

УДК 378.178

ББК 74.58

DOI: 10.25683/VOLBI.2020.50.146

Pryalukhina Alla Vadimovna,
 Doctor of Psychology, Associate Professor,
 Professor of the Department of Social Psychology,
 St. Petersburg University of the Humanities and Social Sciences,
 Russian Federation, St. Petersburg,
 e-mail: prialuchina@mail.ru

Sozinova Maria Valeryevna,
 Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
 Head of the Department of Social Psychology,
 St. Petersburg University of the Humanities and Social Sciences,
 Russian Federation, St. Petersburg,
 e-mail: mari-sozinova@yandex.ru

Прялухина Алла Вадимовна,
 д-р психол. наук, доцент,
 профессор кафедры социальной психологии,
 Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов,
 Российская Федерация, г. Санкт-Петербург,
 e-mail: prialuchina@mail.ru

Созинава Мария Валерьевна,
 канд. пед. наук, доцент,
 заведующая кафедрой социальной психологии,
 Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов,
 Российская Федерация, г. Санкт-Петербург,
 e-mail: mari-sozinova@yandex.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ВУЗЕ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY OF A STUDENT AT THE UNIVERSITY

13.00.02 — Теория и методика обучения и воспитания
 13.00.02 — Theory and methodology of training and education

Психолого-педагогическое сопровождение личности студента ориентирует образовательный процесс не только на обучение и воспитание, но прежде всего на раскрытие его профессионально-личностного потенциала, становление его субъектности. В статье обозначены теоретические предпосылки исследования данного феномена: развитие психики в разные возрастные периоды, этапы профессионального развития, профессиональное самоопределение, кризисы профессионального развития, воспитательное влияние коллектива. Теоретический анализ научной литературы позволил авторам разработать и апробировать модель реализации психолого-педагогического сопровождения профессионального развития студентов вуза. Цель модели — создание психолого-педагогических условий для профессионально-личностного развития студентов в вузе. Модель состоит из трех этапов: погружение студента в образовательную-профессиональную среду; формирование профессиональной компетентности, формирование профессионально-коммуникативных навыков поведения на рынке труда. Все этапы модели обеспечиваются комплексной работой педагогов и специалистов, что делает возможным оказание наиболее качественной поддержки студентов. Этап психодиагностики предполагает выявление профессионально-личностных особенностей студента для разработки психолого-педагогического сопровождения. На втором этапе определяется образовательная траектория активного вхождения студента в профессию. Третий этап направлен на получение студентами знаний о конкурентоспособности, о правилах коммуникативного поведения в коллективе. В практической части статьи на основании модели освещены результаты исследования личностно-профессиональных особенностей студентов Мурманского государственного технического университета: мотивация обучения, осознанность выбора профессии, профессиональная направленность, профессиональная идентичность. В процессе исследования выявлены различия в профессионально-личностных предпочтениях студентов вуза, одни из которых в процессе сопровождения меняются, другие в дальнейшем развиваются. В структуре профессиональной направленности

у первокурсников после психолого-педагогического сопровождения выраженным остается исследовательский тип личности, у выпускников — реалистический и социальный типы. Данные показатели свидетельствуют об удовлетворении потребности в самореализации, становлении позиции субъекта профессиональной деятельности. Незначительно снизился процент студентов обеих групп по статусу диффузной профессиональной идентичности.

The psychological and pedagogical support of the student's personality orientates the educational process not only to training and education, but primarily to the disclosure of its professional and personal potential, the formation of its subjectivity. The article outlines the theoretical prerequisites for the study of this phenomenon: the development of the psyche at different ages, stages of professional development, professional self-determination, crises of professional development, and the educational influence of the team. A theoretical analysis of the scientific literature allowed the authors to develop and test a model for the implementation of psychological and pedagogical support for the professional development of university students. The purpose of the model is the creation of psychological and pedagogical conditions for the professional and personal development of students in a university. The model consists of three stages: immersion of the student in the educational and professional environment, the formation of professional competence, the formation of professional and communicative skills in the labor market. All stages of the model are provided by the integrated work of teachers and specialists, which makes it possible to provide the highest quality support to students. The stage of psychodiagnostics involves the identification of professional and personal characteristics of the student to develop psychological and pedagogical support. At the second stage, the educational trajectory of the student's active entry into the profession is determined. The third stage is aimed at obtaining knowledge by students of competitiveness, the rules of communicative behavior in the team. In the practical part of the article, on the basis of the model, the results of a study of the person-

ality-professional characteristics of students of the Murmansk State Technical University are highlighted: motivation for learning, awareness of the choice of a profession, professional orientation, and professional identity. In the course of the study, differences were identified in the professional and personal preferences of university students, some of which change during the accompaniment process, others develop further. In the structure of the professional orientation of freshmen after psychological and pedagogical support, the research type of personality remains pronounced, among graduates - realistic and social types. These indicators indicate the satisfaction of the need for self-realization, the formation of the position of the subject of professional activity. The percentage of students in both groups by diffuse professional identity status slightly decreased.

Ключевые слова: концепция образования, психолого-педагогическое сопровождение, модель, этапы работы, диагностика, образовательная траектория, профессионализация, профессиональные предпочтения, профессиональная идентичность.

Keywords: concept of education, psychological and pedagogical support, model, stages of work, diagnostics, educational path, professionalization, professional preferences, professional identity.

Введение

Актуальность. На сегодняшний день одной из наиболее важных задач высшего образования является подготовка профессионалов, способных ориентироваться и успешно адаптироваться к быстро изменяющимся требованиям рынка труда, а также демонстрировать способность профессионально оценивать и разрешать проблемы в конкретной сложившейся профессиональной ситуации, осуществляющих реализацию стратегий социальной политики государства. Данные положения закреплены в постановлении Правительства Российской Федерации «Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года» [1].

Современное образование высшей школы, с одной стороны, ориентировано на выпуск востребованных в стране направлений подготовки специалистов, с другой — на соответствие качества образования в вузе требованиям конкуренции профессионального мира. Поэтому ведущей стратегией современного профессионального образования является раскрытие личностного потенциала молодого человека, развитие его профессиональных качеств, становление его как субъекта профессиональной деятельности.

Изученность проблемы. Вопросам развития психики в разные возрастные периоды [2], этапов профессионального развития [3, 4], профессионального самоопределения [4, 5], процесса профессионализации [6], кризисов профессионального развития [7, 8], межкультурной коммуникации [9] уделяется в психолого-педагогической литературе много внимания. В педагогике вопрос о соотношении воспитания личности и коллектива относится к числу существенных [7, 10].

Ряд авторов профессиональное развитие личности студента в вузе связывают с психолого-педагогическим сопровождением профессионального становления субъекта. Такая позиция представлена в работах Т. И. Авдеевой, Л. М. Митиной, С. Н. Чистяковой и др. [11, 12, 13]. Ю. В. Чельшева определяет психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса вуза как комплексную помощь, которая выражается в создании условий для профессионально-личностного развития обучающегося [14].

Э. Ф. Зеер указывает, что психолого-педагогическое сопровождение является не просто психологической помощью, а технологией, основанной на единстве четырех функций: диагностики существа возникшей проблемы, информации о проблеме и путях ее решения, консультации на этапе принятия решения и выработки плана решения проблемы, первичной помощи на этапе реализации плана решения [6].

Данное определение является правомерным, так как в процессе психолого-педагогического сопровождения исследуют профессионально значимые качества личности, при наличии информации о проблеме проводятся профилактические мероприятия, создаются условия для гармоничного профессионально-личностного развития.

Анализ научных работ дает возможность выделить компоненты психолого-педагогического сопровождения: наличие необходимых условий для профессиональной реализации; создание условий как для профессионального развития, так и для удовлетворения потребности принятия самостоятельного выбора профессиональной деятельности; понимание ответственности за качество профессионально-го развития и профессионального потенциала.

Целесообразность разработки темы. Несмотря на большую разработанность изучения профессионального развития личности студента и психолого-педагогического сопровождения, позволяющего моделировать и корректировать образовательный процесс, выявлено недостаточное раскрытие системы организации сопровождения обучающихся вуза.

Поскольку каждый вуз определяет структуру и содержание психолого-педагогической поддержки обучающегося самостоятельно, то организация сопровождения профессионального развития студента должна реализовывать задачи, учитывая интересы всех участников образовательного процесса.

Научная новизна. Полученные данные отражают задачи психолого-педагогического сопровождения профессионального развития студента, а именно:

- 1) представлены данные о наличии различий в профессионально-личностных предпочтениях и кризисов идентичности студентов вуза;
- 2) рассмотрены условия профессионального развития личности обучающегося вуза;
- 3) предложена модель реализации психолого-педагогического сопровождения профессионального развития обучающихся.

Цель — разработка модели реализации психолого-педагогического сопровождения профессионального развития обучающихся.

Гипотеза исследования: эффективность психолого-педагогического сопровождения профессионального развития личности студента вуза имеет свое выражение в разработанной модели, учитывающей личностные особенности студента, условия раскрытия его личностно-профессионального потенциала, становления его субъектности.

Задачи:

- 1) выявить различия профессионально-личностных предпочтений студентов вуза;
- 2) раскрыть психолого-педагогические условия профессионального развития личности обучающегося вуза;
- 3) разработать и апробировать модель реализации психолого-педагогического сопровождения профессионального развития студента вуза.

Методология

В концепции современного российского образования акцентируется внимание на индивидуальности личности в образовательном пространстве, которое формирует не только вуз, но и студенческая среда на основе осознанного выбора будущей профессии. Осознанный выбор зависит от компетентности студента, которая проявляется в способности и готовности к профессиональной деятельности, в самоопределении и самореализации. Практика

показывает, что студенты сталкиваются с серьезными проблемами, препятствующими их успешной самореализации. Следовательно, снижается интерес к специальности, порождается неуверенность перед будущим, тревожность по поводу дальнейшего трудоустройства. Поэтому модель реализации психолого-педагогического сопровождения профессионального развития включает следующие этапы: психодиагностика, дальнейшая профессиональная социализация, профессионализация (табл. 1).

Таблица 1

Модель реализации психолого-педагогического сопровождения профессионального развития личности студента вуза

Этапы модели	Мероприятия психолого-педагогического сопровождения	Формирование профессионального развития личности студента
Погружение студента в образовательно-профессиональную среду	Организация эмпирического исследования мотивации обучения первокурсников; профессиональных предпочтений; профессиональной идентичности	Тренинговые упражнения на командообразование, толерантное отношение друг к другу, личностный рост
Профессиональная социализация	– встречи студентов с успешными выпускниками, ведущими специалистами; – экскурсии на предприятия; – прохождение практики на предприятиях и др.	Формирование профессиональной компетентности и готовность студента к будущей профессиональной деятельности
Профессионализация	– помощь в построении профессионально-личностных целей; – информация по трудоустройству; – информация по адаптации на рабочем месте; – прогноз профессиональной успешности	Формирование навыков поведения на рынке труда

Эффективное психолого-педагогическое сопровождение обеспечивается комплексной работой педагогов и специалистов, что делает возможным оказание наиболее качественной поддержки студентов.

На первом этапе — психодиагностика — первокурсникам необходимо оказывать содействие сплоченности коллектива, формировать готовность и способность к саморазвитию и самоорганизации, проводить профилактику дезадаптации личности в образовательной среде, что определяется необходимостью в новых учебных условиях оптимизировать процесс жизнестойкости первокурсника. Полученные результаты при диагностировании студента могут стать основой планирования психолого-педагогического сопровождения в конкретных группах и включать следующие формы и методы работы: тренинг командообразования, тренинг толерантного отношения друг к другу, тренинг личностного роста.

Второй этап модели предполагает дальнейшую профессионально-образовательную социализацию студентов посредством определения образовательной траектории активного вхождения в профессию.

Основной задачей на данном этапе является помощь студентам в развитии их профессионально-личностного потенциала, становлении их субъектности.

На третьем этапе — профессионализация — выпускники получают специфические знания о конкурентоспособности, о правилах коммуникативного поведения в коллективе, умения работать в команде и сотрудничать.

Разработанная модель позволила изучить личностно-профессиональные качества студентов Мурманского государственного технического университета. Выборка: первокурсников — 52, выпускников — 48 человек специальностей «Технология продукции общественного питания» и «Электроэнергетика». Поскольку у большинства студентов в процессе беседы была выявлена тревога за профессиональное будущее, то на всех этапах психолого-педагогического сопровождения велась работа в данном направлении.

Так, анкета выявления мотивации обучения показала, что фактором выбора профессии стало мнение родителей у 52 % первокурсников, 48 % первокурсников. Критерий осознанности выбора профессии продемонстрировали 67,31 % первокурсников. Разочарование в выбранной профессии показали 11,5 % выпускников, между тем у 54 % отношение к профессии за время обучения улучшилось. При этом 39 % респондентов не видят своей дальнейшей самореализации в профессии и планируют получать другую специальность. Анализ анкетирования показал наименьший процент выпускников, которые уверены в правильности выбора профессии. Однако у 16 % выпускников отсутствуют представления о будущей профессиональной деятельности.

Профессиональные предпочтения и определение типа личности исследовалась при помощи методики Дж. Холланда. В структуре профессиональной направленности у первокурсников выражены исследовательский и реалистический типы, свойственны черты творческого профессионального типа ($t = 4,208$; $p < 0,0001$). Особенностью таких типов служит импульсивность, аналитичность, рациональность, независимость, оригинальность, способность выполнять четкую и детальную работу. У выпускников выражены предпринимательский ($p < 0,003$) и конвенциональный ($p < 0,05$) типы. Для них характерны такие качества личности, как активность, доминантность и стремление к власти, коммуникабельность, способность обрабатывать и систематизировать информацию. Можно предположить, что система обучения оказывает влияние на формирование конвенциональных особенностей.

Представленные данные по методике «Профессиональная идентичность студентов» Дж. Марсия, адаптированная В. Р. Орестовой, показывают: для студентов обеих групп значимым является статус диффузной идентичности (43 % первокурсников). Можно предположить, что вхождение в новую социальную роль (студенческая идентичность) нарушает идентификационные механизмы и приводит к гипертрофированным представлениям о себе, преувеличению профессиональных

достижений. Выпускники (41 %), показывающие данный статус, не сформировали профессионально значимых целей. Высокие требования к самостоятельности и ответственности приводят к переживанию трудностей в распределении времени и сил между различными сферами жизнедеятельности. Так, у первокурсников значимо выражены страх, тревога, индифферентность и менее выражены положительные эмоции: уверенность, оптимизм, интерес ($0,05 < p < 0,01$). У 35 % студентов выпускников определен статус моратория профессиональной идентичности, что свидетельствует о кризисе профессиональной идентичности. Такие студенты стремятся разрешить кризис, пробуя структурировать профессионально значимые цели и ценности.

Следовательно, у многих студентов не были сформированы профессионально значимые цели, установки.

В рамках апробации модели проводились мероприятия, направленные на:

— усиление практической направленности изучаемых дисциплин (экскурсии на Кольскую АЭС), организацию встреч со специалистами предприятий и с представителями кадровых агентств; цель — информировать о специфике работы организации;

— формирование навыков профессионального поведения (тренинги профессионального самосознания студентов, сопровождение студентов при прохождении практики);

— формирование навыков поведения на рынке труда для успешного устройства на работу (Участие в IV Мурманском молодежном форуме, круглый стол «Здоровое настоящее — счастливое будущее», ток-шоу «Карьерная траектория», встреча с успешными представителями профессий).

После проведения мероприятий получены следующие результаты:

— профессиональная направленность выпускников показала существенный рост социального типа личности;

— по оценке статуса профессиональной идентичности изменения не совсем значительны, можно предположить, что связано это с небольшим временным периодом проведения мероприятий;

— несмотря на наличие достаточно высокого уровня тревожности, выпускники проявляют интерес к своему профессиональному будущему, первокурсникам профессиональное образование кажется привлекательным.

Выводы, заключение

Проведенные теоретический анализ и исследование по заявленной проблеме демонстрируют многоаспектность изучаемого феномена: во-первых, показана эффективность модели сопровождения, которая учитывает сущность и периодизацию процесса профессионального развития личности, во-вторых, на основе модели представлены различия в профессионально-личностных предпочтениях студентов вуза, одни из которых в процессе сопровождения меняются, другие в дальнейшем развиваются. В структуре профессиональной направленности у первокурсников после психолого-педагогического сопровождения выраженным остается исследовательский тип личности, у выпускников — реалистический и социальный типы. Данные показатели свидетельствуют об удовлетворении потребности в самореализации. Незначительно снизился процент студентов обеих групп по статусу диффузной профессиональной идентичности.

Завершая теоретический анализ и проведение исследования, можно говорить о том, что проблема профессионального развития личности студента требует дальнейшего рассмотрения в рамках психолого-педагогического направления.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года [Электронный ресурс] : Постановление Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751. URL: <http://www.rg.ru/2000/10/11/doktrina-dok.html> (дата обращения 25.11.2019).
2. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания: избранные психологические труды. М. : Изд-во Московского психолого-социального института, 2013. 431 с.
3. Головей Л. А., Данилова М. В., Рыкман Л. В. и др. Профессиональное развитие личности: начало пути (эмпирическое исследование). М. : Феникс, 2016. 421 с.
4. Манукян В. Р. Переход во взрослость: интегративный взгляд в многообразии контекстов // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. 2017. Вып. 55. Ч. 5. 376 с.
5. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2014. 451 с.
6. Зеер Э. Ф., Павлова А. М., Садовникова Н. О. Профориентология. Теория и практика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для высшей школы. М. : Академический Проект, Фонд «Мир», 2015. 192 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/60091.html> (дата обращения 04.11.2019).
7. Ершова Н. Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе // Научно-теоретический журнал. 2000. № 5. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2000N5/p14-17.htm> (дата обращения 20.12.2019).
8. Зборовский Т. Е., Шуклина Е. А. Профессиональное образование и рынок труда // Социология образования. 2003. № 4. С. 99—106. URL: http://ecsocman.hse.ru/data/246/869/1217/015-ZBOROVSKIJ_Gx2cB.pdf (дата обращения 20.12.2019).
9. Тарева Е. Г. Вопросы межкультурной и межъязыковой коммуникации // Вопросы методики преподавания в вузе. 2016. № 5. С. 13—18.
10. Сухомлинский В. А. О воспитании. 6-е изд. М. : Политиздат, 1988. 269 с.
11. Авдеева Т. И. Личность современного студента // Инновации в науке. Новосибирск, 2015. С. 75—78.
12. Митина Л. М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. М. : Истра, 2014. 367 с.
13. Чистякова С. Н. Формирование социально-профессионального самоопределения молодежи в условиях непрерывного образования // Профильная школа. 2013. № 1. С. 19—21.
14. Чельшева Ю. В. Психологическое сопровождение образовательного процесса в вузе // Вестник образования и науки. Педагогика. Психология. Медицина. 2012. № 2(4). С. 56—58.

REFERENCES

1. National doctrine of education in the Russian Federation until 2025. Decree of the Government of the Russian Federation dated October 4, 2000 No. 751. (In Russ.). URL: <http://www.rg.ru/2000/10/11/doktrina-dok.html>.

2. Ananiev B. G. *Psychology and problems of human knowledge: selected psychological works*. Moscow, Publishing House of the Moscow Psychological and Social Institute, 2013. 431 p. (In Russ.).
3. Golovey L. A., Manukyan V.R. *Professional development of personality: the beginning of the path (empirical research)*. Moscow, Phoenix, 2016. 421 p. (In Russ.).
4. Manukyan V. R. Transition to adulthood: an integrative view in a variety of contexts. *Problems of modern pedagogical education. Ser.: Pedagogy and psychology*, 2017, no. 55, part 5. 376 p. (In Russ.).
5. Klimov E. A. *Psychology of professional self-determination*. Moscow, Publishing Center “Akademiya”, 2014. 451 p. (In Russ.).
6. Zeer E. F., Pavlova A. M., Sadovnikova N. O. Professional Orientology. Theory and Practice. Moscow, Academic Project, Mir Foundation, 2015. 192 p. (In Russ.). URL: <http://www.iprbookshop.ru/60091.html>. - ELS “IPRbooks”.
7. Ershova N. G. Methodological aspects of psychological and pedagogical support of the educational process in the period of adaptation of students to study in higher education. *Scientific and theoretical journal*, 2000, no. 5. (In Russ.). URL: <http://lib.sport-edu.ru/Press/tpfk/2000N5/p14-17.htm>.
8. Zborovsky T. E., Shuklina E. A. Vocational education and the labor market. *Sociology of Education*, 2003, no. 4, pp. 99—106. (In Russ.). URL: http://ecsocman.hse.ru/data/246/869/1217/015-ZBOROVSKIJ_Gx2cB.pdf.
9. Tareva E. G. Issues of intercultural and interlanguage communication. *Questions of teaching methods in high school*, 2016, no. 5, pp. 13—18. (In Russ.).
10. Sukhomlinsky V. A. *About education*. 6th ed. Moscow, Politizdat Publ., 1988. 269 p. (In Russ.).
11. Avdeeva T. I. The personality of the modern student. *Innovations in science*. Novosibirsk, 2015. Pp. 75—78.
12. Mitina L. M. *Psychology of personal and professional development of subjects of education*. Moscow, Istra Publ., 2014. 367 p. (In Russ.).
13. Chistyakova S. N. The formation of social and professional self-determination of youth in the context of continuing education. *Profile school*, 2013, no. 1, pp. 19—21. (In Russ.).
14. Chelysheva Yu. V. Psychological support of the educational process at the university. *Bulletin of education and science. Pedagogy. Psychology. Medicine*, 2012, no. 2, pp. 56—58. (In Russ.).

Как цитировать статью: Прялухина А. В., Созинова М. В. Психолого-педагогическое сопровождение профессионального развития личности студента в вузе // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 1 (50). С. 384–388. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.50.146.

For citation: Pryalukhina A. V., Sozinova M. V. Psychological and pedagogical support of professional development of the personality of a student at the university. *Business. Education. Law*, 2020, no. 1, pp. 384–388. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.50.146.

УДК 796.011
ББК 75.1

DOI: 10.25683/VOLBI.2020.50.104

Bryunin Alexander Viktorovich,
Senior lecturer of the Department of Humanities,
Socio-Economic and Information and Legal Disciplines,
Novorossiysk Branch of Krasnodar University
of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Russian Federation, Novorossiysk,
e-mail: BryuninA77@yandex.ru

Брюнин Александр Викторович,
старший преподаватель кафедры гуманитарных,
социально-экономических
и информационно-правовых дисциплин,
Новороссийский филиал Краснодарского университета МВД
России, Российская Федерация, г. Новороссийск.
e-mail: BryuninA77@yandex.ru

Bronnikova Liya Nikolaevna,
Teacher of the Department of Humanities,
Socio-Economic and Information
and Legal Disciplines,
Novorossiysk Branch Krasnodar University
of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Russian Federation, Novorossiysk,
e-mail: liyavoloshina738@yandex.ru

Бронникова Лия Николаевна,
преподаватель кафедры гуманитарных,
социально-экономических
и информационно-правовых дисциплин,
Новороссийский филиал
Краснодарского университета МВД России,
Российская Федерация, г. Новороссийск,
e-mail: liyavoloshina738@yandex.ru

САМОКОНТРОЛЬ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ И КУРСАНТОВ

SELF-CONTROL AS AN EFFECTIVE MEANS OF INCREASING THE OVERALL PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AND CADETS

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры
13.00.04 — Theory and methods of physical education, sport training, recreational and adaptive physical culture

Рассматривается эффективность самоконтроля курсантов Новороссийского филиала Краснодарского университета МВД России, которые следят за своим здоровьем с помощью разработанной методики. Авторами предлагается работа по поддержанию и дальнейшему укреплению здоровья, во время которой применяются простые функциональные пробы для определения состояния вегетативной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма в сочетании