

сионализации. Программа тренинга апробирована на студентах технического вуза. Критерием эффективности предложенного тренинга

является его влияние на показатели когнитивного, мотивационного и регулятивного уровней конфликтной компетентности.

Библиографический список

1. Кашапов, М. М. Основы конфликтологии [Текст] : учебное пособие / М. М. Кашапов. – Ярославль: ЯрГУ, 2006. – 116 с.
2. Кашапов, М. М. Теория и практика решения конфликтных ситуаций [Текст] : учебное пособие / М. М. Кашапов; под научн. ред. проф. А. В. Карпова. – М. ; Ярославль: Ремдер, 2003. – 183 с.
3. Петровская, Л. А. К вопросу о природе конфликтной компетентности [Текст] / Л. А. Петровская // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 1997. – № 4. – С. 41–45.
4. Петрухина, С. Р. Конфликтоустойчивость как важнейшее условие профессиональной компетентности личности [Текст] / С. Р. Петрухина // Современная конфликтология: пути и средства содействия развитию демократии, культуры мира и согласия: тезисы докладов и выступлений на II Международном конгрессе конфликтологов. – Том 2. – СПб.: Наука, 2004. – С. 79–81.
5. Хасан, Б. И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность [Текст] / Б. И. Хасан. – Красноярск: РИЦ Красноярского госуниверситета, 1996. – 157 с.

М. С. Воронин

МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

В работе раскрывается понятие модели и определяется её роль в научных исследованиях. Дано теоретическое обоснование проблемы моделирования в науке. Разработана и апробирована личностно-ориентированная модель физической подготовки студентов непрофильных вузов.

Ключевые слова: модель, объект, субъект, физическая подготовка, профессиональная подготовка, метод.

M. S. Voronin

MODEL OF THE INDIVIDUAL-ORIENTED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF NON-PROFILE HIGH SCHOOLS

In the work the concept of a model and its role in research is shown. A theoretical substantiation of the issue of modeling in science has been given. An individual-oriented model of the physical training of students in non-profile higher schools has been developed and tested.

Key words: model, object, subject, physical training, professional training, method.

Моделирование в научных исследованиях стало применяться еще в глубокой древности и постепенно захватывало все новые области научных знаний: техническое конструирование, строительство и архитектуру, астрономию, физику, химию, биологию и, наконец, общественные науки. Большие успехи и признание практически во всех отраслях современной науки принес методу моделирования XX век. Однако методологию моделирования долгое время независимо развивали отдельные науки. Отсутствовала единая система понятий, единая терминология. Лишь постепенно стала осознаваться роль моделирования как универсального метода научного познания.

Термин «модель» широко используется в различных сферах человеческой деятельности и имеет множество смысловых значений. Рас-

смотрим только такие «модели», которые являются инструментами получения знаний.

Модель – это такой материальный или мысленно представляемый объект, который в процессе исследования замещает объект-оригинал так, что его непосредственное изучение дает новые знания об объекте-оригинале.

Под моделированием понимается процесс построения, изучения и применения моделей. Оно тесно связано с такими категориями, как абстракция, аналогия, гипотеза и др. Процесс моделирования обязательно включает и построение абстракций, и выведение умозаключений по аналогии, и конструирование научных гипотез.

Для понимания сущности моделирования важно не упускать из виду, что моделирование – не единственный источник знаний об объек-

те. Процесс моделирования «погружен» в более общий процесс познания. Это обстоятельство учитывается не только на этапе построения модели, но и на завершающей стадии, когда происходит объединение и обобщение результатов исследования, получаемых на основе многообразных средств познания.

Моделирование – циклический процесс. Это означает, что за первым четырехэтапным циклом может последовать второй, третий и т. д. Знания об исследуемом объекте расширяются и уточняются, а исходная модель постепенно совершенствуется. Недостатки, обнаруженные после первого цикла моделирования, которые обусловлены недостаточным знанием объекта и ошибками в построении модели, можно исправить в последующих циклах. В методологии моделирования, таким образом, заложены большие возможности для саморазвития [6; 7].

Моделирование всегда используется вместе с другими общенаучными и специальными методами. Прежде всего, оно тесно связано с экспериментом, опытно-экспериментальной работой и опытной работой.

Рассмотрев теоретическое обоснование проблемы моделирования в науке, отметим, что разрабатываемая нами модель личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов относится к разряду концептуальных, базируется на интегративном подходе к физической подготовке, по типу является структурно-функциональной. При выборе компонентов модели учитывалась необходимость отражения трех основных этапов моделирования:

- выявление характерных черт реальных процессов и тенденций;
- обоснование и формулировка ключевой идеи обновления;
- мысленная компоновка объектов, подвергшихся изменению.

Модель личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов состоит из следующих взаимосвязанных компонентов: целевого, блока задач, содержательного, процессуального и критериально-оценочного. Системообразующими элементами модели выступают закономерности, принципы личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов и условия для ее эффективной реализации [3].

Рассмотрим выделенные компоненты.

Цель личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов: повысить ее эффективность, связанную с реализацией возможностей для подготовки самостоятельной, активной, мобильной личности, комфортно чувствующей себя в социальной жизнедеятельности и профессионально-трудовой сфере.

Задачи личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов:

- *оздоровление* (состоит в гармоничном развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости организма к заболеваниям и его закаливание, в формировании жизненно важных двигательных умений, навыков и знаний);
- *воспитание* (заключается в использовании средств физической культуры для воспитания активной личности, мобильного человека, способного быстро адаптироваться в условиях изменяющейся жизнедеятельности и использовать имеющиеся знания, умения и навыки в различных жизненных ситуациях);
- *образование* (представляет собой освоение конкретных знаний в области физической культуры, развитие умений и навыков через воспитание самостоятельности как ведущего качества личности современного человека в процессе субъектного включения студента в педагогический процесс и формирования у него рефлексивной позиции);
- *профилактика негативных явлений в среде студенческой молодежи* (представляет собой использование возможностей физкультуры и спорта для профилактики таких негативных явлений, получивших распространение в молодежной среде, как наркомания, алкоголизм, агрессивное поведение, патологическая увлеченность компьютерными играми и другие виды девиантного поведения);
- *подготовка к будущей профессиональной деятельности* (заключается в использовании средств физической культуры для подготовки молодого человека к мобильному и адаптивному поведению в профессионально-трудовой сфере) [1; 3; 5].

В рамках содержания личностно-ориентированной физической подготовки сту-

дентов непрофильных вузов выделяют следующие компоненты физической культуры:

1. *Спорт* – часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней. В спорте человек стремится расширить границы своих возможностей; это огромный мир эмоций, популярнейшее зрелище, в котором реализуется самый сложный процесс межличностных отношений. В спорте ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.
2. *Физическое воспитание* – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям, формирования специальных знаний и обеспечения подготовленности к творческому труду.
3. *Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)* создает предпосылки для успешного овладения той или иной профессией. Содержание и состав средств ППФК определяют особенности трудового процесса.
4. *Оздоровительно-реабилитационная физическая культура* связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является *лечебная физическая культура*.
5. *Фоновые виды физической культуры*. К таковым относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками), и рекреативную физическую культуру, средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).

Процессуальный компонент личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов включает в себя три составляющие: мотивационную, операционную и творческой самореализации. Рассмотрим выделенные составляющие.

Мотивационная составляющая – формирование мотивации к занятиям физической культурой в ходе теоретической и практиче-

ской подготовки через использование активных методов обучения, таких как проблемные лекции, лекции-дискуссии, тренинги и спортивные игры.

Операционная составляющая включает в себя *методические принципы физической подготовки* (принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип постепенности повышения требований); *методы физической подготовки* (метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод, метод использования слова, метод обеспечения наглядности); методики воспитания силовых и скоростных качеств, ловкости, выносливости, гибкости.

Составляющая творческой самореализации: создание ситуаций успеха в ходе личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов на основе рефлексии учебных занятий и внеучебных мероприятий с оценкой достигнутых результатов и их значения для освоения будущей профессии и обеспечения комфортного самочувствия в условиях социальной среды [2, 8].

Критериально-оценочный компонент.

Критериями эффективности личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов являются следующие:

- *когнитивный критерий*, основанный на знании проблем личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов, ее связи с ориентацией на подготовленность к будущей профессиональной деятельности; проблем мотивации учебной деятельности и формирования у студентов потребности в саморазвитии физического потенциала;
- *критерий профессиональной направленности* физической подготовки, отражающий, в какой степени участники процесса физической подготовки знают особенности той или иной профессии, специфику современного рынка труда, социально-экономические условия развития современного общества и ориентируются в экономической ситуации, связанной с кадровой обеспеченностью конкретной сферы деятельности [4; 9];
- *личностно-прикладной критерий*, отражающий степень овладения студентами умениями и навыками решения возникающих в процессе жизнедеятельности про-

Психология

- блем разного уровня сложности; развитие личности каждого конкретного молодого человека и таких значимых для современного человека характеристик, как самостоятельность, волевые качества, общительность, инициативность и умение находить адекватные решения в различных ситуациях на основе анализа своего поведения, принимаемых решений и их последствий в этих ситуациях;
- *критерий ценностного содержания*, включающий в себя ценности и ценностные ориентации будущих специалистов, которые (ценности и ориентации) определяют основные направления их поведения и его

особенности, а также систему доминирующих мотивов жизнедеятельности и особенности направленности на реализацию себя в будущей профессиональной деятельности;

- *интегративно-практический критерий*, показывающий, насколько включение студента в различные компоненты физической культуры обеспечивает его подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

Разработанная нами модель личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов (схема 1) была апробирована в ходе опытной работы.

Модель личностно-ориентированной подготовки студентов непрофильных вузов на основе интегративного подхода

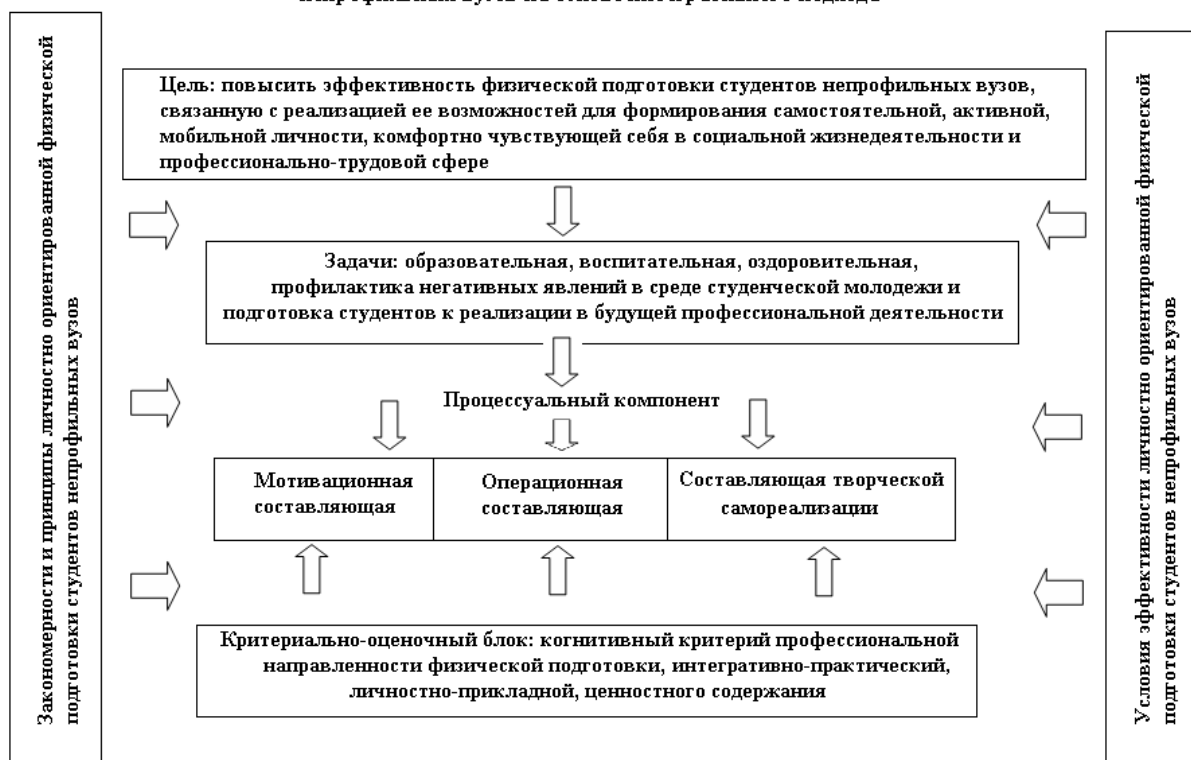


Схема 1

Библиографический список

1. Абдуллина, О. А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки [Текст] / О. А. Абдуллина // Высшее образование в России. – 1993. – № 3. – С. 165–171.
2. Алексеева, М. Б. Системное управление подготовкой профессионалов: методология и методы [Текст] / М. Б. Алексеева; СПб. гос. инженерно-экономич. акад. – СПб.: СПбГИЭА, 1997. – 131 с.
3. Бондаревская, Е. В. Гуманистическая парадигма личностно-ориентированного образования [Текст] / Е.В. Бондаревская // Педагогика. – 1997. – № 4. – С. 11–17.
4. Булавкина, Т. А. Коррекция профессиональных мотивов у студентов технических вузов средствами физического воспитания [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Булавкина. – Малаховка, 1997.
5. Вавилов, Ю. И. Состязание президентов [Текст] / Ю. И. Вавилов // Физическая культура в школе. – 1994. – № 2. – С. 63–65.

6. Гребенюк, О. С. Основы педагогики индивидуальности [Текст] / О. С. Гребенюк, Т. Б. Гребенюк. – Калининград, 2000. – 527 с.
7. Дмитриев, С. В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена [Текст] / С. В. Дмитриев. – Нижний Новгород: Департамент спорта и туризма, 1995. – 150 с.
8. Ильинич, В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки (вопросы теории) [Текст] / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
9. Кулютин, Ю. Н. Моделирование педагогических ситуаций. Проблемы повышения качества и эффективности общепедагогической подготовки учителя [Текст] / Ю. Н. Кулютин, Г. С. Сухобская, Я. И. Петров. – М.: Педагогика, 1981. – 119 с.

Т. Д. Дубовицкая, А. Р. Эрбегеева

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА КОНСТРУКТИВНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ ФРУСТРАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Представлены основные положения и идеи, касающиеся проблемы фрустрации, стратегий преодоления и психологической поддержки. Разработана схема анализа фрустрационного поведения личности, предложены виды и содержание психологической поддержки конструктивного преодоления фрустрации у студентов с трудностями в учебе.

Ключевые слова: фрустрация, копинг-стратегии, психологическая поддержка.

T. D. Dubovitskaya, A. R. Erbegeeva

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF CONSTRUCTIVE OVERCOMING STUDENTS' FRUSTRATION

The basic statements and the ideas concerning the problems of frustration, strategy of overcoming and psychological support are presented. The analysis scheme of frustration behaviour of the person is made, kinds and the maintenance of psychological support of constructive overcoming of frustration of students with difficulties in study are offered.

Key words: frustration, coping-strategy, psychological support.

Способность человека преодолевать действие неблагоприятных факторов является, несомненно, одним из важнейших условий актуализации и реализации его личностного потенциала. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема фрустрации и определение условий ее преодоления.

В переводе с латинского «фрустрация» (лат. *frustration*) – обман, неудача, тщетная попытка. В контексте психологических исследований фрустрация понимается как: 1) акт блокирования поведения, направленного на достижение значимой ситуации (фрустрационная ситуация); 2) эмоциональное состояние, возникающее вследствие неудачи, неудовлетворения какой-либо значимой потребности, упреков со стороны [8].

В многочисленных исследованиях [3; 5; 11; 22; 27; 29; 30; 31] фрустрация характеризуется как негативное психическое состояние. Как отмечает Н.Д. Левитов, фрустрация представляет собой сложное эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в

дезорганизации сознания, деятельности и общения, возникающее в результате продолжительного блокирования целенаправленного поведения объективно непреодолимыми или субъективно так представляемыми трудностями [11]. Ф.Е. Василюк относит фрустрацию к экстремальным жизненным ситуациям, наряду со стрессом, конфликтом и кризисом, считая, что если возникает фрустрация, то есть невозможность удовлетворить эту потребность, то вся жизнь оказывается под угрозой, значит, подобная ситуация равносильна кризису [5].

В качестве негативных проявлений фрустрации называются агрессия, реакция избегания, депрессия, регрессия (Н.Д. Левитов) [11]; беспокойство и напряжение (А.В. Махнач, Ю.В. Бушов) [12]; чувства безразличия, вины и тревоги, апатия и утрата интереса (В.М. Астапов) [2]; ярость и враждебность (Т.Г. Румянцева) [21]; зависть и ревность (А.И. Плотицер) [17]; психосоматические реакции (А. Vandura) [29]. М.-А. Роббер, Ф. Тильман к отрицательным реакциям на фрустрацию относят агрес-