

внеаудиторное время, и оказание помощи каждому студенту в процессе адаптации к вузовским условиям.

Роль куратора на старших курсах должна быть особенно взвешена, так как студенты старших курсов – это уже взрослые люди, которые вплотную сталкиваются с реальными проблемами профессии. Не надо куратору на старших курсах быть «мамой», знающей ответы на все вопросы, навязывающей свою опеку, – куратору надо быть просто другом, понимающим человеком, а профессионализм куратора будет лучшим советчиком студенту, столкнувшемуся с трудностями, о которых он и не подозревал еще несколько лет назад. Как показывает опыт, именно в эти годы крепнут и становятся гораздо ближе отношения куратора со студентами, которые воспринимают его уже не как «опекуна», а как более опытного и мудрого друга, способного понять, помочь, подсказать, дать верный и взвешенный совет, быть значимым примером для подражания, быть «почти родителем» для своих питомцев.

Итак, куратор – это духовный наставник в трудном и противоречивом процессе обретения будущего специалиста своего собственного профессионального облика. От его способности «гореть», «светить», «отдавать всего себя другим», «быть щедрым и бескорыстным» по отношению к другим людям, в первую очередь – к своим воспитанникам, – зависит и то, какими захотят «сделать себя» будущие специалисты, какими конкретными качествами наделят свой собственный образ в отдаленном будущем, станет ли для них вузовский куратор примером для подражания, маяком собственного профессионального облика.

### **Кинезиологический аспект профессиональной деятельности преподавателя вуза**

*О.В. Михайлова*

Одним из факторов критического состояния здоровья будущих специалистов является низкий уровень интереса студентов к занятиям физической культурой. В целом, сложившаяся в вузах проблемная ситуация определяется недостатком адекватных приемов включения студентов в занятия физической культурой с учетом их интересов и недостаточным уровнем знаний преподавателями вузов о потенциальных возможностях кинезиологического подхода в обеспечении здоровья девушек и юношей. Кинезиология как научная, а во многих странах мира и учебная дисциплина и лечебно-профилактическая практика, возникла сравнительно недавно на стыке спортивной медицины,

физиологии, морфологии, биомеханики, биоэргономики, теории спортивной подготовки и оздоровительной физической активности человека. Она представляет собой интегративную область научного знания о двигательной активности человека, является наукой о движениях и двигательных действиях. Поэтому кинезиологический подход в последние годы усиленно разрабатывается за рубежом в сфере медицины и образования. В России поднимаются вопросы использования кинезиологических упражнений для определения физической и психической готовности дошкольников к обучению в школе (М.В.Ковалева), применения специального кинезиологического комплекса в системе обучающих воздействий у школьников и студентов (Г.Л. Шанина), изучения кинезиологических приемов для мотивации обучения иностранному языку (Т.П. Глухова) и др. Однако исследования, сориентированные на приобщение студентов к физической культуре, практически не опираются на положения и принципы кинезиологии.

В этой связи важным представляется на основе анализа процесса становления кинезиологии и развития кинезиологических идей обосновать конструктивные выводы, имеющие актуальное значение для формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и содействия их здоровью. Кинезиологические методы построены на знаниях о способности мышц организма реагировать на малейшее изменение в психическом состоянии человека, сориентированы на изучение взаимосвязи трех уровней восприятия мира (представлений человека о самом себе, его системы убеждений); положительных и отрицательных эмоций, которые он испытывает; физических проявлений на уровне тела, включая память и информацию о пережитых событиях своей жизни (Деннисон П., Деннисон Г., 1998). По данной проблеме с 2005 года и до настоящего времени на базе Белгородского государственного университета проводится исследование. В ходе констатирующего этапа эксперимента в нем приняло участие 210 студентов юридического, медицинского факультета, факультета компьютерных наук и телекоммуникаций, управления и предпринимательства, романо-германской филологии. Анализ результатов медицинского осмотра студентов университета показал, что 25-30% обследованных имеют отклонения в состоянии здоровья и относятся к специальной медицинской группе. По нашим данным менее 25% будущих специалистов (кроме факультета физической культуры) занимались ранее в спортивных секциях. В период обучения лишь 10% девушек и 15% юношей постоянно посещают спортивные секции. В режиме дня студентов имеют преимущество статические компоненты деятельности и только 1,5% студентов делают утреннюю гимнастику. Причем у девушек среднесуточная двига-

тельная активность достоверно ниже, чем у юношей. Это может быть объяснено тем, что девушки больше используют свободное время на такие виды деятельности, как чтение, просмотр телевизионных программ, поход в кафе, в кинотеатр и т.д. У части студентов мотив долженствования в отношении посещения занятий физкультурой отсутствует, они стараются пропускать их, а многие идут в спортивные секции, сами, выбирая вид занятий. В соответствии с модифицированной методикой А.К. Марковой было проведено тестирование уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой. В результате студенты были сгруппированы по четырем уровням: оптимальный, допустимый, критичный, недопустимый. Оптимальный – положительное активное, инициативное, творческое, личностное, ответственное, действенное отношение; самостоятельность мотивов. Допустимый – положительное аморфное, нерасчлененное, ситуативное, познавательное, осознанное отношение, где неустойчивые мотивы. Критический – нейтральное пассивное отношение, в котором неустойчивые мотивы интереса к внешним результатам учения. Недопустимый – устойчивое отрицательное отношение, преобладают мотивы избегания неприятностей, наказания, индивидуалистические мотивы, отсутствие интереса к процессу и содержанию учения. Мы исходили из того, что при выполнении физических упражнений необходим не только логический, образный, но и чувственный самоконтроль. В процессе обучения студенту нужно сообщить и дать почувствовать, что он должен делать (на этой информации основывается логический самоконтроль); что он будет ощущать при правильном выполнении двигательного действия. Тем самым в сознании обучаемого связываются воедино смысловой, зрительный и кинестетический образы двигательного действия.

Методика включает в себя занятия фитнесом с использованием кинезиологических упражнений. В летний период (апрель-октябрь) студенты занимаются аэробикой по направлениям classic, ki-bo, body-ballet, а в зимний (ноябрь-апрель) – занятия в тренажерном зале. Во всех занятиях в подготовительной и заключительной частях мы включали специальные кинезиологические упражнения. Первые результаты свидетельствуют о положительной динамике сложного и противоречивого процесса формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Как показывает анализ теоретических и эмпирических данных, наиболее эффективными кинезиологическими методами, способствующими приобщению студентов к занятиям физической культурой, ЗОЖ, являются прикладная и образовательная кинезиология.