяк, Н.Ф.Ласовской, В.А.Мишина, Р.Х.Салахутдиновой, В.А.Хашченко, Ю.В.Шабановой, А.Шувалова и многих других ученых. Резюмирование теоретических и эмпирических исследований позволило сгруппировать факторы и условия укрепления / разрушения здоровья в соответствии с видами здоровья.

1) Физическое здоровье:

– факторы и условия укрепления – здоровый образ жизни (оптимальная двигательная активность, рациональное соотношение повседневного труда и

последующего отдыха, отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, позитивное мышление);

– факторы и условия разрушения – производственные, экологические, социальные факторы риска; нездоровое питание и вредные привычки; недостаток двигательной активности.

2) Психическое здоровье:

– факторы и условия укрепления – ценностное отношение к здоровью, эмоционально позитивное состояние, стрессоустойчивость, соблюдение режима труда и отдыха, рациональные объемы и оптимальное распределение нагрузок;

– факторы и условия разрушения – социальные угрозы, информационные и эмоциональные стрессы (в том числе, под влиянием условий конкуренции), длительное нервно-психическое напряжение, переутомление.

3) Социальное здоровье:

– факторы и условия укрепления – здоровый образ жизни, вхождение в трудовой или ученический коллектив (учеба, работа, труд, дающие чувство принадлежности к обществу, чувство нужности, ценности, возможность выражения своих способностей, раскрытия личности), девиантоустойчивость;

– факторы и условия разрушения – негативное влияние социума (при его нравственном «нездоровье»), неопределенность или незначительность места и роли человека в межличностных отношениях, социальные (общественные, государственные) потрясения, конфликты конкурентных взаимодействий.

4) Психологическое здоровье:

– факторы и условия укрепления – формирование коммуникативных навыков и навыков самопрезентации, стремление к реализации своих возможностей и его воплощение, решение внутриличностных и межличностных конфликтов, наличие социальной поддержки;

– факторы и условия разрушения – недостаточность общения, социальная изоляция, враждебные взаимоотношения, несоответствие обстановки

адаптивным возможностям личности, неумение справляться с интенсивным потоком стрессов.

В целом, учитывая приведенные данные, отметим, что общим условием сохранения здоровья является здоровый образ жизни. В свою очередь, формирование здорового образа жизни обучающихся связано с соответствием образовательной среды следующим требованиям:

- целенаправленное, актуализирующее или нейтрализующее воздействие на, соответственно, благоприятные и неблагоприятные факторы, включая эргономическую организацию образовательного процесса;

- обеспечение вариативности используемых средств, методов, форм, содержания обучения и воспитания, реализации содержания образования, соответствующего адаптационным возможностям, состоянию здоровья и т.д. обучающихся, включая и специальную организацию занятий физической культурой;

- обеспечение условий для формирования и удовлетворения потребностей в здоровом образе жизни, двигательной активности, включая организацию насыщенной физкультурно-спортивной жизни образовательной организации, распространение знаний в области здоровьесберегающих технологий, стимулирование соответствующей познавательной и физической активности;

- формирование личностной физической культуры и культуры здоровья обучающихся, включая их соответствующие ценностные ориентации и интересы, знания и представления, умения, установки и т.д.

Таким образом, здоровьесберегающая среда, как среда, отвечающая вышеприведенным характеристикам, имеет важное значение для организации процесса формирования конкурентоспособности студентов.

Перейдем к вопросу о потенциальной ресурсности здоровьесберегающей образовательной среды вуза для формирования личностной конкурентоспособности студентов. Сразу заметим, что элементы

здоровьесберегающей среды, которые потенциально могут оказывать конкуренторазвивающее воздействие на студентов, при их использовании становятся непосредственно ресурсами здоровьесберегающей образовательной среды для формирования личностной конкурентоспособности студентов. Уточнить требуется именно содержательное наполнение среды потенциально конкуренторазвивающими элементами (соответственно, ценностно-целевыми, управленческими, кадровыми, методическими и пр.)

В науке к настоящему времени сложилось представление о ресурсах как о средствах, запасах, их источниках, использование которых обеспечивает достижение поставленных целей; в их систему включаются не только средства, но и способы, методы деятельности [102, 174, 187]. В экономической теории все ресурсы классифицированы на материальные и нематериальные, кадровые (интеллектуальные, личностные), производственно-технические, финансовые, информационные, коммерческие, организационно-управленческие, административные [174, 187].

Потенциал, как научное понятие, характеризует имеющиеся, но пока не используемые возможности, в том числе, связанные с наличными, но не актуализированными ресурсами какой-либо деятельности. Различие между ресурсами и потенциалом «заключается в том, что потенциал и ресурс раскрывают разный характер отношения человека с миром, с тем, чем располагает общество. Ресурс относится к реальным обстоятельствам, потенциал - к возможностям. Область действия потенциала – развитие, ресурса – использование» [102, с.6].

В состав ресурсной базы любой деятельности, включая деятельность конкретной организации, принято включать следующие группы ресурсов:

– нормативные – документы, регламентирующие регламент деятельности в правовом, технологическом, организационном аспектах;

- финансовые – источники денежных средств, используемых для выполнения деятельности;

- материально-технические – имущество, инвентарь, здания и сооружения, оборудование и пр., необходимые для выполнения деятельности;

- человеческие – прежде всего, кадровый состав организации, необходимый для осуществления деятельности, а также другие субъекты деятельности, в совокупности образующие человеческие ресурсы организации;

- информационно-методические – знания, методы, средства, технологии и т.д. деятельности, ее организации, управления и т.д. [63, 78, 165, 173, 174, 175].

В контексте предмета и замысла нашего исследования считаем необходимым остановиться на конкуренторазвивающем потенциале здоровьесберегающей образовательной среды, обусловленным наличием необходимых ресурсов. В социально-культурной сфере, включая сферу образования, классификационные группы ресурсов наполнены специфическим содержанием, при этом в «зоне неопределенности» с точки зрения научной исследованности находятся следующие ресурсные группы:

- организационно-управленческие ресурсы, прежде всего, конкретные целевые ориентиры здоровьесберегающей образовательной деятельности, которые определяют направления и создают возможность проектирования оздоровительной и образовательной активности студентов с ориентацией на развитие их конкурентоспособности; указанные ориентиры исходят, на наш взгляд, из сущностных характеристик элемента образовательного процесса вуза - процесса физического воспитания, как ведущего составляющего содержательно-технологического компонента здоровьесберегающей образовательной среды вуза;

- морально-этические ресурсы, а именно, те ценностные ориентиры, нормы жизнедеятельности, особенности межличностного взаимодействия

субъектов образования, которые связаны со здоровьесбережением и могут стать факторами развития конкурентоспособности личности; в данном контексте также достаточно ресурсными выступают межличностные отношения, взаимодействия, которые складываются между субъектами образования в процессе физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной, физкультурно-рекреационной и пр. деятельности;

– информационно-методические ресурсы, то есть, система теоретических знаний, а также средства, методы и технологии здоровьесбережения, потенциально обеспечивающие конкуренторазвивающий эффект в системе образования; в данный спектр с необходимостью включены средства, методы, организационные формы физического воспитания, а также содержание и виды внеучебной физкультурно-оздоровительной активности студентов, которая осуществляется как организованно (в рамках воспитательной и физкультурно-массовой работы вуза), так и самостоятельно студентами (в том числе, выступая следствием стимулирующей работы соответствующих служб вуза).

Представим конкуренторазвивающий потенциал здоровьесберегающей образовательной среды на основе обобщения теоретических положений, раскрывающих: сущность и структуру образовательной среды, здоровьесберегающей образовательной среды; ресурсную базу образования, включая ресурсы здоровьесбережения и развития конкурентоспособности. Каждый компонент здоровьесберегающей образовательной среды вуза обладает ресурсами для направленного формирования личностной конкурентоспособности студентов, а также возможностями их эффективного использования. При этом каждая группа ресурсов так или иначе включает в себя элементы физического воспитания (таблица 2).

Таблица 2 – Конкуренторазвивающий потенциал здоровьесберегающей образовательной среды

компонент и содержание здоровьесберегающей образовательной среды	ресурсы здоровьесберегающей образовательной среды в развитии конкурентоспособности
<p>предметно-пространственный природосообразное построение предметно-пространственного окружения, включая оборудование помещений для организации здоровьесберегающей деятельности обучающихся; поскольку в основе здоровьесбережения лежит оптимальная двигательная активность, в содержание данного компонента среды включаются физкультурно-спортивные залы, помещения с инвентарем и оборудованием</p>	<p>материально-технические наличие необходимой для конкуренторазвивающего здоровьесбережения материально-технической базы, включая базу физического воспитания вуза: аудиторный фонд, оснащенные необходимым инвентарем и оборудованием помещения для организации здоровьесберегающей деятельности, освоения необходимых знаний и пр.</p>
<p>ценностно-целевой целевая ориентированность образовательного процесса на сохранение, поддержание, совершенствование физического, социального, психологического здоровья студентов; организация и осуществление образовательной деятельности на основе ценностей здоровья, здорового образа жизни (и двигательной активности как ведущего механизма поддержания здоровья), установка на обеспечение формирования ценностей здоровьесбережения у студентов</p>	<p>организационно-управленческие целевая ориентированность на поддержание и укрепление здоровья субъектов посредством организации их здоровьесберегающей активности, следствием чего является прямое или опосредованное совершенствование конкурентных качеств</p>
<p>организационно-управленческий соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил эргономической организации режима труда и отдыха; наличие структур управления, соуправления и самоуправления здоровьесберегающей деятельностью вуза; существующие связи с внешними организациями здоровьесберегающей ориентированности, прежде всего, с физкультурно-оздоровительными клубами</p>	<p>организационно-управленческие наличие системы управления, соуправления и самоуправления физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов; возможность установления и поддержания связей с внешней социальной средой и совместного с внешними организациями решения здоровьесберегающих и конкуренторазвивающих задач</p>
<p>содержательно-технологический насыщенность содержания образования знаниями в области здоровьесбережения, здорового образа жизни, двигательной активности, их организации и самоорганизации; организация освоения студентами этих знаний и соответствующих методических умений;</p>	<p>информационно-методические информационная обеспеченность содержанием учебных дисциплин, прежде всего, «Физической культуры»; методическая обеспеченность средствами, методами, технологиями оптимизации здоровьесберегающей, комплексно воплощенными в дидактическом инструментарии физического воспитания,</p>

Окончание таблицы 2

компонент и содержание здоровьесберегающей образовательной среды	ресурсы здоровьесберегающей образовательной среды в развитии конкурентоспособности
наличие здоровьесберегающих мероприятий в содержании учебно-воспитательного процесса; оптимальный двигательный режим обучающихся	и реализуемыми в учебном процессе и во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности
субъектно-личностный наличие специалистов в области решения задач здоровьесбережения в процессе образования, включая педагогов (прежде всего, преподавателей физической культуры, тренеров, инструкторов), административный состав (руководителей внутренних подразделений, в компетенции которых входит обеспечение здоровьесбережения, в том числе, организация физкультурно-оздоровительной активности); наличие объединений учащихся (органов студенческого самоуправления и соуправления, студенческого актива и т.п.), предназначенных для решения задач здоровьесбережения (например, студенческий спортивный (физкультурный, оздоровительный) клуб и т.п.)	кадровые наличие необходимых для организации конкуренторазвивающего здоровьесбережения кадров, включая педагогический состав (прежде всего, педагогов по физической культуре, тренеров, инструкторов) и студенческий актив (прежде всего, физкультурно-спортивный актив)

То есть, ресурсность здоровьесберегающей образовательной среды для формирования личностной конкурентоспособности в определяющей степени связана с тем, что центральным элементом ее содержательно-технологического компонента является процесс физического воспитания. Именно данный процесс аккумулирует и реализует средства и методы, виды деятельности, организационные формы, обеспечивающие здоровьесбережение обучающихся путем оптимизации их двигательной активности

Учитывая вышесказанное, состав педагогических условий, обеспечивающих комплексное формирование личностной конкурентоспособности и здоровьесбережение студентов, определяется исходя из соответствия образовательной среды вуза ряду требований к

содержанию и организации образовательного процесса. Эти требования можно условно разделить на два блока: конкуренторазвивающая ориентированность (в том числе, обеспечение профилактики и нейтрализации рисков конкуренции) и здоровьесберегающая ориентированность (в том числе, физкультурно-оздоровительная наполненность компонентов среды). А именно:

1) Образовательная среда вуза должна быть конкуренто-ориентированной, то есть, характеризоваться наличием ситуаций конкурентного взаимодействия субъектов образования. Только в этом случае у студентов будут возможности для развития необходимых конкурентных качеств и их практической реализации, для накопления опыта участия в конкуренции.

2) Образовательная среда вуза должна характеризоваться личностно-развивающей ориентированностью. Учебно-воспитательный процесс, складывающиеся в вузе взаимоотношения, виды деятельности, в которые включены студенты, и т.д. должны обеспечивать положительное воздействие на внутренние, личностно-психологические факторы конкурентоспособности (личностные качества и способности интеллектуального, нравственного, коммуникативного и т.д. плана). Для этого необходимо заботиться о благоприятном психологическом климате в вузе, во-первых, и использовать формы, средства, методы обучения и воспитания, адекватные задачам личностного развития студентов, во-вторых.

3) В образовательном процессе вуза необходима реализация педагогического сопровождения развития личностной конкурентоспособности студентов, задающего выбор и использование соответствующих методов педагогического воздействия и взаимодействия, а также определяющего технологические аспекты данного процесса. Данное требование исходит из необходимости руководствоваться положениями гуманистической педагогики и, в частности, идеями ненасильственного

развития личности. Так, принципиально важным представляется определять конкретные, субъективно-ориентированные цели процесса развития конкурентоспособности студентов в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями каждого, на этой основе дифференцировать средства и методы, виды деятельности, формы и интенсивность активности, оптимальные для каждого обучающегося.

4) Образовательная среда вуза должна характеризоваться аксиологичностью, воспитательной ориентированностью, отражающей постановку и достижение целей морально-нравственного развития обучающихся. Данное требование обусловлено, с одной стороны, важностью формирования у студентов установок на т.н. «честную конкуренцию», на порядочность во взаимоотношениях с соперниками (среди показателей социального и психологического здоровья, в числе факторов конкурентоспособности наличествуют нравственные личностные качества), с другой стороны, потенциальными возможностями негативного влияния на нравственные качества личности, на ее поведение со стороны условий конкурентной борьбы.

5) Образовательная среда вуза должна быть здоровьесберегающей, предоставлять возможности для укрепления здоровья студентов, обеспечивать нейтрализацию рисков его ухудшения. Данное требование исходит из двух аспектов. Первый - теоретически обоснованная (и эмпирически доказанная, как это представлено в главе 2) связь показателей здоровья с конкурентными качествами личности; то есть, совершенствуя здоровье студентов можно развивающе (прямо или опосредованно) воздействовать и на показатели личностной конкурентоспособности. Второй – участие в конкурентной борьбе может стать негативным фактором, создающим риски нарушения здоровья; для недопущения этого следует принимать превентивные меры.

6) Функционирование в образовательном учреждении физкультурно-оздоровительного сопровождения развития личной конкурентоспособности

студентов, как процесса, интегрирующего и реализующего вышеперечисленные требования, обеспечивающего использование конкуренторазвивающих ресурсов здоровьесберегающей образовательной среды посредством целенаправленного использования содержания, средств, методов физического воспитания для развития конкурентных качеств и совершенствования здоровья студентов. Поясним, что в названном процессе феноменом «сопровождение» определяются технологические и методические составляющие физкультурно-оздоровительного сопровождения, феноменом «оздоровительный» – рассматриваемые в нашем исследовании факторы, воздействие на которые обеспечивает развитие личной конкурентоспособности студентов (здоровье), а феномен «физкультурный» определяет физическое воспитание как ключевой педагогический процесс, средствами которого осуществляется развитие личностной конкурентоспособности студентов (в соответствии с предметом нашего исследования).

(Детально состав педагогических условий развития личной конкурентоспособности студентов сопряженно с их здоровьесбережением изложен в научных публикациях автора, в частности, в [82, 88,91, 93])

В соответствии с отраженным в диссертационной работе С.А.Хазовой [172] определением, считаем возможным раскрыть физкультурно-оздоровительное сопровождение применительно к предмету нашего исследования через следующие его характеристики: непрерывность процесса сопровождения; создание возможностей (ситуаций) развития личной конкурентоспособности средствами физического воспитания как сущность процесса; физкультурно-оздоровительные мероприятия, как содержание процесса, включая мероприятия учебного и внеучебного характера, развивающей и оздоровительной, контрольной, мотивационной и образовательной и пр. ориентации; прямые и косвенные воздействия общепедагогическими и специфическими методами физического воспитания;

опора на принципы комплексности, рекомендательности, непрерывности и последовательности воздействий, автономизации и приоритетности интересов сопровождаемых, как методологические ориентиры процесса.

Согласно мнению Е.А.Александровой, сущность педагогического сопровождения как педагогической деятельности заключается в том, чтобы обеспечить превентивное освоение студентами умений самостоятельно проектировать собственные учебные, профессиональные, жизненные в целом маршруты, определять способы бесконфликтной коммуникации и выхода из проблемных ситуаций, эргономично организовывать жизнь, трудовую деятельность, а также в том, чтобы оперативно реагировать на реальное или потенциальное ухудшение психологического климата в образовательной организации [3]. В соответствии с общей теорией и с учетом конкретизации соответствующих положений мы в нашей работе оперируем следующими понятиями, раскрывающие состав физкультурно-оздоровительного сопровождения:

– физкультурно-оздоровительная поддержка – непрерывный процесс, объединяющий отдельные превентивные мероприятия, предназначенные для актуализации у обучающихся стремления к обнаружению, использованию и созданию возможностей для совершенствования своей конкурентоспособности [172], включая формы и виды физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной, физкультурно-рекреационной деятельности;

– физкультурно-оздоровительная помощь – дискретный процесс, включающий отдельные, актуально востребованные, мероприятия, организуемые в ответ на непосредственный запрос студента в связи потребностью исправить наличную ситуацию [172]; помощь может заключаться в предоставлении необходимых знаний физкультурно-оздоровительного, спортивного, рекреационного и пр. характера, обучения действиям и видам деятельности, в содействии формированию или коррекции ценностно-мотивационной сферы и т.д.;

– физкультурно-оздоровительные мероприятия – формы конкретной деятельности в рамках функционирования здоровьесберегающей образовательной среды, включая занятия по физическому воспитанию (аудиторные и внеаудиторные), соревнования и массовые физкультурные праздники, тематические здоровьесберегающие консультации и беседы, лекции и тренинги, самостоятельные занятия и пр. [169].

Как система деятельности, сопровождение осуществляется поэтапно. Основными этапами являются: первичная диагностика, результаты которой позволяют уточнить цели деятельности; проектирование и использование средств и методов деятельности; промежуточная и итоговая диагностика, результаты которых задают ориентиры для коррекции процесса и определяют выводы о его эффективности [142].

Как было сказано ранее, ведущим педагогическим процессом, составляющим главное наполнение содержательно-технологического компонента здоровьесберегающей образовательной среды вуза, является физическое воспитание. Как следствие, это актуализирует и роль физического воспитания в формировании личностной конкурентоспособности студентов, в том числе, роль эффективной реализации оздоровительных, развивающих, социокультурных и пр. функций физической культуры. «Особенно важную роль в целенаправленном формировании, коррекции, изменении в нужном направлении физических, психических, социокультурных качеств и способностей, а также поведения ... молодежи может и должно играть физическое воспитание» [145].

Благодаря анализу эмпирических и теоретических данных, можно сделать выводы о наличии возможностей у физического воспитания как для формирования конкурентоспособной личности, так и для сохранения и укрепления здоровья. В целом, эти возможности связываются с самой сущностью физического воспитания, его ценностно-целевыми ориентирами. Так, В. А. Волчек, Ю. Н. Журавлев, Н. Э. Касаткина, Э. М. Казин, С. Л.

Лесникова, М. Г. Леухова, И. А. Свиридова отмечают, что физическое воспитание может и должно играть ведущую роль в «целенаправленном формировании, коррекции, изменении в нужном направлении физических, психических, социокультурных качеств и способностей, а также поведения детей, подростков, молодежи» [124]. Связано это с тем, что в процессе физического воспитания обучающиеся осваивают все многообразие знаний о здоровом образе жизни, методические знания в области укрепления собственного здоровья, своего психофизиологического и физического совершенствования средствами физической культуры и др. Кроме того, физическое воспитание в вузе является профессионально– и спортивно–ориентированным, в связи с чем естественным образом способствует, во-первых, «развитию предприимчивости, оригинальности мышления, настойчивости, честолюбия, способности идти на риск», во-вторых, самовыражению и самоутверждению студентов, определяя их «образ жизни, общекультурные и социально значимые приоритеты» [124].

Согласно данным теоретического анализа, в науке остаются не достаточно исследованные вопросы, касающиеся потенциала физического воспитания в формировании и развитии конкурентоспособности обучающихся. По нашему мнению, уточнение данных аспектов целесообразно осуществить, отталкиваясь от таких существенных характеристик физического воспитания как педагогического процесса, как его цели и задачи, формы организации, методы и средства осуществления; предметная теоретическая информация и двигательное содержание образования в области физической культуры. Теоретический анализ научной литературы, обобщение, систематизация, конкретизация и логическая экстраполяция данных в предмет нашего исследования позволяет заключить, что каждый из перечисленных компонентов так или иначе связан с возможностями физической культуры в контексте оздоровительного и конкуренто-развивающего воздействия на личность учащихся [24, 46, 65, 66, 105, 161, 162 и др.].

Возможности физического воспитания по формированию конкурентоспособности студентов при сохранении их здоровья заключаются в следующем:

1. Сама сущность физического воспитания, воплощенная в его целях и задачах, функциях, отражает ориентированность данного процесса на комплексное совершенствование человека, его физических и физиологических, психологических и психических и т.д. качеств, включая становление направленности на здоровый образ жизни, профессиональную и социальную активность и пр.; указанные эффекты в совокупности детерминируют личностную конкурентоспособность человека. При этом между субъектами, включенными в физкультурно-спортивную деятельность, традиционно устанавливаются особые взаимоотношения, характеризующиеся коллективизмом, благоприятным психологическим настроением, дружелюбием и пр. [24, 28, 105, 163 и др.].

2. Содержание существующих видов физической культуры, направлений, разделов, форм физического воспитания обладает потенциалом прямого или опосредованного (в частности, через оптимизацию состояния здоровья) положительного воздействия на конкурентные качества человека, а именно:

– в процессе физического воспитания реализуется содержание разных видов физической культуры со своим конкуренто-развивающим потенциалом: гигиеническая физическая культура способствует оптимизации самочувствия, поддержания желаемого внешнего вида, повышению иммунитета и т.п.; эффектами рекреативной физической культуры является повышение работоспособности, улучшение общего самочувствия, укрепление здоровья, актуализации активности человека в социальных коммуникациях; спорт позволяет человеку ориентироваться в собственных возможностях, обнаруживать скрытые резервы психики и физиологии, активизировать их, обеспечивает формирование стремления к победе и способностей

мобилизовать внутренние силы, использовать их в состязании; профессионально-прикладная физическая культура непосредственно вооружает человека знаниями и умениями в области профессионально важных двигательных действий, физических способностей и др., чем способствует подготовке личности к труду, развитию у человека способностей сохранять необходимую работоспособность [20, 46, 48, 65, 144, 161 и др.];

– направления физического воспитания, в соответствии со своими содержательно-целевыми характеристиками, обеспечивают следующие конкуренто-развивающие эффекты: (1) общеподготовительное – формирование и сохранение нужного уровня работоспособности и физической формы, оптимального физического и психоэмоционального самочувствия и, как следствие, благоприятной внешности; (2) профессионально-прикладное – представление базы для формирования профессионально важных физических и психофизических качеств, двигательных умений и навыков; превентивное укрепление организма с целью повышения его сопротивляемости профессионально обусловленным болезням; (3) специальное, или спортивно-ориентированное, – становление ключевых и особенно значимых в условиях конкуренции нравственных и волевых личностных качеств, аксиологических установок относительно моральных норм конкуренции и т.п. (спорт высших достижений); восстановление сил и работоспособности благодаря физкультурно-активному отдыху от текущей работы, поддержание благоприятного самочувствия, развитие творческого потенциала и способностей к его реализации (любительский, массовый, студенческий спорт); (4) гигиеническое – становление ценностных и интеллектуальных, а также практических основ здорового образа жизни, предупреждение утомления и восстановление сил и т.д.; (5) лечебное или адаптивное – коррекция здоровья, снижение выраженности факторов, негативно влияющих на конкурентные качества личности [20, 46, 58, 96, 144, 145 и др.];

– конкуренторазвивающие возможности организационных форм физического воспитания заключаются в следующем: учебных форм – в достижении стабильного уровня развития физических и иных качеств личности, стабильных и оптимальных показателей здоровья благодаря систематичности и непрерывности формирующих воздействий; внеучебных форм – оптимизация объемов двигательной активности, интенсивности физических нагрузок, глубины и объемов специальных, теоретических и методических, знаний и умений сообразно конкуренторазвивающим потребностям [24, 46, 58, 65, 66, 105, 161 и др.];

– специфическое содержание программных разделов физического воспитания обеспечивает: вооружение обучающихся всей совокупностью необходимых специальных знаний и становление на этой основе адекватных ценностных ориентаций относительно физической культуры, здоровья, здорового образа жизни (теоретический раздел); становление физиологической, двигательной, психологической базы (развитие двигательных, психофизических, психологических качеств и способностей) (практический раздел) активной жизнедеятельности в конкурентном мире, освоение способов и средств участия в самостоятельной и организованной физкультурно-спортивной деятельности, накопление индивидуального опыта этой деятельности и т.п. [20, 24, 66, 163 и др.].

3. Дидактический арсенал физического воспитания обеспечивает возможности реализации конкуренто-развивающего потенциала, заключающегося в вышеназванном содержании данного процесса:

– используемые средства физического воспитания являются тем механизмом, который непосредственно обеспечивает улучшение физиологических функций организма, совершенствование физических качеств и способностей, развитие необходимых морально-волевых свойств и создание физиологических условий для совершенствования интеллектуальных качеств и способностей и т.д. (физические упражнения), а

также лежат в основе поддержания и укрепления здоровья, профилактики болезней, усиления иммунитета и т.д. (оздоровительные силы природы);

– применяемые методы физического воспитания в соответствии со своей спецификой, содействуют: (1) совершенствованию физических кондиций, физических качеств и способностей, адаптационных умений и способностей к волевым усилиям (метод строго регламентированного упражнения); (2) взаимосвязанному совершенствованию совокупности качеств (круговой метод); (3) развитию креативности, инициативы, способности действовать в быстро меняющихся условиях, включая условия соперничества, а также позитивного отношения к двигательной активности благодаря положительной эмоциональной насыщенности занятий (игровой метод); (4) формированию и развитию стремления к победе, готовности к демонстрации максимальных достижений, к демонстрации своего физического и морально-волевого потенциала (соревновательный метод) [28, 46, 48, 65, 66, 105 и др.].

(Указанные теоретические выводы исследования более детально изложены в научных публикациях, в частности, в [80]).

Итак, проведенное теоретическое исследование по проблеме развития личностной конкурентоспособности студентов средствами физического воспитания позволяет констатировать, что физическое воспитание обладает значительными возможностями для решения обозначенной задачи. Тем не менее, данный вывод сделан на основе изучения материалов, касающихся отдельных аспектов исследовательской проблемы, поскольку работ, выполненных в русле нашей – комплексной - идеи, нами не найдено, а дифференцированное рассмотрение частных аспектов проблемы не обеспечивает ее комплексное решение. Например, в диссертации А.Н.Груздева [29] обосновывается состав средств физического воспитания, применение которых обеспечивает совершенствование творческих характеристик деятельности как компонента их профессиональной культуры,

что является значимым фактором и развития конкурентоспособности личности. В работе В.К.Тихоновой [150] описываются педагогические условия формирования у студентов способностей, мотивов, навыков непрерывного физического самосовершенствования, что также нами рассматривается как фактор конкурентоспособности. В исследовании Р.Н. Масалимова [96] раскрывается воздействие на комплексное развитие личности экстремальных форм физического воспитания, что важно в контексте формирования стрессоустойчивости, готовности к противоборству и т.д. А.Г.Шишин [190], С.А.Хазова и А.Б.Бгуашев также исследуют комплекс воздействий учебно-тренировочного процесса и процесса физического воспитания на формирование личности (подростков) – в контексте их морально-волевого воспитания, развития коммуникативных и аксиологических качеств, оптимизации самооценки и пр. То есть, фактически контекст указанных и других исследований относится к более общей проблематике развития личности в условиях физкультурно-спортивной деятельности, влияния средств физической культуры на развитие личности занимающихся, без акцента на совершенствование конкурентных качеств и способностей человека.

Постановка проблемы поиска и использования ресурсов физической культуры для сопряженного развития конкурентоспособности и здоровьесбережения обучающихся осуществлена С.А.Хазовой с соавт. В их статье данная проблема обоснована как входящая в область исследований теории физической культуры [166]. Аналогично, относительно комплексный взгляд на данный вопрос изложен в и в статьях Л.Н.Деньгуба [32] (где система физического воспитания рассматривается как основа формирования здорового образа жизни школьников и фактор развития их конкурентоспособности) и Н.Л.Синицина [136] (в которой потенциал физической культуры для развития конкурентоспособности обосновывается с точки зрения укрепления стрессоустойчивости и, в целом, позитивного воздействия на психику

занимающихся). Однако в названных исследованиях не изучаются конкретные способы реализации средств и методов физического воспитания, как компонента здоровьесберегающей образовательной среды вуза, в целях развития конкурентных качеств студентов.

«Таким образом, в научной литературе практически отсутствуют сведения, позволяющие судить о реальной эффективности использования физического воспитания в формировании личностной конкурентоспособности студентов в условиях традиционной здоровьесберегающей среды вуза. В связи с этим была организована экспертиза, направленная на оценку специалистами и студентами: наличия и использования конкуренторазвивающих ресурсов здоровьесберегающей образовательной среды вуза; целенаправленности и эффективности использования в вузах возможностей физического воспитания для развития личностной конкурентоспособности студентов» [90] (ее описание и результаты представлены в приложении 2). Результаты ее проведения эмпирически подтвердили выводы, сделанные по результатам теоретического исследования. В здоровьесберегающей образовательной среде вуза ресурсы развития личностной конкурентоспособности существуют (прежде всего, те из них, которые относятся к ценностно-целевому и содержательно-методическому инструментарию процесса физического воспитания), но практически не используются целенаправленно, для развития конкурентных качеств напрямую или посредством укрепления здоровья. Для обеспечения практического использования реально существующих возможностей процесса физического воспитания в совершенствовании конкурентных качеств студентов необходима модернизация здоровьесберегающей образовательной среды вуза путем создания специальных организационно-педагогических условий. Эти условия, в свою очередь, призваны обеспечить возможности и вооружить способами такой организации здоровьесберегающей деятельности студентов, при которой используемые формы, методы, средства, содержание

физического воспитания студентов будут отвечать индивидуальным и групповым потребностям, возможностям обучающихся в контексте особенностей их здоровья и уровня развития компонентов личностной конкурентоспособности. Ценностно-целевые ориентиры, содержание, средства и методы физического воспитания для формирования личностной конкурентоспособности студентов должны реализовываться в рамках здоровьесберегающей образовательной среды вуза. Конкретный содержательно-дидактический инструментарий физического воспитания позволяет направленно выбирать средства, методы, формы организации здоровьесберегающей (физкультурно-оздоровительной, физкультурно-спортивной, физкультурно-рекреационной) активности студентов для совершенствования конкретных конкурентных качеств и показателей здоровья.

1.3. Модель процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза

Разработанная модель иллюстрирует процесс формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза через совокупность следующих блоков: методологического, целе-результативного, процессуально-организационного, содержательно-методического. Графически модель представлена ниже в двух частях. Взаимосвязи между элементами модели обозначены с помощью нумерации связей (в зеленых квадратах).

Часть первая содержит методологический и целе-результативный блоки модели (рис.1).



Рисунок 1. Методологический и целе-результативный блоки модели

Часть вторая иллюстрирует процессуально-организационный блок модели, в котором присутствует описание физкультурно-оздоровительного сопровождения, включая этапы построения данного, а также компоненты содержательно-методического блока модели, реализуемые на этапах (рис.2).



Рис. 2. Процессуально-организационный и содержательный блоки модели

В модели процесс формирования личностной конкурентоспособности студентов представлен через содержание основных блоков:

– методологического – отражает характеристики образовательной среды, обеспечивающие взаимосвязанное развитие личностной конкурентоспособности студентов и совершенствование показателей их здоровья, воплощенные в комплексе организационно-педагогических условий формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза;

– целе-результативного – содержит критерии и уровни сформированности показателей личностной конкурентоспособности и здоровья, методы их диагностики;

– содержательно-методического – раскрывает общие и вариативные направления, средства, методы, содержание здоровьесберегающего конкуренторазвивающего образовательного процесса;

– процессуально-организационного – описывает содержание и этапы физкультурно-оздоровительного сопровождения, как организационной основы процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов; содержание дифференцированного физического воспитания, как образовательной основы данного процесса (взаимосвязанные и взаимопроникающие процессы физического воспитания студентов и физкультурно-оздоровительного сопровождения формирования личностной конкурентоспособности студентов), последовательность и содержание этапов формирования личностной конкурентоспособности студентов: входной диагностики (мониторинг исходного состояния показателей конкурентоспособности, здоровья, характеристик двигательной активности студентов), подготовки (дифференциация содержания и средств формирования личностной конкурентоспособности студентов на основании результатов диагностики), сопровождающей деятельности (непосредственная

реализация процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов), рефлексивно-коррекционный, итоговой диагностики).

Ниже представлено содержание названных блоков модели.

Содержание *методологического блока модели* строится на выводах, теоретически обоснованных ранее. Они включают: (1) характеристики конкуренторазвивающей образовательной среды вуза (*принципы формирования личностной конкурентоспособности студентов*), (2) характеристики здоровьесберегающей образовательной среды вуза (*принципы здоровьесбережения студентов*), (3) принципы организации физкультурно-оздоровительного сопровождения формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде), (4) принципы организации физического воспитания студентов, как ведущего содержательно-процессуального компонента формирования личной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза. Резюмируем эти основания (детально представлены в публикациях автора, в том числе, в [82], [167]).

1) Характеристиками образовательной среды, обеспечивающими формирование личной конкурентоспособности студентов являются:

– конкуренто-ориентированность – ориентация на обогащение и совершенствование, инициацию личностных когнитивных, мотивационных, волевых, эмоциональных ресурсов, детерминирующих действенное участие в конкуренции; требует наполнение образовательного процесса конкурентными ситуациями, в которых необходимо и возможно демонстрировать и совершенствовать эти ресурсы обогащать конкурентный опыт;

– лично-развивающая ориентированность – реализуется через поддержание творчески мобилизующего морально-психологического климата, сотрудничество взаимодействия участников педагогического процесса, взаимоуважительные отношения между ними; для этого требуется

реализация средств и методов, содержания образования, адекватных интересам и потребностям личности;

- ненасильственность и природосообразность педагогических воздействий, как методологическая основа реального учета индивидуальных особенностей личности и проектирования образовательного процесса с учетом этих особенностей; цель при этом задается общая (в контексте исследования – формирование конкурентоспособности), а средства ее достижения подбираются индивидуально или дифференцированно; при этом важно обеспечить полноценное использования всего содержания образования, включая и учебные дисциплины, и внеучебные мероприятия; требует функционирования системы педагогического сопровождения, как ведущего комплексного методико-технологического инструмента образовательной деятельности;

- воспитательная ориентированность (аксиологичность среды) – постановка и решение задач нравственного воспитания, задающих возможности формирования этической базы конкурентоспособности, превенции и преодоления педагогических рисков развития конкурентоспособности конкурентоспособности;

- здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая ориентированность (содействие совершенствованию и препятствие ухудшению показателей здоровья), обеспечивающая совершенствование показателей конкурентоспособности через повышение показателей здоровья и / или нивелирование рисков снижения конкурентоспособности ввиду ухудшения здоровья.

2) Характеристиками образовательной среды, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья студентов, являются:

- ориентированность на целенаправленное создание благоприятных для сохранения и укрепления здоровья образовательных условий и на нивелирование рисков здоровью;

- физиологически, морально-психологически оптимальная организация образовательного процесса (режим, нагрузки, содержание и пр.);
- учебно-методическое обеспечение здоровьесберегающей вариативности образовательного процесса;
- системное формирование у студентов потребностей, установок, навыков и т.д. здорового образа жизни (контекстное просвещение, пропаганда, обучение, организация деятельности);
- системное формирование у студентов личностной физической культуры;
- формирование, поддержка и сопровождение развития у студентов потребностей в самостоятельном здоровьесбережении, обеспечение их необходимыми для этого теоретико-методологическими знаниями и умениями.

3) Принципы организации физкультурно-оздоровительного сопровождения формирования личностной конкурентоспособности студентов:

- «природосообразность и вариативность: учет индивидуальных особенностей личности студентов (в том числе, их здоровья) при определении направлений, средств и методов педагогических конкуренторазвивающих воздействий; воплощается в индивидуальных (индивидуально-дифференцированных) образовательных маршрутах студентов» [82];
- андрагогичность – опора при проектировании ситуаций развития конкурентоспособности на студенческий жизненный опыт, опыт профессиональной деятельности и участия в конкуренции; при этом важно использовать его положительное содержание и нейтрализовать влияние негативного содержания;
- контекстность и практикоориентированность – построение конкуренторазвивающего здоровьесберегающего образовательного процесса на основе проектирования конкурентных ситуаций, содержательно

адекватных реальному конкурентному взаимодействию в жизни и профессиональной деятельности;

– соревновательность – насыщение образовательного процесса формами учебной работы, построенных на соревновательной основе, требующими освоения и реализации оптимальных стратегий конкурентных взаимодействий;

– активность и деятельность – актуализация и поддержание активности студентов в конкурентных ситуациях, как реальных, так и специально создаваемых (социальное, профессионально-ориентированное, учебное, в т.ч. физкультурно-спортивное взаимодействие), социального, профессионального взаимодействия, обеспечение освоения обучающимися действенных стратегий общения, поведения, деятельности;

– креативность – использование форм, средств и методов образования, активизирующих инициативность, творческую студентов;

– системность – ориентация информационного и дидактического содержания образования на комплекс качеств и характеристик личности студентов (на все конкурентные качества, на все компоненты и показатели здоровья);

– физкультурная ориентированность – оптимизация структуры и содержания двигательной активности, обеспечение готовности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, направленности на следование принципам здорового образа жизни;

– физкультурно-оздоровительного сопровождение развития личностной конкурентоспособности студентов – обеспечение развития конкурентных качеств личности студентов, прежде всего, посредством позитивного воздействия на их физическое, психическое, психологическое и социальное здоровье.

4) Принципы организации физического воспитания студентов (ведущего содержательно-процессуального компонента формирования

личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза):

- целенаправленное укрепляющее воздействие на составляющие здоровья студентов с целью опосредованного, комплексного развития личной конкурентоспособности обучающихся;

- преимущественно индикативность воздействий на обучающихся как способ стимуляции их самостоятельности, стремления к саморазвитию;

- вариативность содержания и форм физкультурно-оздоровительной деятельности, отвечающая потребностям, возможностям и интересами студентов;

- обеспечение возможностей реализации субъектной позиции студентов и принципа добровольного участия при проектировании и осуществлении собственной физкультурно-оздоровительной активности;

- обеспечение понимания и принятия студентами важности физического воспитания, физкультурной активности как детерминанта совершенствования здоровья и конкурентоспособности;

- сотрудничество и взаимодействие студентов и педагогов в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- насыщение физкультурно-оздоровительной деятельности вуза, процесса физического воспитания спортивно-ориентированными формами активности, соответствующими мероприятиями (соревнованиями);

- включение студентов в физкультурно-спортивную деятельность оздоровительного, досугового, развивающего, образовательного характера;

- реализация, в качестве способов здоровьесбережения, просветительских мероприятий (физкультурно-оздоровительного, психологического, физиологического содержания и пр.), практических мероприятий (физкультурно-спортивных, физкультурно-рекреационных, собственно, физкультурно-оздоровительных и др.), а также мероприятий в рамках психологического и методического сопровождения личности.

Таким образом, организационно-педагогическими условиями формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза выступают: – насыщенность конкурентными ситуациями, создающими возможность для проявления и развития конкурентных качеств и, в целом, для накопления конкурентного опыта; – косвенность педагогических воздействий, при которых развитие конкурентных качеств студентов происходит через посредство совершенствования показателей здоровья личности; – природосообразная дифференцированность психолого-педагогических воздействий, обеспечивающая ненасильственное развитие личности в соответствии с индивидуальными особенностями, потребностями и возможностями, но с обеспечением достижения общей цели (личностная конкурентоспособность студентов) индивидуально приемлемыми, эффективными средствами и методами: – комплексное использование конкуренторазвивающего и здоровьесберегающего потенциала процесса физического воспитания; – ориентация на формирование у студентов потребностей, установок, навыков и т.д. здорового образа жизни (контекстное просвещение, пропаганда, обучение, организация деятельности), потребностей в самостоятельном здоровьесбережении, обеспечение их необходимыми для этого теоретико-методологическими знаниями и умениями; – учет индивидуальных особенностей студентов, включая показатели здоровья, имеющийся жизненный, образовательный, двигательный опыт, опыт участия в конкурентных взаимодействиях, при определении направлений, средств и методов педагогических конкуренторазвивающих воздействий; разработка и реализация индивидуальных (индивидуально-дифференцированных) образовательных маршрутов студентов.

Целе-результативный блок модели содержит описание критериев эффективности функционирования системы формирования личной

конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза (уровни сформированности показателей конкурентоспособности и здоровья), методов их диагностики (таблица 3), а также уровни сформированности отдельных показателей и качеств личности (здоровья, конкурентоспособности) в целом.

Таблица 3 – Методы диагностики конкурентоспособности и здоровья (подробно раскрыты в приложении 3)

Показатели	Методы диагностики
Конкурентоспособность	
установка на участие в конкуренции	Авторская тест-анкета
эмоционально-позитивное отношение к конкуренции	Авторская тест-анкета, педагогическое наблюдение
готовность к оправданному риску	Тест склонности к риску Шуберта, А. Г. Шмелева, авторская тест-анкета
мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях	Опросник Т. Элерса для изучения мотивации достижения успеха
готовность (волевая, мотивационная) к мобилизации и проявлению личностных ресурсов	Методика диагностики личностных дезорганизаторов времени Кузьминой О.В. Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) Авторская тест-анкета
опыт участия в конкуренции	Авторская тест-анкета Педагогическое наблюдение
Здоровья	
физическое	
устойчивая работоспособность	Тест Э. Ландольта. Диагностика работоспособности Авторская тест-анкета
хорошее самочувствие	Методика САН
нормальное физическое развитие	Медико-педагогическая оценка
нормальная физическая подготовленность	Педагогическая оценка
устойчивость к болезням / быстрота выздоровления	Авторская тест-анкета Анализ медицинской документации
психическое	
эмоциональная позитивность	Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта
познавательная активность	Опросник исследования тревожности у старших подростков и юношей (шкала познавательной активности) (Ч.Д.Спилбергер, адаптация А.Д.Андреева) Педагогическое наблюдение
адекватная самооценка	Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси

Окончание таблицы 3

Показатели	Методы диагностики
контроль эмоций и поведения (самоконтроль)	Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер) Диагностика волевого самоконтроля
психологическое	
эмоциональная устойчивость	Тест Айзенка (шкала эмоциональной стабильности) Методика определения эмоциональной - устойчивости (стабильности) – неустойчивости (нейротизма, тревожности) (Ю.З.Кушнер)
субъективное благополучие	Шкала субъективного благополучия (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)
ориентация на самоактуализацию	Диагностика самоактуализации личности (А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина)
ориентация на саморазвитие	Диагностика реализации потребностей в саморазвитии
социальное	
коммуникативность	Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер) Диагностика самоактуализации личности (А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина) (шкала контактности) Тест Ряховского
творчество	Диагностика самоактуализации личности (А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина) (шкала креативности)
социальная активность	Педагогическое наблюдение Самооценка
социальные качества (ответственность, надежность, порядочность, доброжелательность, вежливость)	Самооценка Педагогическое наблюдение

При определении уровней здоровья / личностной конкурентоспособности студентов мы опирались на исследование С.А.Хазовой [172]. В результате разработана количественно-качественная градация уровней на основе дифференцированного оценивания всех показателей, которая обобщенно выглядит следующим образом:

- 1 балл – показатель отсутствует, не проявляется,
- 2 балла – показатель выражен слабо, проявляется редко,
- 3 балла – показатель не устойчив, проявляется случайным образом,

4 балла – показатель устойчив, но проявляется в ситуациях определенного контекста (спортивного, общественного, учебного и пр.),

5 баллов – показатель устойчив, проявляется во всех случаях, ситуациях.

На этой основе построена система индикаторов оценки показателей здоровья и конкурентных качеств. Для определения уровня сформированности здоровья или личностной конкурентоспособности производится суммирование оценок по соответствующим показателям. Поскольку для каждого показателя предлагаются по несколько методик диагностики (все они переведены в пятибалльную шкалу), то в каждом случае уровень сформированности рассчитывается как среднее арифметическое по комплексу диагностических инструментов; интервалы баллов для каждого уровня определяются количеством показателей или количеством использованных диагностических методик. Нами выделены пять дифференцированных и интегрированных уровней здоровья и личностной конкурентоспособности (таблица 4).

Таблица 4 – Количественная характеристика уровней сформированности здоровья (Зд) / конкурентоспособности (Кон)

Кон, Зд и их показатели	К-во показателей	Интервал баллов	Уровни				
			Нз	НСр	Ср	ВСр	Вс
Конкурентоспособность	6	6-30	[6-11)	[11-16)	[16-21)	[21-26)	[26-30]
в т.ч., каждое конкурентное качество	<i>1</i>	<i>1-5</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
Здоровье, в т.ч.	16	16-80	[16-29)	[29-42)	[42-55)	[55-68)	[68-80]
физическое	4	4-20	[4-7,5)	[7,5-11)	[11-14,5)	[14,5-18)	[18-20]
психическое	4	4-20	[4-7,5)	[7,5-11)	[11-14,5)	[14,5-18)	[18-20]
психологич.	4	4-20	[4-7,5)	[7,5-11)	[11-14,5)	[14,5-18)	[18-20]
социальное	4	4-20	[4-7,5)	[7,5-11)	[11-14,5)	[14,5-18)	[18-20]
<i>отдельный показатель</i>	<i>1</i>	<i>1-5</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>

В качестве критериев, свидетельствующих об эффективности разработанной модели, нами приняты следующие:

- повышение уровня здоровья студентов по выделенным показателям;
- повышение уровня конкурентоспособности студентов по выделенным показателям;
- увеличение количества двигательно-активных студентов, в том числе, студентов, сочетающих неорганизованные и организованные формы физкультурно-спортивной деятельности.

Основаниями для определения *процессуальных и содержательно-методических* характеристик системы формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза являются:

- представление о здоровом образе жизни как комплексном условии сохранения и укрепления здоровья, в свою очередь выступающего фактором конкурентоспособности личности;
- представление о двигательной активности, как о ведущем факторе и показателе здорового образа жизни;
- доказанные учеными и педагогами-практиками факты преимущественной недостаточности двигательной активности значительной части молодежи (в том числе, студентов);
- известная дифференцированность студенческой молодежи (как и населения в целом) как по уровню двигательной активности, так и по предпочитаемым формам участия в физкультурно-спортивной деятельности, избираемым средствам физического воспитания и т.д.

Исходя из этого, во-первых, процесс формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза моделируется в форме физкультурно-оздоровительного сопровождения, во-вторых, выбор содержания и методов этой деятельности дифференцируется для групп студентов, выделенных по основанию уровня их

двигательной активности, степени и форм, видов вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность.

Организационным ядром конкуренто-развивающего здоровьесберегающего образовательного процесса, осуществляемого в форме физкультурно-оздоровительного сопровождения (ФкОзС) развития личностной конкурентоспособности студентов (ЛКС), выступает студенческий физкультурно-оздоровительный клуб, чьи уставные цели и функции максимально соответствуют идее моделируемого процесса.

Деятельностное содержание сопровождения реализуется в рамках функционирования клуба через организацию работы групп оздоровительной / лечебной физической культуры, спортивных секций, секций активного отдыха, а также через проведение конкретных физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе. При этом сопровождение распространяется не только на внеучебные формы организации двигательной активности студентов, но и на его учебные формы, а именно, на учебный процесс по физической культуре в вузе. В данной части работы ведущие функции принадлежат кафедре физического воспитания вуза. Заметим, что консультационно-методическое обеспечение работы студенческого клуба, а именно, решение отмеченных в модели задач сопряженного развития конкурентоспособности и здоровьесбережения студентов обеспечивается именно кафедрой физического воспитания.

В системе физкультурно-оздоровительного сопровождения сопровождаемыми (субъект-объектами сопровождения) являются студенты, состав которых дифференцируется, во-первых, в соответствии с состоянием здоровья (основная и специальная медицинские группы), во-вторых, в соответствии со спецификой их двигательной активности. Это следующие группы:

а) двигательно-пассивные студенты (ДвПс), включенные в физкультурно-спортивную деятельность исключительно (или практически исключительно) в рамках учебного процесса по физической культуре;

б) двигательно-активные студенты (ДвАк), практикующие занятия физическими упражнениями вне учебного процесса по физической культуре (с разной периодичностью, но не менее 1 раза в неделю) в разных формах, а именно:

- в неорганизованных формах – самостоятельные занятия в виде утренней гимнастики и активного отдыха т.п. (то есть, практикующих гигиеническую и рекреационную физическую культуру, СамФК);

- в организованных формах, а именно, занятия в секциях на уровне массового (студенческого) спорта (СтудСп), в физкультурно-оздоровительных клубах и группах и пр. (ОздФК), в нескольких формах, в том числе, СамФК + СтудСп, СамФК + ОздФК, СтудСп + ОздФК и др.;

- студенты, занимающиеся спортом на уровне высших достижений (СпВД) – очевидно, что обучающиеся этой группы характеризуются высоким уровнем двигательной активности, однако их физкультурно-спортивная деятельность специфична по режимам, интенсивности и содержанию, что позволяет выделить их в отдельную подгруппу.

Функции сопровождающих выполняют педагоги (прежде всего, по физической культуре), а также представители студенческого спортивного (физкультурно-оздоровительного) актива и студенческого академического актива; все названные категории объединяются определением «субъекты сопровождения».

Процессуальный блок модели описывает последовательность и содержание этапов физкультурно-оздоровительного сопровождения формирования личностной конкурентоспособности студентов (как сути моделируемой педагогической деятельности), выстроенных в соответствии с традиционно выделяемой последовательностью педагогического

сопровождения. Анализ мнений ученых позволяет представить физкультурно-оздоровительное сопровождение как процесс, состоящий из последовательности этапов (изложены в статье автора [94]):

«– входной диагностики (выявление исходного состояния показателей здоровья и конкурентоспособности),

– подготовки (дифференциация студентов по уровням развития конкурентных качеств и показателей здоровья, по режимам двигательной активности; определение индивидуально-дифференцированных направлений воздействия, средств, методов, содержания физического воспитания, двигательных режимов и нагрузок и т.д.),

– сопровождающей деятельности (организация физкультурно-оздоровительной активности студентов в соответствии с выбранным дидактическим инструментарием, содержанием и т.д.; осуществление физкультурно-оздоровительной поддержки и помощи; проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий),

– рефлексивно-коррекционный (изучение и анализ промежуточных результатов и коррекция на этой базе содержания физкультурно-оздоровительной активности студентов; диагностическая деятельность предполагает осуществление мониторинга не только исходного состояния изучаемых показателей и итоговых результатов, но и промежуточных результатов как основы для планирования и проведения коррекционной работы),

– итоговой диагностики (окончательный мониторинг полученных результатов)» [94].

В *содержательно-методическом аспекте* процесс формирования личной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза описывает направления педагогической деятельности, виды физкультурно-спортивной деятельности студентов, используемые организационно-педагогические методы и средства. Указанный

инструментарий включает как содержание, общее для всех студентов, так и содержание, специфическое для отдельных групп студентов. Такими дифференцированными группами могут выступать:

– группы студентов с разными уровнями двигательной активности: двигательно-пассивные обучающиеся, не вовлеченные ни в какие формы занятий физическими упражнениями, помимо обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»; двигательно-активные обучающиеся, включенные в физкультурно-оздоровительную (фитнес-центры, клубы и т.п.), физкультурно-рекреационную (как организованную, так и самостоятельную) деятельность, самостоятельно занимающиеся физическими упражнениями (в режиме утренней зарядки, разминок в течение дня и пр.), вовлеченные в массовый спорт или занимающиеся спортом на профессиональном уровне;

– группы студентов, характеризующиеся схожими показателями развития отдельных показателей конкурентоспособности / здоровья, определяющими преимущественную целевую направленность педагогических воздействий.

Общие (инвариантные) направления:

1) Диагностическое: мониторинг здоровья и личностной конкурентоспособности студентов, включая характеристики мотивов и ценностных ориентаций, потребностей и чувств, поведения и деятельности, связанных с участием к конкуренции и сохранением здоровья.

2) Просветительское: обеспечение освоения студентами системы знаний в области укрепления, поддержания здоровья, контроля своего физического и психического состояния; сути и видов конкуренции, потенциальные области проявления конкурентных качеств в профессии, в жизни; внутренних и внешних детерминантов развития конкурентоспособности, включая показатели здоровья; теоретические, методические, нормативные основы оптимизации двигательной активности, формы и виды физкультурно-оздоровительной деятельности, действенные для поддержания здоровья и

развития конкурентных качеств средства физической культуры; методические основы самоорганизации двигательной активности, включая физическую рекреацию.

3) Стимулирующее направление: формирование ценностного, деятельностного отношения студентов к своему здоровью и ЗОЖ; формирование направленности на совершенствование конкурентных качеств личности; мотивация к активному включению в разные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

4) Развивающее направление: целенаправленное развитие показателей конкурентоспособности студентов.

Специфические (вариативные) направления:

1) Для двигательно пассивных студентов – максимальное вовлечение в разные виды физкультурно-спортивной деятельности посредством комплексной целенаправленной систематической просветительской, мотивационно-стимулирующей, организационной работы. Данная группа студентов является ведущим коллективным субъект-объектом системы физкультурно-оздоровительного сопровождения личностной конкурентоспособности.

2) Для студентов, занимающихся спортом на уровне высших достижений – просветительская, мотивационно-стимулирующая, методико-консультационная работа, направленная на овладение и использование ими способов поддержания физического здоровья и профилактики спортивного травматизма; укрепления социально-психологического здоровья (коррекции (снижения, оптимизации) аутосимпатии, нормализации самооценки социально-психологического здоровья).

3) Для студентов, являющихся двигательно-активными, практикующими разные формы физкультурно-спортивной активности, акцентированное внимание следует уделять развитию тех показателей

конкурентоспособности, для совершенствования которых конкретные формы двигательной активности обладают наименьшим ресурсом.

4) В зависимости от целевой направленности на развитие показателей конкурентоспособности (как прямо, так и опосредованно, через показатели здоровья). Выбор конкретных форм двигательной активности, как содержания педагогического процесса формирования личной конкурентоспособности студентов, определяется их выявленной ресурсностью для прямого или опосредованного (через воздействие на показатели здоровья) влияния на конкурентные качества (показатели конкурентоспособности). В данном контексте, в наиболее общем виде, можно теоретически выделить следующие направления:

- оздоровительное (здоровье, преимущественно, физическое как детерминант конкурентоспособности);
- рекреационно-досуговое (преимущественно, социально-психологическое здоровье как детерминант конкурентоспособности; коммуникативные и организационные качества);
- спортивное (волевые качества, соревновательная направленность, стрессоустойчивость);
- образовательное – общая физическая подготовка (ОФП) (преимущественно, общее физическое развитие, общая работоспособность, самочувствие, внешний вид и т.п.);
- профессионально-прикладное (профессионально-прикладная физическая подготовка, ППФП) (преимущественно, психофизические качества (специальная работоспособность, специальная стрессоустойчивость, устойчивость к вредным факторам профессии и пр.), специфические для специальности качества).

Соответственно, и содержание физкультурно-оздоровительного сопровождения формирования личностной конкурентоспособности студентов должно включать два блока: инвариантный и вариативный. Инвариантное

содержание является общим для всех студентов. Вариативное содержание является специфичным, во-первых, для студентов разных факультетов (специальностей) и курсов, во-вторых, для студентов–профессиональных спортсменов, двигательно-пассивных студентов и остальных, причем и для студентов с разными режимами двигательной активности оно должно варьироваться.

Инвариантное сопровождение реализуется, прежде всего, в рамках урочных форм физического воспитания и касается:

– в просветительском аспекте: вопросов конкуренторазвивающего и здоровьесберегающего воздействия физической культуры (ФК) на личность занимающихся; здорового образа жизни (ЗОЖ), взаимовлияния показателей здоровья и конкурентоспособности; способов и методов, правил и принципов самостоятельного подбора и использования средств физического воспитания для развития здоровья и конкурентоспособности; самооценки показателей здоровья и конкурентоспособности;

– в мотивационном аспекте: стимулирование расширения организованных и неорганизованных форм физкультурно-спортивной деятельности, повышения двигательной активности;

– в содержательном аспекте: прежде всего, неорганизованных форм двигательной активности (поскольку предполагается, что данная форма двигательной активности станет обязательной для всех студентов, наряду с индивидуально выбранными ими организованными формами).

Вариативное содержание, в конечном счете, воплощается в групповых, дифференцированных и индивидуальных программах двигательной активности, построенных с точки зрения потребности в совершенствовании конкретных показателей здоровья и конкурентоспособности, соответствующих им ресурсов физкультурно-спортивной деятельности. Программы обеспечиваются методическими рекомендациями для студентов по выполнению включенных в нее пунктов, мероприятий и для педагогов – по

превентивной или актуальной помощи студентов в следовании программам. Кроме того, вариативно осуществляется выбор способов стимулирования конкретных студентов к двигательной активности.

Средства, методы, организационные формы необходимой физкультурно-оздоровительной работы выбираются, опираясь на содержание ресурсно-целевых направлений физического воспитания студентов. Ресурсно-целевые направления связаны (а) с нейтрализацией рисков ухудшения физического и социально-психологического здоровья под воздействием негативных факторов и условий конкурентного взаимодействия; (б) с совершенствованием показателей физического и социально-психологического здоровья, обуславливающих развитие личной конкурентоспособности; (в) с непосредственным развитием показателей конкурентоспособности студентов.

Поскольку общие ориентиры определения содержания здоровье- и конкуренто- развивающих ресурсно-целевых направлений физкультурно-оздоровительного сопровождения развития личностной конкурентоспособности студентов охарактеризованы выше, остановимся на т.н. противорисковом ресурсном направлении. Его цель – предупреждение и / или нивелирование рисков для развития личности, ее здоровья со стороны конкуренции и конкуренторазвивающего образовательного процесса. Теоретически выявленные возможные риски включают: стремление к победе «любой ценой», склонность к неоправданному риску, к опасным (для себя, окружающих) действиям, неразборчивость в выборе состязаний для участия в них, стремление вступать в любую конкуренцию, эмоциональные срывы от нервного перенапряжения, завышенная самооценка от побед, заниженная самооценка от поражений, стремление «заслонить собой команду», оттеснить других от выполнения заданий для самопрезентации. Способы их преодоления средствами ФкОзС в общем виде описаны при характеристике

ресурсности физического воспитания в формировании конкурентоспособности и укреплении здоровья личности.

Следует отметить, что конкретное содержание физкультурно-оздоровительного сопровождения и, прежде всего, вариативные методы и средства физического воспитания, способы организации здоровьесберегающей активности студентов, относящихся к разным дифференцированным группам, может быть определено только на основе эмпирических знаний о состоянии здоровья и уровне конкурентоспособности студентов с разными уровнями двигательной активности. Получение этих знаний может рассматриваться как самостоятельное содержание диагностического этапа физкультурно-оздоровительного сопровождения.

Как сказано выше, формирующая деятельность организуется как процесс физкультурно-оздоровительного сопровождения формирования личностной конкурентоспособности студентов. В свою очередь, организационным ядром физкультурно-оздоровительного сопровождения (ФкОзС) формирования личностной конкурентоспособности студентов (ЛКС) выступает студенческий спортивный клуб, чьи уставные цели и функции максимально соответствуют идее моделируемого процесса; деятельностное содержание сопровождения обеспечивается такими организационными формами работы клуба, как спортивные секции, группы оздоровительной физической культуры, группы активного досуга, вузовские физкультурно-спортивные мероприятия.

Содержательно-методическая база деятельности включает дидактический инструментарий физического воспитания, прежде всего, физические упражнения, как ведущие средства достижения цели, реализуемые через организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий, в совокупности составляющих систему ситуаций развития конкурентоспособности с сохранением / укреплением здоровья студентов.

Ведущий инструмент сопровождения – методические и практические рекомендации студентам / преподавателям относительно содержания и режимов самостоятельной и организованной двигательной активности, форм и методов ее организации и контроля.

Ведущий способ сопровождения – индивидуальная / групповая консультация (устная / письменная, по субъективному запросу / по объективной необходимости).

Сопровождаемые (субъект-объекты сопровождения) – студенты, отнесенные к разным группам, дифференцированным по состоянию здоровья и по уровню двигательной активности (ДвПас, СпВД, ДвАк).

Сопровождающие (субъекты сопровождения) – педагоги по физической культуре, тренеры-преподаватели, инструкторы по лечебной физической культуре (ЛФК), студенческий физкультурно-оздоровительный актив, студенческий академический актив.

Области (сферы) сопровождения – формы (учебные, внеучебные) и части (теоретическая (Т), практическая (П), контрольно-оценочная (КО)) физического воспитания, виды физкультурно-спортивной деятельности (ОФП, ППФП, ЛФК, оздоровительная физическая культура (ОзФК) физическая рекреация (ФР)).

Направления деятельности по физкультурно-оздоровительному сопровождению развития личностной конкурентоспособности студентов: целевые (по направленности на совершенствование конкретных конкурентных качеств и показателей здоровья с учетом их взаимосвязей); содержательные (по типу используемых ресурсов организационных форм физкультурно-оздоровительной деятельности); по степени обязательности инвариантные, вариативные); субъектные (по группам сопровождаемых).

Этапы физкультурно-оздоровительного сопровождения формирования личной конкурентоспособности студентов: диагностический (этап входной диагностики), организационный (этап подготовки), деятельностный (этап

непосредственного сопровождения), рефлексивно-коррекционный (этап промежуточной проверки и корректив), контрольный (этап итоговой диагностики).

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. Развитие личностной конкурентоспособности обучающихся, а также качеств и способностей, выступающих внутренними факторами конкурентоспособности, – целевой ориентир общего и высшего образования.

2. Компоненты конкурентоспособности (конкурентные качества) включают: установку на участие в конкуренции; эмоционально-позитивное отношение к конкуренции как норме профессионального и социального взаимодействия; готовность к оправданному риску; мотивация достижения успеха при участии в конкуренции; готовность к мобилизации и использованию собственных способностей, компетенций (личностных ресурсов) при участии в конкуренции; опыт эффективного участия в конкурентных взаимодействиях.

3. В состав детерминантов личностной конкурентоспособности входят показатели физического, психологического, социального, психического здоровья, непосредственно / опосредованно соотносящиеся либо с конкурентными качествами (прямая связь), либо с иными личностными факторами развития конкурентоспособности (опосредованная связь).

4. Организация в вузе целенаправленной педагогической деятельности, ориентированной на сохранение и укрепление здоровья студентов, может стать существенным фактором повышения эффективности развития личностной конкурентоспособности студентов. В системе данной деятельности ресурсным потенциалом обладает здоровьесберегающая образовательная среда вуза, в которой ведущим педагогическим процессом в контексте исследования является процесс физического воспитания студентов.

5. Возможности физического воспитания в оздоравливающем и конкуренто-развивающем влиянии на личность определяются его целями и задачами, функциями и формами организации, используемыми средствами и реализуемыми методами, транслируемыми и осваиваемыми теоретическими и методическими знаниями и умениями, ценностями, составляющими содержание образования в области физической культуры.

6. Чтобы существующие возможности здоровьесберегающей образовательной среды вуза были эффективно использованы для формирования личностной конкурентоспособности студентов, необходимо создание в вузе комплекса педагогических условий, которые обеспечат использование теоретического, методического, практического содержания, организационных форм, общих и специфических методов и средств физического воспитания, как ключевого содержательно-методического педагогического компонента здоровьесберегающей среды.

7. Система педагогических условий формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза имеет следующие обобщенные характеристики: насыщенность образовательного процесса конкурентными ситуациями; индивидуально-личностная ориентированность, гуманистическая направленность и природосообразность педагогических воздействий; обеспечение комплексного позитивного воздействия на конкурентные качества и сопряженные с ними показатели здоровья; поддержка морально-нравственных основ конкурентного поведения студентов; непрерывное физкультурно-оздоровительное сопровождение развития личной конкурентоспособности обучающихся.

8. Развитие личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза обеспечивается реализацией модели, описывающей систему физкультурно-оздоровительного сопровождения данного процесса. Она включает: организационное ядро

(студенческий физкультурно-оздоровительный клуб), организационные формы (учебные занятия по физическому воспитанию, спортивные секции, группы оздоровительной физической культуры, группы активного досуга, вузовские физкультурно-спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия); содержательно-методическую базу (физкультурно-спортивные мероприятия, в совокупности составляющие систему ситуаций развития конкурентоспособности с сохранением / укреплением здоровья студентов); ведущий инструмент (методические и практические рекомендации студентам и преподавателям относительно содержания и режимов самостоятельной и организованной здоровьесберегающей активности, форм и методов ее организации и контроля), ведущий способ педагогической деятельности (индивидуальная / групповая консультация); субъектов (сопровождаемых – студентов, сопровождающих – педагогов и студенческий актив); направления деятельности (целевые, содержательные, организационно-методические, субъектные); этапы деятельности (диагностический (входной контроль), организационный (проектирование и подготовка), деятельностный (непосредственное сопровождение), рефлексивно-коррекционный (промежуточный контроль и коррекция), контрольный (итоговая диагностика).

ГЛАВА 2. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА

2.1. Эмпирическое обоснование содержания процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза

Для целевого, организационного и содержательного дифференцирования процесса физкультурно-оздоровительного сопровождения развития формирования основ конкурентоспособности студентов было проведено эмпирическое исследование. Необходимость в дифференциации определяется принципиальным положением о различии в потребностях, возможностях, интересах студентов относительно направленности (оздоровительной, развивающей, корректирующей, рекреационной и пр.) физического воспитания, режимов двигательной активности (ОФП, СФП) и физических нагрузок, содержания физкультурно-спортивной деятельности (ППФП, конкретные виды спорта, физкультурно-оздоровительные практики и пр.), уровня и характера имеющихся физкультурно-спортивных знаний (теоретические, методические и пр.).

По результатам проведенного мониторинга выявлялись следующие сведения:

– относительно наличия у студентов потребности в оздоровлении (самооценка здоровья и образа жизни), в развитии конкурентоспособности (самооценка уровня конкурентоспособности), в физкультурно-оздоровительной информации (оценка физкультурно-оздоровительных знаний);

– относительно уровня двигательной активности студентов, потребностей ее увеличения и направлений реализации этих потребностей

(самооценка двигательной активности, форм реального и желаемого участия в физкультурно-спортивной деятельности);

– относительно связей между показателями конкурентоспособности и показателями здоровья (определение связей между соответствующими показателями на основе их самооценки студентами);

– относительно связи между уровнем двигательной активности (двигательным режимом) и уровнем здоровья студентов (определение связей уровня здоровья студентов и уровнем их двигательной активности);

– относительно связи между уровнем двигательной активности (двигательным режимом) и уровнем конкурентоспособности студентов (определение связей уровня конкурентоспособности студентов и уровнем их двигательной активности).

Мониторинг, в котором участвовали 696 студентов Кубанского государственного университета, был проведён в 2017 году. В процессе диагностики использовались: анкеты (авторские, а также разработанные в Адыгейском государственном университете для проведения аналогичных мониторингов), в которых, в том числе, предполагался учет респондентами медицинских данных о состоянии их здоровья; педагогические и психологические тесты, отвечающие конкретным исследовательским задачам, объединенные в единый комплекс.

Необходимость оздоровления студентов

Разработанная анкета (приложение 3, анкета 1.1) включает в себя разделы, посвященные оценке собственного здоровья, образа жизни и возможностей поддержания здорового образа жизни. Ниже приведены наиболее значимые, в контексте исследования, результаты анкетирования.

Вопрос 6 – самооценка состояния здоровья:

– очень хорошее – 9,2%;

– хорошее – 36,7%;

– среднее – 38,7%;

– плохое – 15,4%.

Наибольший удельный вес положительных оценок состояния здоровья на первом и втором курсах (от 41,7% до 52,9%), наименьший – на четвертом (в среднем, 31,4%). То есть, объективируется потребность в реализации комплекса мер, обеспечивающих поддержание и улучшение здоровья студентов, поскольку имеется тенденция его ухудшения в процессе обучения.

Вопрос 13 – самооценка образа жизни:

– здоровый – 46,5%;

– не здоровый – 53,5%.

Вопрос 14 – общие причины нездорового образа жизни:

– лень – 52,3%;

– неосведомленность – 47,9%;

– недостаток времени – 38,4%.

То есть, очевидна необходимость в целенаправленном формировании у студентов установок и навыков здорового образа жизни, начиная с первого курса и на всем протяжении обучения; при этом разъяснительно-мотивационная работа представляется первостепенной по важности.

Вопрос 16 – факторы вреда здоровью:

– вредные привычки, включая курение и алкоголизм – 52,6%;

– недостаточная двигательная активность – 35,5%;

– нервное истощение, эмоциональный стресс – 30,6%;

– отсутствие материального благополучия – 5,8%;

– занятия тяжёлым физическим трудом – 4,6%;

– крайне плохие жилищные условия – 2,3%.

Можно видеть недооценивание студентами двигательной активности как фактора здорового образа жизни, что обуславливает необходимость соответствующей разъяснительной работы.

Вопрос 17 – собственные усилия по укреплению здоровья и используемые способы укрепления здоровья:

- не уделяют внимание вопросам укрепления здоровья – 57,9%;
- уделяют внимание вопросам укрепления здоровья – 42,1%.

Самыми распространёнными способами укрепления состояния здоровья среди студентов, целенаправленно занимающихся данным вопросом (42,1%), были отмечены следующие:

- внеучебные занятия, включая велопогулки, оздоровительный бег, занятия в фитнес-центрах – 73%;
- пешие прогулки – 61,1%.

Таким образом, больше половины студентов не уделяют внимания *немедикоментозному* поддержанию здоровья; они не рассматривают обязательные занятия физической культурой и спортом в контексте здоровьесбережения. Это определяет еще два направления разъяснительно-мотивационной работы.

Вопрос 20 – самооценка здоровья по показателям, характеризующим уровни его отдельных компонентов:

1) уровень физического здоровья:

- высокий – 11,4%,
- выше среднего – 32,2%,
- средний – 39,4%,
- ниже среднего – 16,5%,
- низкий уровень – 0,5%.

Результаты не противоречат ответам на первые вопросы анкеты, что свидетельствует о том, что студенты воспринимают феномен «здоровье» исключительно в его физическом (биофизиологическом) воплощении.

2) уровни психического здоровья:

- высокий – 10,7%,
- выше среднего – 23,7%,
- средний – 51,5%,
- ниже среднего – 12,8%,

– низкий – 1,3%.

В данном аспекте самой низко оцененной оказалась познавательная активность; как нормальные студенты оценили свою самооценку и степень эмоциональной позитивности.

3) уровни психологического здоровья:

- высокий – 12,5%,
- выше среднего – 26,2%,
- средний – 41,5%,
- ниже среднего – 16,5%,
- низкий – 3,3%.

Здесь важно заметить, что респонденты посчитали свою эмоциональную устойчивость ниже, чем ощущение субъективного благополучия.

4) уровни социального здоровья:

- высокий – 17,8%,
- выше среднего – 29,9%,
- средний – 35,2%,
- ниже среднего – 12,6%,
- низкий – 4,5%.

Выше всего студенты оценили социальные качества, ниже всего – социальную активность.

Поскольку показатели психического и психологического здоровья, как и ряд показателей социального здоровья, трудно оценить объективно методом самооценки, без применения специально разработанных диагностических методик, мы признаем субъективность полученных данных. В дальнейшем часть их была уточнена посредством тестирования студентов.

Необходимость в развитии конкурентоспособности на основе самооценки студентами уровня конкурентоспособности

Вопросы анкеты (приложение 4, анкета 1.2) касались понимания студентами сущности конкуренции и конкурентоспособности, ее факторов, а также самооценки ими выделенных показателей (критериев) конкурентоспособности. Анализ полученных результатов анкетирования позволяет констатировать следующее.

Большинство респондентов (72,1%) имеют, в целом, верное представление о том, что такое конкуренция и конкурентоспособность. Однако оба этих понятия связывают, преимущественно, с трудовой деятельностью (95,3% - трудоустройство, 91,4% - профессиональная карьера). Около половины студентов в данном контексте назвали также спорт (56,7%). Остальные сферы были выбраны единицами: социальные коммуникации – 5,3%, учеба – 8,7% (преимущественно, поступление в вуз), общественная деятельность – 10,4% (преимущественно, политическая сфера).

Относительно факторов конкурентоспособности знания студентов отрывочны и, *зачастую не вполне соответствуют действительности*. Так, многие респонденты в качестве внешних факторов назвали знакомства и связи (68,7%), зато нравственные, коммуникативные качества, уровень кругозора, напротив, почти никто не назвал (соответственно, 6,1%, 8,5%, 7,2%). Студенты проявили большее единодушие, назвав профессионализм, качество профессиональной подготовки и котируемость вуза как значимые факторы конкурентоспособности (соответственно, 87,4%, 72,2%, 65,9%). Здоровье в качестве факторов конкурентоспособности не назвал никто из опрошенных. Кроме того, ни одного из оцененных показателей конкурентоспособности студенты также не назвали в качестве факторов ее развития.

Очевидна необходимость в совершенствовании системы знаний студентов в области сущности, видов, сфер конкурентных взаимодействий, факторов развития конкурентоспособности.

Уровень конкурентоспособности большей долей опрошенных определен как средний (42,1%), как высокий и низкий данный показатель

оценили примерно равное количество студентов (8,3% и 9,1% соответственно). Остальные распределились между выше среднего (14,6%) и ниже среднего (25,9%) уровнями.

Самооценка отдельных компонентов конкурентоспособности оказалась следующей:

1) уровень стремления участвовать в конкуренции:

- высокий – 14,9%,
- выше среднего – 15,7%,
- средний – 33,8%,
- ниже среднего – 22,4%,
- низкий – 12,2%.

2) степень эмоциональной позитивности по отношению к конкуренции:

- высокая – 12,9%,
- выше среднего – 14,5%,
- средняя – 36,6%,
- ниже среднего – 24,5%,
- низкая – 11,5%.

3) уровень стремления к успеху (респонденты указывали на проявление «жажды победы» именно в условиях состязаний, преимущественно, спортивных):

- высокий – 23,2%,
- выше среднего – 25,5%,
- средний – 21,9%,
- ниже среднего – 16,8%,
- низкий – 12,6%.

4) уровень готовности к оправданному риску (респонденты, среди которых на высоком и выше среднего уровнях зафиксированы, в основном, спортсмены, замечали, что не всегда есть возможность или способность оценить степень оправданности риска):

- высокий – 8,3%,
- выше среднего – 9,6%,
- средний – 48,2 %,
- ниже среднего – 22,8%,
- низкий – 11,5%.

5) уровень готовности к мобилизации личностных ресурсов:

- высокий – 5,9%,
- выше среднего – 7,8%,
- средний – 39,9%,
- ниже среднего – 25,8%,
- низкий – 20,6%.

б) уровень накопленного опыта участия в конкуренции:

- высокий – 0,4%,
- выше среднего – 5,7% (100% – спортсмены),
- средний – 27,3% (85,5% - спортсмены),
- ниже среднего – 45,3%,
- низкий – 21,3%.

По подавляющему большинству компонентов у студентов наблюдается, преимущественно, средние уровни их самооценки и тенденция к превалированию пониженных уровней над повышенными. Исключение составляет показатель мотивации достижений, что, на наш взгляд, естественно: странно включаться в состязание без ориентации на победу. Таким образом, эмпирически подтверждается необходимость в целенаправленной организации образовательного процесса, обеспечивающего совершенствование конкурентоспособности студентов.

Необходимость в увеличении двигательной активности и направления реализации этих потребностей

Основная часть разработанной анкеты (приложение 4, анкета 1.3) состоит из девяти вопросов, выявляющих наиболее предпочитаемый вид

физкультурно-спортивной деятельности студентов, определяющих уровень двигательной активности и основные причины отказа от ведения активного образа жизни. Анализ полученных результатов позволил сделать следующие выводы.

Вопрос 31 – частота занятий физической культурой, спортом:

- не занимаются вообще – 15,2%,
- занимаются эпизодически (< 1 р/н) – 33,5%,
- занимаются не реже двух раз в неделю – 16,4%,
- занимаются не реже трех раз в неделю – 21,5%,
- занимаются ежедневно – 13,4%

С каждым годом частота занятий физической культурой снижается. Так, 20,6% первокурсников занимаются ежедневно, а вовсе не занимаются физической культурой 14,7%. Из числа второкурсников 45,2% проводят занятия один-два раза в неделю, а 19,1% - три-четыре раза в неделю. Среди студентов 3 курса 28,2% отметили, что в среднем занимаются 2 раза в неделю, еще 25,4% - 3 раза в неделю. А на 4 курсе 63,4% студентов занимаются не чаще двух раз в неделю, причем не регулярно.

Вопрос 32 – форма, место занятий физической культурой и спортом:

- физкультурно-оздоровительные тренировки в учебном заведении – 45,8%,
- физкультурно-оздоровительные тренировки дома – 43,8%,
- занятия в физкультурно-спортивных центрах – 9%,
- плавательные бассейны – 2,1%.

Отмечено, что обучающиеся ориентированы на нагрузки средней тяжести (43,9%), а также малой тяжести (32,3%) (вопрос 33). Нагрузки высокой тяжести предпочитают, преимущественно, студенты, занимающиеся спортом на уровне высших достижений (85,7%). Результаты соотносятся с результатами ранее выполненных исследований в рамках аналогичных мониторингов [171].

Вопрос 38 – желательные формы физкультурно-спортивной активности:

- группы физкультурно-оздоровительных практик (йога и т.п.) – 56,9% (преимущественно, девушки),
- спортивные секции в рамках спортивного студенческого клуба – 79,9%,
- занятия в клубе физкультурно-активного отдыха – 57,3% (включая туристические походы, спортивно-массовые мероприятия, праздники, Дни здоровья и т.д.).

Дополнительных форм студентами предложено не было.

Физкультурно-оздоровительные тренировки занимают у опрошенных от получаса до часа (65,7%); они, вместе с длительными занятиями от одного часа и более пользуются наибольшей популярностью у первокурсников (по 35,7%). Менее тридцати минут уделяют двигательной активности студенты четвертого курса (70,6%), кроме того, 23,5% отводят менее пятнадцати минут на одно занятие. Наибольшую продолжительность проводимых тренировок (более получаса) указали, преимущественно, студенты-спортсмены (вопрос 34).

Вопрос 35: 53,4% опрошенных назвали недостаток свободного времени наиболее частой причиной отказа от физкультурно-оздоровительных занятий. Также среди причин отказа был указан возраст (0,6%), что, судя по всему говорит об отсутствии, по мнению студентов, необходимости в их возрасте заниматься профилактикой заболеваний и поддержанием хорошего состояния здоровья с помощью физической культуры.

Становится очевидной нехватка различных возможностей для проведения физкультурно-оздоровительных занятий на специально организованных спортивных базах. Отметим, что близкое расположение к дому, учебному заведению или работе, является для опрошенных немаловажным фактором. Готовность использования физкультурно-оздоровительных тренировок в организованной форме с целью повышения

двигательной активности находит своё отражение в положительных ответах большинства студентов на следующие вопросы:

- «Стали бы Вы больше времени заниматься физической культурой при наличии поблизости от вашего дома бесплатного спортивного инвентаря, велосипедных и беговых дорожек, спортивных площадок и катка?» - 85,1%

- «При проявлении возможности заниматься физической культурой и спортом непосредственно в учебном заведении, это послужило бы мотивом для увеличения вашей двигательной активности?» - 87,3%

Студенты третьего и четвёртого курсов выразили стопроцентную заинтересованность в расширении спектра возможностей для проведения бесплатных самостоятельных физкультурно-оздоровительных тренировок в специально отведённых для этого спортивных комплексах.

Таким образом, можно сделать вывод, что лишь для 15% студентов характерно достижение наилучшего режима двигательной активности (с продолжительностью спортивных занятий от 30 до 60 минут и ежедневными физкультурными тренировками). Кроме того, студенты не в полной мере владеют знаниями об оптимальности двигательного режима (периодичность, интенсивность, длительность занятий); о правилах использования физкультурно-оздоровительных технологий; об основах самоорганизации двигательной активности в свободное время.

Особенности состояния здоровья студентов, характеризующихся разными уровнями двигательной активности

Целью данной части исследования стал сравнительный анализ самооценки и оценки показателей здоровья у студентов с разным уровнем двигательной активности, включённых в разные формы физкультурно-спортивной деятельности. На основе анализа ответов на соответствующие вопросы анкеты были выделены следующие подгруппы студентов:

а) двигательно-пассивные студенты (ДвПс), включённые в физкультурно-спортивную деятельность исключительно (или практически

исключительно) в рамках учебного процесса по физической культуре — 48,8%;

б) двигательно-активные студенты (ДвАк), практикующие самостоятельные занятия физическими упражнениями в свободное время (с разной периодичностью, но не менее 1 раза в неделю) в разных формах (37,8%):

– в неорганизованных формах – самостоятельные занятия в виде утренней гимнастики и активного отдыха т.п. (то есть, практикующих гигиеническую и рекреационную ФК, СамФК) – 13,3%;

– в организованных формах, а именно, занятия в секциях на уровне массового спорта (СтудСп – 15,6%), в физкультурно-оздоровительных клубах и группах и пр. (ОздФК – 2,6%), в нескольких формах (6,3%), в том числе, СамФК + СтудСп (2,8%), СамФК + ОздФК (1,1%), СтудСп + ОздФК (2,4%) (безусловно, возможны и другие сочетания, однако нами обнаружены только перечисленные);

– студенты, занимающиеся спортом на уровне высших достижений (СпВД – 13,4%).

С помощью проведённого тестирования и анкетирования были получены данные для сравнительного анализа. Были использованы названные ранее тесты диагностики показателей здоровья, включая разработанный в Адыгейской государственном университете «Тест-опросник развития социальных качеств». Все диагностические методики сведены в единую анкету (приложение 5, анкета 2.1.; разработана в Адыгейском государственном университете). Вопросы анкеты сгруппированы по 5 разделам. Первый раздел (вопросы 1–3) позволяет выявить демографические характеристики респондентов. Второй раздел (вопросы 4–7) ориентирован на определение самоотношения студентов, влияния на самоотношение различных внешних факторов, степени эмоционального комфорта и типичных причин дискомфорта респондентов. Третий раздел (вопросы 8–11)

предназначен для самооценки студентами личностных характеристик – субъективных показателей социального и психологического здоровья человека. Четвертый раздел (вопросы 12–14) позволяет оценить состояние нервной системы студентов, а пятый (вопросы 15–20) – субъективное ощущение респондентами собственной психологической безопасности.

Для первичного подведения обобщенных результатов анализировались данные трех больших групп: профессиональные спортсмены (СпВД), двигательные активные и двигательные пассивные (соответственно, ДвАк и ДвПас). Для уточнения и дополнения данных при необходимости использовались результаты предыдущего анкетирования.

В таблице 5 приведены сравнительные результаты самооценки студентами физического здоровья и степени беспокойства о нем, а также самооценки психического здоровья.

Таблица 5 – Сравнительные результаты самооценки физического здоровья и степени беспокойства о нем

группа студентов	самооценка состояния физического здоровья (уровень)				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
СпВД	12,5%	13,2%	41,7%	10,1%	22,5%
ДвАк	26,8%	8,1%	38,8%	5,0%	21,3%
ДвПас	0%	15,3%	39,4%	25,1%	20,2%
	уровень беспокойства о здоровье				
		завышенный	оптимальный	заниженный	
СпВД		12,5%	62,5%	25%	
ДвАк		26,3%	46,7%	27%	
ДвПас		32,1%	33,2%	34,7%	
	самооценка состояния психического здоровья (уровень)				
	высокий	выше среднего	средний	низкий	
СпВД	30,1%	37,4%	20,2	12,3	
ДвАк	18,4%	24,5%	41,2	15,9	
ДвПас	9,9%	13,2%	34,6%	42,3%	

По показателю самооценки физического здоровья группы СпВД и ДвАк достоверно различаются только на высоком уровне ($P > 0,05$), причем не в пользу группы спортсменов. Заметим, что спортсмены с низким уровнем здоровья уточняли на травматизм как причину подобной самооценки. Можно

предположить, что профессиональные занятия спортом, в целом не ухудшая физическое здоровье, за исключением случаев спортивного травматизма и т.п. негативных эффектов, не способствуют и его значительному укреплению.

Двигательно пассивные студенты уступали по показателю самооценки физического здоровья и группе профессиональных спортсменов, и группе двигательно активных обучающихся. Среди них статистически значимо меньше студентов с высоким ($P < 0,05$) и больше – с низким ($P < 0,05$) уровнями по сравнению с каждой из остальных двух групп. Таким образом, двигательная пассивность однозначно негативно сказывается на состоянии физического здоровья студентов.

По показателю беспокойства о здоровье наиболее оптимальные результаты зафиксированы в группе СпВД: в ней респондентов с нормальным – средним – уровнем статистически значимо больше, чем в остальных группах. Аналогично и результаты группы ДвАк достоверно лучше, чем в группе ДвПас ($P < 0,05$), в пользу активных студентов. В группах ДвАк и ДвПас статистически значимо больше представителей с завышенным уровнем данного показателя по сравнению с группой СпВД.

По показателю самооценки *психического* здоровья в группе СпВД достоверно больше студентов, чем в группах ДвПас и ДвАк, характеризующихся почти полным либо абсолютным здоровьем ($P < 0,05$). При этом группа ДвАк по данному показателю статистически превышает результаты группы ДвПас ($P < 0,05$). Одновременно в группе ДвПас, по сравнению с другими, достоверно больше студентов с низким и средним уровнями психического здоровья ($P < 0,05$).

Следующая группа оцениваемых показателей относится к социально-психологическому здоровью; по уровням их проявления также существуют достоверные различия (таблица 6).

Таблица 6 – Достоверно различающиеся ($P < 0,05$) результаты оценки социально-психологического здоровья

группа студентов	аутоcимпатия			
	завышенный уровень	P (СпВД– ДвАк)	P (СпВД– ДвПас)	P (ДвАк–ДвПас)
СпВД	30%	P<0,05	P<0,05	P>0,05
ДвАк	19,7%			
ДвПас	15,4%			
группа студентов	изменчивость настроения			
	низкий уровень	P (СпВД– ДвАк)	P (СпВД– ДвПас)	P (ДвАк – ДвПас)
СпВД	57,5%	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк	52,3%			
ДвПас	36,1%			
группа студентов	удовлетворенность социальным окружением			
	низкий уровень	P (СпВД– ДвАк)	P (СпВД– ДвПас)	P (ДвАк – ДвПас)
СпВД	55,5%	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк	50,9%			
ДвПас	35,9%			
группа студентов	самооценка социально-психологического здоровья			
	высокий уровень	P (СпВД– ДвАк)	P (СпВД– ДвПас)	P (ДвАк – ДвПас)
СпВД	12,5%	P<0,05	P<0,05	P>0,05
ДвАк	32,4%			
ДвПас	21,8%			
группа студентов	креативность			
	высокий уровень	P (СпВД– ДвАк)	P (СпВД– ДвПас)	P (ДвАк – ДвПас)
СпВД	45,1%	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк	51,4%			
ДвПас	27,2%			
группа студентов	уверенность в себе			
	высокий уровень	P (СпВД– ДвАк)	P (СпВД– ДвПас)	P (ДвАк – ДвПас)
СпВД	75%	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк	64,1%			
ДвПас	46,4%			
группа студентов	гуманизм, эмпатия			
	средний уровень	P (СпВД– ДвАк)	P (СпВД– ДвПас)	P (ДвАк – ДвПас)
СпВД	42,5%	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк	40,9%			
ДвПас	24,4%			
группа студентов	самооценка состояния психологического здоровья			
	высокий уровень	P (СпВД– ДвАк)	P (СпВД– ДвПас)	P (ДвАк – ДвПас)
СпВД	67,5%	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк	63,7%			
ДвПас	23,1%			

Между группами были обнаружены статистически значимые различия по ряду показателей, а именно: по завышенному уровню аутосимпатии (в группе СпВД таких испытуемых достоверно больше, чем в двух других группах) ($P < 0,05$); по низкому уровню изменчивости настроения и удовлетворенности социальным окружением (в СпВД и в ДвАк, по сравнению с ДвПас, таких студентов достоверно больше) ($P < 0,05$); по высокому уровню самооценки социально-психологического здоровья (среди студентов СпВД таких результатов достоверно меньше, чем в ДвАк и в ДвПас) ($P < 0,05$); по высокому уровню креативности, уверенности в себе и среднему уровню гуманизма, эмпатии, а также по высокому уровню психологического здоровья (в пользу СпВД и ДвАк по сравнению с ДвПас, $P < 0,05$).

Кроме того, в данном исследовании проводился развернутый анализ ранее проведенной диагностики показателей здоровья студентов (приложение 4, анкета 1.1., вопрос 20). При этом рассматривались данные всех дифференцированных групп: ДвПс, СамФК, СтудСп, ОздФК, СпВД, СамФК + СтудСп, СамФК + ОздФК, СтудСп + ОздФК.

Сразу заметим, что студенты из группы ДвПс по всем измеренным показателям продемонстрировали результаты либо худшие, либо не отличающиеся от той или иной из активных групп. Так, достоверных различий не было обнаружено по следующим показателям: (а) психического здоровья – контроль эмоций и поведения (самоконтроль) (во всех группах отмечен, преимущественно, средний, $P > 0,05$) и познавательная активность (преимущественно, оценена на среднем уровне, $P > 0,05$); (б) психологического здоровья – ориентация на саморазвитие (преимущественно, средний уровень у всех групп, $P > 0,05$); (в) социального здоровья – нравственность (всеми группами оценена как выше среднего или средняя, $P > 0,05$).

По остальным показателям результаты данной группы были ниже в сравнении с отдельными группами. Приведем остальные результаты таким

образом, чтобы стали очевидны ресурсные преимущества разных форм двигательной активности.

Физическое здоровье

устойчивая работоспособность – лучшие результаты характерны для группы СпВД и СамФК + СтудСп (высоко и выше среднего оценили, соответственно, 69,8% и 65,7%; низко – никто); таким образом, у студентов с максимально высоким уровнем двигательной активности работоспособность выше;

хорошее самочувствие – больше всего студентов назвали высокий и выше среднего уровни в группах ФизОз, СтудСп, а также в СамФК + СтудСп и СтудСп + ОздФК (соответственно, 64,7%, 71,5%, 78,5% и 74,8%);

нормальное физическое развитие – на высоком уровне больше всего студентов оценили данный показатель в группе СпВД (85,1%), в остальных группах преимущество было отдано уровню выше среднего (62,4% ± 5,9%);

нормальная физическая подготовленность – выше всего показатели группы СпВД и в группе СтудСп (высокий уровень – 74,5% и 70,1% соответственно);

устойчивость к болезням / быстрота выздоровления (хороший иммунитет, сопротивляемость) – большинство студентов всех групп определили данный показатель как высокий (22,1% ± 2,9%) и выше среднего (42,5% ± 4,5%).

Психическое здоровье

эмоциональная позитивность – наиболее высокие показатели продемонстрировали группы СамФК + СтудСп, СамФК + ОздФК, СтудСп + ОздФК (высокий и выше среднего уровни: 81,1%, 79,7% и 76,6%); дальше разместились группы СтудСп и СпВД (высокий и выше среднего уровни: 66,5% и 65,1%), и в конце - СамФК и ОздФК (уровень высокий и выше среднего: 52,9%, 54,1%) (не считая ДвПас);

адекватная самооценка – лучшие результаты по данному показателю характерны для групп СтудСп, СамФК + СтудСп, СтудСп + ОздФК (высокий и выше среднего уровни: 65,7%, 64,9% и 67,2% соответственно).

Психологическое здоровье

эмоциональная устойчивость – студенты-спортсмены и студенты, занимающиеся спортом на любительском уровне, значительно отличаются от остальных групп (высокий и выше среднего уровни – $63,1\% \pm 7,2\%$ и $42,7\% \pm 7,5\%$ соответственно);

ориентация на самоактуализацию – самые высокие результаты продемонстрировали студенты групп СпВД (высокий и выше среднего уровни – 89,5%) и СтудСп (82,2%), что достоверно превосходит результатов всех других групп (уровни высокий и выше среднего: $44,6\% \pm 6,9\%$);

субъективное благополучие – большинство студентов, входящих в группы двигательного-активные, имели достаточные оценки, чтобы отнести их к высокому и выше среднего уровням ($64,6\% \pm 7,7\%$), среди спортсменов обладателей таких результатов меньше на статистически значимом уровне (48,9%).

Социальное здоровье

коммуникативность – результаты качественно аналогичны эмоциональной позитивности: наиболее высокие показатели продемонстрировали группы СамФК + СтудСп, СамФК + ОздФК, СтудСп + ОздФК (высокий и выше среднего уровни: 75,9%, 72,3% и 71,6% соответственно); группы СтудСп и СпВД стоят на втором месте (высокий и выше среднего уровни: 62,7%, 62,3% соответственно), группы ОздФК и СамФК заняли 3 место (уровни высокий и выше среднего, соответственно, 51,2%, 50,2%) (данные группы ДвПас сюда не входят);

творчество – на первом месте результаты спортсменов (как профессионалов, так и любителей - группы СпВД и СтудСп), среди них 54,9%

и 54,1% соответственно отнесены к высшим уровням креативности; в целом студенты из групп ДвАк низкого уровня творчества не продемонстрировали;

социальная активность – 67,1% - в группе СамФК + СтудСп, 66,2% - в группе СамФК, 62,3% - в группе СтудСп; худшие результаты – в группе ОздФК – 37,1%;

социальные качества – большинство респондентов (55,9%±6,9%), не зависимо от принадлежности к той или иной группе, отнесли себя к среднему уровню развития данного показателя; относительно уровней высоко и выше среднего, то относящихся к ним студентов наибольшее количество обнаружено в СпВД (32,2%), наименьшее – в ОздФК (12,8%).

Согласно результатам проведённых исследований, систематические занятия спортом могут оказывать как положительное влияние (развитие гуманности и креативности, стабильность настроения и эмоционального фона, хорошие показатели психологического здоровья), так и негативное (ухудшение некоторых характеристик физического здоровья, безосновательно чрезмерное самоуважение, недовольство отношениями с семьёй и близкими людьми). Из данных результатов следует сделать вывод о неоспоримо позитивном влиянии занятий спортом на психологическое, психическое и социальное здоровье вкуче с неоднозначным влиянием на физическое состояние человека. В целом можно сказать, что разные режимы двигательной активности оказывают разное влияние на показатели здоровья студентов. Занятия спортом на уровне высших достижений не являются обязательным условием укрепления здоровья (ни физического, ни психического, ни социально-психологического). Однако занятия спортом в рамках массового спорта однозначно позитивно влияют на все показатели здоровья. Кроме того, очевидно, что для совершенствования показателей здоровья целесообразно совмещать разные формы и виды двигательной активности, причем занятия спортом в секциях (Студенческий (любительский) спорт) – наиболее

эффективное средство комплексного поддержания и укрепления здоровья; на втором месте в данном аспекте стоит активный отдых.

В таблице 7 показано, какие показатели здоровья имеют более высокие значения у студентов с определенными режимами двигательной активности; данные получены путем сравнения дифференцированных групп студентов с использованием метода углового преобразования Фишера.

Для наглядности, удобства интерпретации содержания таблицы, в ней знаком (*), для конкретной группы студентов, обозначено, существует или нет необходимость в дополнительном развитии тех или иных показателей конкурентоспособности; ресурсы соответствующего вида / формы двигательной активности (двигательного режима) целесообразно использовать для развития данного показателя у студентов других групп.

Знаком (**), указано, (в зависимости от уровня выраженности конкретного показателя здоровья), необходимо ли его целенаправленное развитие, либо поддержание на существующем уровне – для всех выделенных групп студентов.

Таблица 7 – Различающиеся и не различающиеся показатели здоровья студентов с разными режимами двигательной активности

Группа студентов	Показатели здоровья	
	показатели, значения которых выше у студентов конкретной группы*	показатели, значения которых не различаются у студентов с разными двигательными режимами**
Спортсмены-профессионалы (СпВД)	<p>Физическое устойчивая работоспособность нормальное физическое развитие нормальная физическая подготовленность</p> <p>Психологическое эмоциональная устойчивость ориентация на самоактуализацию</p> <p>Социальное коммуникативность творчество социальные качества (в т.ч., нравственность, ответственность)</p>	<p>Физическое устойчивость к болезням / быстрота выздоровления</p> <p>Психическое контроль эмоций и поведения (самоконтроль) познавательная активность</p>

Продолжение таблицы 7

Группа студентов	показатели, значения которых выше у студентов конкретной группы*	показатели, значения которых не различаются у студентов с разными двигательными режимами**
Двигательно-пассивные студенты (ДВП)	отсутствуют	Психологическое ориентация на саморазвитие Социальное нравственность
Двигательно-активные студенты		
Спортсмены-любители (СтудСп)	Физическое хорошее самочувствие нормальная физическая подготовленность Психическое адекватная самооценка Психологическое эмоциональная устойчивость ориентация на самоактуализацию субъективное благополучие Социальное коммуникативность творчество социальная активность	
СамФК	Психологическое субъективное благополучие Социальное социальная активность	
ОздФК	Физическое хорошее самочувствие Психологическое субъективное благополучие	
СамФК + ОздФК	Психическое эмоциональная позитивность Психологическое субъективное благополучие Социальное коммуникативность	
СамФК + СтудСп	Физическое устойчивая работоспособность хорошее самочувствие Психическое эмоциональная позитивность адекватная самооценка Психологическое эмоциональная устойчивость субъективное благополучие Социальное коммуникативность социальная активность	

Окончание таблицы 7

Группа студентов	показатели, значения которых выше у студентов конкретной группы*	показатели, значения которых не различаются у студентов с разными двигательными режимами**
СтудСп + ОздФК	<p>Физическое хорошее самочувствие</p> <p>Психическое эмоциональная позитивность адекватная самооценка</p> <p>Психологическое эмоциональная устойчивость субъективное благополучие</p> <p>Социальное коммуникативность</p>	

Особенности показателей конкурентоспособности студентов с
разными режимами двигательной активности

Определение особенностей в проявлении показателей конкурентоспособности студентов, относящихся к разным группам с точки зрения уровня двигательной активности, осуществлялось с использованием результатов предыдущих диагностик, включая анкетирование и тестирование. По данному вопросу были выявлены достоверные различия, представленные в таблице 8.

Таблица 8 – Достоверно различающиеся ($P < 0,05$) результаты оценки конкурентоспособности студентов

группа студентов	установки на участие в конкуренции			
	высокий и выше среднего уровня	P (СпВД–ДвАк)	P (СпВД–ДвПас)	P (СтудСп – ДвПас)
СпВД	68,9%	P<0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк				
СтудСп	51,8%			
ОздФК	24,4%			
остальные группы	38,5% ± 4,3%			
ДвПас	22,3%			

Окончание таблицы 8

	готовность к оправданному риску			
	высокий и выше среднего уровни	Р (СпВД–ДвАк)	Р (СпВД–ДвПас)	Р (ДвАк – ДвПас)
СпВД	61,4% ± 7,1%	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк				
СтудСп	61,4% ± 7,1%			
остальные группы	45,3% ± 6,9%			
ДвПас	25,1% ± 3,5%			
	мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях			
	высокий и выше среднего уровни	Р (СпВД–ДвАк)	Р (СпВД–ДвПас)	Р (ДвАк – ДвПас)
СпВД	59,9% ± 8,1%	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк				
ДвПас	35,9%			
группа студентов	готовность к мобилизации и проявлению личностных ресурсов			
	высокий и выше среднего уровни	Р (СпВД–ДвАк)	Р (СпВД–ДвПас)	Р (ДвАк – ДвПас)
СпВД	77,8%	P<0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк:				
ОздФК + СамФК	41,9% ± 6,1%			
СтудСп	58,4% ± 10,1%			
СамФК + СтудСп				
СтудСп + ОздФК				
ДвПас	19,7% ± 1,5%			
группа студентов	опыт результативного участия в конкурентных взаимодействиях			
	высокий и выше среднего уровни	Р (СпВД–ДвАк)	Р (СпВД–ДвПас)	Р (ДвАк – ДвПас)
СпВД	89,4%	P>0,05	P<0,05	P<0,05
ДвАк:				
СтудСп, СамФК + СтудСп, СтудСп + ОздФК	49,3% ± 9,1%			
СамФК, ОздФК, СамФК + ФизОз	32,5% ± 7,1%			
ДвПас	17,5%			

По показателю установки на участие в конкуренции лидируют группы СпВД (здесь отсутствуют респонденты с уровнями низким и ниже среднего,

хотя возможно узко-спортивное понимание сути вопросов студентами данной группы) и СтудСп; худшие результаты принадлежат группе ДвПс, близкими к которым являются данные ФизОз; остальные группы занимают промежуточные между вышеназванными позиции.

Достоверно не различаются группы по показателю эмоционально-позитивного отношения к конкуренции, а по показателю готовности к оправданному риску группы студентов-спортсменов, статистически не различаясь между собой, достоверно превосходят остальные группы, среди которых аутсайдеры – студенты группы ДвП.

По показателю мотивации достижения успеха в конкурентных взаимодействиях также наивысшие результаты продемонстрировали студенты, занимающиеся профессиональным или массовым спортом; самые низкие результаты зафиксированы в группе ДвП.

Показатель готовности к мобилизации и проявлению личностных ресурсов в наибольшей степени развит у профессиональных спортсменов, причем их результаты существенно отличаются от результатов «неспортивных» групп ДвАк; группы СтудСп, СамФК + СтудСп, СтудСп + ОздФК занимают промежуточную, тоже достаточно высокую, позицию; худшие результаты в группе ДвП.

По показателю наличия опыта результативного участия в конкурентных взаимодействиях студенты из группы СпВД статистически значимо превосходят представителей всех остальных групп; спортсмены, занимающиеся спортом на массовом уровне (СтудСп, СамФК + СтудСп, СтудСп + ОздФК), достоверно уступая СпВД, статистически значимо превосходят оставшиеся группы; двигательно-активные студенты из оставшихся групп (СамФК, ОздФК, СамФК + ФизОз), в свою очередь, достоверно лучше ДвП.

В таблице 9 отражено, при каких двигательных режимах отмечено более выраженное проявление определенных конкурентных качеств; данные

получены методом сравнения результатов дифференцированных групп студентов с использованием метода углового преобразования Фишера.

Таблица 9 - Различающиеся и не различающиеся показатели конкурентоспособности (конкурентные качества) студентов с разными режимами двигательной активности

Группы студентов с разными двигательными режимами	Конкурентные качества, которые имеют более выраженное проявление у студентов с конкретным двигательным режимом*	Конкурентные качества, проявление которых не зависит от двигательного режима **
Спортсмены-профессионалы (СпВД)	установка на участие в конкуренции (в состязании) в конкурентных ситуациях готовность к оправданному риску мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях готовность к мобилизации и проявлению личностных ресурсов наличие опыта <i>деятельного</i> результативного участия в конкурентных взаимодействиях	эмоционально-позитивное отношение к конкуренции
Двигательно-пассивные студенты (ДвП)	отсутствуют	
Двигательно-активные студенты		
Спортсмены-любители (СтудСп)	установка на участие в конкуренции (в состязании) в конкурентных ситуациях готовность к оправданному риску мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях	
СамФК + СтудСп	готовность к оправданному риску мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях	
СтудСп + ОздФК	мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях	

* в зависимости от уровня показателя, возможно, нет необходимости в его развитии;

** в зависимости от уровня выраженности показателя, необходимо его развитие либо поддержание

Определение связей между отдельными показателями / критериями конкурентоспособности и отдельными показателями / критериями здоровья осуществлялось методом корреляционного анализа. В качестве сопряженных показателей использовались данные, полученные в ранее описанных диагностиках: либо баллы (самооценка студентами разных качеств или

результаты тестирования), либо условные ранги, присвоенные студентам на основании уровня конкурентоспособности / здоровья.

Рассчитанные значения рангового коэффициента корреляции представлены ниже (таблица 10).

Таблица 10 – Корреляция между показателями конкурентоспособности и здоровья (значения рангового коэффициента корреляции Спирмена, ρ)

Конкурентоспособность Здоровье	установка на участие в конкуренции	эмоционально-позитивное отношение к конкуренции	готовность к оправданному риску	мотивация достижения успеха	готовность к мобилизации личностных ресурсов	опыт результативного участия в конкуренции
Физическое						
устойчивая работоспособность					0,85	
хорошее самочувствие			0,80		0,80	0,61
нормальное физическое развитие						0,63
хорошая физическая подготовленность			0,61			
устойчивость к болезням	0,65	0,56				
Психическое						
эмоциональная позитивность		0,95				0,82
познавательная активность	0,86		0,87			0,81
адекватная самооценка	0,71		0,65	0,87	0,76	0,68
контроль эмоций и поведения (самоконтроль)	0,83	0,75	0,85		0,91	0,73
Психологическое						
эмоциональная устойчивость		0,81	0,93		0,82	
субъективное благополучие		0,87	0,62	0,65		
ориентация на саморазвитие	0,86		0,87	0,93	0,94	0,91
ориентация на самоактуализацию	0,95	0,67	0,85	0,96	0,87	0,92
Социальное						
коммуникативность	0,74					0,89
творчество		0,89	0,92		0,74	0,91
социальная активность	0,85			0,91		0,95
социальные качества	0,76				0,89	0,71

В таблице приведены достоверные коэффициенты корреляции, свидетельствующие о средней (0,5 – 0,69) и сильной (0,7 – 0,99) взаимосвязи между показателями.

Результаты проведенного эмпирического исследования (в том числе, корреляционного анализа) позволяют определить направления физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающей формирование личностной конкурентоспособности студентов при сохранении и укреплении их здоровья. (Более подробно данный вопрос обоснован в публикациях автора, в частности, в [82].

1) Направление развития конкурентных качеств, включает:

- пополнение знаний студентов относительно всех возможных сфер конкуренции и, соответственно, проявления конкурентоспособности;
- расширение, углубление, систематизация знаний студентов относительно факторов конкурентоспособности, в том числе, относящихся к показателям здоровья;
- целенаправленное развитие отдельных конкурентных качеств.

2) Направление формирования ЗОЖ и укрепления здоровья, включает:

- систематический мониторинг самооценки состояния здоровья и образа жизни студентов, уделяя особое внимание выявлению причин конкретных величин оценок у студентов разных курсов обучения. В частности, среди причин могут быть не только объективные показатели, но и более высокая критичность самооценки, большая осведомленность в вопросах анкеты и т.п. Следовательно, необходима разработка и реализация дифференцированной для разных курсов обучения системы коррекционных, профилактических и просветительских мероприятий;
- формирование знаний о том, каким именно образом грамотно и эффективно нужно следить за собственным здоровьем и какой информацией необходимо обладать для этого;
- обеспечение становления у студентов не только ценностного, но и деятельностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни в целом, в связи с чем необходимо просветительская и мотивирующая

работа по приобщению обучающихся к двигательной активности в разных формах.

3) Направление повышения уровня двигательной активности, включает:

– повышение физкультурно-оздоровительной активности студентов, характеризующейся добровольностью и базирующейся на сознательным принятии ценностей здорового образа жизни;

– организация целенаправленной физкультурно-оздоровительной работы со студентами, начиная с первого курса, ввиду выявленной тенденции ухудшения показателей двигательной активности в процессе обучения (от курса к курсу);

– повышение эффективности использования физкультурно-спортивной базы университета;

- обеспечение студентов системой знаний о параметрах наиболее оптимальной двигательной активности (интенсивность, длительность и периодичность проводимых занятий), наиболее эффективных способах применения физкультурно-спортивных технологий в здоровьесберегающих целях и о грамотной организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий в свободное время.

4) Направление развития показателей здоровья и оптимизации двигательной активности (содержание деятельности определено, исходя из существующих связей между уровнем и формой двигательной активности, с одной стороны, и состоянием здоровья, с другой стороны), включает:

– первоочередное внимание и наиболее интенсивная работа с двигательно-пассивными студентами, максимальное вовлечение их в разные виды физкультурно-спортивной деятельности, что является комплексным способом укрепления и совершенствования всех видов здоровья;

– специальная работа (просветительская, мотивационная) со студентами, являющимися профессиональными спортсменами; включает поддержание адекватного социально-психологического и физического

здоровья студентов, формирование навыков проведения самооценки его показателей, освоение способов профилактики ухудшения здоровья под воздействием факторов спортивной деятельности;

– использование возможностей следующих форм, режимов и видов двигательной активности для оптимизации показателей физического здоровья: (а) хорошее самочувствие – занятия массовым спортом, физкультурно-оздоровительными практиками, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками; (б) нормальная физическая подготовленность – занятия массовым спортом; (в) устойчивая работоспособность – сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой;

– использование ресурсов следующих форм, режимов и видов двигательной активности для совершенствования показателей психического здоровья: (а) адекватная самооценка – занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками; (б) эмоциональная позитивность – сочетание занятий во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой с физкультурно-оздоровительными практиками, сочетание занятий массовым спортом с физкультурно-оздоровительными практиками;

– использование ресурсов следующих форм, режимов и видов двигательной активности для совершенствования показателей психологического здоровья: (а) эмоциональная устойчивость – занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической

культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками; (б) ориентация на самоактуализацию – занятия массовым спортом; (в) субъективное благополучие – занятия физической культурой во всех организованных и неорганизованных формах, массовым спортом, а также во всех возможных сочетаниях разных форм двигательной активности;

– использование ресурсов следующих форм, режимов и видов двигательной активности для совершенствования показателей социального здоровья: (а) коммуникативность – занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками; сочетание занятий во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой с физкультурно-оздоровительными практиками; (б) творчество – занятия массовым спортом; (в) социальная активность – занятия массовым спортом, занятия во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой;

5) Направление развития конкурентных качеств и оптимизации двигательной активности (содержание деятельности определено, исходя из существующих связей между уровнем и формой двигательной активности, с одной стороны, и уровнем конкурентоспособности, с другой стороны), включает:

– первоочередное внимание и наиболее интенсивная работа с двигательными пассивными студентами, максимальное вовлечение их в разные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, как комплексный способ развития всех показателей конкурентоспособности;

– избегание использования занятий спортом высших достижений как комплексного средства развития конкурентоспособности, поскольку, во-

первых, СВШ не оказывает однозначно положительного влияния на здоровье спортсменов, во-вторых, он неприменим для широкого круга студентов, для массовой образовательной практики;

- использование особенностей организации соревновательной деятельности в спорте высших достижений (с точки зрения ее насыщенности и разнообразия) при планировании соревновательной деятельности в массовом спорте и, если это логично, в других формах двигательной активности, для обеспечения накопления студентами опыта участия в конкурентных взаимодействиях;

- использование организационно-содержательных ресурсов массового спорта с целью комплексного совершенствования показателей конкурентоспособности;

- использование ресурсов массового (студенческого) спорта для развития у студентов установки на участие в конкуренции;

- использование ресурсов массового (студенческого) спорта в сочетании с ресурсами всех возможных неорганизованных форм самостоятельных занятий физической культурой для развития у студентов готовности к оправданному риску;

- использование ресурсов массового (студенческого) спорта в сочетании с ресурсами всех возможных неорганизованных форм самостоятельных занятий физической культурой либо физкультурно-оздоровительных практик для развития у студентов мотивации достижения успеха в конкурентных взаимодействиях;

б) Направление опосредованного развития конкурентных качеств через улучшение показателей здоровья (содержание деятельности определено, исходя из существующих связей между показателями конкурентоспособности и показателями здоровья; показатели здоровья распределены на группы (1), (2), (3) в порядке снижения их взаимосвязи с показателем конкурентоспособности), включает:

– для формирования установки на участие в конкуренции использование следующих ресурсных факторов здоровья: (1) ориентация на самоактуализацию, (2) познавательная активность, ориентация на саморазвитие, социальная активность, контроль эмоций и поведения (самоконтроль), (3) устойчивость к болезням, адекватная самооценка, коммуникативность, социальные качества; при этом для данного показателя физическое здоровье является наименее, а психическое и социальное – наиболее значимым;

– для формирования эмоционально-позитивного отношения к конкуренции направленно воздействовать на следующие показатели здоровья: (1) эмоциональная позитивность, (2) эмоциональная устойчивость, субъективное благополучие, творчество, (3) контроль эмоций и поведения (самоконтроль), устойчивость к болезням, ориентация на самоактуализацию; наименее значимыми является также социальное здоровье, наиболее значимым – здоровье психологическое;

– для формирования готовности к оправданному риску использовать следующие ресурсы здоровья студентов: (1) эмоциональная устойчивость, творчество, (2) познавательная активность, ориентация на саморазвитие, ориентация на самоактуализацию, (3) контроль эмоций и поведения (самоконтроль), адекватная самооценка, субъективное благополучие; физическое здоровье не «делает прямого вклада» в данный показатель конкурентоспособности, не очень значимыми в данном случае является социальное здоровье, наиболее значимым является здоровье психологическое;

– для формирования мотивации достижения успеха в конкурентных направленно воздействовать на следующие показатели здоровья: (1) ориентация на саморазвитие, ориентация на самоактуализацию, социальная активность, (2) адекватная самооценка, (3) субъективное благополучие; физическое здоровье также не влияет напрямую на данный показатель,

незначительны и вклады психического и социального здоровья; наибольшее значение имеет психологическое здоровье;

– для формирования готовности к мобилизации и проявлению личностных ресурсов направленно воздействовать на такие показатели здоровья, как: 1) ориентация на саморазвитие, контроль эмоций и поведения (самоконтроль), (2) устойчивая работоспособность, эмоциональная устойчивость, ориентация на самоактуализацию, социальные качества, (3) хорошее самочувствие, адекватная самооценка, творчество; психологическое здоровье здесь является наиболее значимым, остальные виды – равны по значимости;

– для формирования опыта деятельного результативного участия в конкуренции использовать следующие ресурсы здоровья студентов: 1) саморазвитие и самоактуализация, творчество и социальная активность, (2) коммуникативность, эмоциональная позитивность, познавательная активность, (3) самоконтроль, нормальное самочувствие, оптимальное физическое развитие, адекватная самооценка, социальные качества.

7) Направление дифференциации работы с двигательными активными студентами; предполагает акцентированное внимание развитию разных показателей конкурентоспособности и здоровья у подгрупп, практикующих разные формы физкультурно-оздоровительной активности:

– Н-ОСЗ – ФР (неорганизованные формы самостоятельных занятий и физической рекреации): здоровья (устойчивая работоспособность, позитивный эмоциональный настрой, высокая эмоциональная устойчивость, отличное самочувствие, ориентация на самоактуализацию, адекватная самооценка, творческая деятельность, познавательная активность, ориентация на саморазвитие), конкурентоспособности (установка на участие в конкуренции, эмоционально-позитивного отношения к конкуренции, готовности к оправданному риску, мотивации достижения успеха, готовности

к мобилизации и проявлению личностных ресурсов, наличия опыта участия в конкурентных взаимодействиях);

– МасСп (занятия массовым спортом): здоровья (устойчивая работоспособность, познавательная активность, ориентация на саморазвитие), конкуренции (эмоционально-позитивного отношения к конкуренции, готовности к мобилизации и проявлению личностных ресурсов, наличия опыта участия в конкурентных взаимодействиях);

– ФизОз (организованные занятия в физкультурно-оздоровительных клубах и группах): здоровья (устойчивая работоспособность, положительный эмоциональный фон, хороший уровень физической подготовки, коммуникативность, адекватная самооценка, высокий уровень эмоциональной устойчивости, социальная активность, ориентация на самоактуализацию, творчество, познавательная активность, ориентация на саморазвитие), конкурентоспособности (установка на участие в конкуренции, эмоционально-позитивного отношения к конкуренции, готовности к оправданному риску, мотивации достижения успеха, готовности к мобилизации и проявлению личностных ресурсов, наличия опыта участия в конкурентных взаимодействиях);

– Н-ОСЗ-ГиФР + МасСп: здоровья (нормальная физическая подготовленность, познавательная активность, ориентация на саморазвитие), конкурентоспособности (эмоционально-позитивного отношения к конкуренции, готовности к оправданному риску, готовности к мобилизации и проявлению личностных ресурсов, наличия опыта участия в конкурентных взаимодействиях);

– Н-ОСЗ - ГиФР + ФизОз: здоровья (устойчивая работоспособность, хорошее самочувствие, нормальная физическая подготовленность, адекватная самооценка, эмоциональная устойчивость, ориентация на самоактуализацию, коммуникативность, творчество, социальная активность, познавательная активность, ориентация на саморазвитие), конкурентоспособности (установка

на участие в конкуренции, эмоционально-позитивного отношения к конкуренции, готовности к оправданному риску, мотивации достижения успеха, готовности к мобилизации и проявлению личностных ресурсов, наличия опыта участия в конкурентных взаимодействиях);

– МасСп + ФизОз: здоровья (устойчивая работоспособность, нормальная физическая подготовленность, познавательная активность, ориентация на саморазвитие), конкурентоспособности (эмоционально-позитивного отношения к конкуренции, готовности к оправданному риску, готовности к мобилизации и проявлению личностных ресурсов, наличия опыта участия в конкурентных взаимодействиях).

2.2. Верификация модели формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза

*Результаты констатирующего исследования
(диагностический этап процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов)*

Экспериментальная апробация разработанной модели дифференцированного физического воспитания студентов как будущих конкурентоспособных специалистов в образовательной среде вуза проходила на базе Кубанского государственного университета. Педагогический эксперимент, (включая констатирующий и формирующий компоненты), проходил в течение 2017-2021 гг.

При реализации модели, а именно, той части работы, которая связана с действием Студенческого физкультурно-спортивного клуба, невозможно полностью исключить участие студентов отдельных факультетов (условно, контрольной группы), с одной стороны, но, с другой стороны, сама деятельность Клуба, в соответствии с моделью, модернизируется. В связи с

этим в качестве контрольных индикаторов приняты две группы диагностических данных:

– усредненные результаты пролонгированных трехлетних исследований изучаемых показателей, проводимых в КубГУ в период перед началом формирующего эксперимента, а также годовые изменения этих показателей (обозначена как условная контрольная группа - уКГ); заметим, что помимо количества студентов с разными уровнями здоровья и конкурентоспособности, учитывалось количество двигательно активных студентов;

– результаты студентов факультетов, включенных в КГ, у которых (а) в учебном процессе по физическому воспитанию не реализовывалось содержание экспериментальной модели, (б) не осуществлялось целенаправленное включение во внеучебные формы физкультурно-спортивной деятельности с использованием предусмотренных моделью стимулов (акцент на значимость двигательной активности для конкурентоспособности и здоровья).

После проведения констатирующего исследования в течение двух учебных лет проводился формирующий эксперимент. В конце каждого учебного года осуществлялась диагностика промежуточных результатов для выявления их динамики.

Предварительно, до начала экспериментальной апробации разработанной модели, в течение трех лет выделенные критериальные показатели, а также ряд абсолютных показателей двигательной активности студентов систематически оценивались. Средние данные за три года отражены в таблице 11. Из ее содержания видно, что по всем показателям конкурентоспособности, как и по качеству в целом, даже среднего уровня не достигают и половина испытуемых: их количество, в основном, колеблется от четверти до трети человек.

Таблица 11 – Результаты констатирующего исследования *

Показатель	Тип двигательной активности (кол-во чел., %)					
	ДвПас	ДвАк				
		Организованные формы			К	НО
		СпВД	СтудСп	ОздФ К		
Количество студентов с разными типами двигательной активности	48,8	13,4	15,6	2,6	6,3	13,3
Конкурентоспособность в т.ч.	Уровень (кол-во чел., %)					
	В	ВС	С	НС	Н	
установка на участие в конкуренции	14,8	15,5	33,9	22,5	12,3	
эмоционально-позитивное отношение к конкуренции	12,8	14,2	36,7	24,6	11,7	
готовность к оправданному риску	8,1	9,7	48,4	22,5	11,7	
мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях	13,1	25,3	23,9	24,8	12,9	
готовность к мобилизации и проявлению личностных ресурсов	5,8	7,9	39,8	25,7	20,8	
опыт участия в конкуренции	0	5,8	27,3	45,4	21,5	
Физическое здоровье в т.ч.	11,3	32,1	39,5	16,8	0,3	
Психическое здоровье в т.ч.	10,8	23,9	51,4	12,7	1,2	
Психологическое здоровье в т.ч.	12,6	26,1	41,4	16,4	3,2	
Социальное здоровье в т.ч.	17,6	29,7	35,3	12,7	4,7	

*К-комбинированные формы двигательной активности; НО – неорганизованные формы двигательной активности

Самые высокие оценки, относящиеся к физическому здоровью, зафиксированы по показателю самочувствия, самые низкие – по показателю работоспособности. Из показателей психического здоровья наибольший положительный вклад в общие результаты внесла «эмоциональная позитивность» (средний уровень – 58,2%, низкий и ниже среднего уровни – 19,2%). Худшие результаты выявлены по показателю познавательной

активности, по которому среднего уровня достигают только 32,4%, и почти половину (45,6%) составляют студенты с низким и ниже среднего уровнями. Психологическое здоровье наиболее высоко характеризуется по показателю субъективного благополучия (59,1% - высокий и выше среднего уровни, 31,1% - средний уровень). Наименее развитыми оказались показатели ориентации на самоактуализацию и саморазвитие (высокий и выше среднего уровни, соответственно, 45,2% и 41,1%; примерно такое же количество респондентов отнесены к низкому и ниже среднего уровням).

Социальное здоровье наиболее благополучно выглядит по показателю коммуникативности (низкий и ниже среднего уровни характерны только для 21,3%, остальные примерно поровну распределены между оставшимися тремя уровнями). Показатели социальной активности и творчества оценены худшим образом: около половины испытуемых характеризуются средними уровнями и около четверти – ниже среднего.

Коэффициент вариативности данных за три года составляет 5,2% - 6,8%, что позволяет говорить об отсутствии динамики изучаемых показателей. Коэффициент вариативности результатов разных факультетов составляет 4,9%-5,7%, что свидетельствует о высокой однородности выборочной совокупности студентов по изучаемым показателям и позволяет выделить КГ и ЭГ, достоверно не отличающиеся друг от друга. В КГ вошли студенты факультета педагогики, психологии и коммуникативистики (300 чел.), в ЭГ - факультетов математики и компьютерных наук, управления и психологии, (280 человек чел.).

Недостаточно высокие показатели по оцененным критериям подтверждает необходимость внедрения разработанной модели.

Организационный этап процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов

На данном этапе осуществлялась подготовка к осуществлению полноценной сопровождающей деятельности. Прежде всего, были уточнены

уставные цели и задачи функционирования Студенческого физкультурно-оздоровительного клуба. Первым шагом деятельности обновленного Клуба стало расширение количества спортивных и физкультурно-оздоровительных секций, добавлены секции по женскому футболу, спортивным единоборствам. Помимо этого, организованы группы оздоровительных физкультурных практик (йога, ци-гун, фитнес, стрейчинг) и группы активного отдыха (туристическая, велопрогулочная, ройлерная, игр на свежем воздухе, спортивных / подвижных игр выходного дня).

Руководители Клуба разработали программу и содержание инвариантного направления работы по физкультурно-оздоровительному сопровождению. Она включала:

- тематику теоретических (лекционных) занятий просветительского и мотивационного характера, методические вопросы занятий физической культурой и спортом, проблемы самооценки и самоконтроля развиваемых качеств;

- тематику методических практических занятий, направленных на освоение способов самостоятельного использования средств физической культуры, самооценки и самоконтроля содержания и результатов занятия физической культурой и спортом;

- тематику практических общеразвивающих занятий с акцентом на развитие показателей здоровья и конкурентоспособности студентов;

- содержание физкультурно-оздоровительной активности, средства и методы физического воспитания, обеспечивающие предупреждение / нивелирование рисков здоровью и развитию личности от воздействия конкурентной среды.

Для реализации вышеизложенного разрабатывались методические и практические рекомендации для студентов и педагогов.

Далее, на основе результатов первичной диагностики, студенты ЭГ были распределены на подгруппы в соответствии с типом их двигательной

активности. При этом особые подгруппы составили студенты, занимающиеся спортом на уровне высших достижений, и студенты, отнесенные к специальной медицинской группе. С членами данных групп основная работа велась в рамках учебного процесса по физической культуре, при этом направленного стимулирования расширения / обогащения сферы двигательной активности не проводилось. Это связано с тем, что у спортсменов недостаточно времени для дополнительной двигательной активности, а у студентов специальной медицинской группы – особые ограничения относительно их двигательной активности, связанные с состоянием их здоровья.

В контексте планирования вариативного компонента сопровождения, для каждой группы разработаны дифференцированные, а для отдельных студентов внутри групп – индивидуализированные по направленности, содержанию, средствам и методам программы физкультурно-оздоровительной активности. Эти программы базировались на выявленных для студентов с разными типами двигательной активности проблемными областями здоровья и конкурентоспособности (таблица 12); они включали комплексы рекомендаций по развитию каждого из показателей.

Таблица 12 – Дифференцированные проблемные области конкурентоспособности и здоровья студентов*

Показатель, требующий совершенствования у разных групп студентов	Группы студентов с разными режимами двигательной активности
показатели конкурентоспособности	
установка на участие в конкуренции	ДвПас СамФК ОздФК СамФК + ОздФК
эмоционально-позитивное отношение к конкуренции	ДвПас СамФК ОздФК СтудСп СамФК + СтудСп СамФК + ОздФК СтудСп + ОздФК

Продолжение таблицы 12

Показатель, требующий совершенствования у разных групп	Группы студентов с разными режимами двигательной активности
готовность к оправданному риску	ДвПас СамФК ОздФК СамФК + СтудСп СамФК + ОздФК СтудСп + ОздФК
мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях	ДвПас СамФК ОздФК СамФК + ОздФК
готовность (волевая, мотивационная) к мобилизации и проявлению личностных ресурсов	ДвПас СамФК ОздФК СтудСп СамФК + СтудСп СамФК + ОздФК СтудСп + ОздФК
опыт участия в конкуренции	ДвПас СамФК ОздФК СтудСп СамФК + СтудСп СамФК + ОздФК СтудСп + ОздФК
показатели здоровья	
устойчивая работоспособность	ДвПас СамФК ОздФК СтудСп СамФК + ОздФК СтудСп + ОздФК
хорошее самочувствие	ДвПас СамФК СамФК + ОздФК
нормальное физическое развитие нормальная физическая подготовленность	ДвПас СамФК ОздФК СамФК + СтудСп СамФК + ОздФК СтудСп + ОздФК
устойчивость к болезням / быстрота выздоровления (хороший иммунитет, сопротивляемость)	ДвПас СамФК
эмоциональная позитивность	ДвПас СамФК ОздФК
познавательная активность	ДвПас СамФК

Окончание таблицы 12

Показатель, требующий совершенствования у разных групп студентов	Группы студентов с разными режимами двигательной активности
	ОздФК СтудСп СамФК + СтудСп СамФК + ОздФК СтудСп + ОздФК
адекватная самооценка	ДвПас СамФК ОздФК СамФК + ОздФК
контроль эмоций и поведения (самоконтроль)	ДвПас СамФК ОздФК
эмоциональная устойчивость	ДвПас СамФК ОздФК Н СамФК + ОздФК
субъективное благополучие	ДвПас
ориентация на саморазвитие	ДвПас СамФК ОздФК СтудСп СамФК + СтудСп СамФК + ОздФК СтудСп + ОздФК
ориентация на самоактуализацию	ДвПас СамФК ОздФК СамФК + ОздФК
коммуникативность	ДвПас СамФК ОздФК Н СамФК + ОздФК
творчество	СамФК ОздФК СамФК + ОздФК
социальная активность	ДвПас ОздФК СамФК + ОздФК
социальные качества	ДвПас

*Дифференциация проблемных областей проведена на основе результатов диагностики, отраженных в параграфе 2.1.

Можно видеть, что двигательно-пассивные студенты включены во все параметро-ориентированные направления физкультурно-оздоровительного сопровождения.

Основной (развивающий) этап процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов

1. Основное содержание физкультурно-оздоровительного сопровождения разных форм физического воспитания (*физкультурно-спортивной деятельности*) и групп студентов с разными типами двигательной активности.

1.1. Сопровождение учебных и неорганизованных внеучебных форм физического воспитания (*физкультурно-спортивной деятельности*):

- теоретическое просвещение по вопросам сущности, значения, способов поддержания и укрепления здоровья, развития конкурентоспособности; связей показателей здоровья и конкурентоспособности, средств и методов физической культуры и развития здоровья и конкурентоспособности; студентам предлагались конкретные тематические направления для самостоятельной подготовки докладов, сообщений, рефератов, для подготовки к участию в дискуссиях;

- практическое обучение студентов методам и способам самостоятельного использования средств физического воспитания для поддержания и укрепления здоровья, развития конкурентоспособности; разработке комплексов физических упражнений для самостоятельного использования; самодиагностике и самоконтролю;

- мотивация студентов к расширению сферы двигательной активности посредством обоснования ее значимости (*теоретическая часть*), демонстрации достижений (*беседы, встречи*), организации рефлексии студентами результатов ранее проведенной диагностики;

- консультационная помощь студентам в составлении комплексов самостоятельных занятий физической культурой;

– организация включения студентов в разные формы двигательной активности (консультирование, организационное сопровождение, подбор удобных графиков);

– мотивация и организация участия студентов в вузовских физкультурно-спортивных мероприятиях.

В данном направлении сопровождения наибольшее внимание уделялось двигательно-пассивным студентам, а также студентам, практикующим исключительно неорганизованные формы двигательной активности. Для помощи студентам организовывались индивидуальные / групповые консультации по диагностическим, теоретическим, методическим, практическим вопросам. В частности, готовилась и предоставлялась информация о работающих в вузах секциях, группах физкультурно-оздоровительной деятельности, о проводящихся мероприятиях, об организации физически активного отдыха (рекреационное направление деятельности Клуба) и т.д.

1.2. Сопровождение организованных внеучебных форм физического воспитания (таблица 13).

Таблица 13 – Содержание физкультурно-оздоровительного сопровождения в рамках внеучебных форм физического воспитания

Объект сопровождения	Общее содержание сопровождения	Специфическое содержание сопровождения
спорт высших достижений (студенты – члены вузовских и иных спортивных команд)	индивидуальные / групповые консультации, направленные на просвещение и методическое обучение в области спортивного травматизма и способов его снижения; в области рисков здоровью со стороны конкретных видов спорта; в области оптимальных режимов труда и отдыха, способов снижения физической/психической напряженности, снятия утомления;	Консультации в области способов оптимизации индивидуально проблемных показателей здоровья и конкурентоспособности
Студенческий (любительский) спорт (студенты, занимающиеся в спортивных секциях Клуба)		Стимулирование расширения сферы двигательной активности

Окончание таблицы 13

Объект сопровождения	Общее содержание сопровождения	Специфическое содержание сопровождения
Оздоровительная физическая культура (студенты, занимающиеся в группах оздоровительных практик)	помощь в индивидуальном / групповом подборе здоровьесберегающих комплексов физических упражнений индивидуальные / групповые консультации, направленные на просвещение и методическое обучение в области оптимальных режимов труда и отдыха, способов снижения физической/психической напряженности, снятия утомления; помощь в индивидуальном / групповом подборе здоровьесберегающих и конкуренторазвивающих комплексов физических упражнений	Консультирование в области развития проблемных для группы показателей здоровья и конкурентоспособности, организация включения студентов в необходимые для этого виды физкультурно-спортивной деятельности
Физическая рекреация (студенты, занимающиеся в группах активного досуга)		
Физкультурно-спортивные мероприятия		

2. Противорисковое направление физкультурно-оздоровительного сопровождения.

С целью предупреждения / нивелирования рисков развития личности и ухудшения показателей здоровья студентов в ЭГ в содержание разных форм занятий включались задания, соответствующие специально разработанным рекомендациям (детально изложены в статье автора [84]) (таблица 14).

Таблица 14 – Возможные риски и способы их преодоления средствами ФкОзС

Возможные риски	Способы предупреждения / преодоления рисков
1. Стремление к победе «любой ценой»	<ul style="list-style-type: none"> – Организация коллективной (командной) физкультурно-спортивной деятельности, при которой нарушение заданных правил хотя бы одним участником нивелирует достижения всей команды (система штрафов) – Включение в правила соревнований (иных физкультурно-спортивных мероприятий) призовых баллов за «честную игру» – Ориентация на «честность игры» участника / команды как на важный критерий его / ее отбора для участия в следующих мероприятиях

Окончание таблицы 14

Возможные риски	Способы предупреждения / преодоления рисков
2. Склонность к неоправданному риску, к опасным (для себя, окружающих) действиям	<ul style="list-style-type: none"> – Организация разбора и анализа ситуаций (игровых, соревновательных, как реальных, так и по материалам видеопросмотров) с точки зрения: определения рискованных ситуаций, оправданности риска, возможных выигрышей без рискованных ситуаций, проектирования иных вариантов действий – Организация проектирования стратегий / тактик физкультурно-спортивной конкурентной борьбы с определением возможных рисков, ресурсов, последствий принятия рискованных решений
3. Неразборчивость в выборе состязаний для участия в них, стремление вступать в любую конкуренцию	<ul style="list-style-type: none"> – Организация обсуждения и анализа целей различных конкурентных ситуаций, возможных бонусов от участия и победы в них, потерь от неучастия и проигрыша – Организация целеполагания студентов, определения ими целей деятельности, конкуренции, сопоставления личных целей с целями конкурентных ситуаций – Организация анализа графиков соревнований (СВД) – официальных и не официальных; осуждение причин, по которым профессиональные спортсмены пропускают ряд соревнований, даже выгодных турниров
4. Эмоциональные срывы от нервного перенапряжения	<ul style="list-style-type: none"> – Обучение способам снятия нервно-психологического напряжения, релаксации, расслаблению – Организация выполнения двигательных заданий, действий под влиянием сбивающих факторов (физических, психологических)
5. Завышенная самооценка от побед	<p>Включение в новые, незнакомые для студента виды физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Предложение двигательных заданий повышенной сложности (механической, тактической)</p>
6. Заниженная самооценка от поражений	Создание ситуаций успеха: включение в такие виды физкультурно-спортивной деятельности, в которых студент может высоко проявить себя
7. Стремление «заслонить собой команду», оттеснить других от выполнения заданий - для самопрезентации	<p>Включение в физкультурно-спортивную деятельность с жестким распределением ролей, амплуа; система штрафов за выход за рамки своей роли, амплуа</p> <p>Обсуждение отрицательных последствий для команды от «перетягивания одеяла на себя» отдельными участниками (видеопросмотры соревнований, анализ реальных ситуаций)</p>

3. Развивающее направление физкультурно-оздоровительного сопровождения.

Для развития необходимых конкретным студентам / группам студентов показателей конкурентоспособности и здоровья реализовывалось содержание

физкультурно-спортивной деятельности (включая рекомендательные формы двигательной активности), определенное на базе выявленных связей между показателями конкурентоспособности и здоровья и формами двигательной активности (таблица 14).

Таблица 15 – Схема определения форм двигательной активности для развития показателей конкурентоспособности и здоровья студентов

Конкурентное качество (показатель конкурентоспособности)	Сопряженные показатели здоровья	Ресурсы ФВ		
		Развивают конкурентоспособность		требуется спец. организация
		прямо	опосредованно	
1. Установка на участие в конкуренции		занятия массовым спортом		
	(1.1) контроль эмоций и поведения (самоконтроль) (1.2) ориентация на самоактуализацию		(1.2) занятия массовым спортом	1.2
	(1.3) познавательная активность (1.4) ориентация на саморазвитие (1.5) социальная активность		(1.5) занятия массовым спортом, самостоятельные занятия физической культурой во всех формах и их сочетаниях, а также в сочетании с занятиями массовым спортом	1.3 1.4
	(1.6) устойчивость к болезням (1.7) адекватная самооценка (1.8) коммуникативность (1.9) социальные качества		(1.7) занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками (1.8) занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных	1.6 1.9

			неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками; сочетание занятий во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой с физкультурно-оздоровительными практиками	
2.Эмоционально-позитивное отношение к конкуренции				2.
	(2.1) эмоциональная позитивность		(2.1) сочетание занятий во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой с физкультурно-оздоровительными практиками, сочетание занятий массовым спортом с физкультурно-оздоровительными практиками	
	(2.2) контроль эмоций и поведения (самоконтроль) (2.3) эмоциональная устойчивость (2.4) субъективное благополучие (2.5) творчество		(2.3) занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками (2.4) занятия физической культурой во всех	2.2

			организованных и неорганизованных формах, массовым спортом, а также во всех возможных сочетаниях разных форм двигательной активности (2.5) занятия массовым спортом	
	(2.6) устойчивость к болезням (2.7) ориентация на самоактуализацию		(2.7) занятия массовым спортом	2.6
3. Готовность к оправданному риску		занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой		
	(3.1) эмоциональная устойчивость (3.2) творчество		(3.1) занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками (3.2) занятия массовым спортом	

	(3.3) познавательная активность (3.4) контроль эмоций и поведения (самоконтроль) (3.5) ориентация на саморазвитие (3.6) ориентация на самоактуализ.		(3.6) занятия массовым спортом;	3.3 3.4 3.5
	(3.7) адекватная самооценка (3.8) субъективное благополучие		(3.8) субъективное благополучие – занятия физической культурой во всех организованных и неорганизованных формах, массовым спортом, а также во всех возможных сочетаниях разных форм двигательной активности	3.7
4. Мотивация достижения успеха		занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками		
	(4.1) ориентация на саморазвитие		(4.2) занятия массовым спортом	4.1

	(4.2) ориентация на самоактуализацию (4.3) социальная активность		(4.3) занятия массовым спортом, самостоятельные занятия физической культурой во всех формах и их сочетаниях, а также в сочетании с занятиями массовым спортом	
	(4.4) адекватная самооценка		(4.4) занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками	
	(4.5) субъективное благополучие		(4.5) занятия физической культурой во всех организованных и неорганизованных формах, массовым спортом, а также во всех возможных сочетаниях разных форм двигательной активности	
5. Готовность к мобилизации и проявлению личностных ресурсов				5.
	(5.1) ориентация на саморазвитие (5.1.1.) контроль эмоций и поведения (самоконтроль)			5.1 5.1.1.
	(5.2) устойчивая работоспособность (5.3) эмоциональная устойчивость (5.4) ориентация на самоактуализацию (5.5) социальные качества		(5.2) сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой	5.5

			(5.3) занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками (5.4) занятия массовым спортом	
	(5.6) хорошее самочувствие (5.7) адекватная самооценка (5.8) творчество		(5.6) занятия массовым спортом, физкультурно-оздоровительными практиками, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками (5.7) занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками (5.8) занятия массовым спортом	
6. Опыт участия в конкурентных взаимодействиях				6.
	(6.2) ориентация на саморазвитие		(6.3) занятия массовым спортом (6.4) занятия массовым спортом	6.2

	(6.3) ориентация на самоактуализацию (6.4) творчество (6.5) социальная активность		(6.5) занятия массовым спортом, самостоятельные занятия физической культурой во всех формах и их сочетаниях, а также в сочетании с занятиями массовым спортом	
	(6.6) эмоциональная позитивность (6.7) познавательная активность (6.8) коммуникативность		(6.6) сочетание занятий во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой с физкультурно-оздоровительными практиками, сочетание занятий массовым спортом с физкультурно-оздоровительными практиками (6.8) занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками; сочетание занятий во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой с физкультурно-оздоровительными практиками	6.7
	(6.9) хорошее самочувствие		(6.9) занятия массовым спортом, физкультурно-	6.11 6.12 6.1

	(6.10) нормальное физическое развитие (6.11) адекватная самооценка (6.12) социальные качества (6.1) контроль эмоций и поведения (самоконтроль)		оздоровительными практиками, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками (6.10) занятия массовым спортом	
--	---	--	---	--

Относительно специальной организации разных форм ФВ (физкультурно-спортивной деятельности), отметим, что это осуществлялось следующим образом:

1. Установка на участие в конкуренции: (а) напрямую: для спортсменов (СпВД, СтудСп) – вывод установки за пределы спортивно-соревновательных ситуаций путем реализации системы стимулов (наград, стипендий, грамот и пр.) для включения их в конкуренцию за право участия в мероприятиях; для остальных студентов – просветительско-разъяснительная работа в области значения и видов конкуренции в жизни, затем реализации системы стимулов (наград, стипендий, грамот и пр.) для включения их во все виды конкуренции в рамках сопровождения; (б) опосредованно через показатели здоровья:

«1.1. контроль эмоций и поведения (самоконтроль) – задания на анализ и оценку игровой/соревновательной ситуации (реальной, по видеозаписи) с определением влияния эмоциональных срывов / поведенческих нарушений на исход ситуации; обучение способам самоконтроля посредством включения в занятия сбивающих факторов и использования в качестве параметра оценивания качества работы способности противостоять раздражению, желанию нарушить правила и т.п.;

1.3. познавательная активность – задания на самостоятельный сбор необходимой дополнительной информации (для организации / проведения

мероприятия, подготовки проекта, разработки комплексов упражнений и т.д.) без поощрения за выполнение задания» [93];

1.4. ориентация на саморазвитие – симулирование систематической самодиагностики показателей здоровья и конкурентоспособности и самооценки собственных достижений; организация «конкуренции с собой вчерашним»; реализация системы поощрений за улучшение результатов;

1.6. устойчивость к болезням – обучение закаливанию; организация мероприятий на свежем воздухе в любую погоду;

«1.9. социальные качества – просвещение в области идей олимпизма; нормативная заданность честной борьбы в рамках всех конкурентных ситуаций, реализация системы штрафов за нарушения принятых в той или иной ситуации правил» [93].

2. Эмоционально-позитивное отношение к конкуренции: (а) напрямую: акцент на соревнование (с соперниками, с самим собой) как основу саморазвития, как способ определить собственные силы и возможности; (б) опосредованно:

2.2. контроль эмоций и поведения (самоконтроль) – см. 1.1.;

2.6. устойчивость к болезням – см. 1.6.

3. Готовность к оправданному риску: (а) напрямую развивается под воздействием освоения студентами способов и принципов оценки оправданности риска в условиях конкуренции, путем формулирования аргументов в пользу риска и т.п. (анализ конкурентных ситуаций, определение факторов риска, анализ последствий действия / бездействия); (б) опосредованно:

3.3. познавательная активность – см. 1.3.;

3.4. контроль эмоций и поведения (самоконтроль) – см. 1.1.;

3.5. ориентация на саморазвитие – см. 1.4.;

3.7. адекватная самооценка – симулирование систематической самодиагностики показателей здоровья и конкурентоспособности и

самооценки собственных достижений по известным критериям, а также средства, отраженные в перечне заданий противорискового направления.

4. Мотивация достижения успеха: (а) напрямую – создание ситуаций успеха в физкультурно-спортивной деятельности; (б) опосредованно:

4.1. ориентация на саморазвитие – см. 1.4.

5. Готовность к мобилизации ресурсов: (а) напрямую развивается в коллективной деятельности по определению и формулированию индивидуально важных целей физкультурно-оздоровительной деятельности; под воздействием использования средств физического воспитания для развития волевых качеств; путем практического освоения способов восстановления физических, умственных, эмоциональных сил; (б) опосредованно:

5.1. ориентация на саморазвитие – см. 1.4.

5.1.1. контроль эмоций и поведения (самоконтроль) – см. 1.1.

5.5. социальные качества – см. 1.9.

6. Опыт участия в конкуренции: (а) напрямую развивается в процессе участия в соревновательных ситуациях в рамках всех форм физкультурно-оздоровительной деятельности; а также благодаря участию в конкурсах за само право участвовать в мероприятиях; (б) опосредованно:

6.2. ориентация на саморазвитие – см. 1.4.

Более детальный выбор средств и методов конкуренто-развивающего физкультурно-оздоровительного влияния на обучающихся в процессе физического воспитания, обеспечивающего развитие основных и других показателей конкурентоспособности и здоровья, осуществлялся на основании выявленной ресурсности отдельных форм, методов, средств физического воспитания (таблица 1б).

Таблица 16 – Средства физического воспитания, обеспечивающие развитие качеств личности – факторов конкурентоспособности

Развивающиеся качества	Средства развития
<p>способность к трудовой деятельности, работоспособность</p> <p>сознательный контроль за эмоциональным состоянием, умения сознательного, волевого управления своими действиями, поступками</p> <p>адаптивность, трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм</p>	<p>Физические упражнения. Упражнения оптимальной интенсивности для организации активного отдыха. Кратковременные интенсивные упражнения для преодоления утомления от монотонной работы. Во время активного отдыха в организме активизируется ретикулярная формация.</p> <p>Спорт, соревнования</p> <p>Большие объемы тренировочной нагрузки</p>
<p>хорошее самочувствие, устойчивость к заболеваниям</p>	<p>Физические упражнения аэробные (ходьба, оздоровительный бег, оздоровительное плавание, катание на лыжах и т. д.)</p> <p>Силы природы солнечные и воздушные ванны закаливающие водные процедуры</p>
<p>Когнитивная и мотивационная готовность к ЗОЖ как фактору конкурентоспособности</p> <p>Умственная и эмоциональная устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности, умственная работоспособность</p> <p>Умственная и физическая работоспособность</p> <p>Эмоционально-позитивное отношение к деятельности, к жизни в целом</p>	<p>Физкультурные знания «Здоровье: физиологические и психические ресурсы», «Здоровый стиль и образ жизни», «Вредные и полезные привычки в контексте здоровья человека», «Закаливание: мифы и правда, способы и правила, эффекты», «Эргономика, валеология: оптимальный режим труда и отдыха», «Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека» и др.</p> <p>Физические упражнения Систематичность занятий</p> <p>Физическая рекреация Активный отдых в виде гимнастики, пробежек, плавания, физкультурных минуток</p> <p>Инновационные физкультурные практики ритмическая гимнастика, шейпинг, дартс, армреслинг, атлетическая гимнастика</p>
<p>Способность к самообучению</p> <p>Стрессоустойчивость</p> <p>Адаптивность</p>	<p>Учебные занятия</p> <p>Тренировочные занятия</p> <p>Самостоятельные занятия</p>

Продолжение таблицы 16

Развивающиеся качества	Средства развития
<p>Стрессоустойчивость, устойчивость к длительным нагрузкам, к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды Способность к мобилизации личностных ресурсов</p>	<p>Средства развития</p> <p>Экстремальное ФВ экстремальное выживание, йога</p> <p>Спорт спортивное ориентирование лёгкая атлетика тяжелая атлетика</p> <p>Внеучебное ФВ массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия военно-спортивные сборы</p>
<p>Самоорганизация, самоконтроль</p> <p>общая выносливость, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, смелость, решительность, инициативность, коммуникабельность</p>	<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Внеучебное ФВ регулярное участие в спортивно-массовых мероприятиях</p>
<p>Физическая работоспособность, адаптивность, готовность к мобилизации ресурсов Волевые качества</p> <p>Стрессоустойчивость Креативность, опыт деятельности, эмоциональная позитивность</p>	<p>Физические упражнения связанные со значительным физическим напряжением требующие равномерного физического и умственного напряжения (физический труд средней тяжести) характеризующиеся преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке</p> <p>внеучебное ФВ спортивно-массовые мероприятия, соревнования занятия в спортивных сообществах, в спортивных клубах и секциях</p>
<p>Волевые качества в целом Адаптивность Стрессоустойчивость Стойкость, настойчивость</p> <p>Внимание Стрессоустойчивость</p> <p>Целеустремленность, решительность</p> <p>Самообладание</p>	<p>Физические упражнения с длительным напряжением с большими нагрузками с высокой трудностью заданий</p> <p>борьба с отвлечением внимания, с внешними раздражениями ,</p> <p>освоение новых действий</p> <p>соревновательные упражнения, соревнования</p>

Продолжение таблицы 16

Развивающиеся качества	Средства развития
<p>Умственная работоспособность</p> <p>Волевые качества</p> <p>Эмоциональная позитивность</p> <p>Коммуникативные (социальные) качества</p>	<p align="center">Физические упражнения</p> <p>чередование активности и отдыха физические нагрузки</p> <p align="center">Спорт</p> <p>овладение сложной техникой спортивных упражнений, преодоление усталости, соблюдение спортивного режима</p> <p align="center">Спорт</p> <p>удовлетворение от достижения целей, от побед адекватизация самооценки ввиду зримости и сравнимости своих достижений</p> <p align="center">Спорт</p> <p>Соблюдение правил Конструктивное взаимодействие с соперниками Спортивная этика</p>
<p>психофизическая готовность к деятельности, специальная выносливость, общая трудоспособность</p>	<p align="center">ППФП</p>
<p>Самостоятельность</p> <p>Сознательный выбор ЗОЖ</p> <p>Креативность</p> <p>Коммуникативные качества</p>	<p align="center">Внеучебное ФВ</p> <p>Добровольность, свободные формы деятельности и общения, низкая регламентированность</p>
<p>Сила</p> <p>Оздоровление, внешний вид</p> <p>Выносливость (как фактор работоспособности)</p> <p>Быстрота и скоростно-силовые качества</p> <p>Ловкость</p> <p>Гибкость</p>	<p align="center">Физические упражнения</p> <p>упражнения с отягощениями упражнения на тренажерах</p> <p>занятия атлетической гимнастикой</p> <p>бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля, езда на велосипеде и другие длительные, циклические упражнения</p> <p>эстафета, бег и плавание наперегонки, прыжки в длину и высоту и др.</p> <p>упражнения спортивной гимнастики (на снарядах) и акробатики, различные спортивные игры</p> <p>занятия спортивной и художественной гимнастикой</p>
<p>Общее оздоровление</p> <p>Социальная активность</p> <p>Работоспособность</p>	<p align="center">Физическая рекреация</p> <p>Самостоятельный активный отдых Организованный активный отдых</p> <p align="center">Внеучебное ФВ</p> <p>Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия Самостоятельные занятия</p>
<p>Общее оздоровление</p>	<p align="center">ЛФК</p>

Продолжение таблицы 16

Развивающиеся качества	Средства развития
хорошее самочувствие и внешний вид	гигиеническая ФК рекреативная ФК ОФП Студенческий (любительский) спорт ЛФК физические упражнения, в зависимости от содержания и способа применения
устойчивость организма к воздействию вредоносных факторов внешней среды	гигиеническая ФК рекреативная ФК ППФП Студенческий (любительский) спорт ЛФК физические упражнения, в зависимости от содержания и способа применения оздоровительные силы природы
работоспособность	рекреативная ФК ППФК ОФП Студенческий (любительский) спорт физические упражнения, в зависимости от содержания и способа применения метод строго регламентированного упражнения соревновательный метод
социальные контакты	рекреативная ФК
установка на победу, достижение высоких результатов	Спорт физические упражнения, в зависимости от содержания и способа применения игровой метод соревновательный метод
мобилизация физических, психических и нравственных качеств	Спорт физические упражнения, в зависимости от содержания и способа применения соревновательный метод
Социальные (морально-волевые) качества	ППФП физические упражнения, в зависимости от содержания и способа применения метод строго регламентированного упражнения соревновательный метод
Комуникативность	физические упражнения, в зависимости от содержания и способа применения
Эмоциональная устойчивость	физические упражнения, в зависимости от содержания и способа применения
Способность преодолевать трудности	физические упражнения, в зависимости от содержания и способа применения соревновательный метод

Окончание таблицы 16

Развивающиеся качества	Средства развития
Физическое развитие и подготовленность	физические упражнения, в зависимости от содержания и способа применения метод строго регламентированного упражнения
Инициативность, творчество	игровой метод соревновательный метод
Соревновательная установка	игровой метод соревновательный метод

Рефлексивно-коррекционный этап процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов

В рамках данного этапа по окончании каждого семестра осуществлялась повторная диагностика по выбранным критериям. Ее результаты становились основаниями для перевода студентов в другие группы двигательной активности, для коррекции целевых ориентиров сопровождения конкретных студентов, а также для внесения изменений в индивидуальные и групповые программы двигательной активности. Результаты промежуточной диагностики, проведенной по окончании первого года эксперимента представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Результаты промежуточного исследования * (К-комбинированные формы двигательной активности; НО – неорганизованные формы двигательной активности)

Показатель		Тип двигательной активности (кол-во чел., %)						
		ДвПас	ДвАк				К	НО
			Организованные формы					
			СпВД	СтудСп	ОздФ К	ФРек		
Количество студентов с разными типами двигательной активности	ЭГ	28,3	15,8	25,9	2,4	5,3	21,1	2,2
	КГ	42,1	14,9	16,2	3,9	3,7	7,1	12,1
	уКГ	48,8	13,4	15,6	2,6		6,3	13,3
	P1	<0,05	≥0,05	<0,1	≥0,05	≥0,05	<0,05	<0,1
P2	<0,05	≥0,05	<0,1	≥0,05		<0,05	<0,1	
P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05		≥0,05	≥0,05	
							5	

Продолжение таблицы 17

Показатель		Уровень (кол-во чел., %)				
		В	ВС	С	НС	Н
Конкурентоспособность в т.ч.	ЭГ	10,9	17,9	53,5	12,4	5,3
	КГ	8,2	13,4	43,5	26,1	8,8
	уКГ	8,3	14,6	42,1	25,9	9,1
	P1	≥0,05	≥0,05	<0,1	<0,1	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	<0,1	<0,1	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
установка на участие в конкуренции	ЭГ	18,6	26,2	43,3	7,1	4,8
	КГ	15,3	16,1	34,4	21,4	12,8
	уКГ	14,8	15,5	33,9	22,5	12,3
	P1	≥0,05	<0,1	<0,1	<0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	<0,1	<0,1	<0,1	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
эмоционально-положительное отношение к конкуренции	ЭГ	20,9	23,9	37,7	15,2	2,3
	КГ	10,7	13,8	37,7	25,3	12,5
	уКГ	12,8	14,2	36,7	24,6	11,7
	P1	<0,1	<0,1	≥0,05	<0,1	<0,1
	P2	<0,1	<0,1	≥0,05	<0,1	<0,1
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
готовность оправданному риску	ЭГ	12,8	17,3	68,9	33,7	5,1
	КГ	8,6	9,1	50,9	25,9	12,3
	уКГ	8,1	9,7	48,4	22,5	11,7
	P1	≥0,05	≥0,05	<0,05	<0,1	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	<0,1	<0,1	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
мотивация достижения успеха конкурентных взаимодействиях	ЭГ	22,1	35,9	25,8	11,7	4,5
	КГ	11,8	26,2	29	22,1	10,9
	уКГ	13,1	25,3	23,9	24,8	12,9
	P1	<0,1	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
	P2	<0,1	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
готовность мобилизации проявлению личностных ресурсов	ЭГ	9,2	11,9	52,1	14,3	12,5
	КГ	4,1	8,8	41,4	27,6	18,1
	уКГ	5,8	7,9	39,8	25,7	20,8
	P1	≥0,05	≥0,05	<0,1	<0,1	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	<0,05	<0,1	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05

Окончание таблицы 17

Показатель		Уровень (кол-во чел., %)				
		В	ВС	С	НС	Н
опыт участия в конкуренции	ЭГ	8,5	17,1	42,1	19,5	12,8
	КГ	0,8	6,2	31,2	41,5	20,3
	уКГ	0	5,8	27,3	45,4	21,5
	P1	≥0,05	<0,1	<0,1	<0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	<0,1	<0,1	<0,05	≥0,05
P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	
Физическое здоровье в т.ч.	ЭГ	21,9	41,5	30,1	6,3	0,2
	КГ	12,5	28,9	38,9	18,2	1,5
	уКГ	11,3	32,1	39,5	16,8	0,3
	P1	<0,1	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
	P2	<0,1	<0,1	<0,1	<0,1	≥0,05
P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	
Психическое здоровье	ЭГ	21,3	34,2	38,3	5,8	0,4
	КГ	11,5	22,1	51,3	13,8	1,3
	уКГ	10,8	23,9	51,4	12,7	1,2
	P1	<0,1	<0,1	<0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	<0,1	<0,1	<0,05	≥0,05	≥0,05
P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	
Психологическое здоровье	ЭГ	20,7	36,9	34	5,9	2,5
	КГ	12,9	27,3	40	15,7	4,1
	уКГ	12,6	26,1	41,4	16,4	3,2
	P1	≥0,05	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
	P2	≥0,05	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	
Социальное здоровье	ЭГ	23,8	40,1	30,9	3,1	2,1
	КГ	16,1	27,6	38,9	12,2	5,2
	уКГ	17,6	29,7	35,3	12,7	4,7
	P1	≥0,05	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
	P2	≥0,05	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	

*P1 – ЭГ/КГ, P2 – ЭГ/уКГ, P3 – КГ/уКГ

Заметим, что при проведении итоговой диагностики из группы студентов, практикующих неорганизованные формы двигательной активности (СамФК) в отдельную подгруппу выделены обучающиеся, практикующие физкультурно-рекреационную деятельность (РекФК), в самой группе СамФК, таким образом, остались только те, кто ограничивает двигательную активность утренней гимнастикой и иными, самостоятельно организуемыми, занятиями дома.

За год реализации разработанной модели произошли некоторые улучшения и в уровне двигательной активности студентов ЭГ, и в показателях их конкурентоспособности и здоровья. Так, более, чем в полтора раза уменьшилось количество двигательно пассивных студентов; они пополнили группы, преимущественно, занятий массовым спортом и смешанной двигательной активности – именно в этих группах статистически значимо увеличило количество занимающихся. Достоверно уменьшилось и количество студентов, практикующих исключительно неорганизованные формы занятий физической культурой: они включили в сферу своей двигательной активности одну или несколько организованных форм.

По оценке конкурентоспособности в целом следует отметить достоверно увеличение количества студентов со средним и уменьшение – с ниже среднего уровнями сформированности. Позитивные изменения произошли, прежде всего, за счет: роста числа представителей ЭГ, характеризующихся В и В/С уровнями таких конкурентных качеств, как эмоционально-позитивное отношение к конкуренции и мотивация достижения успеха; В/С и С уровнями сформированности установки на участие в конкуренции и опыта участия в конкуренции; С уровнем готовности к оправданному риску и готовности к мобилизации ресурсов. Это стало возможными, прежде всего, за счет сокращения количества студентов с уровнем ниже среднего, а по показателю эмоционально-позитивного отношения к конкуренции – еще и с низким уровнем развития [82]. Таким образом, наиболее активно расширялось количество испытуемых с уровнем выше среднего; данная группа пополнялась, преимущественно, из числа студентов со средним уровнем, в который, в свою очередь, переходили обучающиеся, ранее характеризовавшиеся уровнем ниже среднего. В результате средний уровень оказался без изменений, как и граничные уровни развития показателей конкурентоспособности.

Выросло количество студентов, характеризующихся высоким и выше среднего уровнями физического здоровья с одновременным, также достоверным, снижением количества испытуемых с уровнем ниже среднего. При этом наиболее выражено изменились результаты по показателям хорошего самочувствия и физической подготовленности. Кроме этого, в ЭГ достоверно уменьшилось количество студентов с Н и Н/С уровнями работоспособности и устойчивости к болезням.

Обнаружено достоверное увеличение числа студентов, характеризующихся В, В/С, С уровнями психического здоровья. Наиболее выраженная положительная динамика зафиксирована по показателям эмоциональной позитивности и контроля эмоций и поведения. С точки зрения уровня развития познавательной активности стало статистически больше обучающихся со средним и выше среднего уровнями (в сумме до 55,1%) – за счет снижения количественных показателей на уровне ниже среднего (осталось 22,5%).

Анализ результатов диагностики показателей психологического здоровья также позволяет констатировать эффективность экспериментальной работы и по данному аспекту: зафиксирован рост количества студентов с В и В/С уровнями и уменьшение – с Н и Н/С уровнями. Наиболее выраженные позитивные изменения произошли по показателям эмоциональной устойчивости и субъективного благополучия.

Анализ изменений, произошедших в показателях социального здоровья, также демонстрирует положительные эффекты проведенной работы. Максимальная разница с предыдущими результатами выявлена по двум показателям:

– социальная активность - не осталось студентов с низким уровнем, на уровне ниже среднего осталось только 5,9%; практически половина респондентов (50,9%) характеризовались средним уровнем;

– коммуникативность – все студенты примерно равномерно распределилась по высокому, выше среднего и среднему уровням – соответственно, 27,5%, 35,5%, 36,7% .

В контрольной группе статистически значимых изменений ни по одному их исследуемых показателей не произошло. Заметим, что в течении года фиксировалось подключение студентов КГ к физкультурно-спортивной деятельности в рамках Клуба, однако активность этих обучающихся была не высокой и не систематической. Чаще всего, представители КГ, под воздействием просветительско-мотивирующей работы студенческого актива Клуба (которая предназначалась всем студентам университета и реализовалась через заседания и совещания совместно со студенческими советами факультетов) временно включались в различные секции и группы, однако, в среднем, через 3-4 недели, прекращали занятия. При этом, с точки зрения участия в организуемых Клубом вузовских физкультурно-спортивных мероприятиях, представители КГ, по сравнению с ЭГ, требовали больших усилий для привлечения их к этим мероприятиям, выставляли меньшие по численности факультетские команды и демонстрировали худшие результаты.

Качественный анализ результатов промежуточной диагностики свидетельствовал об изменении состава групп студентов, включенных в разные формы двигательной активности, а также об изменении потребностей в том или ином виде сопровождения для обучающихся (и тех, кто перешел в другую группу двигательной активности, и тех, кто не изменил в данном смысле своего положения). Это потребовало внесения корректив в индивидуальные планы физкультурно-спортивной деятельности студентов, а также усиления вариативного компонента в содержании физкультурно-спортивной работы каждой из групп, поскольку они пополнились менее физически подготовленными обучающимися, с новыми двигательными потребностями и интересами.

Продолжение таблицы 18

Показатель		Уровень (кол-во чел., %)				
		В	ВС	С	НС	Н
Конкурентоспособность в т.ч.	ЭГ	19,2	30,3	34,9	12,4	3,2
	КГ	9,1	16,2	38,5	26,1	10,1
	уКГ	8,3	14,6	42,1	25,9	9,1
	P1	<0,1	<0,05	≥0,05	<0,05	≥0,05
	P2	<0,1	<0,05	≥0,05	<0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
установка на участие в конкуренции	ЭГ	23,9	31,2	35,6	5,8	3,5
	КГ	14,6	16,4	37,1	20,2	11,7
	уКГ	14,8	15,5	33,9	22,5	12,3
	P1	<0,1	<0,05	≥0,05	<0,05	≥0,05
	P2	<0,1	<0,05	≥0,05	<0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
эмоционально-позитивное отношение к конкуренции	ЭГ	29,3	37,8	26,4	6,4	0,1
	КГ	11,6	14,5	35,7	26,1	12,1
	уКГ	12,8	14,2	36,7	24,6	11,7
	P1	<0,05	<0,05	<0,1	<0,05	≥0,05
	P2	<0,05	<0,05	<0,1	<0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
готовность оправданному риску	ЭГ	21,1	29,9	34,3	12,9	1,8
	КГ	7,9	10,2	45,9	24,1	11,9
	уКГ	8,1	9,7	48,4	22,5	11,7
	P1	<0,05	<0,05	≥0,1	<0,05	<0,1
	P2	<0,05	<0,05	≥0,1	<0,1	<0,1
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
мотивация достижения успеха	ЭГ	27,4	41,2	22,9	6,3	2,2
	КГ	12,2	26,5	27,6	21,4	12,3
	уКГ	13,1	25,3	23,9	24,8	12,9
	P1	<0,1	<0,05	≥0,05	<0,1	<0,1
	P2	<0,1	<0,05	≥0,05	<0,05	<0,1
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
готовность мобилизации и проявления личностных ресурсов	ЭГ	19,2	24,6	41,2	8,9	6,1
	КГ	4,9	9,4	39,6	26,8	19,3
	уКГ	5,8	7,9	39,8	25,7	20,8
	P1	<0,05	<0,05	≥0,05	<0,05	<0,1
	P2	<0,05	<0,05	≥0,05	<0,05	<0,1
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05

Окончание таблицы 18

показатель		Уровень (кол-во чел., %)				
		В	ВС	С	НС	Н
опыт участия в конкуренции	ЭГ	19,5	26,8	37,9	10,1	5,7
	КГ	3,1	9,3	31,4	38,4	17,8
	уКГ	0	5,8	27,3	45,4	21,5
	P1	<0,05	<0,05	≥0,05	<0,05	<0,1
	P2	<0,05	<0,05	≥0,05	<0,05	<0,1
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
Физическое здоровье	ЭГ	29,3	51,5	15,2	3,8	0,2
	КГ	15,9	32,3	32,7	17,2	1,9
	уКГ	11,3	32,1	39,5	16,8	0,3
	P1	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	≥0,05
	P2	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
Психическое здоровье	ЭГ	27,3	42,3	27	3,3	0,1
	КГ	12,7	24,6	46,7	14,2	1,8
	уКГ	10,8	23,9	51,4	12,7	1,2
	P1	<0,05	<0,05	<0,05	<0,1	≥0,05
	P2	<0,05	<0,05	<0,05	<0,1	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
Психологическое здоровье	ЭГ	29,7	45,2	20,1	3,8	1,2
	КГ	13,5	28,1	39,9	14,8	3,7
	уКГ	12,6	26,1	41,4	16,4	3,2
	P1	<0,05	<0,05	<0,05	<0,1	≥0,05
	P2	<0,05	<0,05	<0,05	<0,1	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
Социальное здоровье	ЭГ	35,9	44,9	16,2	2,3	0,7
	КГ	18,2	28,4	36,6	11,9	4,9
	уКГ	17,6	29,7	35,3	12,7	4,7
	P1	<0,05	<0,05	<0,05	<0,1	≥0,05
	P2	<0,05	<0,05	<0,05	<0,1	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05

*P1 – ЭГ/КГ, P2 – ЭГ/уКГ, P3 – КГ/уК

К-комбинированные формы двигательной активности; НО – неорганизованные формы двигательной активности)

К окончанию эксперимента между ЭГ и КГ, а также между результатами ЭГ и показателями уКГ по всем индикаторам существовали значимые различия, тогда как итоговые данные КГ ни по одному из индикаторов не отличались достоверно от первичных данных уКГ.

В ЭГ за год еще произошло достоверное уменьшение количества двигательно пассивных студентов – и по сравнению с исходными данными

(уКГ), и по сравнению с КГ. Большинство студентов, как из числа ранее пассивных, так и из числа тех, кто до этого практиковал исключительно неорганизованные (самостоятельные) занятия физической культурой, пополняли группу занимающихся, практикующих разные формы двигательной активности – именно в данной группе произошло статистически значимое увеличение количества испытуемых. Можно предположить, что состав студентов, занимающихся спортом как на уровне высших достижений, так и на массовом уровне, стабилизируется достаточно быстро (в течение года). В дальнейшем незначительная часть спортсменов-непрофессионалов расширяют сферу своей двигательной активности – как показывает качественный анализ состава групп, прежде всего, за счет включения в физкультурно-рекреационную деятельность. Кроме того, направленная работа по формированию у студентов полноценных, научно обоснованных представлений о значении двигательной активности в жизни и деятельности (прежде всего, в контексте здоровья и конкурентоспособности) способствовала некоторой переориентации ценностных отношений обучающихся к физической культуре: от узко-утилитарного, связанного, преимущественно, с позитивным воздействием на фигуру и внешность, к целостному, связанному с развитием коммуникативных качеств, важных социальных способностей и т.д. В связи с этим не происходило увеличения представителей ЭГ, отдающих исключительное предпочтение физкультурно-оздоровительным формам двигательной активности. В данном же контексте следует рассматривать и неизменность показателей наполняемости групп физкультурно-активного отдыха: студенты осознавали, что для развития конкурентоспособности, в том числе, и посредством укрепления здоровья, только лишь грамотной организации досуга недостаточно, необходимо направленное применение для этих целей разнообразных средств физической культуры.

Результатом стали положительные сдвиги в уровнях конкурентоспособности и здоровья представителей экспериментальной группы. Так, по конкурентоспособности в целом в ЭГ статистически значимо увеличилось количество студентов с высоким и выше среднего уровнями и уменьшилось – с уровнем ниже среднего. Анализ состава уровневых групп позволил сделать вывод о, преимущественно, поступательном развитии конкурентоспособности студентов, их последовательном переходе от уровня к уровню, хотя встречались и исключения, когда за период между двумя срезами испытуемые демонстрировали переход не на один, а на два уровня вверх. Кроме того, отметим, что в составе обучающихся с высокими уровнями конкурентоспособности больший удельный вес (71,2%) имели студенты, практикующие разные формы двигательной активности.

Детальный сравнительный анализ исходных и итоговых величин показателей конкурентоспособности показывает, что по всем из них в ЭГ произошли статистически значимые положительные изменения, что проявилось в увеличении количества студентов с В и В/С уровнями и уменьшении – с Н и Н/С уровнями развития конкурентных качеств. Наиболее эффективное развитие получили такие показатели, как установка на участие в конкуренции, эмоционально позитивное отношение к конкуренции и мотивация достижения успеха. По показателю готовности к оправданному риску, хотя количество студентов с высоким и выше среднего уровнями также составило больше половины (51%), однако представителей с низким и ниже среднего оказалось несколько больше, чем по вышеназванным (14,7%), что, по видимому, может быть связано с характерологическими особенностями конкретных респондентов. По показателям готовности к мобилизации ресурсов и опыта участия в конкуренции наполняемость высоко и выше среднего уровней приблизилась, но не достигла 50% (43,8% и 46,3% соответственно), а низкого и ниже среднего – превысила шестую часть от общего количества (15% и 15,8% соответственно). Очевидно, что для развития

«отстающих» показателей требуется дополнительные организационно-методические меры, контекстное усиление конкуренто-ориентированности содержания физкультурно-оздоровительного сопровождения.

С точки зрения уровней физического, психологического, социального, психического здоровья к окончанию эксперимента тоже обнаружена положительная динамика у студентов ЭГ. В этой группе достоверно увеличилась наполняемость высокого и выше среднего уровней. При этом физическое здоровье и социальное здоровье получили наибольшее развитие в течение эксперимента, что может объясняться спецификой избранных средств развития конкурентоспособности.

В таблице 19 представлена динамика показателей конкурентоспособности и здоровья у студентов ЭГ за весь период эксперимента.

Таблица 19 – Динамика показателей конкурентоспособности и здоровья у студентов ЭГ (Р1 – Кон/Пром, Р2 – Пром/Итог, Р3 – Кон/Итог)

Показатель		Тип двигательной активности (кол-во чел., %)						
		ДвПас	ДвАк				Раз-ные	Неорганизованные (СамФК)
			Организованные формы					
		СпВД	СтудСп	ОздФК	ФРек			
Количество студентов с разными типами двигательной активности	Кон	48,8	13,4	15,6	2,6		6,3	13,3
	Про	28,3	15,8	25,9	2,4	5,3	21,1	2,2
	Ито	16,9	17,3	25,2	2,8	4,1	32,4	1,3
	Р1	<0,05	≥0,05	<0,1	≥0,05		<0,05	<0,1
	Р2	<0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05		<0,1	≥0,05
	Р3	<0,05	≥0,05	<0,1	≥0,05	≥0,05	<0,05	<0,1
Конкурентоспособность		Уровень (кол-во чел., %)						
		В	ВС	С	НС	Н		
	Кон	8,3	14,6	42,1	25,9	9,1		
	Про	10,9	17,9	53,5	12,4	5,3		
	Ито	19,2	30,3	34,9	12,4	3,2		
в т.ч.	Р1	≥0,05	≥0,05	<0,1	<0,05	≥0,05		
	Р2	<0,1	<0,05	<0,05	≥0,05	≥0,05		
	Р3	<0,1	<0,05	<0,05	<0,05	≥0,05		

Продолжение таблицы 19

		Уровень (кол-во чел., %)				
		В	ВС	С	НС	Н
установка на участие в конкуренции	Кон	14,8	15,5	33,9	22,5	12,3
	Про	18,6	26,2	43,3	7,1	4,8
	Ито	23,9	31,2	35,6	5,8	3,5
	P1	≥0,05	<0,1	<0,1	<0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	<0,1	≥0,05	≥0,05
P3	<0,1	<0,05	≥0,05	<0,05	≥0,05	
эмоционально-позитивное отношение к конкуренции	Кон	12,8	14,2	36,7	24,6	11,7
	Про	20,9	23,9	37,7	15,2	2,3
	Ито	29,3	37,8	26,4	6,4	0,1
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	<0,1	<0,1
	P2	≥0,05	<0,05	<0,1	≥0,05	≥0,05
P3	<0,05	<0,05	<0,1	<0,05	<0,1	
готовность к оправданному риску	Кон	8,1	9,7	48,4	22,5	11,7
	Про	12,8	17,3	68,9	33,7	5,1
	Ито	21,1	29,9	34,3	12,9	1,8
	P1	≥0,05	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
	P2	<0,1	<0,1	≥0,05	<0,05	≥0,05
P3	<0,1	<0,05	≥0,05	<0,1	<0,1	
мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях	Кон	13,1	25,3	23,9	24,8	12,9
	Про	22,1	35,9	25,8	11,7	4,5
	Ито	27,4	41,2	22,9	6,3	2,2
	P1	<0,1	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
	P2	<0,1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
P3	<0,05	<0,05	≥0,05	<0,05	<0,1	
готовность к мобилизации и проявлению личностных ресурсов	Кон	5,8	7,9	39,8	25,7	20,8
	Про	9,2	11,9	52,1	14,3	12,5
	Ито	19,2	24,6	41,2	8,9	6,1
	P1	≥0,05	≥0,05	<0,05	<0,1	≥0,05
	P2	<0,1	<0,1	<0,1	≥0,05	≥0,05
P3	<0,05	<0,05	≥0,05	<0,05	<0,1	
опыт участия в конкуренции	Кон	0	5,8	27,3	45,4	21,5
	Про	8,5	17,1	42,1	19,5	12,8
	Ито	19,5	26,8	37,9	10,1	5,7
	P1	≥0,05	<0,1	<0,05	<0,05	<0,1
	P2	<0,1	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
P3	<0,05	<0,05	<0,1	<0,05	<0,05	
Физическое здоровье	Кон	11,3	32,1	39,5	16,8	0,3
	Про	21,9	41,5	30,1	6,3	0,2
	Ито	29,3	51,5	15,2	3,8	0,2
	P1	<0,1	<0,1	≥0,05	<0,1	≥0,05
	P2	≥0,05	<0,1	<0,1	≥0,05	≥0,05
P3	<0,05	<0,05	<0,05	<0,1	≥0,05	

Продолжение таблицы 20

Конкурентоспособность		Уровень (кол-во чел., %)				
		В	ВС	С	НС	Н
в т.ч.	Кон	8,3	14,6	42,1	25,9	9,1
	Про	8,2	13,4	43,5	26,1	8,8
	Ито	9,1	16,2	38,5	26,1	10,1
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
установка на участие в конкуренции	Кон	14,8	15,5	33,9	22,5	12,3
	Про	15,3	16,1	34,4	21,4	12,8
	Ито	14,6	16,4	37,1	20,2	11,7
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
эмоционально-позитивное отношение к конкуренции	Кон	12,8	14,2	36,7	24,6	11,7
	Про	10,7	13,8	37,7	25,3	12,5
	Ито	11,6	14,5	35,7	26,1	12,1
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	<0,1	<0,1
	P2	≥0,05	<0,05	<0,1	≥0,05	≥0,05
	P3	<0,05	<0,05	<0,1	<0,05	<0,1
готовность оправданному риску	Кон	8,1	9,7	48,4	22,5	11,7
	Про	8,6	9,1	50,9	25,9	12,3
	Ито	7,9	10,2	45,9	24,1	11,9
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях	Кон	13,1	25,3	23,9	24,8	12,9
	Про	11,8	26,2	29	22,1	10,9
	Ито	12,2	26,5	27,6	21,4	12,3
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
готовность мобилизации и проявления личностных ресурсов	Кон	5,8	7,9	39,8	25,7	20,8
	Про	4,1	8,8	41,4	27,6	18,1
	Ито	4,9	9,4	39,6	26,8	19,3
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
опыт участия в конкуренции	Кон	0	5,8	27,3	45,4	21,5
	Про	0,8	6,2	31,2	41,5	20,3
	Ито	3,1	9,3	31,4	38,4	17,8
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05

Окончание таблицы 20

		Уровень (кол-во чел., %)				
		В	ВС	С	НС	Н
Физическое здоровье	Кон	11,3	32,1	39,5	16,8	0,3
	Про	12,5	28,9	38,9	18,2	1,5
	Ито	15,9	32,3	32,7	17,2	1,9
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
Психическое здоровье	Кон	10,8	23,9	51,4	12,7	1,2
	Про	11,5	22,1	51,3	13,8	1,3
	Ито	12,7	24,6	46,7	14,2	1,8
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
Психологическое здоровье	Кон	12,6	26,1	41,4	16,4	3,2
	Про	12,9	27,3	40	15,7	4,1
	Ито	13,5	28,1	39,9	14,8	3,7
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
Социальное здоровье	ЭГ	17,6	29,7	35,3	12,7	4,7
	КГ	16,1	27,6	38,9	12,2	5,2
	уКГ	18,2	28,4	36,6	11,9	4,9
	P1	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P2	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05
	P3	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05	≥0,05

В ЭГ по всем исследуемым показателям в течение эксперимента наблюдалось поступательное, преимущественно непрерывное улучшение результатов. Выразилось это в том, что среди участников эксперимента, в отличие от представителей контрольной группы, в течение всех контрольных срезов диагностировался рост количества обучающихся с высоким и выше среднего уровнями исследуемых показателей и снижение этого количества для уровней среднего + ниже среднего либо уровней ниже среднего + низкий. Заметим, что результаты двух лет функционирования модели не привели к стопроцентно высокому формированию конкурентоспособности и совершенствованию здоровья и в ЭГ. Это, во-первых, свидетельствует о целесообразности продолжения работы в данном направлении ввиду наличия

резервов развития. Во-вторых, представляется естественным по причине индивидуальных особенностей студентов, различий в обстоятельствах жизни и т.д. В целом же достигнутые результаты свидетельствуют об эффективности разработанной модели, адекватности выбранных средств, методов, направлений и содержания физкультурно-оздоровительного сопровождения развития личностной конкурентоспособности студентов.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. Модель формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза обеспечивает создание необходимых организационно-педагогических условий путем функционирования физкультурно-оздоровительного сопровождения. Физкультурно-оздоровительное сопровождение обеспечивает максимальную дифференциацию средств, методов, форм образовательной деятельности; реализуется силами студенческого физкультурно-оздоровительного клуба под руководством сотрудников кафедры физического воспитания; заключается в организации консультационно-методической помощи субъектам образования и создании ситуаций здоровьесберегающего развития личной конкурентоспособности – в виде совокупности физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, рекреационных мероприятий.

2. Физкультурно-оздоровительное сопровождение развития личностной конкурентоспособности студентов организуется по следующим направлениям: целевым (критериально-ориентированным); содержательным (в отношении конкретных организационных форм физкультурно-спортивной деятельности; инвариантные и вариативные); организационно-методическим (диагностическое, просветительское (просветительско-мотивационное), стимулирующее, деятельностно-поведенческое, контрольно-рефлексивное); субъектным (по группам сопровождаемых).

3. Сопровождение по субъектным направлениям осуществляется в консультативном режиме, в форме консультативной помощи: (а) студентам, отнесенным к разным группам, дифференцированным по состоянию здоровья (основная, специальная медицинские группы), и по уровню и специфике двигательной активности), (б) педагогам по физической культуре, тренеров-преподавателей, инструкторов по ЛФК, студенческого спортивного актива, студенческого академического актива.

4. Прямое развивающее воздействие на конкурентные качества студентов обеспечивается следующими педагогическими приемами:

– для формирования установки на участие в конкуренции – просветительно-разъяснительная работа в области значения и видов конкуренции в жизни, затем реализация системы стимулов (наград, стипендий, грамот и пр.) для включения во все виды конкуренции в рамках физкультурно-спортивной деятельности;

– для повышения эмоционально-позитивного отношения к конкуренции – акцентированное включение в соревновательные отношения, участие в состязаниях (с соперниками, с самим собой) как основа саморазвития, как способ определить собственные силы и возможности;

– для формирования готовности к оправданному риску – обучение способам определения оправданности риска в конкурентных ситуациях и обоснование необходимости рискнуть (разбор ситуаций, определение рискованных моментов, анализ последствий действия / бездействия);

– для повышения мотивации достижения успеха – создание ситуаций успеха в физкультурно-спортивной деятельности;

– для формирования готовности к мобилизации ресурсов – совместная постановка лично-значимых целей физкультурно-спортивной деятельности; направленное развитие волевой сферы средствами физического воспитания; обучение способам восстановления физических, умственных, эмоциональных сил;

– для накопления опыта участия в конкуренции – максимальное насыщение соревновательными ситуациями всех форм физкультурно-спортивной деятельности (организация конкурсов за право участвовать в мероприятиях).

5. Эффективность опосредованного развития конкурентных качеств обеспечивается учетом выявленных связей показателей конкурентоспособности и показателей здоровья и использованием ресурсного потенциала физического воспитания, как компонента здоровьесберегающей образовательной среды вуза: для обеспечения накопления студентами опыта участия в конкурентных взаимодействиях – особенности организации соревновательной деятельности в спорте высших достижений (с точки зрения ее насыщенности и разнообразия) при планировании соревновательной деятельности в массовом спорте и, если это логично, в других формах двигательной активности; для развития установки на участие в конкуренции – занятия массовым спортом; для развития готовности к оправданному риску – занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой; для развития мотивации достижения успеха в конкурентных взаимодействиях – занятия массовым спортом, сочетание занятий массовым спортом с занятиями во всех возможных неорганизованных формах самостоятельных занятий физической культурой либо с физкультурно-оздоровительными практиками.

6. Реализация модели обеспечивает: повышение уровня конкурентоспособности студентов; повышение уровня здоровья студентов; увеличение количества двигательно-активных студентов, в том числе, студентов, сочетающих неорганизованные и организованные формы физкультурно-оздоровительной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования разработана модель формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза. Ее экспериментальное функционирование в реальном образовательном процессе вуза, обработка и анализ сравнения исходных, промежуточных и итоговых данных, позволяют констатировать эффективность предложенной модели. Исходя из этого, правомерно утверждать, что развитие личностной конкурентоспособности студентов, в целом, и входящих в ее состав конкурентных личностных качеств, в частности, достижимо при организации в образовательном учреждении физкультурно-оздоровительного сопровождения, целенаправленно обеспечивающего: формирование теоретической, мотивационно-ценностной и практической готовности к участию в конкуренции; совершенствование знаний и умений, ценностных ориентаций и мотивов, опыта поведения и деятельности, соответствующих правилам и принципам здорового образа жизни; повышение уровня и расширение сферы двигательной активности обучающихся с учетом их интересов и потребностей. Сопровождающая деятельность предполагает использование средств и методов, организационных форм и теоретического содержания физического воспитания для оказания прямых воздействий на конкурентные личностные качества, а также для совершенствования показателей физического, психического, психологического и социального здоровья личности, как личностных факторов конкурентоспособности.

Полученные результаты позволяют сформулировать следующие **выводы:**

1. Анализ нормативно-правовой базы высшего образования подтверждает его целевую ориентированность на подготовку специалистов, готовых к эффективному взаимодействию в конкурентных условиях.

Личностная конкурентоспособность студентов, как результат образования, – это качество, характеризующее готовность человека (мотивационно-ценностную, эмоционально-волевою, когнитивно-практическую) к успешному участию в конкуренции благодаря способности проявлять собственные личностные ресурсы, востребованные конкретной ситуацией конкурентного взаимодействия. Ключевыми конкурентными качествами личности являются следующие: установка на участие в конкуренции; эмоционально-позитивное отношение к конкуренции; готовность к оправданному риску; мотивация достижения успеха в конкурентных взаимодействиях; готовность к мобилизации и активности в условиях конкуренции; опыт результативного участия в конкурентных взаимодействиях.

2. Формирование личностной конкурентоспособности студентов детерминировано качествами и свойствами личности, характеризующими показатели физического, психического, социального, психологического здоровья. Это подтверждается наличием сильных положительных корреляционных связей между следующими конкурентными качествами и показателями здоровья: (а) установкой на участие в конкуренции и познавательной активностью ($\rho=0,86$), самоконтролем ($\rho=0,83$) (психическое здоровье), ориентацией на саморазвитие ($\rho=0,86$) и самоактуализацию ($\rho=0,95$) (психологическое здоровье), социальной активностью ($\rho=0,85$) (социальное здоровье); (б) положительным отношением к конкуренции и эмоциональной позитивностью ($\rho=0,95$) (психическое здоровье), эмоциональной устойчивостью ($\rho=0,81$) и субъективным благополучием ($\rho=0,87$) (психологическое здоровье), креативностью ($\rho=0,89$) (социальное здоровье); (в) готовностью к оправданному риску и хорошим самочувствием ($\rho=0,80$) (физическое здоровье), познавательной активностью ($\rho=0,87$), самоконтролем ($\rho=0,85$) (психическое здоровье), эмоциональной устойчивостью ($\rho=0,93$), ориентацией на саморазвитие ($\rho=0,87$) и на

самоактуализацию ($\rho=0,85$) (психологическое здоровье), креативностью ($\rho=0,92$) (социальное здоровье); (г) мотивацией достижения успеха и адекватной самооценкой ($\rho=0,87$) (психическое здоровье), ориентацией на саморазвитие ($\rho=0,93$) и на самоактуализацию ($\rho=0,96$) (психологическое здоровье), социальной активностью ($\rho=0,91$) (социальное здоровье); (д) готовностью к мобилизации и проявлению личностных ресурсов и устойчивой работоспособностью ($\rho=0,85$), хорошим самочувствием ($\rho=0,80$) (физическое здоровье), самоконтролем ($\rho=0,91$) (психическое здоровье), эмоциональной устойчивостью ($\rho=0,82$), ориентацией на саморазвитие ($\rho=0,94$) и на самоактуализацию ($\rho=0,87$) (психологическое здоровье), социальными качествами ($\rho=0,89$) (социальное здоровье); (е) опытом участия в конкуренции и эмоциональной позитивностью ($\rho=0,82$), познавательной активностью ($\rho=0,81$) (психическое здоровье), ориентацией на саморазвитие ($\rho=0,91$) и на самоактуализацию ($\rho=0,92$) (психологическое здоровье), коммуникабельностью ($\rho=0,89$), креативностью ($\rho=0,91$) и социальной активностью ($\rho=0,95$) (социальное здоровье).

3. Взаимосвязь конкурентных качеств и показателей здоровья личности свидетельствует о возможности и целесообразности организации процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза. Конкуренторазвивающий потенциал здоровьесберегающей образовательной среды заключается в наличии и возможности целенаправленного использования организационно-управленческих (целевая ориентированность среды, система управления, соуправления и самоуправления физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов; система связей с внешней социальной средой), материально-технических (материально-техническая база, включая специальный аудиторный фонд, оборудованные помещения и т.д.), информационно-методических (информационная и содержательно-технологическая обеспеченность конкуренторазвивающей

здоровьесберегающей деятельности вуза), кадровых (специально подготовленный педагогический коллектив, физкультурно-спортивный студенческий актив) ресурсов.

5. В системе образовательной деятельности вуза ведущим педагогическим процессом, обеспечивающим практическую реализацию конкуренторазвивающих ресурсов здоровьесберегающей среды, является процесс физического воспитания студентов. Его возможности в оздоравливающем и конкуренторазвивающем влиянии на личность определяются целями и задачами, функциями и формами организации, используемыми средствами и реализуемыми методами, транслируемыми и осваиваемыми теоретическими и методическими знаниями и умениями, ценностями, составляющими содержание образования в области физической культуры.

6. Формирование личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза требует создания следующих организационно-педагогических условий: насыщенность конкурентными ситуациями, создающими возможность для проявления и развития конкурентных качеств и, в целом, для накопления конкурентного опыта; косвенность педагогических воздействий, при которых развитие конкурентных качеств студентов происходит через посредство совершенствования показателей здоровья личности; природосообразная дифференцированность психолого-педагогических воздействий, обеспечивающая ненасильственное развитие личности в соответствии с индивидуальными особенностями, потребностями и возможностями, но с обеспечением достижения общей цели (личностная конкурентоспособность студентов) индивидуально приемлемыми, эффективными средствами и методами: комплексное использование конкуренторазвивающего и здоровьесберегающего потенциала процесса физического воспитания; ориентация на формирование у студентов потребностей, установок, навыков и

т.д. здорового образа жизни (контекстное просвещение, пропаганда, обучение, организация деятельности), потребностей в самостоятельном здоровьесбережении, обеспечение их необходимыми для этого теоретико-методологическими знаниями и умениями; учет индивидуальных особенностей студентов, включая показатели здоровья, имеющейся жизненный, образовательный, двигательный опыт и опыт участия в конкурентных взаимодействия, при определении направлений, средств и методов педагогических конкуренторазвивающих воздействий, воплощающийся в индивидуальных (индивидуально-дифференцированных) образовательных маршрутах студентов.

7. Компонентом здоровьесберегающей образовательной среды вуза, обеспечивающим конкуренторазвивающий эффект, является физкультурно-оздоровительное сопровождение, представляющее собой непрерывный процесс создания для обучающихся пролонгированных конкуренторазвивающих возможностей средствами физического воспитания. Физкультурно-оздоровительное сопровождение формирования личностной конкурентоспособности студентов включает совокупность физкультурно-оздоровительных мероприятий (учебных и внеучебных; развивающих, оздоровительных, воспитательных, досуговых и т.д.; просветительских, мотивационных, организационных, контрольно-корректирующих и пр.); реализуется как непосредственные и опосредованные психолого-педагогические воздействия, осуществляемые в форме консультаций с использованием индивидуально-дифференцированных методических и практических рекомендаций для преподавателей и студентов по направленному использованию средств физической культуры в соответствии с потребностями конкретных обучающихся; обеспечивает совершенствование конкурентных качеств и показателей здоровья личности благодаря природосообразному повышению уровня и расширению форм физкультурно-оздоровительной активности студентов.

8. Эффективность формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза обеспечивается реализацией модели, описывающей систему физкультурно-оздоровительного сопровождения данного процесса. Она включает: организационное ядро (студенческий физкультурно-оздоровительный клуб), организационные формы (учебные занятия по физическому воспитанию, спортивные секции, группы оздоровительной физической культуры, группы активного досуга, вузовские физкультурно-спортивные мероприятия); содержательно-методическую базу (физкультурно-оздоровительные мероприятия, в совокупности составляющие систему ситуаций развития конкурентоспособности с сохранением / укреплением здоровья студентов); ведущий инструмент (методические и практические рекомендации студентам и преподавателям относительно содержания и режимов самостоятельной и организованной двигательной активности, форм и методов ее организации и контроля), ведущий способ педагогической деятельности (индивидуальная / групповая консультация); субъектов – сопровождаемых (группы студентов, дифференцированные по состоянию здоровья и по специфике (уровню, содержанию) двигательной активности), сопровождающих (педагоги по физической культуре, тренеры-преподаватели, инструкторы по ЛФК, студенческий спортивный актив, студенческий академический актив); сферы сопровождения (формы и части (компоненты) физического воспитания, виды физкультурно-оздоровительной деятельности); направления деятельности (целевые, содержательные, организационно-методические, субъектные); этапы деятельности (диагностический (входной контроль), организационный (проектирование и подготовка), деятельностный (непосредственное сопровождение), рефлексивно-коррекционный (промежуточный контроль и коррекция), контрольный (итоговая диагностика)).

9. Модель формирования личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза раскрывает

порядок применения организационных форм и отбора содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; основания дифференциации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями студентов; дифференцированные направления и способы реализации физкультурно-оздоровительного сопровождения; этапы деятельности. Ее экспериментальная апробация эмпирически доказывает, что функционирование в вузе физкультурно-оздоровительного сопровождения, формы организации и содержание деятельности которого определяются с учетом взаимосвязи конкурентных качеств и показателей здоровья личности, а также соответствующих субъективных интересов и объективных потребностей студентов, обеспечивает повышение показателей личностной конкурентоспособности и здоровья студентов.

10. В результате реализации разработанной модели произошли положительные сдвиги в уровнях личностной конкурентоспособности и здоровья представителей экспериментальной группы. Так, по личной конкурентоспособности в целом в ЭГ, в отличие от КГ, статистически значимо увеличилось количество студентов с высоким и выше среднего уровнями и уменьшилось – с уровнем ниже среднего. В ЭГ происходило непрерывное последовательное развитие личностной конкурентоспособности студентов (последовательный переход от уровня к уровню); встречались исключения, когда за период между двумя срезами испытуемые демонстрировали переход не на один, а на два уровня вверх. Наибольший конкуренторазвивающий эффект достигнут в группах студентов, практикующих разные формы двигательной активности (71,2%).

11. В условиях функционирования модели наиболее эффективно развиваются следующие конкурентные качества: установка на участие в конкуренции, эмоционально позитивное отношение к конкуренции и

мотивация достижения успеха. По ним зафиксировано самое значительное количество студентов с высоким и выше среднего уровнями развития и самое минимальное – с низким и ниже среднего уровнями (55,1% / 9,3%, 67,1% / 6,5%, 68,6% / 8,5%). По показателю готовности к оправданному риску, хотя количество студентов с высоким и выше среднего уровнями также составило больше половины (51%), однако представителей с низким и ниже среднего оказалось несколько больше, чем по вышеназванным (14,7%). По показателям готовности к мобилизации ресурсов и опыта участия в конкуренции наполняемость высоко и выше среднего уровней составила 43,8% и 46,3% соответственно, а низкого и ниже среднего – 15% и 15,8% соответственно.

Результаты двух лет функционирования модели не привели к стопроцентно высокому формированию личной конкурентоспособности и совершенствованию здоровья у участников эксперимента. Это может быть связано с индивидуальными особенностями студентов, различиями в обстоятельствах жизни и т.д. Представляется важным продолжать работу в данном направлении, не ограничивать функционирование модели двумя годами обучения. В целом достигнутые результаты свидетельствуют об эффективности разработанной модели, адекватности выбранных средств, методов, направлений и содержания физкультурно-оздоровительного сопровождения развития личностной конкурентоспособности студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айвазян С.А. Интегральный индикатор качества условий жизни / С.А.Айвазян, М.Ю.Афанасьев, А.В.Кудров // Цифровая экономика. – 2019. – № 1 (5). – С. 43-56.
2. Айвазян, С.А. Социальные индикаторы / С.А. Айвазян, Ф.М. Бородкин. – М., 2006. – 607 с.
3. Александрова, Е.А. Виды педагогической поддержки и сопровождения индивидуального образования [Электронный ресурс] / Е.А. Александрова. – Режим доступа: http://isiksp.ru/library/aleksandrova_ea/aleks-000001.html
4. Андреев, В.И. Базовые законы и идеология гарантированного качества высшего образования / В.И.М.Андреев // Образование и саморазвитие. – 2014. – № 3 (41). – С. 11-16.
5. Антропов, А.И. Физическое воспитание в вузе с учетом спортивных интересов студентов и этнокультурных традиций: дис. ... канд. пед. наук / А.И. Антропов. – Улан-Удэ, 2006. – 139 с.
6. Артюхина А.И. Образовательная среда высшей школы как педагогический феномен (на материале проектирования образовательной среды медицинского университета): автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Александра Ивановна Артюхина. – Волгоград: Волгоградский государственный педагогический университет, 2006. – 42 с.
7. Бегидова, С.Н. Личностные качества конкурентоспособного социального работника / С.Н. Бегидова, С.А. Хазова., В.С. Бегидов // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 3 (123). – С. 12-17.
8. Безрукавный, Р.В. Здоровьесберегающая среда вуза как условие формирования у студентов здоровьесберегающей компетентности [электронный ресурс] / Р.В.Безрукавный. – Режим доступа: Режим доступа: <https://sibac.info/conf/pedagog/xxxiii/34352>

9. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М.Безруких, В.Д. Сонькина. - М.: ИВФ РАО, 2002. - 181с.

10. Блинова, Е. Психологическое здоровье мигрантов: результаты эмпирического исследования [Электронный ресурс] / Е. Блинова. – Режим доступа: <http://fairplayjob.com/ru/psihologicheskoe-zdorove-migrantov-rezultaty-empiricheskogo-issledovaniya/>

11. Борисова, Н.В. Конкурентоспособность будущего специалиста как показатель качества и гуманистической направленности вузовской подготовки / Н.В. Борисова. – Казань, 2003.

12. Борцова, А.Н. Влияние самостоятельных занятий физической культурой студентов на их психическое состояние в процессе дистанционного обучения / О.Н.Логинов, Т.Е.Сими́на, А.Н.Борцова, М.Е.Силаев, Е.А.Исаков, И.Е.Пучкова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2021. – С. 667-675.

13. Бояркина, Е.А. Физическое воспитание – фактор здоровьесберегающей образовательной среды / Е.А.Бояркина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 59-62

14. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов [Электронный ресурс] / Э.Н.Вайнер. – Режим доступа: http://www.bsu.ru/content/page/1415/hecadem/wainer_en/p23.php.htmhttps://4brain.ru/zozh/psy.php

15. Важенина, Т.В. Формирование конкурентоспособности будущих педагогов профессионального образования в социальном партнерстве вуза и малых инновационных предприятий: дисс....кадн.пед.наук / Т.В.Важенина. – Екатеринбург, 2014.

16. Вершинин, М.А. Методика повышения умственной и физической работоспособности студентов с помощью средств футбола / Д.А.Захарченко, М.А.Вершинин / Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград, 2022. – С. 198-205.

17. Вирина, И.В. Формирование и развитие конкурентоспособности молодых специалистов на рынке труда: автореф. дис. ... канд. экон. наук / И.В. Вирина. – М., 2007. – 25 с.

18. Власова, А.А. Формирование конкурентоспособности будущих педагогов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.08 / А.А. Власова. – Калининград, 2002. – 181 с.

19. Волкова, К.А. Проблема стресса и дистресса в труде [Электронный ресурс] / К.А. Волкова. – Режим доступа: <https://www.rae.ru/forum2012/236/541>

20. Волосач, И.В. Дифференциация и индивидуализация обучения в системе физического воспитания / И.В. Волосач, А.В. Тертычный // Альманах современной науки и образования Тамбов. – 2008. – № 4 (11): в 2-х ч. – Ч. II. – С. 54-57.

21. Выборнова, Е.Е. Конкурентоспособность молодых специалистов на рынке труда / Е.Е. Выборнова, Е. А. Тукова // Экономика и управление: проблемы, тенденции, перспективы развития : материалы II Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 4 март 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — С. 159–161.

22. Галузо, Е.А. Развитие конкурентоспособности персонала строительных организаций: автореф. дис. ... канд. экон. наук / Е.А. Галузо. – М., 2008. – 24 с.

23. Гарафутдинова, Н.Я. Конкурентоспособность будущего специалиста высшей квалификации как показатель качества его подготовки /

Н.Я. Гарафутдинова // Вестник Омского университета. – 1998. – Вып. 1. – С. 76-78.

24. Гелецкий, В.М., Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.М. Гелецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

25. Герниченко, А.А. Подготовка конкурентоспособных выпускников среднего профессионального образования для энергетики: автореф. дис. ...канд. пед. наук / А.А. Герниченко. – Новокузнецк, 2006. – 24 с.

26. Горовая, В.И. Идея системности в определении понятия здоровья / В.И. Горовая, Н.Ф. Петрова // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 3. – С. 25–27.

27. Гребенникова, В.М. Влияние организационной культуры образовательной организации на психологическое здоровье сотрудников / В.М.Гребенникова, О.В.Гребенников, О.А.Ус // Обзор педагогических исследований. – 2021. – Т. 3. – № 3. – С. 99-104.

28. Григорьев, В.И. Региональная программа неспециального физкультурного образования студентов вузов Санкт-Петербурга / В.И. Григорьев. – СПб.: СПбГУЭФ, 2000.

29. Груздев, А.Н. Формирование личностно-творческого компонента профессиональной культуры инженера средствами физического воспитания: дисс ... канд. пед. наук: 13.00.08 / А.Н. Груздев. – Тамбов: Тамб. гос. техн. ун-т, 2008. – 245 с.

30. Губкина, Т. К. Психологическое здоровье личности. Из опыта работы [Электронный ресурс] / Т.К.Губкина. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/605224/>

31. Делег, А.Ч. Физическая культура и спорт – компоненты здорового образа жизни / А.Ч.Делег // Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Кызыл-Омск, 2003.

32. Деньгуб, Н.Л. Опыт формирования здорового образа жизни школьников и повышения их конкурентоспособности через систему

физического воспитания [Электронный ресурс] / Н.Л.Деньгуб. – Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/166926.html>

33. Джиева, А.Р. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса: монография / А.Р.Джиева, С.А.Ермолаева, З.К.Малиева. – Ульяновск: Зебра, 2022. – 110 с.

34. Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. – С.75-80

35. Добросмылова, С.Н. Социальная компетентность социального работника / С. Н. Добросмылова // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2014. – № 4. – С. 136-145.

36. Дружилов, С. А. Ментальное здоровье и здоровье личности: дефиниции понятий и психологические критерии / С.А.Дружилов // Фундаментальные и прикладные исследования в профилактической медицине / Материалы 50-й научно-практической конференции с международным участием "Гигиена, организация здравоохранения и профпатология" и семинара "Актуальные вопросы современной профпатологии". – Новокузнецк: ООО «Полиграфист», 2015. – С. 37-41.

37. Дружилов, С.А. Психическое здоровье и экология личности [Электронный ресурс] / С.А. Дружилов. – Режим доступа: <http://www.lyubi.ru/psyzd51.php>

38. Дружинина, А.А. Ресурсы образовательной среды вуза в формировании управленческой культуры студента - будущего социального работника / А.А.Дружинина // Вестник Тамбовского университета. – Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – № 6 (110). – С. 100-107.

39. Дубровина, И.В. Практическая психология образования / И.В. Дубровина. – М., 1998.

40. Дьяченко, Н.А. Становление конкурентоспособности будущих специалистов в средних профессиональных учебных заведениях: дис. . канд. пед. наук / Н. А. Дьяченко. – Волгоград, 2008. - 208 с.

41. Еганов, А.В. Теоретическое обоснование психолого-педагогических аспектов психического здоровья студентов, занимающихся физической культурой и спортом / А.В.Еганов, В.С. Быков, Л.А. Романова, С.А. Никифорова, Л.Г. Пащенко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 20-летию факультета физической культуры и спорта Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2015. — 329 с. с.90-94

42. Еганов, А.В. Психолого-педагогическая проблема направленности воздействия на укрепление и сохранение психического здоровья студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / А.В. Еганов, В.С. Быков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск, 2012. – № 8 (267). – Вып 30. – С. 12–17.

43. Емельянова, Л.А. Соревнование и конкуренция как формы взаимодействия субъектов профессиональной деятельности / Л.А. Емельянова, С.М. Казанцев // Уровень жизни населения регионов России. – 2018. – № 4 (210). – С. 108-114.

44. Жданко, Т.А. Формирование конкурентоспособности личности студента в образовательно-профессиональном пространстве вуза [Электронный ресурс] / Т.А.Жданко // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – № 4.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=1002> (дата обращения: 11.07.2017).

45. Зайцева, Е.С. Современное состояние изучения идеологии и технологий психологического сопровождения [Электронный ресурс] / Е. С. Зайцева. – Режим доступа: http://www.inter-pedagogika.ru/shapka.php?sect_type=11&menu_id=69§ion_id=1788

46. Заря, А.И. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / А.И.Заря. – М.: Издательство «Перо», 2012. – 429 с.

47. Зеленцова, Т.В. Психологическое здоровье личности: разнообразие подходов / Т.В. Зеленцова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. X междунар. науч.-практ. конф. Часть III. – Новосибирск: СибАК, 2011.

48. Зорина, С.Д. Система внеучебного физического воспитания студентов вузов / С.Д. Зорина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 7 (41). – 2008, 30 июля. – 2008. – С. 34-38

49. Иванова, А.Я. Применение метода квалиметрии для оценки коэффициента конкурентоспособности студентов / А.Я. Иванова // Известия Томского политехнического университета. – Том 325. – № 6. – 2014. – С.81-87

50. Иванов, Д.В. Психолого-педагогические подходы к исследованию образовательной среды / Д.В.Иванов // Мир психологии. – 2006. – № 4 (48). – С. 167-173.

51. Кисляков, П. А. Формирование социальной безопасности личности будущего педагога: автореф. дисс... докт. психол. наук / П.А.Кисляков. – Нижний Новгород, 2014.

52. Ковалев, А.В. Развитие конкурентоспособности будущего специалиста - гарант качества профессионального образования [Электронный ресурс] / А.В. Ковалев. – Режим доступа: <https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fedu2.meks.> – Загл. с экрана.

53. Козлова, Н.В. Социально-психологическое здоровье детей-сирот [Электронный ресурс] / Н.В. Козлова, Д.Е. Зуева, С.А. Богомаз, Т.Е.Левицкая, И.Ю. Малкова. – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2014_2_25/nomer/nomer03.php

54. Колмыкова, С.В. Повышение эффективности физического воспитания студентов нетрадиционными средствами психофизического тренинга ушу / С.В.Колмыкова // Учебные записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007.

55. Конкуренция как исключительное благо. Господствующий миф нашего времени. Конкуренция и её влияние на жизнь человека. – <http://www.mind-point.ru/konkurencija-kak-iskljuchitelnoe-blago-jeto-mif/>

56. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы / Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 2765-р

57. Концепция и программа воспитательной работы со студентами / Сост. Т.А.Ульрих (и др.) // Организация внеучебной работы в Пермском государственном техническом университете: сборник нормативных документов. – Пермь: Изд-во ПГТУ, 2008. – 216 с.

58. Корневский, С.А. Физическая культура и спорт в условиях рыночных отношений / С.А. Корневский. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 2003. – 245 с.

59. Корнейченко, Н. В. Формирование конкурентоспособности специалиста гостиничного сервиса в процессе обучения в колледже: автореф. дисс...канд.пед.наук / Н.В.Корнейченко. – Астрахань: Изд-во Астраханского государственного университета, 2008. – 27 с.

60. Коротков, Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования / Е. А. Короткова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 2 - С. 19-22.

61. Коряковцева, М.А. Влияние конкуренции на мировоззренческие ориентации личности / М.А. Коряковцева // Вестник Чувашского университета, 2009. – режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-konkurentsii-na-mirovozzrencheskie-orientatsii-lichnosti>

62. Котиев, А. Психологическое сопровождение [Электронный ресурс] / А.Котиев. – Режим доступа: <http://www.pmuc.ru/jornal/number14/kotiev.htm>

63. Красильников Ю.Д. Ценностно-смысловое содержание социально-культурной деятельности в современной России: монография / Ю.Д. Красильников, В.З.Дуликов, Н.В.Шарковская, Е.М.Клюско, О.Ю.Мацукевич, Ю.А.Акунина. – М.: Издательство: Московский государственный институт культуры (Химки), 2018. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – 232 с.

64. Курзаева, Л.В. Развитие конкурентоспособности будущих специалистов по информационным технологиям в процессе профессиональной подготовки в вузе: дис... канд. пед. наук / Л.В.Курзаева. — Магнитогорск, 2008. — 218с.

65. Кузнецов, Ю.В. Педагогические условия совершенствования физического воспитания студентов факультетов нефизкультурного профиля педвузов: дисс ... канд. пед. наук / Ю.В.Кузнецов. - Чебоксары, 2003. - 221 с.

66. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.- тренировоч. групп, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов.- Минск: ТетраСистемс, 2006.

67. Курманаевский, В.А. Концепция личной конкурентоспособности лицеиста [Электронный ресурс] / В.А.Курманаевский. – Режим доступа: <http://meggatech.ru/List/46/86/>

68. Куфтяк, Е.В. Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте / Е.В.Куфтяк // Психологические исследования. – 2016. – 9(49). – С. 4.

69. Кушнер, Ю.З. Методология и методы педагогического исследования (учебно-методическое пособие) / Ю.З. Кушнер. — Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2001. – 66 с.

70. Лабинская, А. В. Подготовка конкурентоспособного специалиста в образовательных организациях высшего профессионального образования / А.В.Лабинская, М.Ю.Макаров // Пожарная и техносферная безопасность: проблемы и пути совершенствования. 2020. 2 (6). С.244-248.

71. Лаврентьев, С.Ю. Развитие конкурентоспособности будущего специалиста: соотношение личностного и профессионального / С.Ю. Лаврентьев // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3-1. – С. 157-161

72. Лаврентьев, Г.В. Инновационные обучающие технологии в профессиональной подготовке специалистов (часть 2) [Электронный ресурс] / Г.В. Лаврентьев, Н.Б. Лаврентьева, Н.А. Неудахина. — Режим доступа: http://www2.asu.ru/cppkp/index.files/ucheb.files/innov/Part2/ch7/glava_7_1.html дата обращения (29.11.2015).

73. Лапшина, Е.П. Педагогические условия формирования конкурентоспособности личности учащихся из неполных семей: автореф.дисс...канд.пед.наук / Е.П.Лапшина. – Ульяновск, 2010. – 25 с.

74. Лебедкина, Л.И. Оздоровительная направленность занятий физической культурой студентов СурГПИ / Л.И.Лебедкина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 2002

75. Лисовская, Н.Ф. Социальное здоровье населения и национальная безопасность общества / Н.Ф. Лисовская // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – № 1. – 2011. – С. 25-29.

76. Липилина, Е.Ю. Социальная конкурентоспособность студентов как проблема высшего образования / Е.Ю.Липилина, С.А.Хазова, А.Х.Мамадиев // Инновационные направления развития в образовании, экономике, технике и технологиях. Сборник статей. – Ставрополь: Ставролит, 2019. – С. 326-331.

77. Липилина, Е.Ю. К проблеме подготовки конкурентоспособного специалиста с учетом российской ментальности / Липилина Е.Ю., Хазова С.А. // Kant. – 2016. – № 3 (20). – С. 114-118.

78. Лукичева, Л.И. Интеллектуальный капитал - ключевой ресурс и инструмент инновационного развития экономики / Л.Лукичева, А.Кинякина // Интеллектуальная собственность. Промышленная собственность. 2016. № 1. с. 35-42.

79. Лубышева, Л. И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / Л. И. Лубышева, В. К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 19.

80. Лях, Г.Ю. Ресурсный потенциал физического воспитания в развитии личностной конкурентоспособности студентов / Г.Ю.Лях, С.А. Хазова, Е.Г. Плотников // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия «Педагогика и психология». – Выпуск 3 (195). – 2017. – С. 172-182

81. Лях, Г.Ю. Здоровье студентов как детерминант их конкурентоспособности и роль физического воспитания в его формировании / Г.Ю.Лях // Мир науки, культуры, образования. – № 6 (67). – 31 декабря 2017 года. – С.158-160

82. Лях, Г.Ю. Моделирование системы физкультурно-оздоровительного сопровождения формирования основ конкурентоспособности студентов / Г.Ю.Лях // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия «Педагогика и психология». – Выпуск 1 (197). – 2018. – С.176-183

83. Лях, Г.Ю. К вопросу о конкурентоспособности субъектов физкультурно-спортивной деятельности / Г.Ю. Лях, С.А. Хазова // Материалы XIV Международной научной конференции молодых ученых и аспирантов

«Наука. Образование. Молодежь». – Майкоп: редакционно-издательский отдел АГУ, Том 2, 2017. – С.114-118

84. Лях, Г.Ю. Педагогические риски процесса формирования личностной конкурентоспособности студентов и профилактика их возникновения / Г.Ю. Лях, С.А. Хазова // Научно-практический журнал «Заметки Ученого». – №4-1. – 2021. – С.333-337.

85. Лях, Г.Ю. Место показателей здоровья в содержании конкурентоспособности личности студентов / Г.Ю.Лях // Материалы итоговой международной конференции за 2017 год «Интеграция теории, методологии и практики в современных науках и образовании» (28 февраля 2018 г.). – Армавир: РИО АЛСИ, 2018. – С.89-99

86. Лях, Г.Ю. Влияние физкультурной активности на здоровье студентов как детерминант их конкурентоспособности / Г.Ю.Лях // Теоретические и прикладные исследования в области естественных, гуманитарных и технических наук: Всерос.науч.-практ.конференция (Прокопьевск, декабрь 2017): сб.науч.трудов . – Прокопьевск: Центр научных знаний «PaRus», 2017. – С.69-73

87. Лях, Г.Ю. Экспертная оценка эффективности использования ресурсов физического воспитания для развития конкурентоспособности студентов / Г.Ю.Лях // Международный научный журнал «Современная школа России. Вопросы модернизации». – №5(36). – 2021. – С. 37-42.

88. Лях, Г.Ю. Основы формирования личностной конкурентоспособности студентов в процессе физического воспитания / Г.Ю.Лях // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Выпуск 9. – 2021. – С. 8-15.

89. Лях, Г.Ю. Организация физкультурно-оздоровительной активности студентов в процессе развития их конкурентоспособности / Г.Ю. Лях // «Кант». – №3(40). – 2021. С. 244-248.

90. Лях, Г. Ю. Экспертная оценка эффективности использования ресурсов физического воспитания для развития конкурентоспособности студентов / Г.Ю.Лях // Международный научный журнал «Современная школа России. Вопросы модернизации». – №5(36). – 2021. – С. 37-42.

91. Лях, Г.Ю. Система физкультурно-оздоровительного сопровождения формирования конкурентоспособности студентов: сущность и результаты апробации / Г.Ю. Лях // Современная психология и педагогика: проблемы и решения / Сб. ст. по материалам XL междунар. науч.-практ. конф. – № 11 (38). – Новосибирск: Изд. ООО «СибАК», 2020. – С. 78-85.

92. Лях Г.Ю. Социально-психологические характеристики как детерминанты конкурентоспособности личности / Г.Ю. Лях, С.А Хазова, Е.Ю.Липилина // Сборник статей Межрегиональной научно-практической конференции «Инновационные направления развития в образовании, экономике, технике и технологиях» (16-17 мая 2018 г.). – Ставрополь: Ставролит, 2018. – С.323-330

93. Лях, Г.Ю. Проектирование содержания дифференцированного физического воспитания студентов как будущих конкурентоспособных специалистов / Г.Ю.Лях // Ростовский научный вестник (Гуманитарные исследования). – № 6. – 2021 (6). – С.17-21

94. Лях, Г.Ю. Основы формирования личностной конкурентоспособности студентов в процессе физического воспитания / Г.Ю.Лях // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Выпуск 9. – 2021. – С. 8-15.

95. Максимов, Г.К. Акмеологические условия и факторы, обеспечивающие продуктивное развитие конкурентоспособности специалиста: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Г.К. Максимов. – М., 2008. – 25 с.

96. Масалимов, Р.Н. Развитие личности студента в условиях экстремального физического воспитания / Р.Н.Масалимов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием,

посвященной 20-летию факультета физической культуры и спорта Нижневартковского государственного университета (г. Нижневартовск, 20—21 марта 2015 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пащенко. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2015. — С.166-170

97. Маркова, С. В. Личностная зрелость как компонент конкурентоспособности педагога / С.В.Маркова, В.Н.Мезинов // Педагогика. — 2019. — № 7. — С. 79-84.

98. Медведев, А. В. Социально-психологические аспекты развития психологического здоровья студентов в процессе профессионализации в вузе [Электронный ресурс] / А.В.Медведев. — Режим доступа: <http://www.dslib.net/soc-psichologia/socialno-psihologicheskie-aspekty-razvitija-psihologicheskogo-zdorovja-studentov-v.html>

99. Мерзлякова, Д.Р. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Д.Р.Мерзлякова // Начальная школа плюс До и После. — 2012. — № 7. — С.20-22.

100. Мезинов, В.Н., Маркова, С.В. Личностная зрелость как компонент конкурентоспособности педагога / Мезинов В.Н., Маркова С.В. Педагогика. 2019. № 7. С. 79-84.

101. Мельникова, О.Ф. Организация здорового образа жизни студентов при помощи педагогических технологий [Электронный ресурс] / О.Ф. Мельникова // Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни: новые взгляды и решения. Всероссийская научно-практическая интернет-конференция с международным участием (Саранск, 2012). — Режим доступа: <http://www.conference-mgpi.ru/4.html>

102. Миняева, Н.М. Актуализация ресурса самообразовательной деятельности студента: автореф. дисс...докт.пед.наук / Н.М.Миняева. — Оренбург, 2011. — 26 с.

103. Митина, Л.М. Психология профессионально-карьерного развития личности / Л.М. Митина. — М., СПб: Издательство: "Нестор-История", 2019. — 396 с.

104. Мишин, В.А. Социальное здоровье населения: зарубежная практика исследования [Электронный ресурс] / В.А.Мишин // Журнальный клуб Интелрос « Мир и политика». – №7. – 2012. – Режим доступа: <http://www.intelros.ru/readroom/mir-i-politika/m7-2012/15546-socialnoe-zdorove-naseleniya-zarubezhnaya-praktika-issledovaniya.htm>

105. Молоткова, Н.В. Проектирование системы формирования профессиональной культуры инженера средствами физического воспитания: монография [Электронный ресурс] / Н.В. Молоткова, В.А. Гриднев, А.Н. Груздев. – Режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/153/73153/51466?p_page=6

106. Морозов, О.В. Реализация концепции валеологического сопровождения образовательного процесса бакалавров вуза / О.В.Морозов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки,. – т. 18. – №2(2). – 2016. – С.150-154

107. Мухина, В.С., Горянина, В.А. Развитие, воспитание и психологическое сопровождение личности в системе непрерывного образования: концепция и опыт работы ИРЛ РАО / В.С. Мухина, В.А. Горянина // Воспитание и развитие личности: Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. В.А. Горяниной. – М., 1997. – С. 4-12.

108. Мухорьянова, О.А. Условия формирования личности студента экономических направлений как фактор его будущей конкурентоспособности на рынке труда [Электронный ресурс] / О.А.Мухорьянова, Н.Н.Уварова. – Режим доступа: <http://izron.ru/articles/aktualnye-voprosy-psikhologii-pedagogiki-i-obrazovaniya-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunar/sektsiya-7-pedagogika-vysshey-professionalnoy-shkoly/usloviya-formirovaniya-lichnosti-studenta-ekonomicheskikh-napravleniy-kak-faktor-ego-budushchey-konk/>

109. Мысина, Г. А. Здоровьесберегающая образовательно-воспитательная среда вуза (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) / Г.А. Мысина // Известия Уральского государственного университета. – 2010. – № 6 (85). – С. 68-76.

110. Никифоров, Г. Практикум по психологии здоровья [Электронный ресурс] / Г.Никифоров. – Режим доступа: <https://www.e-reading.club/book.php?book=113892>

111. Николаев Н.А. Методический подход к повышению конкурентоспособности персонала на основе персонифицированного управления // Известия ДВФУ. Экономика и управление. 2020. № 3. С.111-136.

112. Неверкович, С.Д Концепция построения образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 "педагогическое образование" (профиль "физическая культура") / С.Д. Неверкович, Т.В. Левченкова, Е.В. Киселева, С.Ш. Цакаев // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – № 2. – С. 45-50.

113. Оганесов, В.А. Подготовка конкурентоспособного специалиста в условиях диверсификации высшего образования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В.А. Оганесов. – Ставрополь, 2003. – 22 с..

114. О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации Указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 года N 683 ""- <https://rg.ru/2015/12/31/nac-bezopasnost-site-dok.html>

115. Подлеснов, А.А. Психолого-педагогические аспекты формирования конкурентоспособного специалиста на уровне подготовки кадров высшей квалификации / А.А. Подлеснов // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - Пенза, 2013. - № 56-1. - С. 139-142.

116. Покровский, Б.Н. Социальное здоровье как педагогическая категория / Б.Н. Покровский // Социально-психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Тематический сборник. Под ред. И. П. Волков – СПб., 2009. – С. 93-94 – 122 с.

117. Помилуйко, Ю. В. Формирование физической культуры личности подростков в системе дополнительного образования (на примере занятий футболом) / Ю. В. Помилуйко, Н. Х. Хакунов, И. К. Гунажоков, М. Х. Коджешау // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 5. – С. 58-64.

118. Приказ Минобрнауки России от 06.03.2015 N 167 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 47.03.01 Философия (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.04.2015 N 36675)

119. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 N 947 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33807)

120. Приказ Минобрнауки России от 04.12.2015 N 1426 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2016 N 40536)

121. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 N 943 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 01.03.01 Математика (уровень бакалавриата)

122. Приказ Минобрнауки России от 12.03.2015 N 228 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.04.2015 N 36844)

123. Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 N 955 (ред. от 09.09.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.02 География (уровень бакалавриата)" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33811)

124. Программа деятельности Кемеровского государственного университета «Вуз здорового образа жизни» на период 2013-2017 годы / В. А. Волчек, Ю. Н. Журавлев, Н. Э. Касаткина, Э. М. Казин, С. Л. Лесникова, М. Г. Леухова, И. А. Свиридова. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2013. – 32 с.

125. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни // В сб.: Психология и современный спорт. – М., Физкультура и спорт, 1973.

126. Пятахин, А.М. Применение дифференцированного подхода на занятиях по физическому воспитанию студентов [Электронный ресурс] / А.М. Пятахин, С.А. Калмыков, А.В. Пауткин. – Режим доступа: <http://www.tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2017/8-prep-vysshey-shkoly/9/pytahir.pdf>.

127. Равен, Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Дж. Равен. – М.: Когито-Центр, 2002. – 396 с.

128. Рачина, С. В. Профессиональное воспитание как средство формирования конкурентоспособного рабочего (на примере Республики Коми): автореф. дис...канд. пед. наук / С.В. Рачина. — СПб., 1998. — 23 с.

129. Резник, С.Д. Личная конкурентоспособность студента / С.Д.Резник, А.А.Сочилова // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2011. – № 24. – С. 408-416.

130. Салахутдинова, Р.Х. Социальное здоровье как объект социологического исследования: вопросы методологии / Р. Х. Салахутдинова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – Серия 12. Социология. – 2011. – Вып. 3.

131. Саратцева, И.П. Педагогическая поддержка развития конкурентоспособности будущих специалистов в процессе преподавания иностранного языка в вузе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.П. Саратцева. – Хабаровск, 2005. – 24 с.

132. Селезнева, Е.В. Готовность населения участвовать в программе лекарственного страхования / Е.В. Селезнева // Журнал новой экономической ассоциации. – 2014. – № 1. – С. 35-43

133. Семикин, Г.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи на основе развития волонтерского движения в образовательной среде вуза (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана) / Г.И.Семикин, Г.А.Мысина, А.С.Миронов // Мир образования - образование в мире. – 2017. – № 4 (68). – С. 183-189.

134. Семикин, Г.И. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде технического вуза: (опыт МГТУ им. Н. Э. Баумана): монография / Г.И.Семикин, Г.А.Мысина, А.С.Миронов, С.В.Лазарев, И.В.Пятибратова, М.К.Худышева, Ю.М.Пиканина. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2020. – 167 с.

135. Семикин, Г.И. Создание здоровьесберегающей среды ВУЗа (опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана) / Г.И. Семикин. – Гуманитарный Вестник. – №2, декабрь. – 2012.

136. Сеницын, С.Е. Конкурентоспособность и физическая культура [Электронный ресурс] / С.Е. Сеницын. – Режим доступа: http://arbir.ru/articles/a_3389.htm

137. Сеницын, С.Е. Развитие спорта в высших учебных заведениях Екатеринбурга / С.Е. Сеницын, Т.С. Орлова // Тенденции и перспективы развития инновационной экономики. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Екатеринбург: Уральский государственный экономический университет, 2014. – С. 148-151.

138. Славова, Л.Д. Конкуренентоспособность молодого специалиста в современных реалиях [Электронный ресурс] / Л.Д. Славова. – Режим доступа: http://rusnauka.com/9/EISN_2007/Economics/21465/doc.htm

139. Сливина, Т.А. Формирование конкурентоспособности личности будущего специалиста в образовательном процессе вуза: автореф.дисс...канд.пед.наук / Т.А.Сливина. – Красноярск, 2008. – 27 с.

140. Слюсарев, Ю.В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю.В. Слюсарев. – СПб., 1992.

141. Соколов, А. Б. Социальное здоровье населения в контексте трансформационных процессов в современном российском обществе: автореф. дисс... канд. филос. наук / А.Б.Соколов. – Краснодар, 2010.

142. Сопильняк, Ю.Н. Педагогическое сопровождение профессиональной подготовки специалистов в области правоохранительной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.Н. Сопильняк. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2007. – 24 с.

143. Социально-психологическое здоровье детей-сирот / Н.В. Козлова, Д.Е. Зуева, С.А. Богомаз и др. // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 2 (25) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru>

144. Столяров, В.И. Философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – №4. – 1988.

145. Столяров, В.И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы / В.И.Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. - Москва.: Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК, 1997. - 202 с.

146. Студент как будущий работник: формирование конкурентоспособности. – Режим доступа: <http://www.fondp.ru/program> дата обращения (29.11.2015)

147. Сущность понятия «здоровьесберегающая среда». – <http://yspu.org>

148. Сысоева, С.А. Психологическое здоровье как проблема психолого-акмеологической науки и практики / С.А. Сысоева // Вестник Тамбовского университета. Серия гуманитарные науки. - Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2008. - Вып. 12 (68). - С. 173-177

149. Таманаева, М.Н. Управление процессом формирования здоровьесберегающей среды в общеобразовательной организации / М.Н. Таманаева // Педагогическое мастерство: материалы VI международной научной конференции. - М.: Буки-Веди, 2015. - С. 120-123.

150. Тихонова, Т.К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самосовершенствованию: дис. ... канд. пед. наук / Т.К. Тихонова. – М., 2000. – 165 с.

151. Туктаров, Ф.Р. Специфический характер конкурентоспособности личности в условиях российского общества / Ф.Р. Туктаров // Социально-гуманитарные знания. – Доп. Выпуск. – 2006. – С 366-373

152. Туктаров, Ф.Р. Конкурентность личности в современном трансформирующемся обществе: социально-философский анализ: автореф. дис. ... д-ра философ. наук / Ф.Р. Туктаров. – Ростов-н/Д, 2007. – 46 с.

153. Тушина, Г.И. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей среды общеобразовательной школы: автореф. дисс.... канд. пед. наук / Г.И. Тушина. – Кемерово, 2005. – 26 с.

154. Указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 года N 683 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации"-
<https://rg.ru/2015/12/31/nac-bezopasnost-site-dok.html>

155. Фадина, А. Основа личной и профессиональной конкурентоспособности – способность изменяться быстрее, чем окружающая среда / А. Фадина // Вести астраханского госуниверситета. – 7 (99), ноябрь. – 2016

156. Фатхутдинов, Р.А. Сущность конкурентоспособности / Р.А. Фатхутдинов // Современная конкуренция. – 2009. – № 3 (15). – С. 99-129.

157. Фатхутдинов, Р.А. Ориентация обучения на конкурентоспособность / Р.А.Фатхутдинов // Высшее образование в России. – 2017. – № 9. – С. 4.

158. Феоктистова, В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии / В.Ф. Феоктистова. – М: Учитель, 2009. – С 15-16.

159. Фертик, В. Е. Педагогические особенности профессионально-творческого и личностного развития студентов-хореографов в здоровьесберегающей образовательной среде среднего профессионального учебного заведения [Электронный ресурс] / В. Е.Фертик. – Режим доступа: <http://www.art-education.ru/electronic-journal/pedagogicheskie-osobennosti-professionalno-tvorcheskogo-i-lichnostnogo-razvitiya>

160. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С.467-470

161. Физическая культура студента: учебник / М.Я. Виленский [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.

162. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе (Учебное пособие) / Под ред. проф. В. Ю. Лебединского, доц. Э. Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 296 с.

163. Фонарев, Д.В. Теоретико-методические аспекты физического воспитания и физической культуры / Д.В.Фонарев. – Казань: Олитех, 2019. – Часть 1. – 108 с.

164. Хабарова, Е.Н. Формирование здорового образа жизни студентов как ориентир функционирования системы физкультурно-спортивной деятельности в вузе [Электронный ресурс] / Е.Н.Хабарова // Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни: новые взгляды и решения. Всероссийская научно-практическая интернет-конференция с международным участием. Саранск – 2012. – Режим доступа: <http://www.conference-mgpi.ru/4.html>

165. Хазова С. А. Образовательная среда вуза и оценка ее конкурентоформирующего влияния на студентов / С.А.Хазова, Е.А.Дрофа // Инновационные направления развития в образовании, экономике, технике и технологиях. Сборник статей Межрегиональной научно-практической конференции. В 2-х частях. Часть 1. Под общей редакцией В.Е. Жидкова. Ставрополь: Издательство Ставролит, 2018. С. 316-322

166. Хазова, С.А. Развитие конкурентоспособности студентов в условиях здоровьесберегающей образовательной среды вуза как исследовательская проблема теории физической культуры / С.А.Хазова, Ф.К.Тугуз, Н.В. Корягина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 46-48.

167. Хазова, С.А. Физкультурно-оздоровительное сопровождение развития личной конкурентоспособности студентов / Хазова С.А., Лях Г.Ю., Ахметов Р.С., Витютнев Е.Е. // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 102-108.

168. Хазова, С.А. Анализ когнитивной составляющей здорового образа жизни студентов / С.А.Хазова, Л.Е.Оспищева, Л.В.Манжос // Наука: комплексные проблемы. – 2013. – № 1 (1). – С. 20-27.

169. Хазова, С. А. Физкультурно-оздоровительное сопровождение развития личной конкурентоспособности студентов / С.А. Хазова, Г.Ю.Лях, Р.С. Ахметов, Е.Е.Витютнев // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 102-108.

170. Хазова, С.А. Динамика показателей здорового образа жизни студентов / С.А.Хазова, Л.В.Манжос, Л.Е.Оспищева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 2 (117). – С. 146-152.

171. Хазова, С.А. Особенности двигательной активности студентов вуза как компонент здорового образа жизни / С.А.Хазова, А.Г.Заболотный, Ю.Д.Ушхо // Известия высших учебных

заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Общественные науки. – 2013. – № 4 (176). – С. 100-104.

172. Хазова, С.А. Развитие конкурентоспособной личности в системе образования: дисс... докт. пед. наук / С.А.Хазова. – Майкоп: Адыгейский государственный университет, 2011.

173. Харченко, Л.Н. Ресурсный потенциал образовательной среды педагогического вуза в становлении современного учителя / Л.Н. Харченко, Л.В.Козилова // Экономические и гуманитарные исследования регионов. – 2022. – № 4. – С. 44-50.

174. Хашханок, А.К. Ресурсная значимость общеобразовательной организации в физическом воспитании населения по месту жительства / дисс...канд.пед.наук / А.К. Хашханок. – Майкоп: изд-во АГУ, 2013. – 197 с.

175. Хашханок, А.К. Организация активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации / А.К. Хашханок, Я.К. Коблев // Ученые записки университета ФК, Спорта и Здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 6 (64). - С. 39-45.

176. Холодцева, Е.Л. Конкурентоспособность в системе разноуровневых характеристик личности специалистов социальной сферы: дисс. ... канд. психол. наук / Е.Л. Холодцева. – Барнаул, БГПУ. – 2006. – 214 с.

177. Холодцева, Е.Л. Рыночная ориентация характера конкурентоспособной личности [Электронный ресурс] / Е.Л. Холодцева. – Режим доступа: <http://konfer.narod.ru/holod.htm>

178. Хохлова, И.И. Классификация факторов конкурентоспособности работника [Электронный ресурс] / И.И. Хохлова // Российское предпринимательство. — 2011. — № 11-1 (195). — с. 52-56. — URL: <http://bgscience.ru/lib/7134/>

179. Цергой, Т.А. Самооценка состояния здоровья воспитанников учреждений интернатного типа / Т.А. Цергой // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2014. – № 5. – С. 84-87.

180. Цикалюк, Е.В. Формирование социального здоровья студенческой молодежи в условиях организационной культуры вуза: дис. ... канд. социол. наук / Е.В. Цикалюк. – Чита, 2012. – 176 с.

181. Цзыпу, Ван. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики: дисс ... канд. пед. наук / Ван Цзыпу. - Москва, 1999. - 183 с.

182. Чермит, К.Д. Формирование базовой физической культуры как ресурса сохранения здоровья участников образовательного процесса / К.Д. Чермит // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 1. – С. 88.

183. Чермит, К. Д. Научно-методические основы системы спортивно-направленного физического воспитания студентов высших учебных заведений / К. Д. Чермит, А. Г. Заболотный, М. Ю. Мирза // Наука: комплексные проблемы. – 2018. – № 1 (11). – С. 18-26.

184. Чистяков, В.А. Структура педагогической концепции спортизации физического воспитания в техническом вузе средствами спортивного клуба / В.А. Чистяков, О.В. Костромин, О.О. Новосельцева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – Серия «Народное образование. Педагогика». – 2014. – № 1 (107). – С. 180-185.

185. Шабанова, Ю. В. Социальное здоровье школьников [Электронный ресурс] / Ю.В. Шабанова. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/663297/>

186. Шаповалов, В.И. Конкурентоспособность личности в парадигме инновационного педагогического менеджмента [Электронный ресурс] / В.И. Шаповалов. – Режим доступа: http://vestnik.yspu.org/releases/pedagoka_i_psichologiy/22_5/

187. Шебек, С. Ресурсы: квалификация и классификация [Электронный ресурс] / С. Шебек. – Режим доступа: http://www.finansy.ru/st/post_1267947534.html

188. Широкалова, Г.С. Студенты и футбол: точки соприкосновения / Г.С.Широкалова // SocioTime / Социальное время. – 2018. – № 2 (14). – С. 103-111.
189. Широкалова, Г.С. Социальная активность: интерпретация понятия и проблемы социологического измерения (теоретико-методологические аспекты): дис ... канд. филос. наук / Г.С. Широкалова. – М., 1984. – 198 с.
190. Шишин, А.Г. Формирование личности старших подростков в условиях учебно-тренировочного процесса [Электронный ресурс] / А.Г. Шишин. – Режим доступа: <https://www.centri-delfin.ru>
191. Шувалов, А.В. Психологическое здоровье человека / А.В. Шувалов. – Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101
192. Шувалов, А.В. Духовная безопасность как фундаментальная основа психологической безопасности личности / А.В.Шувалов // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2020. № 1 (51). С. 65-73.
193. Шуткина, Ж.А. Организационно–педагогические условия формирования конкурентоспособности выпускников негосударственного вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ж.А. Шуткина. – Н. Новгород, 2008. – 23 с.
194. Щербакова, И.В. Конкурентоспособность и профессиональная мобильность выпускника как важные показатели современного образования [Электронный ресурс] / И.В. Щербакова. – Режим доступа: http://totem.edu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=563&Itemid=28
195. Экспресс-диагностика личностной конкурентоспособности / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С.113-114

196. Юрловская И.А. Понятие «сопровождение» как педагогическая категория: семантика и характеристики / И.А.Юрловская, И.З.Карсанова // Воспитание как стратегический национальный приоритет. Международный научно - образовательный форум. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2021. – С. 398-404.

197. Яйлаханов С. В. Организация учебной деятельности студентов (курсантов) в общей образовательной среде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Сергей Вячеславович Яйлаханов. – Ставрополь: Ставропольский государственный университет, 2006. – 24 с.

198. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от имитации к проектированию / В.А. Ясвин. – М.: «Смысл», 2001. - 365с.

199. Ярошенко, С.Н. Содержание понятия «профессиональная конкурентоспособность студентов вуза» в контексте компетентностного подхода в образовательно-научном процессе / С.Н. Ярошенко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – Серия: Образование. Педагогические науки. – 2011. – № 3. – С.70-73.

200. Blair, S.N. Exercise and Fitness in Childhood: Implication for a Lifetime of Health / S.N. Blair // Perspectives in Exercise and Sport Medicine. – Vol. 2. Youth, Exercise and Sport. – 1989. – P. 401-430.

201. Wilson, P.W. Assessment methods for physical activity and physical fitness in population studies: Report of a NHLBI workshop / P.W. Wilson // American Heart Journal. – 1986: 11(6). – P. 1177-1192.

202. Wold, B. Lifestyles and Physical Activity: A theoretical and empirical analysis of socialization among children and adolescents / B. Wold // Dr. Psych. Thesis. – University of Bergen. – 1989. – 310 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Взаимное соответствие показателей здоровья, разнесенных по сферам личности, и субъективных факторов конкурентоспособности

Сферы личности и конкурентные качества	Показатели здоровья
<p>Потребностно-мотивационная (потребности, мотивы, направленности) соревновательная направленность готовность к состязательности стремление к инновациям готовность учиться стремление к самосовершенствованию готовность начинать с малого стремление к успеху ориентация на удачу мотивация достижения</p>	<p>(психол.) Ориентация на саморазвитие Наличие положительно ориентированных жизненных планов Гармония между личными и общественными потребностями Ориентация на выполнение жизненных задач Стремление к самоактуализации</p>
<p>Эмоционально-волевая (отношения, усилия) самоорганизация саморегуляция самоконтроль способность преодолевать препятствия независимость самостоятельность выдержка самоуправление стрессоустойчивость (стрессоустойчивые качества - уметь интенсивно работать в сложных условиях и эмоционально нагруженной атмосфере) мобилизация личностных ресурсов стрессоустойчивость (стрессоустойчивые качества - самовнушаемость, умение переключаться и управлять своими эмоциями) волевой потенциал целеустремленность наличие плана достижения целей организаторские способности личная организованность настойчивость дисциплинированность и исполнительность</p>	<p>(психич.) Контроль эмоций и поведения Способность противостоять воздействию внешних условий, бороться с трудностями Готовность к мобилизации личностных ресурсов Самоуправление Самоорганизация <i>Положительное эмоциональное состояние</i> (психол.) Эмоциональная устойчивость (самообладание) Совладание с негативными эмоциями Уверенность в себе Независимость Воля Энергичность Целеустремленность Позитивное отношение к деятельности <i>самоконтроль, самоанализ;</i> <i>Готовность к преодолению жизненных испытаний</i> Умение адекватно использовать личностные психические ресурсы Готовность к оправданному риску</p>
<p>Когнитивно-познавательная (знания, память, мышление) высокая обучаемость восприимчивость способность оперировать большим количеством информации</p>	<p>(психич.) Развитые познавательные функции <i>Адекватность психического отражения</i> Способность концентрации внимания на предмете; Сдержанность информации в памяти;</p>

<p>аналитические способности аниципирующие способности системность и гибкость мышления, быстрота мышления распределение внимания адекватная адаптация к новым ситуациям креативность толерантность к новизне и неопределенности</p>	<p>Способность к логической обработке информации; Критичность мышления Способность к творчеству Дисциплина ума <i>критичность, способность правильно оценивать других;</i></p>
<p>Морально-нравственная (ценности, нормы, установки) нравственность: соблюдение этических норм, порядочность честность, добросовестность, справедливость, нравственный императив надежность ответственность</p>	<p>(психол.) ценностные ориентации: достоинства и свобод человека, самоактуализации, индивидуальности, духовности, культуры (соц.) Соблюдение принципов нравственности и морали, нравственность (совокупность морально-этических качеств, идеалов, ценностных ориентаций, которые человек считает для себя истинными и следование выбранным ценностным самоустановкам) Ответственность Чувство долга</p>
<p>Действенно-практическая (умения, действия, поступки, ...)</p>	<p>(соц.) Творчество в работе Инициатива Самореализация Позитивное отношение к деятельности</p>
<p><i>Физическая (физико-биологическая, физиологическая)</i> (физические характеристики) работоспособность уровень здоровья навыки здорового образа жизни привлекательность стрессоустойчивость</p>	<p>(психич.) Благоприятное (нормальное) функциональное состояние: полноценный сон, умственная работоспособность (восприятие, внимание, память и др.) (психол) Энергичность Работоспособность (соц.) Здоровый образ жизни (физич.) Уровень и гармоничность физического развития Уровень функционирования и резервные возможности основных физиологических систем организма Уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма Энергопотенциал</p>
<p><i>Межличностно-социальная</i> (межличностные обмены информацией, взаимодействия, отношения) активность</p>	<p>(психич.) <i>Адекватность реакций</i> Адаптивность (соц.)</p>

<p>адаптивность лидерские качества умение повести за собой мобильность коммуникабельность работа в команде умение взаимодействовать с людьми, убеждать инициативность социальная ответственность прагматичность предприимчивость доброжелательность</p>	<p>Конструктивное общение, взаимодействие Социальная активность <i>Способность выполнять социальные функции (включение человека в разнообразные социальные структуры)</i> Интерес к окружающему миру, направленность на социальные цели (психол.) <i>Способность к сочувствию, эмпатия</i> <i>Позитивный вектор отношения к жизни</i></p>
<p><i>Экзистенциально-бытийная</i> (субъективные самопрезентации (представления о себе) существования личности; проявляется в состояниях самоуглубления, переживаниях своей самости, свойствах личности, обусловленных сопричастностью своему бытию в мире (например, экзистенциальная уверенность/неуверенность) интернальность самокритичность позитивное отношение к жизни, к людям принципиальность рефлексивность оптимизм жизнерадостность адекватная самооценка</p>	<p>(психич.) Самокритичность Адекватное восприятие самого себя (психол.) Способность радоваться, жизнерадостность, оптимизм Адекватный уровень притязаний Самокритичность</p>

Экспертиза реализации конкуренторазвивающего потенциала
здоровьесберегающей образовательной среды вуза,
в том числе, возможностей физического воспитания, как компонента
здоровьесберегающей образовательной среды вуза

Экспертиза проведена на базе вузов: Кубанский государственный университет, Адыгейский государственный университет, Чеченский государственный университет, Новосибирский государственный педагогический университет. Были сформированы две группы экспертов:

– преподаватели физической культуры – 30 человек, из них: 18 мужчин и 12 женщин; стаж работы от 6,5 до 16,5 лет; кандидатов наук – 13 человек, докторов наук – 3 человека;

– студенты, обучающиеся на 1 – 4 курсах по программам педагогического, экономического, юридического, технического, биологического образования – 320 человек, из них: 180 девушек и 140 юношей; по 80 человек каждого года обучения.

В соответствии со спецификой экспертизы обеим группам экспертам предоставлялся стимульный материал: с описанием сущности конкурентоспособности и спектра конкурентных качеств личности; сущности, компонентов, содержания здоровьесберегающей образовательной среды; с объяснением значения терминов «ресурсы» и «ресурсность», их конкретизацией «конкуренто-развивающие ресурсы здоровьесберегающей образовательной среды» и «ресурсность физического воспитания для развития конкурентоспособности»; с характеристикой сущностных, содержательных и дидактических характеристик физического воспитания, обеспечивающие возможности для развития личностной конкурентоспособности занимающихся.

Сразу отметим, что математическая обработка результатов экспертной оценки путем расчёта коэффициента конкордации свидетельствовала о высокой согласованности мнений экспертов, как в рамках их подгрупп (преподаватели, студенты), так и в рамках всей выборки (значения W варьировалось от 0,83 до 0,88).

Экспертное оценивание реализации конкуренторазвивающего потенциала здоровьесберегающей образовательной среды вуза осуществлялось путем выбора экспертами одного из трех возможных вариантов ответа при ознакомлении с конкретными ресурсами: «ресурс существует в вузе и используется; ресурс существует в вузе, но не используется, ресурса не существует в вузе». Результаты экспертизы представлены (таблица 1) и проанализированы отдельно для двух групп экспертов (студенты (С), преподаватели (П)).

Таблица 1 – Результаты экспертизы наличия и использования конкуренторазвивающих ресурсов здоровьесберегающей образовательной среды вуза

ресурсы здоровьесберегающей образовательной среды для развития личностной конкурентоспособности студентов	Группа экспертов	Кол-во экспертов, выбравших варианты ответов, %		
		1*	2*	3*
материально-технические ресурсы				
наличие необходимой для конкуренторазвивающего здоровьесбережения материально-технической базы, включая базу физического воспитания вуза	П	26,7	73,3	0
	С	21,9	78,1	0
организационно-управленческие ресурсы				
целевая ориентированность на поддержание и укрепление здоровья				

субъектов посредством организации их здоровьесберегающей активности, следствием чего является прямое или опосредованное совершенствование конкурентных качеств	П	16,6	56,7	26,6
	С	12,5	25,0	62,5
наличие системы управления, соуправления и самоуправления физкультурно-оздоровительной деятельностью студентов, обеспечивающей развитие конкурентных качеств	П	40,0	50,0	10,0
	С	31,2	46,9	21,9
возможность установления и поддержания связей с внешней социальной средой и совместного с внешними физкультурно-оздоровительными организациями решения здоровьесберегающих и конкуренто-развивающих задач	П	16,6	66,8	16,6
	С	15,6	53,2	31,2
информационно-методические ресурсы				
информационная обеспеченность конкуренто-развивающего здоровьесбережения содержанием учебных дисциплин, прежде всего, «Физической культуры»	П	16,6	73,4	10,0
	С	9,3	68,8	21,9
методическая обеспеченность средствами, методами, технологиями оптимизации здоровьесберегающей активности студентов, комплексно воплощенными в дидактическом инструментарии физического воспитания, и реализуемыми в учебном процессе и во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности	П	20,0	80,0	0,0
	С	9,3	75,0	15,6
кадровые ресурсы				
наличие необходимых для организации конкуренто-развивающего здоровьесбережения кадров - педагогический состав (прежде всего, педагогов по физической культуре, тренеров, инструкторов)	П	16,6	50,0	0,0
	С	9,3	84,4	6,3
наличие необходимых для организации конкуренто-развивающего здоровьесбережения кадров - студенческий актив (прежде всего, физкультурно-спортивный актив)	П	13,2	66,8	20,0
	С	6,3	62,5	31,2

- * - вариант ответа 1 - «ресурс существует в вузе и используется»;
- вариант ответа 2 – «ресурс существует в вузе, но не используется»;
- вариант ответа 3 – «ресурса не существует в вузе»

Можно видеть, что эксперты-студенты и эксперты-преподаватели сходятся во мнении о том, что здоровьесберегающая образовательная среда вуза обладает необходимыми материально-техническими ресурсами для развития конкурентных личностных качеств студентов, однако эти ресурсы уеленаправленно не используются. По поводу целеориентационных организационно-управленческих ресурсов мнения двух групп экспертов не совпали. Больше половины педагогов считают что данные ресурсы в здоровьесберегающей образовательной среде существуют, но не используются для развития конкурентных качеств студентов, около четверти – что таковыми ресурсами среда не обладает. Студенты же, в большинстве, считают, что ресурсы отсутствуют, и лишь четверть – что они просто не используются. Полагаем, что отрицание студентами факта наличия в вузе целевых ориентиров на конкуренторазвивающее здоровьесбережение связано именно с тем, что данные ресурсы не используются, в связи с чем обучающиеся их не осознают. Ресурсную действенность (ресурсы есть и используются) системы управления в контексте конкуренторазвивающего здоровьесбережения и среди преподавателей, и среди студентов признают меньшее количество экспертов, чем потенциальную ресурсность (ресурсы есть, но не используются). Это же справедливо и оценки ресурсов, связанных с организацией взаимодействия с внешними организациями. Информационно-методические и кадровые ресурсы также оценены большинством педагогов и студентов как существующие, но не используемые в целях конкуренторазвивающего здоровьесбережения обучающихся.

Далее экспертная оценка ресурсов с точки зрения их наличия проводилась для эмпирического подтверждения теоретически обоснованной ресурсности физического воспитания для развития конкурентоспособности занимающихся. Каждая из ресурсных групп подвергалась четырем вариантам оценивания («да»; «скорее да, чем нет»; «скорее нет, чем да»; «нет») с позиции их наличия, целесообразности и эффективности использования (таблица 2).

Таблица 2 - Экспертная оценка ресурсности физического воспитания для развития конкурентоспособности личности

Сущностные, содержательные, дидактические характеристики ФВ, оцениваемые в соответствии с утверждением: «Обладают ресурсной значимостью для развития конкурентоспособности личности»	Группа экспертов*	Кол-во экспертов, выбравших варианты ответов (по степени согласия с утверждениями), %			
		Да	скорее да, чем нет	скорее нет, чем да	Нет
Физическое воспитание в целом	П	50	33,3	16,7	0
	С	17,5	59,7	20,3	2,5
Специфические функции физического воспитания	П	50	36,6	10,1	0
	С	15	50	20	15
Функции рекреационной и гигиенической физической культуры	П	56,6	43,4	0	0
	С	52,5	27,5	17,5	2,5
Функции реабилитационной физической культуры	П	53,3	33,3	13,4	0
	С	0	50	35	15
Функции профессионально-прикладной физической культуры	П	100	0	0	0
	С	80	20	0	0
Функций спорта	П	100	0	0	0
	С	77,5	22,5	0	0
Содержание общеподготовительного направления физического воспитания	П	50	50	0	0
	С	17,5	62,2	20,3	0
	П	100	0	0	0

Содержание ориентированного физического воспитания	спортивно-направления	С	80	20	0	0
Содержание прикладного направления физического воспитания	профессионально-направления	П	83,1	16,9	0	0
		С	82,5	17,5	0	0
Содержание гигиенического направления физическ. воспитания	на-правления	П	33,3	53,3	13,4	0
		С	25	65	10	0
Содержание оздоровительно-рекреационного физического воспитания	направления	П	66,6	30,1	3,3	0
		С	50	35	15	0
Содержание учебных форм физического воспитания (занятия по дисциплине «Физическая культура»)		П	53,3	33,3	13,4	0
		С	32,5	51,25	16,25	0
Содержание факультативов и курсов по выбору (учебные формы, дисциплина «Физическая культура»)		П	83,2	16,8	0	0
		С	52,4	47,6	0	0
Содержание занятий в спортивных секциях (внеучебные формы)		П	100	0	0	0
		С	85	15	0	0
Содержание внеучебных форм физического воспитания (занятия в группах здоровья)		П	66,6	33,4	0	0
		С	50	40	10	0
Содержание внеучебных форм физического воспитания (занятия в фитнес-центрах, физкультурно-спортивных клубах и пр.)		П	66,6	33,4	0	0
		С	72,5	26,25	1,25	0
Содержание внеучебных форм физического воспитания (самостоятельные занятия)		П	73,2	26,8	0	0
		С	62,5	33,75	3,75	0
Содержание внеучебных форм физического воспитания (массовые физкультурно-спортивные мероприятия и т.д.)		П	79,8	13,6	6,6	0
		С	73,25	25	1,25	0
Теоретическая информация в области физич.культуры и спорта		П	66,6	26,8	6,6	0
		С	51,25	42,5	6,25	0
Средства физического воспитания (физические упражнения)		П	100	0	0	0
		С	100	0	0	0
Средства физического воспитания (естественные силы природы)		П	79,8	20,2	0	0
		С	67,5	25	7,5	0
Средства физического воспитания (гигиенические факторы)		П	83,3	16,7	0	0
		С	77,5	18,75	3,75	0
Эмоциональная атмосфера занятий в процессе физич. воспитания		П	86,6	13,4	0	0
		С	81,25	18,75	0	0
Метод строго регламентированного упражнения		П	79,8	16,9	3,3	0
		С	65	22,5	12,5	0
Метод круговой тренировки		П	73,2	26,8	0	0
		С	75	22,5	2,5	0
Игровой метод		П	79,8	20,2	0	0
		С	67,2	32,8	0	0
Соревновательный метод		П	100	0	0	0

	С	100	0	0	0
--	---	-----	---	---	---

* П – преподаватели, С – студенты

Анализ ответов обеих групп экспертов демонстрирует их признание ресурсности целевых ориентиров, функционального назначения, содержания, средств и методов физического воспитания для развития конкурентоспособности студентов. По всем оцененным позициям подавляющее большинство и преподавателей, и студентов выбрали ответ, характеризующий их однозначное согласие с принципиальным наличием соответствующих ресурсов. Остальные, преимущественно, выбирали вариант, свидетельствующий о неполной уверенности в положительном ответе при склонности к его принятию (скорее да, чем нет). Лишь по отдельным видам ресурсов в единичных случаях зафиксированы сомнения экспертов со склонностью к отрицательному ответу.

В контексте практического использования ресурсы физического воспитания оценивались экспертами-педагогами с точки зрения целенаправленности, а экспертами-студентами – с точки зрения эффективности.

Целенаправленность оценивалась экспертами-педагогами с позиции учета соответствующих ресурсов в своей работе, целенаправленной постановки задач по развитию конкурентных качеств студентов посредством применения конкретных ресурсов, в том числе, путем отбора и реализации средств и методов физического воспитания и т.п. (таблица 3).

Таблица 3 – Экспертная оценка педагогами практического целенаправленного использования ресурсов физического воспитания для развития конкурентоспособности студентов

Сущностные, содержательные, дидактические характеристики ФВ, оцениваемые в соответствии с утверждением: «Я учитываю и реализую // применяю / использую в практической деятельности для развития конкурентоспособности студентов (качеств, обуславливающих конкурентоспособность)»	Кол-во экспертов, выбравших варианты ответов (по степени согласия с утверждениями), %			
	Да	скорее да, чем нет	скорее нет, чем да	Нет
Цели и задачи физического воспитания	0	0	66,6	33,4
Специфические функции физического воспитания	0	0	50	50
Функции рекреационной и гигиенической физической культуры	0	0	36,8	63,2
Функции реабилитационной физической культуры	0	0	33,4	66,6
Функции профессионально-прикладной физической культуры	6,6	6,6	36,8	50
Функций спорта	3,3	6,6	56,8	33,3
Содержание общеподготовительного направления физического воспитания	0	0	13,2	86,8
Содержание спортивно-ориентированного направления физического воспитания	6,6	6,6	33,3	53,5
Содержание профессионально-прикладного направления физическ. воспитания	0	9,8	53,3	36,7
Содержание гигиенического направления физического воспитания	0	0	6,6	93,4
Содержание оздоровительно-рекреационного направления физич. воспитания	0	0	16,5	83,5

Содержание учебных форм физического воспитания (занятия по дисциплине «Физическая культура»)	3,3	3,3	26,4	67
Содержание факультативов и курсов по выбору (учебные формы, дисциплина «Физическая культура»)	3,4	3,4	19,7	73,5
Содержание занятий в спортивных секциях (внеучебные формы)	6,6	6,6	33,3	53,5
Содержание внеучебных форм физического воспитания (занятия в группах здоровья)	0	0	6,6	93,4
Содержание внеучебных форм физического воспитания (занятия в фитнес-центрах, физк.-спортивных клубах и пр.)	0	0	0	100
Содержание внеучебных форм физического воспитания (самостоятел. занятия)	0	6,6	6,6	86,8
Содержание массовых физкультур.-спортивных мероприятий (внеучебные формы)	0	0	9,8	90,2
Информация в области физической культуры и спорта	0	9,9	13,2	76,9
Средства физического воспитания (физические упражнения)	0	6,6	9,9	83,5
Средства физического воспитания (естественные силы природы)	0	0	0	100
Средства физического воспитания (гигиенические факторы)	0	0	0	100
Эмоциональная атмосфера занятий в процессе физического воспитания	0	0	13,2	86,8
Метод строго регламентированного упражнения	0	0	0	100
Метод круговой тренировки	0	6,6	6,6	86,8
Игровой метод	0	3,3	6,6	89,8
Соревновательный метод	3,3	6,6	9,9	80,2

Можно видеть, что по вопросу о целенаправленном использовании ресурсов физического воспитания для развития конкурентоспособности студентов эксперты-преподаватели также солидарны: они признают, что перечисленные группы ресурсов практически не используются ими в заявленных целях. Заметим, что отдельные положительные ответы были выбраны экспертами только после дополнительного уточнения, внесенного в формулировку оцениваемого утверждения: была добавлена фраза «качеств, обуславливающих конкурентоспособность». То есть, были расширен контекст самоанализа: преподавателям не обязательно было оперировать терминологией конкурентоспособности, достаточно было определить, ставят ли они осознанные цели и задачи, связанные с развитием личностных качеств (за исключением физических качеств) обучающихся. И, тем не менее, количество положительных и неопределенно-положительных выборов в общем их количестве исчезающе мало. Практически, эксперты-педагоги признали, что не связывают реализуемое ими физическое воспитание в вузе с педагогической проблематикой подготовки конкурентоспособных специалистов, не используют имеющиеся содержательно-дидактические ресурсы для решения соответствующих задач.

Эффективность использования ресурсной базы физического воспитания оценивалась экспертами-студентами с позиции того, насколько конкретные составляющие

содержательных и дидактических ресурсов физического воспитания способствуют совершенствованию их конкурентных качеств (таблица 4).

Таблица 4 – Экспертная оценка студентами эффективности использования в образовательной среде вуза ресурсов физического воспитания для развития их конкурентоспособности

Сущностные, содержательные, дидактические характеристики ФВ, оцениваемые в соответствии с утверждением: «Я считаю, что характерный вузу реальный уровень учета и практической реализации данных ресурсов способствует развитию моей конкурентоспособности (качеств, обуславливающих конкурентоспособность)»	Кол-во экспертов, выбравших варианты ответов (по степени согласия с утверждениями), %			
	Да	скорее да, чем нет	скорее нет, чем да	Нет
Цели и задачи физического воспитания	0	0	7,5	92,5
Специфические функции физического воспитания	0	6,25	6,25	87,5
Функции рекреационной и гигиенической физической культуры	0	2,5	3,75	93,75
Функции реабилитационной физической культуры	0	0	0	100
Функции профессионально-прикладной физической культуры	2,5	7,5	7,5	82,5
Функций спорта	5	12,5	27,5	55
Содержание общеподготовительного направления физического воспитания	0	5	6,25	88,75
Содержание спортивно-ориентированного направления физического воспитания	7,5	10	12,5	70
Содержание профессионально-прикладного направления физическ. воспитания	6,25	11,25	12,5	70
Содержание гигиенического направления физического воспитания	0	0	0	100
Содержание оздоровительно-рекреационного направления физическ. воспитания	0	0	0	100
Содержание учебных форм физического воспитания (занятия по дисциплине «Физическая культура»)	0	2,5	3,75	93,75
Содержание факультативов и курсов по выбору (учебные формы, дисциплина «Физическая культура»)	0	1,24	2,6	96,23
Содержание занятий в спортивных секциях (внеучебные формы)	7,5	10	22,5	60
Содержание внеучебных форм физическ. воспитания (занятия в группах здоровья)	0	0	0	100
Содержание внеучебных форм физического воспитания (занятия в фитнес-центрах, физк.-спортивных клубах и пр.)	0	7,5	6,25	86,25
Содержание внеучебных форм физического воспитания (самостоят. занятия)	0	2,5	15	82,5

Содержание внеучебных форм физического воспитания (массовые физкультурно-спортивные мероприятия и т.д.)	2,5	6,25	5	86,25
Научно-теоретическая информация в области физической культуры и спорта	2,5	7,5	6,25	83,75
Средства физического воспитания (физические упражнения)	3,75	5	22,5	68,75
Средства физического воспитания (естественные силы природы)	0	2,5	17,5	80
Средства физического воспитания (гигиенические факторы)	0	6,25	16,25	77,5
Эмоциональная атмосфера занятий в процессе физического воспитания	10	12,5	27,5	50
Метод строго регламентированного упражнения	0	3,75	7,5	88,75
Метод круговой тренировки	3,75	2,5	23,75	70
Игровой метод	6,25	6,25	21,75	65,75
Соревновательный метод	7,5	6,25	26,25	60

Представленные данные свидетельствуют о том, что и практическая эффективность использования ресурсов физического воспитания является низкой. Как и в случае с экспертами-педагогами, у данной группы экспертов появились положительные и условно положительные выборы в оценках утверждения после внесения уточнения. Причем для студентов не только было уточнено утверждение путем добавления фразы, но и отмечено, что положительное воздействие тех или иных ресурсов не обязательно должно отчетливо ассоциироваться с целенаправленной деятельностью педагогов по физической культуре. Тем не менее, в среднем около 80% экспертов по каждому пункту выбрали отрицательные варианты ответов.

Заметим, что положительной оценки эффективности использования ресурсов можно было ожидать, поскольку, гипотетически, они могут реализовываться педагогами и нецеленаправленно, просто в рамках постановки целей и реализации функций физического воспитания, связанных с воздействием на морально-волевую, нравственную, интеллектуальную и пр. стороны личности студентов. Однако, видимо для широкой практики по-прежнему характерным остается нормативно-ориентированный подход к организации процесса физического воспитания в вузе.

Диагностика и оценка показателей конкурентоспособности и здоровья обучающихся

Оценка установок на участие в конкуренции (ОУК)

1. Согласны ли Вы с тем, что в случаях, когда Вы сталкиваетесь с ситуациями конкуренции, состязания за что-либо, вы должны и хотите непременно принять участие в соревновании?

- абсолютно согласен (5 баллов)
- скорее согласен, чем не согласен (4 балла)
- зависит от ситуации, я бы еще подумал (3 балла)
- скорее, не согласен (2 балла)
- совершенно не согласен (1 балл)

2. Вы готовы включиться в конкуренцию за (несколько вариантов возможны):

- за что угодно (5 баллов)
- место работы, вакансию
- повышение в должности, профессиональную карьеру
- победу в соревновании, конкурсе
- благосклонность девушки / парня
- доброжелательное отношение начальства
- доброе отношение окружающих
- возможность выполнить интересную работу
- возможность выполнить денежную работу
- другое _____
- ни за какие бонусы конкурировать не собираюсь (1 балл)

1-2 варианта – 2 балла

3-5 вариантов – 3 балла

5-8 вариантов – 4 балла

3. Если Вы встанете перед необходимостью / возможностью конкурировать за что-либо, положительное решение Вы примите в случае, если: (несколько вариантов возможны)

- предмет конкуренции очень значим для Вас
- не участвовать не возможно, это приведет к серьезной потере статуса
- не участвовать не возможно, это приведет к серьезной потере денег
- не участвовать не возможно, это приведет к потере уважения окружающих
- приобретения (материальные) в случае победы очень велики
- приобретения (статусные) в случае победы очень велики

(ГОР)– приобретения в случае победы существенно превышают потери в случае поражения

(ГОР)– потери в случае поражения не существенны

(ГОР)– победа весьма вероятна

- само участие ничем неприятным мне не грозит
- в любом случае: почему бы не проверить себя (5 баллов)
- ни при каких обстоятельствах (1 балл)

1-4 варианта – 2 балла

5-7 вариантов – 3 балла

8-10 вариантов – 4 балла

Оценка эмоционально-позитивного отношения к конкуренции (ЭОК)

1. Отметьте одну из позиций, характеризующую Ваше отношение к утверждению: «конкуренция – это норма современной жизни, и мне очень нравится такая жизнь».

– абсолютно согласен, конкуренция сейчас во всем и меня привлекает возможность проверять себя, конкуренция заставляет совершенствоваться, делает жизнь интереснее (5 баллов)

– пожалуй, согласен, конкуренция, чаще всего, благо и я, в целом, положительно отношусь к тому, что и мне приходится / придется в ней участвовать (4 балла)

– да, конкуренция почти везде, но мне хочется пожить спокойно, просто жить и работать, не вступая ни в какие состязания; я прекрасно обойдусь без конкуренции, хотя необходимость участия в ней меня не особо расстраивает (3 балла)

– не одобряю конкуренцию: ей место в ограниченных сферах (спорт, политика); по возможности избегаю участвовать в конкуренции (2 балла)

– категорически против конкуренции, без нее вполне возможно обойтись; ее присутствие в жизни меня серьезно напрягает (1 балл)

2. Параметры педагогического наблюдения: поведение в конкурентных ситуациях (творческие/научные конкурсы, спортивные соревнования, конкурсы за право участия в чем-либо, за право выполнить какую-либо заботу, задание) – от 1 (никогда) до 5 (всегда) баллов:

– добровольность участия в конкуренции

– активность участия в конкуренции

– хорошее настроение при участии в конкуренции, энтузиазм, позитив

– инициативное создание конкурентных ситуаций

Оценка готовности к оправданному риску (ГОР)

1. Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта. (Тест склонности к риску Шуберта)

2. Методика «Исследование склонности к риску» А. Г. Шмелева

3. Оцените от 1 (совершенно не согласен) до 5 (абсолютно согласен) баллов каждое из мнений, объясняющих причину участия в конкуренции «Можно рискнуть и включиться в конкуренцию, если:»

– если возможные приобретения от победы существенно выше потерь от проигрыша

– если мои действия в конкуренции, а также результаты участия (как победа, так и поражение) не вредят окружающим (моей команде)

– если предмет конкуренции очень значим, пусть и шансы на победу не определены

– если предмет конкуренции очень значим, а потери в случае поражения не существенны

– – если предмет конкуренции очень значим, а шансы на победу не ниже, чем у соперников

Диагностика мотивации достижения успеха (МДУ)

1. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

Диагностика готовности (волевая, мотивационная) к мобилизации и проявлению личностных ресурсов (ГМР)

1. Кузьмина О.В. Методика диагностики личностных дезорганизаторов времени

2. Тест жизнестойкости (Hardiness Survey) (С. Мадди) (адаптация Д.А. Леонтьева)

3. Параметры педагогического наблюдения (от 1 (никогда) до 5 (всегда) баллов). Создается или анализируется реальная ситуация, при которой после окончания либо в процессе выполнения сложного задания от участников требуется проявить еще / дополнительные усилия, необходимые для улучшения результатов личных / командных. Анализируется поведение студентов, когда интересы личные / командные, когда результаты уже хорошие / не достаточно хорошие. Параметры:

– добровольность

– степень участия в предварительной деятельности

– добросовестность дополнительной работы

4. Оцените степень согласия со следующими утверждениями (от 1 (абсолютно не согласен) до 5 (полностью согласен) баллов):

– Когда это нужно и важно, я готов собрать все свои силы и, невзирая на усталость, выполнить необходимое

–Как бы я ни устал, если нужно сделать что-либо важное, я собираю все силы и сделаю это

Диагностика опыта участия в конкуренции (ОУК)

1. Оцените частоту вашего участия в конкуренции в разных сферах жизни, за каждый из предметов конкуренции (5 баллов – очень часто, практически постоянно, 4 балла – часто, 3 балла – *иногда*, периодически, 2 балла – редко, эпизодически, 1 балл - никогда) (оценки суммируются, среднее не выводится):

- место работы, вакансии
- *повышение в должности, профессиональная карьера*
- победа в соревновании (спорт), конкурсе
- благосклонность девушки / парня
- доброжелательное отношение вышестоящих лиц
- доброе отношение окружающих
- возможность выполнить интересную работу
- возможность выполнить денежную работу
- *политическая карьера*
- общественная деятельность / участие в волонтерских проектах
- повышенная стипендия, премии
- другое _____

2. Оцените *среднюю* степень успешности вашего участия в конкуренции (от 5 баллов – практически всегда победа, до 1 балла – практически всегда поражение):

- место работы, вакансии
- повышение в должности, профессиональная карьера
- победа в соревновании (спорт), конкурсе
- благосклонность девушки / парня
- доброжелательное отношение вышестоящих лиц
- доброе отношение окружающих
- возможность выполнить интересную работу
- возможность выполнить денежную работу
- *политическая карьера*
- общественная деятельность / участие в волонтерских проектах
- повышенная стипендия, премии
- другое _____

3. Параметры педагогического наблюдения:

– для каждого студента определяется количество участия в создаваемых в вузе конкурентных ситуациях (5 баллов – 80%-100%, 4 балла – 60%-80%, 3 балла – 40%-60%, 2 балла – 20%-40%, 1 балл – 0%-20%)

– оценивается успешность участия (от 5 баллов – практически всегда победа, до 1 балла – практически всегда поражение)

– во внешних соревнованиях, конкурсах (+1 балл за каждое участие без победы, +2 балла – с победой) для каждого студента определяется количество участия

Диагностика устойчивости работоспособности

1. Тест Э. Ландольта. Диагностика работоспособности

2. Анкетные вопросы (определяется по показателям утомляемости)

– Каков день наступления утомления в рамках недели? (от 5 баллов – понедельник, до 1 балла - пятница)

– Как часто ли Вы ощущаете усталость в конце рабочего дня? (от 1 балла – всегда, до 5 баллов - никогда)

– Что Вы предпринимаете для отдыха в конце рабочего дня?

– Что Вы для подготовки к новой рабочей неделе, для оптимизации работоспособности?

Диагностика самочувствия

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

Диагностика устойчивости к болезням

Устойчивость к болезням – посчитывается количество дней в течение учебного года, когда обучающийся болел простудными заболеваниями (опрос, медицинские справки).

– Часто ли Вы болеете простудными заболеваниями? (от 1 балла – практически постоянно, до 5 баллов – практически никогда)

5 баллов - < 15 дней в период с ноября по март

4 балла – 15-20 дней в период с ноября по март

3 балла - 20 - 30 дней в период с ноября по март

2 балла – 30 – 40 дней во все сезоны

1 балл – > 40 дней во все сезоны

Диагностика эмоциональной позитивности

Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта

Диагностика познавательной активности

1. Опросник исследования тревожности у старших подростков и юношей (Ч.Д.Спилбергер, адаптация А.Д.Андреева), шкала познавательной активности

2. Параметры педагогического наблюдения (на базе уровней познавательной активности обучающихся по Г.И. Щукиной, Т.И. Шамовой). Каждая из характеристик оценивается по 5-балльной шкале:

5 баллов – совершенно верно, полностью соответствует

4 балла – верно, соответствует почти всегда

3 балла – соответствует примерно через раз

2 балла – не верно, почти никогда не соответствует

1 балл – абсолютно не верно, никогда не соответствует

Характеристики:

– добровольное выполнение дополнительных познавательных / исследовательских заданий, проектов

– инициативное выполнение познавательных / исследовательских заданий, проектов

– глубокое изучение материала

– добросовестное выполнение познавательных / исследовательских заданий, проектов

– заинтересованность и инновационность при выполнении познавательных / исследовательских заданий, проектов

Диагностика самооценки

Методика исследования самооценки личности
С.А. Будасси

Диагностика контроля эмоций и поведения

1. Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер).

2. Диагностика волевого самоконтроля.

Диагностика эмоциональной устойчивости

1. Тест Айзенка

2. Методика определения эмоциональной - устойчивости (стабильности) – неустойчивости (нейротизма, тревожности) (Кушнер Ю.З.).

Диагностика субъективного благополучия

1. Шкала субъективного благополучия (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)

Диагностика ориентации на самоактуализацию

Диагностика самоактуализации личности (методика А.В.Лазукина в адаптации Н.Ф.Калины)

Диагностика ориентации на саморазвитие

Диагностика реализации потребностей в саморазвитии, методика Вишняковой.

Диагностика коммуникативности

Тест Ряховского

Диагностика социальной активности

1. Параметры педагогического наблюдения (Айвазян С.А., Бородкин Ф.М.): наличие социально значимых целей в предполагаемых жизненных планах (от 5 баллов – занимают ведущее место, до 1 балла – полностью отсутствуют), наличие собственного, продуманного мнения относительно происходящих социальных и политических преобразований в стране (от 5 баллов – всегда стремиться разобраться в событиях, составить собственное представление о них, дать оценку, до 1 балла – негативное отношение к необходимости задуматься об общественных событиях), готовность принимать участие в разрешении неличностных социальных проблем (от 1 балла – абсолютное нежелание, неготовность, до 5 баллов – высокая готовность), наличие опыта участия в различных культурных, волонтерских, общественных, политических и пр. (необязательных) мероприятиях (1-5 баллов)

Диагностика социальных качеств

Самооценка и оценка по итогам педагогического наблюдения за проявлением качеств (ответственность, надежность, порядочность, доброжелательность, вежливость) по 5-балльной шкале, в соответствии с сущностью данных качеств и степенью их проявления.

Диагностические материалы мониторинга

Базу данных материалов составляет анкета, разработанная в Адыгейском государственном университете; она дополнена специально разработанными авторскими анкетами, включает также ряд психологических тестов, соответствующих задачам диагностики и доказавших свою эффективность. Здесь представлена только авторская часть диагностических материалов

Общая демографическая часть анкетирования

1. ВАШ ПОЛ? 1 мужской 2 женский
2. НА КАКОМ КУРСЕ ВЫ УЧИТЕСЬ? _____
3. НА КАКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ ВЫ УЧИТЕСЬ? _____
4. ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СПОРТОМ? 1 да 2 нет
5. ЕСЛИ НА ПРЕДЫДУЩИЙ ВОПРОС ОТВЕТИЛИ «ДА», ТО КАКИМ ВИДОМ СПОРТА ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ? _____

Анкета 1.1.

Вопросы №№ 6-19 относительно самооценки здоровья в целом, его отдельных показателей, а также относительно собственных усилий по здоровьесбережению.

20. ОЦЕНИТЕ ПРИМЕРНЫЙ УРОВНЬ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ НАИБОЛЕЕ ОБЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЕГО ОТДЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ (выше среднего, высокий, средний, ниже среднего, низкий):

– физическое здоровье: устойчивая работоспособность, хорошее самочувствие, нормальное физическое развитие и подготовленность, устойчивость к болезням / быстрота выздоровления (хороший иммунитет, сопротивляемость);

– психическое здоровье: эмоциональная позитивность, познавательная активность, адекватная самооценка и оценка окружающего;

– психологическое здоровье: эмоциональная устойчивость, ориентация на саморазвитие и самоактуализацию, субъективное благополучие;

– социальное здоровье: коммуникабельность, творчество, социальная активность, социальные качества (в т.ч., нравственность, ответственность).

Анкета 1.2.

21. Как Вы понимаете термин «конкурентоспособность»? _____

22. В каких ситуациях, на Ваш взгляд, присутствуют элементы конкуренции?

Трудоустройство

Профессиональная карьера

Личная жизнь, отношения с окружающими

Учеба

Спорт

Общественная деятельность

Другое _____

23. Определите, на каком уровне Вам присуще стремление к конкуренции выше среднего, высокий, средний, ниже среднего, низкий

24. Определите уровень Вашей положительного отношения к конкуренции
 выше среднего, высокий, средний, ниже среднего, низкий
25. Определите уровень вашей готовности к риску
 выше среднего, высокий, средний, ниже среднего, низкий
26. Определите уровень Вашего стремления к успеху
 выше среднего, высокий, средний, ниже среднего, низкий
27. Определите уровень Вашей готовности мобилизоваться для участия в конкуренции
 выше среднего, высокий, средний, ниже среднего, низкий
28. Оцените уровень Вашего опыта участия в конкуренции
 выше среднего, высокий, средний, ниже среднего, низкий
29. Какие, на Ваш взгляд, внешние (социальное окружение, материальное положение, место жительства, сфера деятельности и др.) и внутренние (личностные качества, способности, знания и пр.)

Анкета 1.3.

Вопросы №№ 30-37 относятся к характеристикам образа жизни, места двигательной активности в образе жизни, физических запросах и потенциальных интересах.

30. ПРИМЕРНО СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ХОДИТЕ ПЕШКОМ (В СРЕДНЕМ)?
Запишите цифрами. Если респондент дал ответ в часах, то пересчитайте в минуты.

- _____ минут
- 2 практически не хожу пешком
31. ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СПОРТОМ, ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ? ЕСЛИ ДА, ТО КАК ЧАСТО? *Один ответ.*
Отметьте один ответ
- 1 занимается спортом только профессионально _____ *переход к вопросу 27*
- 2 физкультурой, спортом в оздоровительных целях практически не занимается _____ *переход к вопросу 27*
 да, занимается физкультурой в оздоровительных целях...
- 3 практически ежедневно
- 4 не менее 3-х раз в неделю
- 5 менее трёх раз в неделю, но не реже 1 раза в неделю
- 6 реже 1 раза в неделю
32. ГДЕ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ, ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ? *Отметьте все важное.*
- 1 дома
- 2 в парке, в сквере
- 3 на спортивной площадке
- 4 в спортзале на работе, в учебном заведении
- 5 в бассейне
- 6 в фитнес-центре, спортивном центре, оздоровительном центре
- 7 в других местах (*ЗАПИШИТЕ*) _____
33. КАКОЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ОБЫЧНО БЫВАЕТ ВО ВРЕМЯ ЭТИХ ЗАНЯТИЙ? *Один ответ.*
- 1 лёгкая физическая нагрузка
- 2 физическая нагрузка средней тяжести
- 3 физическая нагрузка высокой тяжести
34. КАКАЯ ОБЫЧНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТАКИХ ЗАНЯТИЙ? *Один ответ.*
- 1 менее 15 минут
- 2 от 15 минут до получаса
- 3 от получаса до одного часа
- 4 один час и более

35. ЕСТЬ ЛИ СЕЙЧАС ЧТО-ЛИБО, ЧТО ОГРАНИЧИВАЕТ/ МЕШАЕТ ВАМ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ? ЕСЛИ ДА ТО, НАЗОВИТЕ НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ САМЫХ ВАЖНЫХ ПРИЧИН.

Не более 3 ответов.

1 ничто не ограничивает, не мешает заниматься

Ограничивает/ мешает заниматься физкультурой в оздоровительных целях...

2 недостаток свободного времени

3 отсутствие желания, интереса, считаю, что мне это не нужно

4 мой возраст

5 отсутствие спортивной базы (спортплощадки, спортзалов и др. спортивных сооружений)

6 плохое состояние здоровья, общая усталость, нет сил

7 вредные привычки (курение, употребление алкоголя и др.)

8 недостаток (отсутствие) денежных средств для оплаты занятий, покупки спортивного инвентаря

9 лень

10 другое (*ЗАПИШИТЕ*) _____

36. ЕСЛИ БЫ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ ОТ ВАШЕГО ДОМА ПОЯВИЛИСЬ БЕСПЛАТНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА, ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ДОРОЖКИ, КАТОК, ВЫ БЫ СТАЛИ АКТИВНЕЕ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?

Один ответ

1 определенно, да

2 скорее да

3 скорее, нет

4 определенно, нет

37. ЕСЛИ БЫ В ВУЗЕ У ВАС ПОЯВИЛОСЬ БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, ЭТО ПОСЛУЖИЛО БЫ МОТИВОМ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ВАШЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ? *Один ответ*

1 определенно, да

2 скорее да

3 скорее, нет

4 определенно, нет

38. КАКИЕ БЫ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ ВЫ СЧИТАЕТЕ НЕОБХОДИМЫМИ / ЖЕЛАТЕЛЬНЫМИ В СВОЕМ ВУЗЕ?

– группы ЛФК

– группы физкультурно-оздоровительных практик (йога и т.п.)

– спортивные секции

– клуб физкультурно-активного отдыха

– другое

Анкета 2.1

Анкета, разработанная в Адыгейском государственном университете, составлена на базе следующих диагностических методик:

- Шкала субъективного благополучия» Н.П.Фетискина, В.В.Козлова, Г.М.Мануйлова;
- «Причины эмоционального дискомфорта» Г.Ш.Габдреевой, А.О.Прохорова (блок беспокойства о здоровье);
- «Психологическое здоровье» лаборатории azps.ru А.Я.Психология;
- «Тест-опросник самоотношения» В.В.Столина, С.Р.Пантелеева;
- «Тест-опросник развития социальных качеств» (мониторинг АГУ);
- «Конфликтность» С.Степанова;
- «Ваши нервы» В.Коумана.

Вопросы анкеты сгруппированы по 5 разделам. Первый раздел (вопросы 1–3) позволяет выявить демографические характеристики респондентов. Второй раздел (вопросы 4–7) ориентирован на определение самоотношения студентов, влияния на самоотношение различных внешних факторов, степени эмоционального комфорта и типичных причин дискомфорта респондентов. Третий раздел (вопросы 8–11) предназначен для самооценки студентами личностных характеристик – субъективных показателей социального и психологического здоровья человека. Четвертый раздел (вопросы 12–14) позволяет оценить состояние нервной системы студентов, а пятый (вопросы 15–20) – субъективное ощущение респондентами собственной психологической безопасности.

1. ВАШ ПОЛ? 1 мужской 2 женский

2. ВАШ ФАКУЛЬТЕТ _____

3. ВАШ КУРС _____

4. ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СПОРТОМ? (обведите соответствующий код в строке)

4.1.	НЕТ, Я НЕ ЗАНИМАЮСЬ НИКАКИМ ВИДОМ СПОРТА	
4.2	ДА, Я ЗАНИМАЮСЬ одним из следующих видов спорта и имею спортивную квалификацию	
	ПЕРВЫЙ РАЗРЯД И НИЖЕ	КАНДИДАТ В МАСТЕРА И ВЫШЕ
ИГРОВЫЕ (футбол, волейбол, баскетбол)	4.2.1	4.2.6
ЕДИНОБОРСТВА (дзюдо, самбо и др.)	4.2.2	4.2.7
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	4.2.3	4.2.8
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА	4.2.4	4.2.9
ИНЫЕ (гимнастика, велоспорт и др.)	4.2.5	4.2.10

5. Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте, знак «+», если не согласны – то знак «-».

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.

3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере, были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел;
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским;
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю о себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало, что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня уж так всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
 48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
 49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
 50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
 51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
 52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
 53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
 54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
 55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
 56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
 57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Обработка результатов

Баллы подсчитываются путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком.

Ключ для обработки. (Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующую шкалу)

1) Обведите в таблице 1 номера тех вопросов, которые совпадают с ключом; подсчитайте сумму баллов по каждой шкале и отметьте их в таблице 3 (столбец «сумма баллов»)

Таблица 1

Шкала	+	-
S	2, 5, 23, 27, 33, 42, 46, 48, 52, 53, 57.	6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.
I	2, 23, 53, 57.	8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.
II	12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.	4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.
III	1, 5, 10, 15, 42, 55.	3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.
IV	7, 17, 20, 33, 34, 52.	14, 51.

2) Для каждой шкалы найдите в таблице 2 оценку, соответствующую Вашей сумме баллов по данной шкале; отметьте Ваши оценки в таблице 3 (столбец «оценка»).

Таблица 2

Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка	Балл	Оценка
Фактор S				Фактор I		Фактор II		Фактор III		Фактор IV	
0	0	16	74,33	0	1,67	0	0,33	0	0,00	0	0,67
1	0,67	17	80,00	1	4,00	1	3,67	1	0,00	1	2,00
2	3,00	18	85,00	2	6,00	2	9,00	2	0,67	2	5,33
3	5,33	19	88,00	3	9,33	3	16,00	3	1,00	3	16,00
4	6,33	20	90,67	4	16,00	4	21,67	4	3,33	4	29,00
5	9,00	21	93,33	5	25,33	5	28,00	5	6,00	5	49,67
6	13,00	22	96,00	6	34,00	6	37,33	6	9,00	6	71,33
7	16,00	23	96,67	7	44,67	7	47,00	7	17,67	7	92,33
8	21,33	24	98,00	8	58,67	9	69,67	8	27,33	8	100,00
9	26,67	25	98,33	9	71,33	10	77,33	9	39,67		
10	32,33	26	98,67	10	80,00	11	86,00	10	53,00		
11	38,33	27	99,67	11	86,67	12	90,67	11	72,33		
12	49,00	28	99,67	12	91,33	13	96,67	12	91,33		
13	55,33	29	100,00	13	96,67	14	98,33	13	100,00		
14	62,67	30	100,00	14	99,67	15	99,67				
15	69,33			15	100,00	16	100,00				

3) Определите, какому уровню самооотношения по каждой шкале соответствуют ваши результаты:

45-55 баллов – адекватный уровень (А) – Вы адекватно себя воспринимаете и правильно оцениваете свое поведение.

55-70 баллов - завышенный уровень самооотношения (ЗВ).

40-50 баллов - заниженный уровень самооотношения (ЗН).

Более 80 или менее 40 баллов интерпретировать не рекомендуется, так как данные полученные под влиянием второстепенных условий, например, под влиянием социальной желательности (НИ).

Отметьте Ваши уровне в таблице 3 (столбец «уровень»).

Таблица 3

Шкала/ фактор	Характеристика шкалы	Сумма баллов	Оценка	Уровень
S	Глобальное самооотношение, измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я»			
I	Самоуважение – вера в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценка своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя			
II	Аутосимпатия – дружелюбность-враждебность к собственному «Я»; самопринятие / самообвинение; на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению.			
III	Ожидаемое отношение от других – отражает ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих			
IV	Самоинтерес – отражает меру близости к самому себе, в частности, интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других			

6. Определите, насколько Вы согласны с нижеследующими утверждениями (таблица 1). Отметьте один ответ в строке.

Таблица 1

	Утверждение	Затрудн я-юсь ответит ь	Полнось ю не согласен	Отчасти не согласе н	Отчасти согласе н	Полнось ю согласен
	Критика меня очень расстраивает.					
	Без эмоциональной поддержки окружающих я не могу быть полностью счастлив					
	Я всегда следую советам людей, которых уважаю					
	Мое достоинство зависит от мнения окружающих.					
	Я не могу быть счастлив, когда меня не любят					
	Если близкие отвернулись от меня, то со мной что-то не так.					
	Нет ничего страшнее одиночества.					
	Если я хочу быть достойным человеком, то должен в чем-то быть выдающимся.					
	Если я работаю хуже других, значит я сам хуже других					
	Если я не справляюсь с работой, значит, я не состоялся как личность.					
	Я не стану братья за работу, если я не «ас» в этом деле.					
	Никогда не стоит показывать свои слабости.					
	Человек должен стараться делать все как можно лучше.					
	Ошибки меня обязательно расстраивают.					
	Если я что-то заслужил, то должен обязательно это получить.					
	Если на моем пути встречаются препятствия, то я расстраиваюсь.					
	Если я кому-то помогаю, то и он обязан мне при необходимости помочь.					
	Я должен быть полезным, продуктивным человеком, иначе жизнь теряет смысл					
	Если человек не отвечает взаимностью на мое хорошее отношение, значит, я этого не достоин					
	Люди, на которых лежит печать успеха (хороший внешний вид,					

	социальный статус, благосостояние или слава), обычно более счастливы чем те, у кого этого нет					
--	---	--	--	--	--	--

Обработка результатов.

1) Проставьте рядом с каждым вопросом (таблица 1) баллы, соответствующие ключу:

0 баллов – затрудняюсь ответить

1 балл – полностью не согласен

2 балла – отчасти не согласен

3 балла – отчасти согласен

4 балла – полностью согласен

2) Подсчитайте суммы баллов по отдельным блокам вопросов, соответствующих типу зависимости Вашего самоотношения (таблица 3, столбец («тип зависимости»)), и отметьте в таблице 3 (столбец «сумма баллов»).

Тип зависимости самоотношения	Номера вопросов	Сумма баллов	Уровень зависимости
Зависимость самоотношения от мнения окружающих	1, 2, 3, 4		
Зависимость самоотношения от любви и одобрения окружающих	5, 6, 7, 19		
Зависимость самоотношения от трудовых успехов, достижений	8, 9, 10, 18		
Зависимость самоотношения от собственной безупречности	11, 12, 13, 14		
Зависимость самоотношения от внешних атрибутов успеха	15, 16, 17, 20		

3) определите по каждому типу силу собственной зависимости и отметьте в таблице 3 (столбец «уровень зависимости»):

0 – 4 балла – практически не зависим (НЗ)

5 – 8 – слабая зависимость (СлЗ)

9-12 – средняя зависимость (СрЗ)

13-16 – высокая зависимость (ВЗ)

7. Определите, насколько Вы согласны с нижеследующими утверждениями (таблица 1). Отметьте один ответ в строке.

Таблица 1

	Утверждение								
		полностью согласен	согласен	более или менее	затрудняюсь ответить	более или менее не согласен	не согласен	полностью не согласен	
1	В последнее время я был в хорошем настроении								
2.	Моя работа/учеба давит на меня.								
3	Если у меня проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь за помощью и поддержкой.								
4	В последнее время я хорошо сплю.								

5	Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.							
6	Я часто чувствую себя одиноким.							
7	Я чувствую себя здоровым и бодрым.							
8	Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или друзьями.							
9	Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.							
10	Утром мне трудно вставать и заниматься делами.							
11	Я смотрю в будущее с оптимизмом.							
2	Я бы охотно поменьше просил других о чем-либо.							
13	Мне нравится моя повседневная деятельность.							
14	В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.							
15	В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.							
16	Я все больше ощущаю потребность в уединении.							
17	В последнее время я очень рассеян.							

Обработка результатов.

1) Проставьте рядом с каждым вопросом (таблица 1) баллы, соответствующие ключам 1 или 2, в зависимости от типа вопроса. Шкала включает прямые и обратные вопросы. «Прямые» вопросы – № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15. Их оценивание осуществляется в соответствии с ключом 1

Ключ 1:

- 1 балл – полностью согласен;
- 2 балла – согласен;
- 3 балла – более или менее согласен;
- 4 балла – затрудняюсь ответить;
- 5 баллов – более или менее не согласен;
- 6 баллов – не согласен;
- 7 баллов – полностью не согласен.

«Обратные» вопросы – № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17. Их оценивание осуществляется в соответствии с ключом 2

Ключ 2:

- 7 баллов – полностью согласен;
- 6 баллов – согласен;
- 5 баллов – более или менее согласен;
- 4 балла – затрудняюсь ответить;

3 балла – более или менее не согласен;

2 балла – не согласен;

1 балл – полностью не согласен.

2) Подсчитайте суммы баллов, включая баллы, полученные по прямым и обратным вопросам отдельно по пяти шкалам, характеризующих эмоциональные состояния, социальному положению и некоторые физические симптомы (таблица 2, столбец «шкала»), номера вопросов по шкалам отмечены в таблице 2 (столбец «вопросы»). Занесите полученные суммы в таблицу 2 (столбец «сумма баллов по шкале»). Далее, по таблице 2 определите, к каким уровневым интервалам относятся Ваши суммы баллов по отдельным шкалам. Отметьте Ваши уровни в таблице 2 (столбец «Ваш уровень»).

Шкала	Вопросы	Сумма баллов по шкале	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Ваш уровень
Напряженность и чувствительность	2, 12, 16		3 – 7 баллов	8 – 14 баллов	15 – 21 балл	
Изменчивость настроения	1, 11		2-6 баллов	7-10 баллов	11 – 14 баллов	
Значимость социального окружения	3, 6, 8		3 – 7 баллов	8 – 14 баллов	15 – 21 балл	
Самооценка здоровья	7, 15		2-6 баллов	7-10 баллов	11 – 14 баллов	
Удовлетворенность повседневной жизнью	5, 10, 13		3 – 7 баллов	8 – 14 баллов	15 – 21 балл	

8. Оцените степень беспокойства, доставляемого Вам каждой из перечисленных ниже причин (таблица 1)

		Очень слабое беспокойство	Слабое беспокойство	Сила беспокойства средняя	Сильное беспокойство	Очень сильное беспокойство
1	Неприятные соседи					
2	Забота о состоянии здоровья кого-либо из членов семьи					
3	Раздумья о смысле жизни					
4	Беспокойство, вызванное внутриличностными конфликтами (противоречивыми желаниями, стремлениями, обязанностями перед людьми)					
5	Перегруженность делами					
6	Проблемы в общении с родственниками					

7	Проблемы в общении с однокурсниками, друзьями					
8	Физическое самочувствие					
9	Беспокойство о поиске места работы					
10	Неудовлетворенность своей будущей работой					
11	Чувство одиночества					
12	Трудности в выборе жизненного пути					
13	Финансовая ненадежность положения семьи (или собственного положения)					
14	Трудности с возможностью выразить себя					
15	Физический недуг (какое-либо расстройство организма, телесный дефект)					
16	Текущие финансовые возможности					
17	Заботы о своем здоровье (в целом)					
18	Недостаточность отдыха					
19	Проблемы с родителями					
20	Перегруженность обязанностями					
21	Недостаток активности, энергии					
22	Растущие цены					
23	Проблемы с покупками					
24	Осуждение и дискриминация со стороны других					
25	Беспокойство по поводу экономической обстановки в стране					

Назовите другие причины беспокойства, не вошедшие в этот перечень, и оцените их силу: _____

Обработка результатов.

1) Проставьте рядом с каждым вопросом (таблица 1) баллы, соответствующие ключу:

- 1 балл – очень слабое беспокойство
- 2 балла – слабое беспокойство
- 3 балла – сила беспокойства средняя
- 4 балла – сильное беспокойство
- 5 баллов – очень сильное беспокойство

2) Подсчитайте суммы баллов по отдельным блокам вопросов, соответствующих области беспокойства (таблица 2, столбец («шкала»), и отметьте в таблице 2 (столбец «сумма баллов»).

Шкала	Номера вопросов	Сумма баллов	Таблица 2 Уровень беспокойства
Межличностные отношения	1, 6, 7, 19, 24		
Материальное положение	13, 16, 22, 23, 25		
Здоровье (собственное, близких)	2, 8, 15, 17, 21		

Работа и организация труда	5, 9, 10, 18, 20
Внутриличностные проблемы	3, 4, 11, 12, 14

3) Определите по каждой шкале силу собственного беспокойства и отметьте в таблице 2 (столбец «уровень беспокойства»):

1 – 5 балла – слабое беспокойство (Сл)

6 - 10 – беспокойство ниже среднего уровня (НСр)

11 - 15 – среднее беспокойство (Ср)

16 - 20 – беспокойство выше среднего уровня (ВСр)

21 – 25 баллов – высокий уровень беспокойства (В)

9. Определите, насколько Вы согласны с нижеследующими утверждениями (таблица 1). Отметьте один ответ в строке.

Таблица 1

	Утверждение	Верно	Отчасти верно	Не верно	Затрудняюсь ответить
1	не теряю оптимизма ни при каких обстоятельствах				
2	Я всегда сохраняю спокойствие, уравновешенность				
3	дорожу своим собственным мнением				
4	этом мире есть вещи, к которым я отношусь негативно				
5	любой ситуации я сохраняю уверенность в себе				
6	никогда не теряю чувства юмора				
7	любые задачи я стараюсь решать творчески				
8	с удовольствием принимаю участие в общественной жизни университета				
9	не злюсь на окружающих без видимой причины				
10	«Око за око» – это не верно				
11	мире примерно поровну хорошего и плохого, надо стараться разглядеть хорошее и не обращать внимания на плохое				
12	считаю, что каждый может и должен внести свой вклад в развитие гражданского общества				
13	не уютно в этом мире				
14	готов и способен учиться всю жизнь				
15	Бывает, я испытываю жалость к кому-либо				
16	Как и в каждом человеке, во мне «намешаны» и достоинства, и недостатки				
17	Меня трудно «выбить из колеи»				
18	Думаю, что ко мне относятся так, как я этого заслуживаю				
19	Чувство юмора нередко помогает мне выйти достойно из сложных ситуаций				
20	Каждый человек свободен от рождения и никто не вправе покушаться на эту свободу				

21	В любой ситуации у человека есть возможность выбирать: поступить нравственно или безнравственно				
22	Каждый человек достоин любви				
23	Я способен назвать свои достоинства				
24	Я абсолютно спокоен за свое будущее				
25	Мое настоящее практически «безоблачно»				
26	Я полностью отдаю отчет о собственных достоинствах и недостатках				
27	Во всем есть что-то хорошее, надо только уметь его разглядеть				
28	Я отличаюсь довольно сильной волей				
29	Люди должны соответствовать принятым в социуме нормам и следовать общим правилам				
30	Я способен чувствовать чужую боль как свою собственную				
31	Мне не трудно назвать свои серьезные недостатки				
32	Чувство собственного достоинства иногда важнее здоровья и жизни				
33	Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.				
34	Даже в трудных ситуациях нельзя поступаться самыми важными своими принципами				
35	Человек – существо общественное, поэтому собственную уникальность нужно соотносить с социальными нормами				
36	Мне случалось испытывать стыд за себя				
37	Мир прекрасен и удивителен				
38	Вступить в разговор с незнакомым человеком? – Легко!				
39	Мои убеждения и взгляды прочны.				
40	Мое мнение не всегда совпадает с мнением окружающих				
41	Если в моих неудачах кто-то виноват, я способен его понять и простить				
42	Меня вполне можно назвать творческим человеком				
43	Прежде, чем прийти в новый коллектив, я стараюсь узнать о нем побольше				
44	Чувство юмора – моя сильная сторона				
45	Нередко я чувствую радость и счастье без видимой причины				
46	Я легко привыкаю к новому окружению				
47	Я стараюсь всегда контролировать свое поведение в соответствии с принятыми нормами				
48	Я уважаю мнение окружающих, но и свое тоже				

Обработка результатов.

- 1) Проставьте рядом с каждым вопросом (таблица 1) баллы, соответствующие ключу:
 0 баллов – затрудняюсь ответить
 1 балл – не верно
 2 балла – отчасти верно
 3 балла – верно

2) Подсчитайте суммы баллов по отдельным блокам вопросов, соответствующих личностным качествам (таблица 2, столбец («качества личности»), и отметьте в таблице 2 (столбец «сумма баллов»).

Качества личности	Номера вопросов	Сумма баллов	Таблица 2 Уровень развития качеств
Коммуникабельность и социальная активность	8, 12, 33, 38, 46, 47		
Оптимизм и уверенность в будущем	1, 13, 24, 25, 37, 45		
Креативность и чувство юмора	6, 7, 14, 19, 42, 44		
Уверенность в себе, в собственном мнении	2, 3, 5, 17, 39, 40		
Внутренняя свобода и достоинство	20, 21, 28, 32, 34, 48		
Адекватность отношения к миру	4, 9, 11, 29, 35, 43		
Адекватность самооценки	16, 18, 23, 26, 31, 36		
Гуманизм и эмпатия	10, 15, 22, 27, 30, 41		

- 3) Определите по каждому качеству уровень его развития и отметьте в таблице 2 (столбец «уровень развития качеств»):
 0 – 6 баллов – низкий уровень (Н)
 7 – 12 – средний уровень (С)
 12 – 18 – высокий уровень (В)

10. Ответьте на 8 вопросов, выбирая тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует вашему поведению. Выбранный вариант ответа обведите кружком.

- В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?
 - Не принимаете участия.
 - Кротко высказываетесь в защиту стороны, которую считаете правой.
 - Активно вмешиваетесь, чем «вызываете огонь на себя».
- Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?
 - Нет.
 - Только если имеете для этого веские основания.
 - Критикуете по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.
- Часто ли спорите с друзьями?
 - Только если это люди необидчивые.
 - Лишь по принципиальным вопросам.
 - Споры — ваша стихия.
- Очереди, к сожалению, прочно вошли в нашу жизнь. Как вы реагируете, если кто-то попытается пройти без очереди?
 - Возмущаетесь в душе, но молчите: себе дороже.
 - Делаете замечание.
 - Проходите вперед и начинаете наблюдать за порядком.
- Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?
 - Не будете поднимать бучу из-за пустяков.

- б) Молча возьмете солонку.
 в) Не удержитесь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажетесь от еды.
6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу, как вы поступите?
 а) С возмущением посмотрите на обидчика.
 б) Сухо сделаете замечание.
 в) Выскажетесь, не стесняясь в выражениях.
7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась, что вы сделаете?
 а) Промолчите.
 б) Ограничитесь коротким тактичным комментарием.
 в) Устроите скандал.
8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?
 а) Постараетесь казаться равнодушным, но в душе дадите себе слово никогда больше не участвовать в ней.
 б) Не скроете досаду, но отнесетесь к происшедшему с юмором, по обещав взять реванш.

в) Проигрыш надолго испортит настроение.

Обработка результатов.

Подсчитайте количество набранных вами баллов, при этом за ответ «а» дается 4 балла, «б» — 2, «в» — 0 баллов

Напишите, пожалуйста, количество набранных Вами баллов: _____ баллов

Интерпретация результатов:

Уровень повышенного миролюбия – 22-32 балла: вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон — мне друг, но истина дороже» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, и если обстоятельства сложились так, чтобы вы высказали свое мнение, сообщите его, невзирая на лица.

Уровень адекватной конфликтности – 12-21 балл: вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

Уровень повышенной конфликтности – до 10 баллов: споры и конфликты — это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но, если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика — ради самой критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто оказывается рядом с вами на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Отметьте, пожалуйста, любым знаком (крестик, галочка и пр.), к какому уровню относятся ваши результаты:

Повышенное миролюбие

Адекватная конфликтность

Повышенная конфликтность

11. Определите, согласны ли Вы с нижеследующими утверждениями. Отметьте один ответ в строке.

	Утверждение	Да	Нет
1	Гановится ли вам не по себе, если вы находитесь в полной темноте и плюс к тому — в одиночестве?		

2	читаете ли вы, что у вас слишком много обязанностей?		
3	беспокоитесь ли вы о том, что думают о вас окружающие?		
4	боятся ли вы вздрагиваете, когда звонит телефон?		
5	беспокоитесь ли вы по мелочам?		
6	беспокоитесь ли вы о своем здоровье?		
7	беспокоитесь ли вы о деньгах?		
8	беспокоитесь ли вы переживаете, если пропускаете свою пересадку, когда едете в транспорте?		
9	беспокоит ли вас бессонница оттого, что вас что-то волнует в часы, когда вы должны спать?		
10	беспокоитесь ли вы когда-нибудь в сновидении?		
11	нужно ли было вам когда-нибудь принимать успокоительные лекарства?		
12	беспокоит ли вы себя скованным?		
13	дрожит ли у вас голос, когда вы сердитесь или очень волнуетесь?		
14	беспокоит ли вас легко смущаетесь?		
15	беспокоит ли вас легко ли вы расслабляетесь?		
16	беспокоит ли вас склонны ли вы в большей степени к беспокойству, чем большинство знакомых вам людей?		
17	беспокоит ли вас признали бы вы, что почти всегда о чем-нибудь да беспокоитесь?		
18	беспокоит ли вас легко ли вы расстраиваетесь?		
19	беспокоит ли вас граждаете ли вы когда-нибудь от «приступов паники»?		
20	беспокоит ли вас хватывало ли вас когда-нибудь желание все бросить и убежать?		
21	беспокоит ли вас граждаете ли вы какими-нибудь недугами, например, несварением, сыпью на коже и т.п., которые усиливаются напряжением или стрессом?		
22	беспокоит ли вас боятся ли вас раздражает шум?		
23	беспокоит ли вас вздрагивают ли вас мелкие административные требования?		
24	беспокоит ли вас когда вам не везет, расстраиваетесь ли вы?		
25	беспокоит ли вас расстраиваетесь ли вы, если над вами смеются?		
26	беспокоит ли вас проверяете ли вы по несколько раз, закрыта ли входная дверь, прежде чем ложиться ночью спать?		
27	беспокоит ли вас волнуется ли вы перед тем, как идти на вечеринку, в гости и т. д.?		
28	беспокоит ли вас если к вам собираются прийти друзья, много ли времени вы тратите, чтобы приготовить все для их приема?		
29	беспокоит ли вас легко ли вы краснеете?		
30	беспокоит ли вас равится ли вам знакомиться с новыми людьми?		

Обработка результатов.

1) Во всех вопросах, кроме № 15, за ответ «да» начисляйте 1 очко, за ответ «нет» — 0 очков. В вопросе № 15 за ответ «да» начисляйте 0 очков, за ответ «нет» — 1 очко.

2) Подсчитайте полученную сумму баллов. Ваша оценка - _____ баллов

Интерпретация результатов.

Определите, каков тип Вашей нервной системы:

Н-В – От 25 до 30 очков: Вы очень неуравновешенны, возбудимы.

СР – От 10 до 20 очков: Вы отличаетесь средней раздражительностью.

С-У – От 5 до 10 очков: Вы спокойны, уравновешенны.

ЭО – Меньше 5 очков: Вы «толстокожи», эмоционально ограничены.

Отметьте, пожалуйста, ваш тип: _____

12. В каждой из 46 пар утверждений выберите ту фразу, которая для Вас ближе к истине. Обведите выбранный вариант.

- 1) Темп моей речи обычно нормальный
2) Часто бывает, что моя речь заторможена или наоборот ускорена
- 1) Я не могу сказать, что сильно волнуюсь, выступая публично
2) Выступая перед публикой я очень сильно волнуюсь
- 1) Часто в своей речи я делаю оговорки
2) Я редко допускаю оговорки
- 1) Мне очень сложно говорить связно
2) Мне легко говорить осмысленными, полными фразами
- 1) Я не заикаюсь
2) Я заикаюсь
- 1) Если надо, я могу писать очень быстро
2) Я пишу медленно, быстро не получается
- 1) Занимаясь какими-то делами, я чувствую заторможенность
2) Занимаясь делами, я ощущаю собранность и деловитость
- 1) Меня редко посещают мысли о моей неполноценности
2) Иногда или часто я испытываю чувство неполноценности
- 1) Обычно, занимаясь какими-то делами, я испытываю неуверенность в себе
2) Мне легко преодолеть собственную нерешительность и неуверенность
- 1) Я довольно легко завожу новые связи, у меня много друзей
2) Мне трудно заводить отношения с людьми, поддерживать контакты
- 1) В присутствии человека, от которого я завишу, испытываю заторможенность
2) Мне не доставляет большого труда вести себя в присутствии людей, от которых завишу, свободно
- 1) Мне нравится быть в центре жизни коллектива, участвовать в общих делах
2) В коллективе я часто испытываю заторможенность, не могу "держать руку на пульсе событий"
- 1) В любовных делах я скорее смел, чем робок
2) В любовных делах я очень робок
- 1) В присутствии человека, которого я люблю, испытываю сильную скованность
2) В присутствии человека, которого я люблю, веду себя свободно

- 15 1) Я знаю цену себе и своим возможностям, мнение других людей мне не очень важно
2) Мои успехи недооцениваются окружающими, я сильно переживаю из-за этого
- 16 1) Я испытываю отсутствие энергии
2) Обычно я полон сил
- 17 1) Мне сложно даются любые решения, касающиеся моей жизни
2) Я могу логично и рационально решить любые сложные жизненные вопросы
- 18 1) Я не одинок, я не переживаю из-за одиночества
2) Я переживаю из-за собственного одиночества
- 19 1) У меня много друзей
2) У меня мало или почти нет друзей
- 20 1) Очень часто меня посещает печальное настроение
2) В печали я нахожусь не так уж часто
- 21 1) Часто и подолгу меня не покидает чувство вины
2) Свое чувство вины я стараюсь побыстрее искупить или же позабыть про него
- 22 1) Я не переживаю из-за того, что могу внезапно умереть
2) Иногда я переживаю из-за мыслей, что могу внезапно умереть
- 23 1) Я не переживаю из-за того, что кто-то близкий может внезапно умереть
2) Иногда я переживаю из-за мыслей, что кто-то мне близкий может внезапно умереть
- 24 1) Не так уж сильно я боюсь заболеть неизлечимой болезнью
2) Я очень боюсь заболеть неизлечимой болезнью
- 25 1) Меня постоянно тревожит, что на людях я могу внезапно покраснеть
2) Меня не тревожит, что я могу внезапно покраснеть на людях
- 26 1) Не так уж часто меня охватывает состояние беспричинного страха
2) Иногда меня охватывает состояние беспричинного страха
- 27 1) Я не боюсь остаться в полном одиночестве
2) Я очень боюсь остаться совсем в одиночестве
- 28 1) Темнота не пугает меня
2) Темнота пугает меня
- 29 1) Гроза меня не тревожит, особенно если я нахожусь в безопасном помещении
2) Я очень сильно боюсь грозы, было бы хорошо, если их совсем не было

- 30 1) Иногда мне кажется, что на улице кто-то преследует меня
2) На улице меня никто не преследует
- 31 1) Я не испытываю в закрытых помещениях страх
2) В любом закрытом помещении я испытываю страх
- 32 1) Мне находиться на улице обычно совсем не страшно
2) Я стараюсь пореже выходить на улицу, потому что там мне страшно
- 33 1) Езда в транспорте вызывает во мне сильный страх
2) Езда в транспорте не вызывает во мне сильного страха
- 34 1) Из-за своей забывчивости я часто попадаю в неловкие ситуации
2) Если я и попадаю в неловкие ситуации из-за своей забывчивости, то редко
- 35 1) Если надо, я могу легко сосредоточиться на деле
2) Мне сложно сконцентрироваться на деле, я постоянно отвлекаюсь
- 36 1) Частенько я ловлю себя на том, что занимаюсь бесплодными мечтаниями
2) Я не могу сказать, что часто погружен в бесплодные мечтания
- 37 1) Я во всем сомневаюсь
2) У меня нет такой привычки сомневаться во всем
- 38 1) Если я стараюсь, то у меня выходит именно так, как я это планировал
2) Я постоянно пытаюсь все делать "как надо", но у меня ничего не получается
- 39 1) У меня нет привычки контролировать каждый свой шаг
2) Я слишком требователен к себе, мне это мешает
- 40 1) У меня нет проблем с навязчивыми мыслями
2) Если какая-то навязчивая мысль посещает меня, то от нее невозможно избавиться
- 41 1) Неприятные картины редко посещают мое воображение, мне легко от них избавиться
2) Часто мое воображение посещают неприятные картины, от которых хочется избавиться, но не получается
- 42 1) Обычно я всегда могу остановить выполнение любого дела
2) Иногда я начинаю что-то делать, а остановиться не могу
- 43 1) В общем я вполне полноправный член общества
2) Я - чужой среди людей

- 44 1) Если какой-то человек начинает меня раздражать, то я не могу скрыть раздражения
2) Если надо, я могу скрывать свои негативные эмоции, в том числе раздражение
- 45 1) Иногда какие-то предметы мне кажутся такими чужими, что от них поскорее хочется избавиться
2) У меня не бывает таких ситуаций, когда предметы кажутся такими чужими, что хочется избавиться от них
- 46 1) Иногда мне кажется, что я чужой сам себе
2) Мне не кажется, что я чужой сам себе

Обработка результатов.

Для обработки результатов тестирования воспользуйтесь ключом, представленным ниже.

Ключ

1)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
2)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
3)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
4)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
5)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
6)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
7)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
8)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
9)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
10)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
11)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
12)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
13)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
14)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
15)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
16)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
17)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
18)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
19)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
20)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
21)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
22)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
23)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
24)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
25)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
26)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
27)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
28)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
29)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
30)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
31)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
32)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.

33)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
34)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
35)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
36)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
37)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
38)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
39)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
40)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
41)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
42)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
43)	Если	2,	то	-1.	Если	1,	то	+1.
44)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
45)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.
46)	Если	2,	то	+1.	Если	1,	то	-1.

Подсчитайте количество полученных баллов. Ваша оценка - _____ баллов

Интерпретация результатов

Абсолютное нездоровье (АН) – От -46 до -34 баллов – Психологически нездоров, очень сильная дезадаптация, необходима помощь специалиста и полный пересмотр образа жизни.

Частичное нездоровье (ЧН) – От -33 до -15 баллов – Психологически нездоров, сильная дезадаптация, необходима помощь специалиста.

Умеренное соотношение здоровья/нездоровья (УС) – От -14 до 15 баллов – Психологически не вполне нездоров, умеренная дезадаптация, необходимо последовательное решение психологических проблем, начиная с самых легких.

Почти полное здоровье (ПЗ) – От 16 до 34 баллов – Психологически здоров, но имеется ряд проблем, которые надо решить.

Абсолютное здоровье (АЗ) – От 35 до 46 баллов – Полное психологическое здоровье.

Тип Вашего психологического здоровья – _____