

При этом опрошенные нами студенты отметили, что благодаря интернет-ресурсам у них растет круг общения и деловых связей (88 %), и лишь 12 % выбрали вариант «те, с кем общаюсь с помощью Интернета, не имеют ничего общего с реальной жизнью».

На вопрос «После общения в Интернете сложнее ли Вам стало выражать мысли вслух, испытываете ли Вы некоторое замешательство и неудобство при непосредственном общении?» 60 % студентов ответили «нет, никогда», 36 % – «иногда», и лишь 4 % – «да, всегда». Соответственно, с точки зрения студентов, подобная киберкоммуникация не приводит к развитию у них социофобии.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: Интернет для студентов является востребованным институтом социализации, однако о возможностях сети в контексте собственной профессиональной подготовки подавляющее большинство студентов-первокурсников не знает и не пользуется ими, что, с нашей точки зрения, является существенной проблемой их киберсоциализации.

Литература

1. Плешаков, В.А. Теория киберсоциализации человека / В.А. Плешаков. – М., 2011.

УДК 796.05:378.147

*А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, Е.И. Кокова, В.И. Пазенко*

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Сегодня значительное число исследований посвящено проблемам физического воспитания студентов и формирования здорового образа жизни современной молодежи. Большинство авторов сходится во мнении о необходимости внесения структурных изменений в процесс физического воспитания студентов с целью повышения уровня их здоровья и развития физических качеств. В статье рассматриваются различные структурные формы организации процесса физического воспитания студентов в современных условиях.

Студенты, физическое воспитание, модульное обучение, специализации, двигательная активность.

Today a considerable number of researches is devoted to students' physical education and healthy lifestyle of today's youth. Most authors agree that there is a necessity for structural changes in the process of students' physical education in order to improve their health and develop their physicality. The article deals with the various structural forms of organization of students' physical education.

Students, physical education, modular training, specialization, physical activity.

**Введение.** В настоящее время значительное число научных исследований посвящено решению актуальных проблем физического воспитания студенческой молодежи. Одна из наиболее важных проблем – состояние физического здоровья современных молодых людей. По данным специальных мониторингов, лишь около 10 % молодежи имеют близкий к норме уровень физического развития и здоровья. Зафиксирован резкий рост сердечнососудистых и костно-мышечных заболеваний, что во многом обусловлено недостаточным уровнем двигательной активности молодых людей. В целом, в высшие учебные заведения приходят около 50 % молодых людей, имеющих 2 – 3 различных диагноза болезней, и лишь только около 15 % выпускников можно условно считать здоровыми людьми [4, с. 15]. Другая проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студентов высшей школы. Научные исследования, проводимые в образовательных учреждениях, показывают неприглядную картину резкого ухудшения уровня здоровья и физической подготовленности студентов к нагрузкам, которые могут встретиться им в последующей трудовой деятельности [1, с. 91]. Отмечается,

что сегодня преподаватели кафедр физического воспитания ориентируют студентов лишь на сдачу зачета по предмету, а не на необходимость формирования специальных знаний, умений, компетенций, норм здорового образа жизни, укрепления уровня своего здоровья и т.д. Следовательно, необходимы качественные изменения в структуре и методах проведения учебных занятий по физической культуре в вузах с целью исправления создавшейся ситуации [7, с. 116]. Все вышеизложенное формирует актуальность данной работы.

**Материалы и методы.** Одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс физического воспитания студентов является изменение формы и методики проводимых занятий с целью повышения уровня развития физических качеств, укрепления здоровья, подготовки к предстоящей трудовой и социальной деятельности. К подобным (измененным) современным формам проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» относятся: специализированные занятия по избранным видам спорта (спортивные специализации), модульное обучение студентов, индивидуальные программы. Сравнительный анализ эф-

фektivности проведения учебных занятий по данным формам в контексте повышения уровня развития физических качеств и функциональной подготовленности у студентов формирует научную новизну исследования.

В основе методики проведения занятий со студентами в форме специализаций лежит спортивно-видовой подход – педагогическое направление физического воспитания студентов в вузе на основе занятий одним или несколькими видами спорта с использованием современных технологий подготовки спортсменов, адаптированных в учебный процесс и способствующих реализации индивидуальной двигательной потребности, формированию спортивной культуры, повышению физической и специальной подготовки молодежи в студенческие годы [2, с. 1335]. Он предполагает конверсию спортивных технологий в процесс физического воспитания студентов.

Модульные программы обучения основываются на последовательном развитии у студентов основных двигательных навыков: ходьбы, бега, передвижения на лыжах, плавания и т.д. Занятия со студентами проводятся по различным, последовательно идущим друг за другом, модулям. Как правило, на 1 курсе присутствуют: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры (футбол), на 2 курсе: легкая атлетика, плавание, коньки, спортивные игры (волейбол, баскетбол). В модульную систему обучения входят блоки учебных занятий (количество занятий 12 – 16 по каждому блоку) теоретические, методико-практические занятия и обязательный прием контрольных и технических нормативов. Сегодня данная форма занятий преобладает в большинстве высших учебных заведений нашей страны.

Практика физического воспитания показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки будут индивидуально дозированными с учетом уровня здоровья и физической подготовленности человека. [5, с. 186]. Индивидуальные программы физического воспитания студентов предназначены для молодых людей, которые по состоянию здоровья относятся к основной и подготовительной группе, но в силу каких-либо причин (восстановления после заболеваний, недостаточного уровня физического развития и т.д.) не могут выполнять физическую нагрузку в полном объеме. В основе данных программ лежат методики интенсивной физической и функциональной подготовки молодых людей с обязательным контролем над уровнем состояния здоровья студентов. Таким образом, общий объем и интенсивность физических упражнений лимитируется функциональным состоянием занимающихся, а не зависит от субъективного мнения преподавателя [6, с. 133].

В свете вышеизложенного авторами статьи было принято решение провести исследования, определяющие качество уровня физической и функцио-

нальной подготовки молодых людей, посещающих различные формы учебных занятий по физической культуре в вузах. Целью исследований было выявление наиболее эффективной, с точки зрения прироста физических качеств, формы проведения занятий. Исследования проводились в Сибирском федеральном университете (спортивные специализации) и Красноярском государственном медицинском университете им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого (модульное обучение и индивидуальные программы). В исследованиях принимало участие 300 юношей – студентов 1 курса обучения (по 100 человек выборочно от каждой формы обучения). Выбор исследуемых студентов осуществлялся произвольно с помощью компьютерных программ.

При проведении исследований эффективности современных форм учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» авторы пользовались набором контрольных испытаний и тестов, широко применяемых для оценки уровня физического и функционального состояния студентов. Исследовались: уровень развития силы (количество подтягиваний на перекладине), уровень развития быстроты (время преодоления 100 м дистанции), уровень развития гибкости (наклоны вперед в положении сидя), функциональная готовность (время преодоления 3000 м дистанции, тест с приседаниями). Считается, что результаты данных тестов наиболее полно и точно будут свидетельствовать о физической форме человека.

Отдельно следует рассказать о тесте с приседаниями. Данный тест является широко распространенным в практике педагогических наблюдений и спортивной медицины для оценки уровня функциональной готовности испытуемых. Суть теста составляет выполнение 30 приседаний за максимально короткое время. Тест удобен простотой выполнения и тем, что для его проведения не требуется дорогостоящее оборудование, например, велоэргометр или тредбан – движущаяся дорожка для бега. Для его проведения необходимо лишь измерить пульс и артериальное давление в покое и после физической нагрузки. Для более точных вычислений авторы использовали методику профессора А.И. Завьялова по расчету систолического и минутного объемов крови у исследуемых студентов [3, с. 70 – 75].

**Результаты.** В ходе исследований получены данные о приросте уровня развития физических качеств и функциональной готовности студентов. Студенты, занимающиеся по программам спортивных специализаций, и студенты модульной формы обучения незначительно (по t-критерию Стьюдента) повысили уровень своей подготовки. У студентов, занимающихся по индивидуальным программам, уровень функциональной подготовки повысился (по t-критерию Стьюдента) статистически достоверно. Полностью результаты исследований представлены в таблице.

Уровень развития физических качеств и функциональной готовности у студентов различных форм обучения

Формы обучения	Физические качества	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	Достоверность различий
Спортивные специализации	сила	10 ± 3	14 ± 3	недостоверно
	быстрота	14 ± 4	12 ± 2	недостоверно
	гибкость	7 ± 2	10 ± 4	недостоверно
	выносливость	15 ± 4	13 ± 2	недостоверно
	функциональная готовность	5,3±0,6	5,1±0,4	недостоверно
Модульное обучение	сила	8 ± 4	12 ± 3	недостоверно
	быстрота	16 ± 3	13 ± 2	недостоверно
	гибкость	8 ± 3	11 ± 2	недостоверно
	выносливость	15 ± 2	14 ± 2	недостоверно
	функциональная готовность	5,5±0,3	5,2±0,5	недостоверно
Индивидуальные программы обучения	сила	7 ± 2	10 ± 2	недостоверно
	быстрота	17 ± 4	14 ± 3	недостоверно
	гибкость	6 ± 3	10 ± 3	недостоверно
	выносливость	18 ± 2	14 ± 3	недостоверно
	функциональная готовность	5,6±0,4	4,8±0,2	P < 0,01

**Обсуждение результатов.** Полученные авторами данные свидетельствуют о возможности выбора преподавателями кафедр физического воспитания наиболее подходящей для них (с климатической, материально-технической и других сторон) формы проведения учебных занятий со студентами. Прирост уровня развития физических качеств и двигательных способностей демонстрируют студенты всех исследуемых форм обучения. Однако по данным исследований не зафиксировано достоверного, статистически значимого прироста. По мнению авторов, данный факт можно объяснить тем, что у студентов, посещающих занятия модульного обучения, значительная часть времени тратится на разучивание технических действий и приемов в ущерб развитию физических качеств. Студенты, посещающие занятия в форме спортивных специализаций, наоборот, концентрируют время на развитии какого-либо одного качества (лыжники – выносливость, легкоатлеты – быстроту и т.д.). При выборочном определении показателей остальных физических качеств, развитию которых не уделялось должного внимания, можно обнаружить, что прирост может быть небольшим. Повышение уровня функциональной готовности к физическим нагрузкам также зафиксировано у студентов всех форм обучения, но статистически достоверный прирост по t-критерию Стьюдента ( $P < 0,01$ ) зафиксирован у студентов, занимающихся по индивидуальным программам.

**Выводы.** Проведенные авторами исследования эффективности различных структурных форм проведения занятий по физической культуре у студентов вузов показывают:

1. Не выявлено достоверного значимого преимущества какой-либо одной структурной формы проведения занятий над другими в развитии у студентов физических качеств. Прирост уровня развития физических качеств демонстрируют как студен-

ты, занимающиеся по программам различных спортивных специализаций и занимающиеся по программам модульного обучения, так и студенты, занимающиеся по индивидуальным программам. Следовательно, преподавателям кафедр физического воспитания для эффективного развития у студентов физических качеств можно использовать различные формы проведения учебных занятий или сочетать их.

2. Повышение уровня функциональной готовности также демонстрируют все исследуемые студенты, но достоверно значимые изменения случились у студентов индивидуальной формы обучения. Если у студентов, занимающихся по программам специализаций и модулей различия недостоверны, то у студентов индивидуальной формы достоверность составила  $P < 0,01$ . Следовательно, с точки зрения эффективности, индивидуальная форма обучения наиболее подходит для повышения уровня функциональной подготовки студентов.

В заключение авторы хотят отметить, что наиболее перспективной формой организации процесса физического воспитания им представляется индивидуализация учебного процесса с учетом уровня физического и функционального состояния молодых людей. Данная форма позволяет (в отличие от специализаций и модульного обучения) привлекать к практическим занятиям студентов с различным уровнем физической и технической подготовки, а также студентов специальных медицинских групп.

Литература

1. Васенков, Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н.В. Васенков // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 91 – 92.  
 2. Дорошенко, С.А. Спортивно-видовой подход – путь к повышению эффективности процесса физического вос-

питания в вузе / С.А. Дорошенко // Журнал Сибирского Федерального Университета. – 2011. – № 9. – Т. 4. – С. 1334 – 1353.

3. Завьялов, А.И. Физическое воспитание студенческой молодежи / А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили. – Красноярск, 1996.

4. Зуев, В.Н. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта / В.Н. Зуев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С.15 – 17.

5. Николаев, В.С. Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи / В.С. Николаев // Здоровье молодежи – будущее нации: сб. ст. Всерос. науч.-

практ. конф. с межд. участием. Морд. гос. пед. ун-т. – Саранск, 2008. – С. 185 – 189.

6. Осипов, А.Ю. Методы объективной оценки уровня здоровья и функциональной готовности студентов / А.Ю. Осипов // В мире научных открытий. – Красноярск, 2012. – №5.1. (29). (Проблемы науки и образования). – С. 126 – 137.

7. Осипов, А.Ю. Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций / [А.Ю. Осипов и др.] // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 3. (21). – С. 115 – 119.

УДК 378.22(477)

*В.В. Третько*

### ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У МАГИСТРАНТОВ МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ В УКРАИНЕ

В статье рассмотрена проблема формирования межкультурной коммуникативной компетенции у будущих магистров международных отношений. Особое внимание уделено анализу сущности понятий «коммуникативная компетенция», «межкультурная коммуникация», «межкультурная коммуникативная компетенция».

Межкультурная коммуникация, межкультурная коммуникативная компетенция, коммуникативные способности, магистры-международники, коммуникативная деятельность.

The article deals with the problem of formation of intercultural communicative competence of future Masters of international relations. Special attention is given to the essence of such notions as “communicative competence”, “intercultural communication”, “intercultural communicative competence”.

Intercultural communication, intercultural communicative competence, communicative skills, Masters of international relations, communicative activity.

В условиях глобализации общественно-политических и социально-экономических процессов, интеграции высшей школы Украины в общеевропейское и мировое образовательное пространство, развития международного сотрудничества, укрепления культурных связей с другими странами, перехода к двухуровневой подготовке специалистов актуализируется необходимость подготовки кадров, квалификация которых отвечает международным требованиям к профессионалам в сфере международных отношений. Будущее Украины, реализация приоритетов и национальных интересов в сфере внешнеполитической и внешнеэкономической деятельности, укрепление позиций и авторитета на международной арене, расширение географии деловых связей и обеспечение национальной безопасности зависят от понимания и умения специалистов-международников ориентироваться в стремительно меняющемся мире, их способности анализировать и прогнозировать эти изменения, высокой гражданской ответственности перед государством и обществом. Ввиду того, что эффективность реализации профессиональных функций специалиста зависит от уровня его профессиональной подготовки, становится ощутимой потребность в поиске оптимальных путей совершенствования и развития подготовки будущих магистров в сфере международных отношений. В тоже время отечественная практика показывает, что существу-

ет ряд противоречий, которые тормозят решение проблем обеспечения качественной подготовки компетентных магистров в сфере международных отношений, в частности, между: рыночной потребностью в высококвалифицированных магистрах-международниках и реальным состоянием их готовности к выполнению профессиональных функций; требованиями информационного общества и устоявшимися содержанием, традиционными формами и технологиями профессиональной подготовки магистров; объективной необходимостью анализа зарубежного опыта профессиональной подготовки таких кадров и отсутствием его системного изучения и обобщения в отечественной педагогической теории и практике.

Проблема формирования коммуникативной компетенции в межкультурном контексте широко дискутируется в научных исследованиях российских и украинских ученых: Н. Барышникова, И. Брыскиной, Л. Гришаевой, Г. Елизаровой, Ю. Кузменковой, Т. Лариной, И. Стернина, Л. Цуриковой и др., результаты которых позволяют по-новому оценить и актуализировать методические подходы к формированию у студентов-магистрантов способностей к межкультурной коммуникации. Феномен коммуникативной компетенции и компетентности изучали О. Бигич, Н. Бориско, Г. Борецкая, И. Виноградова, Н. Власенко, О. Волченко, Н. Колмогорова, О. Куче-