



ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ АСПЕКТ

Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ:
ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ**



Екатеринбург
РГПУ
2023

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»

Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ:
ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ**

Монография

Екатеринбург
РГППУ
2023

УДК 378.17.012.6
ББК Ч448.005.556в67
О56

Авторы: Е. Б. Ольховская (введение, гл. 2, пп. 3.2, 3.3, 3.5, 3.7, прил. 1, 2),
Т. А. Сапегина (гл. 1, пп. 3.1, 3.4, 3.6, заключение, прил. 3, 4)

Ольховская, Елена Борисовна.

О56 Исследование здоровья современных студентов педагогических вузов: проблемы, пути оптимизации: монография / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2023. 118 с. Текст: непосредственный.
ISBN 978-5-8050-0775-1

Рассмотрено состояние здоровья молодого поколения, выявлены основные проблемы здоровьесбережения будущих педагогов, представлены инновационные подходы в оптимизации здоровья современных студентов педагогических вузов.

Рекомендуется студентам, аспирантам, преподавателям, специалистам в области здоровьесбережения и спортивной тренировки.

УДК 378.17.012.6

ББК Ч448.005.556в67

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент С. А. Медведева (ЧОУ ВО «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»); доктор педагогических наук, профессор Н. В. Третьякова (ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»)

ISBN 978-5-8050-0775-1

© ФГАОУ ВО «Российский
государственный профессионально-
педагогический университет», 2023

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Психофизическое и профессиональное здоровье студентов педагогических вузов	7
1.1. Физическая культура и здоровье в системе ценностей современного человека	7
1.2. Здоровье современных студентов педагогических вузов	11
1.3. Проблемы профессионального здоровья будущих педагогов.....	18
Глава 2. Особенности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов педагогических вузов	27
2.1. Физическое воспитание в высших учебных заведениях.....	27
2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка современных студентов	43
2.3. Технология организации профессионально-прикладной физической подготовки в профессионально-педагогическом вузе.....	53
2.4. Проектирование физического воспитания студентов педагогических вузов	62
2.5. Адаптивная физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе.....	66
Глава 3. Оптимизация психофизического и профессионального здоровья студентов педагогических вузов средствами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности	70
3.1. Двигательная активность как биологическая потребность организма.....	70
3.2. Предупреждение никотиновой зависимости у студентов средствами физической культуры и спорта	72
3.3. Спортивные игры как средство коррекции двигательного режима и функционального состояния студентов.....	77
3.4. Возможности физической культуры в снижении уровня агрессии студентов	83
3.5. Исследование положительного влияния средств физкультурно-спортивной деятельности на будущих педагогов в целях профилактики профессиональных деструкций.....	88

3.6. Формирование стрессоустойчивости у студентов посредством физического воспитания	93
3.7. Особенности организации физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем на примере применения игры «Настольный теннис»	99
Заключение	103
Библиографический список.....	105
Приложение 1. Тестирование двигательной подготовленности студентов с указанием параметров физического развития	111
Приложение 2. Функциональное тестирование студентов.....	112
Приложение 3. Текущий контроль формирования социально и профессионально важных качеств в физкультурно-спортивной деятельности	114
Приложение 4. Тест Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина (определение уровня тревожности)	116

Введение

Повышение качества профессиональной подготовки студентов является актуальной проблемой в существующих социально-экономических условиях. Решение ее невозможно без внедрения в процесс воспитания и образования современных здоровьесберегающих технологий, направленных на укрепление психофизического здоровья, формирование готовности к предупреждению профессиональных заболеваний, оптимизацию профессиональной подготовки будущих бакалавров.

Потребность в сохранении здоровья носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на общее здоровье человека – все это показатели общей культуры человека, чему и посвящена данная монография.

Наиболее значимым фактором, влияющим на состояние здоровья современного человека, является образ жизни, в котором первостепенную роль играет двигательная активность – естественный, эволюционно сложившийся фактор биопрогресса, который определяет развитие организма и обеспечивает как его адаптацию к окружающей среде, так и оптимизацию его жизнедеятельности в целом.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность в высших учебных заведениях представлена как физическое воспитание студентов, основные задачи которого в процессе профессиональной подготовки бакалавров сводятся к следующим положениям:

1. Выравнивание двигательного режима обучающихся. Дефицит двигательной активности является причиной многих заболеваний, способствует возникновению стрессовых ситуаций, снижает эффективность профессионально-образовательной деятельности. Особенно остро необходимость коррекции двигательной активности студентов проявилась в период пандемии вируса COVID-19. Малоподвижный образ жизни был вызван как ограничительными противоковидными мерами, так и переходом на дистанционное обучение в периоды обострения эпидемиологической обстановки.

2. Оптимальное развитие основных психофизических качеств, определяющих уровень здоровья, функциональных и адаптационных возможностей организма.

3. Формирование способности предупреждения возможных профессиональных заболеваний. Наличие необходимых знаний в области профессионального здоровьесбережения и владение профилактическими и оздоровительными техниками способствуют сохранению профессионального здоровья, обеспечивают эффективную трудовую деятельность долгие годы.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность студентов направлена на воспитание устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Существенное значение в повышении мотивации, по нашему мнению, имеет использование инновационных подходов и современных оздоровительных технологий в образовательном процессе по прикладной физической культуре и в тренировочном процессе в спортивных секциях и клубах. Реализуемые технологии, как нам кажется, должны иметь индивидуально-дифференцированный подход, учитывающий состояние здоровья, уровень двигательной подготовленности, личностные интересы каждого студента и особенности будущей профессиональной деятельности бакалавров.

В данную работу для более полного представления исследуемого материала включены следующие приложения: «Тестирование двигательной подготовленности студентов с указанием параметров физического развития» (прил. 1); «Функциональное тестирование студентов» (прил. 2); «Текущий контроль формирования социально и профессионально важных качеств в физкультурно-спортивной деятельности» (прил. 3); «Тест Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина (определение уровня тревожности)» (прил. 4).

Глава 1. ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

1.1. Физическая культура и здоровье в системе ценностей современного человека

В настоящее время проблема сохранения здоровья приобретает особое значение. Современному постиндустриальному обществу здоровье человека необходимо для того, чтобы личность была конкурентоспособной и востребованной.

В современной научной литературе более ста определений и подходов к понятию «здоровье». Общепринятым является определение, сформулированное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) еще в 1948 г.: здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Также ВОЗ провозглашен принцип, в соответствии с которым обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья является одним из основных прав каждого человека. Несмотря на различия в определении понятия «здоровье», большинство авторов в его структуре выделяют *три основных компонента: физический, психический и социальный* [8, 13].

Физическое здоровье – это состояние организма, при котором интегральные показатели основных физиологических систем организма лежат в границах физиологической нормы и адекватно меняются при взаимодействии человека со средой обитания.

Психическое здоровье – это состояние мозга, при котором его высшие отделы обеспечивают нормальное, адекватное для данного общества интеллектуальное, эмоциональное и сознательно-волевое взаимодействие с социальным окружением.

Социальное здоровье – это структура информационных моделей, которые обеспечивают нормальные морально-этические проявления диагностики.

Здоровье же вообще является естественной, абсолютной и непреходящей жизненной ценностью, которая занимает верхнюю ступень

на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. И по мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Выделяют *три уровня ценности здоровья* [66]:

- *биологический* – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию;

- *социальный* – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру;

- *личностный (психологический)* – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

В истории гуманитарного знания зафиксированы *три взаимосвязанные составляющие культуры: материальная, духовная, физическая.*

Материальная культура общества – это окружающая человека искусственная среда, созданная всеми видами его труда, плодами которого могут быть породы домашних животных, сорта культурных растений, культура почв, здания и сооружения, инструменты, оборудование, приспособления, транспорт, связь, технологии.

Духовная культура человека проявляется в понимании им содержания культуры общества как общезначимого мыслительного целого; в личных представлениях о себе и мире; в знании правил совместных действий, правил общежития, которые после их изучения представляют собой автоматизмы социального поведения. Духовную культуру общества составляют такие ее ценности, как мораль, или этика, позитивные знания (народные приметы, мудрость обобщения и систематизация знаний о мире, гуманитарные и естественные науки), эстетика, или художественная культура (художественная литература, архитектура, изобразительное искусство, музыка, танец, театр, кино и др.).

Физическая культура является результатом многовековой деятельности человечества. К основным ценностям физической культуры относятся научные знания (теоретические и методико-практические) о закономерностях психофизического совершенствования человека; специфические средства – физические упражнения, различные по своей форме и со-

держанию; другие средства – оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода и т. п.), гигиенические факторы (массаж, баня и др.); условия применения этих знаний и средств (материально-технические, кадровые, информационное обеспечение, организационные формы и т. д.); позитивные результаты (общий уровень физического развития и психофизической подготовленности людей; спортивные рекорды и достижения; спортивные зрелища; этическое, эстетическое и материальное наследие; другие показатели, характеризующие степень сформированности физической культуры).

Если сопоставить все три культуры по входящим в них элементам, то можно обнаружить вполне ясную картину их взаимосвязи. Особо тесная взаимосвязь наблюдается между культурой физической и духовной.

Здесь следует отметить, что физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере развития, оздоровления и воспитания людей. В целях развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует возможности индивидуума, естественные силы природы, достижения наук о человеке, конкретные научные результаты и установки медицины, гигиены, анатомии, физиологии, психологии, педагогики, военного дела и др. Физическая культура, органически вплетаясь в профессионально-производственные, экономические, общественные отношения людей, оказывает на них существенное влияние, выполняя гуманистическую и культурно-творческую миссию, что сегодня (в период реформ высшей школы) особенно значимо.

Здоровье обусловлено одновременным комплексным воздействием социальных, поведенческих, биологических, геофизических и других факторов, из которых первостепенное по своему значению, а подчас и решающее воздействие имеют социальные факторы. Все перечисленные факторы могут быть определены как факторы риска. Академик Российской академии медицинских наук (РАМН) Ю. П. Лисицин приводит группировку и уровни влияния обуславливающих здоровье факторов риска, которые представлены в табл. 1. Данные, приведенные в таблице, наглядно демонстрируют следующее: поскольку здоровье на 49–53 % зависит от образа жизни человека, генеральной линией его формирования и укрепления является именно здоровый

образ жизни. При этом нельзя не отметить, что образ жизни студенческой молодежи никак нельзя назвать здоровым. В настоящее время он характеризуется достаточно низкой физической активностью.

Таблица 1

Комплекс факторов, влияющих на здоровье человека

Фактор	Доля фактора, %	Риски
Образ жизни	49–53	Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики), отсутствие здорового питания, малоподвижный образ жизни, вредные условия труда, продолжительный стресс
Генетика	18–22	Наличие в семье наследственных заболеваний и предрасположенность к ним
Внешняя среда, природно-климатические условия	17–20	Негативные экологические факторы, резкая смена погодных явлений, магнитные и космические излучения
Здравоохранение	8–10	Малоэффективная система медицинской помощи, отсутствие профилактических медосмотров и мероприятий

Основной причиной многих заболеваний и отклонений в физическом развитии является недостаток физических движений. Согласно современным представлениям, двигательную активность необходимо рассматривать как естественный, эволюционно сложившийся фактор биопрогресса, который определил развитие организма и обеспечил как его адаптацию к окружающей среде, так и оптимизацию его жизнедеятельности. Недостаточная двигательная активность, некомпенсированная необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний. В свете данных проблем чрезвычайно велико значение физического воспитания в формировании здоровья молодого поколения. В настоящее время можно с уверенностью говорить о значительном снижении объема двигательной активности среди населения. Данные исследований свидетельствуют, что по показателю «регулярные занятия физической культурой» Российская Федерация значительно отстает от развитых стран, где физическими упражнениями постоянно зани-

маются 40–50 % населения. В нашей стране этот показатель пока не превышает 27 % [36].

Далее детально рассмотрим здоровье современных студентов педагогических вузов.

1.2. Здоровье современных студентов педагогических вузов

В современных социально-экономических условиях область высшего профессионального образования становится приоритетной. Содержание образования выступает одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации в личностном и профессиональном планах. В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития экономики здоровье будущего специалиста приобретает роль неотъемлемого фактора профессионального роста [66]. Ухудшение физической подготовленности и здоровья, возрастание маргинальности и процессов самодеструкции значительной части студенческой молодежи являются закономерным следствием недостаточной двигательной активности на фоне высоких интеллектуальных нагрузок [18].

В начале каждого учебного года по результатам медицинского осмотра происходит распределение студентов вузов на следующие *медицинские группы для занятий физкультурно-спортивной деятельностью: основную, подготовительную и специальную* (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика медицинских групп студентов

Группа	Допустимые формы занятий физическими упражнениями	Медицинская характеристика группы
1	2	3
Основная	Занятия по программам в полном объеме; сдача контрольных нормативов; занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях	Студенты без отклонений в физическом развитии или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья преимущественно функционального характера

1	2	3
Подготовительная	Занятия по программам при условии исключения некоторых видов физических упражнений; сдача контрольных нормативов (с особого разрешения врача)	Студенты, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений
Специальная	Занятия индивидуальной гимнастикой по типу лечебной физкультуры	Студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, являющиеся противопоказанием для занятий обычной физкультурно-спортивной деятельностью

В настоящее время растет число студентов, освобожденных от занятий или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Так, с 2017 по 2021 гг. их количество в среднем по вузам России увеличилось соответственно с 7,7 до 38,2 %, а в некоторых регионах – до 55,0 % [19]. Актуальность проблемы оптимизации здоровья будущих бакалавров обусловлена, прежде всего, ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи.

Здоровье студентов педагогического вуза – это способность к целостному, интегрированному поведению, направленному на удовлетворение собственных потребностей (включая потребность в поиске и самореализации), с конструктивным учетом закономерных требований социальной и педагогической среды и не сопровождающемуся неразрешимыми внутренними конфликтами [12]. Такое определение предусматривает физическое, духовное и интеллектуальное развитие обучаемых. Анализ медицинских карт студентов, обучающихся в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), показал, что основные параметры их психофизического здоровья не отличаются от общестатистических данных по России (табл. 3).

Высокий процент заболеваемости среди студентов указывает на слабое состояние их физического здоровья. По мнению В. А. Бароненко,

одним из показателей физического здоровья является физическое развитие [8]. Изучение физического развития студентов РГППУ выявило, что гармоничным оно является лишь у 54,6 % студентов, дисгармоничным – у 31,4 % и резко дисгармоничным – у 14,0 % студентов. Юноши первого года обучения имеют отставание в показателях массы тела и окружности грудной клетки по отношению к длине тела. По истечении года пребывания в вузе вес юношей несколько увеличивается, хотя не достигает должного уровня. На третьем курсе достоверно значимых изменений в исследуемых параметрах относительно предыдущего года не наблюдается. У девушек картина несколько иная. На первом курсе масса тела и окружность грудной клетки соответствуют росту. На втором и третьем курсах имеется тенденция к увеличению веса, а соответственно и окружности грудной клетки.

Таблица 3

Результаты исследования состояния здоровья студентов РГППУ

Вид заболеваний	Имеют заболевания, чел. (%)		
	по состоянию на 2019 г. (обследовано 1007 чел.)	по состоянию на 2020 г. (обследовано 1000 чел.)	по состоянию на 2021 г. (обследовано 1023 чел.)
Заболевания опорно-двигательного аппарата	161 (15,9)	162 (16,2)	162 (15,8)
Заболевания сердечно-сосудистой системы	48 (4,8)	42 (4,2)	46 (4,5)
Заболевания пищеварительной системы	164 (16,3)	172 (17,2)	175 (17,1)
Заболевания органов зрения	131 (13,0)	138 (13,8)	144 (14,1)
<i>Итого</i>	<i>504 (50,0)</i>	<i>514 (51,4)</i>	<i>527 (51,5)</i>

Примечание. Группы заболеваний формировались согласно нозологическим характеристикам [20].

Однако данные медицинского осмотра и антропометрических показателей не могут в полной мере говорить о состоянии физического здоровья студенческой молодежи. Чтобы получить более полную картину физического здоровья студентов, необходимо исследовать их *физическую подготовленность* [8].

Отметим, что количество студентов РГППУ с ослабленным здоровьем, отнесенных к специальной медицинской группе, увеличивается с каждым годом, что представлено в табл. 4.

Таблица 4

Распределение студентов РГППУ по медицинским группам

Год	Количество обследованных, чел. (%)	Основная и подготовительная медицинская группа, чел. (%)	Специальная медицинская группа, чел. (%)
2019	1 007 (100,0)	664 (66,0)	343 (34,0)
2020	1 000 (100,0)	630 (63,0)	370 (37,0)
2021	1 023 (100,0)	629 (61,5)	394 (38,5)

Приведенная статистика показывает, что из года в год количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, растет (с 34,0 % в 2019 г. и до 38,5 % в 2021 г.). Организация физкультурно-спортивной деятельности с данными студентами должна осуществляться по индивидуально-дифференцированным программам в зависимости от заболевания, что позволит сохранить и укрепить их здоровье.

Одной из причин столь высокой заболеваемости студентов является низкая двигательная активность молодых людей. По данным Ж. Ж. Раппопорт, у молодежи 17–22-летнего возраста количество движений должно быть не менее 18 000–22 000 локомоций в сутки [48]. При этом процент физических упражнений с большой и высокой интенсивностью должен составлять не менее 30 % от суммы движений. Выполнение этих показателей возможно только в том случае, если студент минимум 40–50 мин в день будет заниматься физическими упражнениями в специально оборудованных залах, применяя специально разработанные комплексы. Однако, согласно учебному плану, студенты организованно могут заниматься прикладной физической культурой только два раза в неделю, что по скромным подсчетам позволяет выполнять необходимый режим двигательной активности всего на 20–25 % [12].

В современных реалиях малоподвижный образ жизни студенческой молодежи связан и с пандемией вируса COVID-19. Дефицит физической активности вызван как ограничительными противоковидными мерами, так и переходом на дистанционное обучение в периоды

обострения эпидемиологической обстановки. В условиях пандемии остро встают вопросы формирования у студентов способности самоконтроля состояний основных функциональных систем организма, готовности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, умения вести здоровый образ жизни в постоянно изменяющихся социально-экономических условиях.

На сегодняшний день существует *необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактики различных социальных отклонений*. Роль учебного заведения в этом процессе – приобщить студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, в том числе за счет внедрения в жизнедеятельность вуза здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной и профилактической работы [48].

Молодежь должна использовать свои возрастные возможности, силы и способности, чтобы оптимально организовать свою жизнь, труд, учебу и отдых.

К 17–18 годам завершается процесс совершенствования двигательной функции и формирования различных мышечных групп, а к 18–20 годам – формирования вегетативных функций. К этому времени выносливость – важнейшее двигательное качество – составляет 85 % от величины этого показателя у взрослых людей и достигает наивысшего уровня в возрасте 20–25 лет.

Таким образом, *студенческий возраст – завершающий этап возрастного развития физических, двигательных и психологических возможностей организма*. В этот период физическая культура и спорт становятся для молодых людей важнейшим средством укрепления здоровья, областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной активности, а также обеспечивают гармоничное развитие личности [11].

Учащиеся вузов составляют группу риска в плане нарушения здоровья, что обусловлено их недостаточной социальной защищенностью и невысоким уровнем культуры здоровья. Образ жизни студентов отличается нерегулярным и неполноценным питанием, гиподинамией, значительным психическим напряжением и интенсивностью информационных стрессов [19].

Правильный образ жизни, отрегулированные социальные и психологические факторы позволяют многим студентам компенсировать их низкий уровень физического развития и функциональных возможностей организма, что помогает предотвратить возможные отклонения со стороны здоровья. Здесь большая заслуга принадлежит занятиям физической культурой, которая, как мы уже упоминали, являясь частью общей культуры человека, представляет собой разновидность творческой деятельности, направленной на создание новых ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Часто дисциплину «Прикладная физическая культура» считают ненужной, отвлекающей студентов от изучения основ будущей профессии, забывая, что профессионал со слабым здоровьем и низким уровнем физического развития испытывает большие трудности в поисках работы, в отличие от здорового и физически развитого молодого человека.

Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм занимают значительное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье учащейся молодежи. Физические нагрузки не только позволяют заметно уменьшить влияние отмеченных выше отрицательных факторов, но и повышают работоспособность и способствуют адаптации к окружающей среде [62].

Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как основной способ формирования и поддержания здоровья молодежи. Особое значение при этом приобретают проводимые учебными заведениями мероприятия, направленные на укрепление физического и психического здоровья молодежи, обеспечение здорового образа жизни и хорошего физического состояния.

Отметим, что процесс интенсификации обучения, с одной стороны, повышает количество и объем получаемой во время занятий информации, а с другой – значительно уменьшает количество свободного времени обучающихся и требует введения в режим дня активного отдыха. Также нельзя не указать, что низкий уровень физической подготовленности и, как следствие, здоровья, особенно отмечается у студенческой молодежи [36]. Поэтому образовательный процесс в вузе

предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студентов с использованием всех средств физической подготовки, к которым относятся следующие:

- физические упражнения;
- оздоровительные природные факторы (солнце, воздух и вода);
- гигиенические факторы (личная и общественная гигиена);
- дополнительные средства (тренажеры, снаряды и т. д.).

Физическая культура, спорт и туризм – основные составляющие здорового образа жизни, который становится модным в молодежной среде. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования необходим каждой развивающейся личности. Оздоровительные силы природы являются важным средством физической подготовки, укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности, более собраны, уверены в себе, доброжелательны и терпимы к недостаткам других.

Пешеходный, горный, лыжный, водный и велосипедный туризм для студентов – способ активного отдыха и возможность для общения. Для педагогов он является средством познания своих воспитанников и возможностью активного влияния на их развитие и формирование у них желания вести здоровый образ жизни [62].

Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает их обучение умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Такие занятия позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус.

Физическая подготовленность человека выступает не только как личностная, но и как социальная ценность. Физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым условием построения и развития общественных отношений. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, будучи конкретной, направленной деятельностью индивидуума, является од-

ним из механизмов слияния общественного и личного интересов и призвана решать такие оздоровительные задачи, как сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и работоспособности [19].

В заключение данной темы отметим, что каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, как он учится, но и от его общей культуры, и от культуры собственного здоровья. *Образ жизни* – это его социальное лицо. Любые высоконравственные принципы и самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека. Целями оздоровительной системы физических упражнений являются поддержание хорошей физической формы, работоспособности, уменьшение риска нарушения здоровья и создание основы для физического здоровья.

1.3. Проблемы профессионального здоровья будущих педагогов

Студенты – особая социальная категория, специфическая общность людей, организованно объединенных высшим учебным заведением. На этапе вступления в самостоятельную жизнь, в период освоения профессии в психологии человека происходят существенные изменения. Они затрагивают основные формы и направления психического развития индивида: его сознание, деятельность, личность [41]. *Особенностями студенчества* являются профессиональное самоопределение, социальная активность, самостоятельность, овладение профессией, уход из родительского дома и образование собственной семьи. Это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера, время овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека.

О профессиональном становлении личности писали такие исследователи, как К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анциферова, Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, Д. Б. Эльконин [25]. Оно представляет собой процесс целостного развития субъекта профессиональной деятельности, обусловленный социальной ситуацией, деятельностью, а также активностью личности. *Развитие личности* – гетерохронный процесс, включающий в себя периоды относительно спокойного эволюционного развития и кратковременные периоды пере-

стройки психологической организации. На завершающем этапе каждой стадии развития накапливаются противоречия как внешнего, так и внутреннего характера. Непродолжительные периоды кардинальной перестройки профессионального сознания, деятельности и поведения личности интерпретируются как *кризисы профессионального развития*. Они считаются нормативными явлениями и выражаются в изменении темпа и вектора развития личности. Основными признаками профессиональных кризисов являются потеря чувства нового, отставание от жизни, снижение уровня профессионализма, внутренняя растерянность, осознание необходимости переоценки себя, снижение самооценки, усталость, возникновение ощущения истощенности своих возможностей [25].

Все многообразие факторов, детерминирующих кризисы профессионального развития, можно разделить на объективные и субъективные. К объективным факторам, инициирующим кризисы, относятся следующие: смена ведущей деятельности при переходе от одной стадии развития к другой; совершенствование способов выполнения деятельности в рамках одной и той же профессии; изменение социальной ситуации развития; возрастные психологические изменения; внешняя и внутренняя оценки успешности профессиональной деятельности; случайные события и неблагоприятные обстоятельства [26, 29, 34].

Вторая группа факторов обусловлена субъективными качествами личности: внутренними условиями ее развития и активностью, необходимой для саморазвития [25, 56]. В развитии личности большое значение отводится ее активности. Субъективная активность определяется системой устойчиво доминирующих потребностей, мотивов, интересов, ориентаций и т. д. Степень активности человека определяется умением ставить перед собой цели, достойные человека и позволяющие ему выходить за пределы своих наличных возможностей.

Прогрессивное профессиональное развитие личности обеспечивается профессиональным самосохранением. *Профессиональное самосохранение* – это осознанные или неосознанные стратегии и тактики поведения специалиста, способствующие конструктивному профессиональному росту и карьере [59]. В критической фазе кризиса возникает конфликт, который сопровождается рефлексией, ревизией учебно-профессиональной ситуации, анализом своих возможностей и способностей [25, 58].

Способы решения конфликтов могут быть конструктивными и деструктивными, или профессионально-нейтральными [25, 34]. *Конструктивное разрешение кризисных противоречий ведет за собой прогрессивное развитие.* Прогрессивное профессиональное развитие обеспечивается активной стратегией поведения. Только активная стратегия способствует самореализации, самоосуществлению, самостроительству своей судьбы [49]. Для активной стратегии характерны проявление инициативы, целенаправленности действий, ответственности за принятое решение и поступки, устойчивость познавательных и эмоционально-волевых установок [16].

На стадии профессиональной подготовки многие студенты переживают разочарование в получаемой профессии. Возникает недовольство отдельными учебными предметами, появляются сомнения в правильности профессионального выбора, падает интерес к учебе. Во время учебы в вузе отмечается неравномерность процесса становления будущего специалиста, выражающаяся в кризисах профессионального выбора. У студентов педагогических вузов они проявляются наиболее ярко после первой сессии и после педагогической практики [25, 59]. Причем один из сложнейших кризисов у студентов педагогических вузов возникает после педагогической практики, когда срабатывает эффект «когнитивного диссонанса». Студент сталкивается с противоречием: с одной стороны – теоретические, нормативные знания, полученные в вузе; с другой – реалии современной системы образования с перегрузкой учащихся, проблемами их отторжения от образования, с низкой заработной платой педагога и т. п. [16]. Данный кризис влияет как на прогрессивное развитие профессионально-личностных качеств, так и на состояние всех компонентов здоровья студентов: физическое, психическое, социальное. При этом, повторимся, *только активная стратегия поведения способствует оптимизации негативного влияния кризиса профессионального выбора на состояние здоровья студентов* [41].

Многочисленные исследования профессионального развития личности после окончания высшего учебного заведения выявляют причины, препятствующие профессиональному развитию человека (возрастные изменения, профессиональные деформации, профессиональная усталость, монотония, длительная психическая напряженность, обусловленная сложными условиями труда) [27, 34, 59]. *Непродуктивный выход из кризиса профессионального развития личности ис-*

кажает профессиональную направленность, инициирует возникновение негативной профессиональной позиции, снижает профессиональную активность. Подобные изменения активизируют процесс образования профессиональных деструкций.

Профессиональная деструкция – это разрушение, изменение или деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда, что негативно сказывается на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками данного процесса [27, 58].

Факторы, детерминирующие профессиональные деструкции, разделены на три группы [59]:

- *объективные*, связанные с социально-профессиональной средой (социально-экономическая ситуация, имидж и характер профессии, профессионально-пространственная среда);
- *субъективные*, обусловленные особенностями личности и характером профессиональных взаимоотношений;
- *объективно-субъективные*, порождаемые системой и организацией профессионального процесса, качеством управления, профессионализмом руководителя.

Предпосылки развития профессиональных деструкций кроются уже в мотивах выбора профессии: социальная значимость, имидж, творческий характер, материальные блага, стремление к власти, доминирование, самоутверждение. Причиной для развития деструкций являются неоправдавшиеся ожидания на стадии вхождения в самостоятельную жизнь.

Стереотипы осуществления профессиональных функций, действий, операций становятся основой образования многих профессиональных деструкций личности. Образование автоматизированных профессиональных умений и навыков, становление профессионального поведения невозможны без накопления бессознательного опыта и установок – стереотипов мышления, поведения, деятельности. При работе только по стереотипам при любой нестандартной ситуации возможны ошибочные действия и неадекватные реакции.

Детерминантами профессиональных деструкций могут выступать разные формы психологической защиты: отрицание, рационализация, проекция, идентификация, отчуждение.

Деструкции обусловлены также тем, что у каждого человека есть *предел развития профессионализма и повышения уровня образования*, который зависит от социально-профессиональных установок, индивидуально-психологических особенностей, эмоционально-волевых характеристик. Причинами образования предела развития могут стать психологическое насыщение профессиональной деятельностью, неудовлетворенность имиджем профессии, низкая заработная плата, отсутствие моральных стимулов.

Многие виды труда не требуют от работников решения профессиональных задач, планирования процесса труда, анализа производственных ситуаций. Интеллектуальные способности постепенно угасают. Снижение уровня интеллекта оказывает влияние на развитие деструкций специалиста. Также фактором, инициирующим образование деструкций, являются возрастные изменения, связанные со старением [25].

Развитию профессиональных деформаций способствует эмоциональная напряженность профессионального труда. Эмоциональная насыщенность профессиональной деятельности приводит к повышенной раздражительности, перевозбуждению, тревожности, нервным срывам. Такое неустойчивое состояние психики получило название *синдрома «эмоционального выгорания»*. Его следствием может стать неудовлетворенность профессией, утрата перспектив профессионального роста, разного рода профессиональные деструкции личности [16, 25, 58].

Перечисленные факты являются основными причинами профессиональных деструкций. Но главный фактор, ключевая детерминанта развития деструкций – это сама деятельность. Каждая профессия имеет свой ансамбль профессиональных деструкций. К профессиональным деструкциям относятся профессиональные деформации, профессионально обусловленные акцентуации, выученная беспомощность, профессиональная отчужденность и стагнация [25].

Профессиональная деформация является наиболее изученным видом профессиональных деструкций. Профессиональные деформации – это искажение профиля профессионально важных качеств личности [58]. У представителей социономических профессий профессиональные деформации проявляются на четырех уровнях: общепрофессиональные деформации (типичные для работников данной профессии), специальные деформации (возникающие в процессе специализации по профессиям), профессионально-типологические деформации (связанные с наложением индивидуально-психологических осо-

бенностей на психологическую структуру деятельности), индивидуализированные деформации (обусловленные особенностями работников самых различных профессий) [25].

Профессиональная деятельность способствует образованию деформаций, но одних они приводят к потере квалификации, других – к равнодушию, третьих – к беспочвенному завышению самооценки и агрессивности, а большинство – к поиску средств профессиональной реабилитации [59].

Следующим видом профессиональных деструкций являются *профессионально обусловленные акцентуации*. *Акцентуация* – выделение какого-либо свойства или признака на фоне других [16]. Профессиональные акцентуации – чрезмерное усиление некоторых черт характера, а также отдельных профессионально обусловленных свойств и качеств личности, отрицательно сказывающихся на деятельности и поведении специалиста. По мере профессионализации успешность выполнения деятельности начинает определяться ансамблем профессионально важных качеств. Годами «эксплуатируясь», некоторые из них постепенно трансформируются в профессионально нежелательные качества, развиваются профессиональные акцентуации [25].

Привычка жить, не оказывая сопротивления, не принимая ответственности на себя, порождает профессиональную деструкцию – *выученную беспомощность*, симптомами которой являются пассивность, грусть, тревога, враждебность, снижение самооценки, пониженный аппетит.

Профессиональная отчужденность относится к профессиональным деструкциям и проявляется в изменении профессиональной Я-концепции – системы сопряженных с оценкой представлений человека о себе как о личности и о субъекте профессиональной деятельности. В ней человек обобщает себя в многообразных реальных связях и отношениях, реализующихся на всем протяжении его профессиональной карьеры и жизненного пути. Потеря профессиональной идентичности разрушает социально значимые профессиональные структуры и отношения, способствует профессиональному отчуждению, которое выражается в агрессивности, закрытости в отношениях с коллегами, цинизме и т. д. [25].

Профессиональная стагнация является видом профессиональной деструкции, которая характеризуется снижением уровня профессиональной активности [16]. На стадии профессионализации по мере ста-

новления индивидуального стиля деятельности снижается уровень профессиональной активности личности, возникают условия для стагнации профессионального развития [25, 30]. Даже при высоком уровне профессиональной деятельности, реализуемой одними и теми же способами, стереотипно и стабильно, имеет место проявление профессиональной стагнации [59].

Профессиональные деструкции достаточно часты в педагогической сфере, где педагог не только выполняет сложную работу, но и находится в постоянном напряжении, возникающем в процессе общения с обучаемыми. Существует ряд факторов, детерминирующих развитие профессиональных деструкций, характерных только для педагогической деятельности [58, 67]:

1. Эмоциональная насыщенность педагогической деятельности приводит к снижению толерантности педагога, к формированию синдрома «эмоционального выгорания», который проявляется в повышенной раздражительности, перевозбуждении, тревожности, нервных срывах.

2. Формирование индивидуального стиля деятельности педагога ведет к снижению уровня профессиональной активности личности, создает условия для стагнации профессионального развития. Возникают педагогические стереотипы в оценивании учащихся, используются одни и те же методы преподавания без учета индивидуально-психологических особенностей и требований социально-экономической ситуации.

3. На развитие педагогических деструкций влияет содержание преподаваемого педагогом учебного предмета. Педагоги гуманитарного профиля тяготеют к демонстративности поведения, социальному лицемерию. В деятельности педагогов естественно-математического цикла проявляется догматизм, консерватизм, дидактичность.

4. Различные акцентуации характера педагога могут инициировать развитие профессиональных деструкций. К педагогическим акцентуациям относятся монологичность, демонстративность, индифферентность.

Профессиональные деструкции педагогов обуславливают ряд противоречий [25, 58, 67]:

- между требованиями, предъявляемыми профессиональной деятельностью к личности (активность, хорошая память, распределение внимания и т. д.), и психофизическими свойствами, возможностями человека;

- между эмоционально насыщенным содержанием педагогической деятельности и способностью личности к эмоциональной саморегуляции;

- между сформировавшимся стилем индивидуальной деятельности и необходимостью поиска новых способов и приемов педагогической деятельности;

- между необходимостью реализации в деятельности разных педагогических технологий и низким уровнем компетентности педагога;

- между чувством профессиональной усталости, опустошенности, возникающим в процессе длительного выполнения педагогической деятельности, и необходимостью огромных физических и психических усилий в процессе осуществления инновационной деятельности.

Выделяют следующие профессиональные деструкции педагогов: профессиональные деформации, выученная беспомощность, профессиональный маргинализм и стагнация. Перечислим *профессиональные деформации педагога* [58]:

- авторитарность, которая проявляется в использовании авторитарного стиля педагогического общения;

- демонстративность, выявляющаяся как стремление педагога быть все время на виду, даже в ущерб взаимодействию с учениками;

- педагогический консерватизм и догматизм, которые развиваются вследствие частого повтора одних и тех же типовых профессионально-педагогических задач;

- педагогическая индифферентность, характеризующаяся эмоциональной сухостью и равнодушием к учащимся;

- ролевой экспансионизм, проявляющийся в преувеличении роли и значения преподаваемого предмета;

- поведенческий трансфер, который реализуется в проявлении черт ролевого поведения, присущего воспитанникам.

Выученная беспомощность возникает, если педагог убеждается в непродуктивности и ненужности собственных действий и поступков. Развитию выученной беспомощности способствует авторитарный стиль управления педагогическим коллективом.

Профессиональный маргинализм – личностная позиция непричастности и ментальная непринадлежность к общественно приемлемой для данной профессии профессиональной морали. Профессионально маргинальный педагог не идентифицирует себя с педагогической деятель-

ностью, не принимает на себя ответственности за происходящее в педагогическом коллективе, не разделяет гуманистические ценности. Профессиональный маргинализм является имитацией профессиональной деятельности и характеризуется готовностью бросить ее, если подвернется более легкое и выгодное занятие [58].

Педагогическая стагнация возникает при снижении уровня профессиональной активности педагога. Развитие педагогической стагнации зависит от центрации педагога. Педагоги гуманистической и познавательной центрации менее подвергнуты данному виду деструкции. Преподавание ежегодно одного и того же материала, использование одних и тех же технологий также способствует стагнации [25, 58].

Таким образом, профессиональное развитие – это не только приобретения, но и потери, а, следовательно, становление профессионала – не только совершенствование, но и разрушение, деструкция. Любая профессия инициирует образование профессиональных деформаций личности, которые являются разновидностью профессиональных заболеваний – заболеваний, обусловленных воздействиями неблагоприятных факторов производственной среды [41].

Проблема профессиональных деструкций педагогов в наши дни является достаточно актуальной в силу специфики их деятельности и сложившейся социально-экономической ситуации. Профессиональное самосохранение личности педагога предъявляет особые требования к уровню развития активности, ответственности, креативности, устойчивости, толерантности, ценностным установкам и отношениям, уровню самоконтроля, настойчивости, инициативности. Использование активной стратегии поведения поможет профессиональному самосохранению личности педагога, даст возможность конструктивно преодолевать профессионально обусловленные кризисы, осуществлять дальнейшее профессиональное развитие.

В заключение данной главы отметим, что наиболее значимым фактором в профессиональном саморазвитии и долголетию является *здоровье педагога*. Формирование готовности к здоровьесбережению в процессе профессиональной подготовки студентов педагогических вузов является основополагающей задачей высшего профессионального образования.

Глава 2. ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

2.1. Физическое воспитание в высших учебных заведениях

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на воспитание личности учащихся, развитие физических возможностей, приобретение ими знаний и умений в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [62, 66]. Физическое воспитание в вузе в основном нацелено на формирование двигательных навыков, физических и социально значимых качеств, которые могут быть перенесены в другие области деятельности, что способствует адаптации студентов к изменяющимся условиям окружающей среды.

Процесс обучения многогранен, в нем должны быть учтены как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека. В педагогике эти закономерности нашли отражение в дидактических принципах. К процессу физического воспитания применимы все общепедагогические принципы, однако, отражая специфику физического воспитания, они получают особое содержание и реализуются особыми средствами и способами. *Принципы всестороннего гармонического развития* личности выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и являются обязательными при решении образовательных и воспитательных задач. Для успешной организации учебного занятия в системе физического воспитания разработана научно-методическая основа.

Особенностям обучения двигательным действиям в наибольшей степени отвечают следующие принципы: *сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, постепенности, индивидуальности.*

Принцип сознательности и активности означает понимание целей и задач тренировочного занятия, сознательное и активное использование средств физической культуры. Он раскрывается в следующих требованиях:

1) формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий;

2) стимулирование сознательного анализа, самоконтроля и рационального использования сил при выполнении физических упражнений;

3) воспитание инициативности, самостоятельности и творческого отношения к заданиям.

Принцип наглядности. Наглядность – необходимая предпосылка в освоении движения. Она нужна, чтобы создать правильный образ двигательного действия перед попыткой его повторить. Обучение начинается с формирования представления о разучиваемом упражнении. Преимущественное положение среди способов наглядного обучения вначале занимают те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же резко возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности. Различные формы наглядности не только взаимосвязаны, но и переходят одна в другую. Особое значение имеет связь чувственного образа и образного слова. Слово есть сигнал всех других сигналов в том смысле, что в процессе обучения оно связывается (по механизму условно-рефлекторных связей) со всеми внешними и внутренними раздражителями. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает развитие и закрепление полученных знаний в процессе регулярных занятий. Перерыв в занятиях отрицательно сказывается на результатах: падает работоспособность, теряются приобретенные навыки. Суть этого принципа раскрывается в ряде следующих положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания:

1. Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом (регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Физическое воспитание мыслится в целом как непрерывный процесс, охватывающий все основные периоды жизни).

2. Повторяемость и вариативность (в процессе физического воспитания ярко выражен момент повторяемости: повторяются не только отдельные упражнения, но и их последовательность на занятиях, а также (в определенных чертах) последовательность самих занятий на про-

тяжении недельных, месячных и других циклов. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки).

3. Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания (проблема оптимальной последовательности занятий теснейшим образом связана с проблемой доступности. При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания руководствуются правилами «от известного – к неизвестному», «от простого – к сложному», «от легкого – к трудному»).

Отметим, что процесс физического воспитания должен быть всесторонним. Последовательность занятий и упражнений зависит от многих конкретных условий, в том числе от особенностей контингента занимающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок, особенностей их динамики и т. д.

Принцип постепенности заключается в прогрессивном нарастании объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники выполняемых упражнений, расширении технического и тактического арсенала, развитии морально-волевых качеств. Этот принцип раскрывается в следующих положениях:

1. Регулярное обновление заданий.

2. Усложнение заданий и повышение нагрузок (переход к новым, более сложным и трудным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам).

Организм приспособляется к той или иной нагрузке не сразу. Динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. Возможны различные формы постепенного повышения нагрузок: прямолинейно-восходящая, ступенчатая и волнообразная. Использование той или иной формы зависит от конкретных задач и условий на различных этапах физического воспитания.

Принцип индивидуальности. Под индивидуальностью в процессе физического воспитания понимается учет индивидуальных особенностей учащихся с целью наибольшего развития их способностей. Необходимость индивидуализированного обучения возникает в связи с различным уровнем подготовленности, половыми и возрастными различиями обучающихся, индивидуально-типологическими и личностными особенностями реагирования на учебную нагрузку и на факторы внешней среды [60].

Внимательно анализируя сказанное о принципах физического воспитания в вузах, нетрудно заметить, что содержание их тесно сопрягается. Ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь на основе единства принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

К *средствам физического воспитания* вообще и в высших учебных заведениях в частности относят следующие [60, 62, 66]:

1) физические упражнения – совокупность специально подобранных двигательных действий, регулярное выполнение которых может содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей систем организма, овладению жизненно необходимыми умениями и навыками;

2) естественные силы природы (солнце, воздух, вода). Человек постоянно находится во взаимодействии с окружающей средой. При оптимальном воздействии солнечных, воздушных и водных процедур они становятся формой активного отдыха, повышают эффект восстановления и способствуют возникновению положительных эмоций;

3) гигиенические факторы, представляющие собой обширную группу разнообразных средств, таких как соблюдение режима дня, правильное питание, личная и общественная гигиена, достаточная двигательная активность, внешние условия для занятий (чистота воздуха, достаточная освещенность, исправность инвентаря и др.).

Ведущим и специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. При этом любое примененное средство оказывает воздействие на организм в целом, тем не менее, каждое обладает только ему присущим акцентированным воздействием на ту или иную систему, на тот или иной орган. Каждое средство применяется не изолированно, а в комплексе с другими средствами.

Для достижения цели физического воспитания применяется несколько групп методов. *Методы физического воспитания* – способы организации учебно-воспитательного процесса, которые позволяют решить образовательные задачи, т. е. овладеть знаниями, умениями и навыками, сформировать необходимые психофизические качества. Методы физического воспитания делятся на *специфические* и *общепедагогические*. К *общепедагогическим* относятся словесные и наглядные методы.

Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны со *словесными методами*. Слово служит для осмысления, самооценки и саморегуляции действий воспитуемыми.

Непосредственно в высших учебных заведениях в процесс занятий физическими упражнениями включаются преимущественно те словесные методы, которые позволяют сохранять высокую моторную плотность занятий и органически связывать слово с движением. К таким методам относятся, в частности, следующие:

- инструктирование – точное, емкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или тренировочных упражнений, правил их выполнения и т. д.;

- сопроводительные пояснения – лаконичные комментарии и замечания, которыми сопровождают демонстрацию наглядных пособий и натуральных объектов или пользуются по ходу выполнения упражнений занимающимися с целью направить и углубить восприятие, исправить или подчеркнуть те или иные стороны движений;

- указания и команды – специфические формы речевого воздействия, отличающиеся особой лаконичностью и повелительным наклоном. Они принадлежат к числу основных способов оперативного управления деятельностью занимающихся;

- словесные оценки – общепринятые или специальные категории речевого одобрения либо неодобрения. Они могут играть и роль одного из способов текущей коррекции действий: оценивая действия занимающихся по ходу выполнения заданий, преподаватель тем самым сообщает, согласуются ли они с намеченным образцом, и соответственно направляет дальнейшие усилия;

- словесные отчеты и взаиморазъяснения – устная информация, которую дают занимающиеся по требованию преподавателя или по собственной инициативе, стараясь по возможности точно и кратко сформулировать свои представления о полученном задании либо о выполненном упражнении;

- самопроговаривание, самоприказы и другие основанные на внутренней речи методы самообучения и самовоспитания. Метод самопроговаривания часто заключается в описании с помощью внутренней речи общей картины предстоящих двигательных действий либо отдельных их сторон. Так, при подготовке к выполнению комбинации

гимнастических или игровых упражнений следует преднамеренно воссоздать эту комбинацию несколько раз в мыслях, называя ее элементы и выражая словами характер усилий.

Методы использования слова в вузах в целях самообучения и самовоспитания не исчерпываются указанными выше. К ним можно отнести различные формы самостоятельного обдумывания, разбора, анализа и т. д.

Наглядные методы. Наглядность обеспечивается целым комплексом методов, которые можно условно подразделить на следующие группы [21, 60]:

- методы непосредственной наглядности. К ним относится, прежде всего, методически организованный показ упражнений;

- методы опосредованной наглядности. В их основе лежит демонстрация наглядных пособий, где воссоздаются отдельные фазы двигательных действий, характеристики движений и условия их выполнения (показ муляжей – моделей человеческого тела, кино- и видеоманитонная демонстрация, избирательно-сенсорная демонстрация и др.);

- методы направленного прочувствования движений. Чрезвычайно важную роль в управлении движениями играют проприорецепторы двигательного аппарата. Мышечные ощущения совершенствуются в процессе освоения двигательных действий и занимают в конечном счете ведущее место в комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков;

- методы ориентирования. Они основаны на введении в обстановку действия предметных или символических ориентиров, которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений, точку приложения усилий, тем самым делая предметными внешние проявления усилий;

- методы лидирования и текущего сенсорного программирования. Смысл их состоит в том, чтобы использовать по ходу упражнения некоторый внешний фактор, который бы стимулировал и направлял выполняющего упражнение, облегчая ему решение двигательной задачи в том или ином отношении.

К *специфическим методам* относят методы строго регламентированного упражнения, игровой метод и соревновательный метод.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе физического воспитания. Данные методы подразделяются на методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

При применении *методов обучения двигательным действиям* деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит в следующем:

- твердо предписанная программа движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- возможно точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнения, а также четкое нормирование интервалов отдыха и строго установленный порядок чередования их с фазами нагрузки;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия (и в высших учебных заведениях в том числе) для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. В качестве методов воспитания физических качеств рассматриваются нагрузка и отдых.

Нагрузкой в физических упражнениях называют величину их воздействия на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают прежде всего количественную меру воздействия физических упражнений. Нагрузка ведет через утомление к восстановлению и повышению работоспособности.

Эффект нагрузки прямо пропорционален ее объему и интенсивности. Если рассматривать отдельное физическое упражнение как некоторый воздействующий фактор, то понятие объема нагрузки будет относиться к длительности воздействия, его протяженности во времени,

суммарному количеству выполненной физической работы и т. п. Интенсивность же нагрузки будет характеризоваться силой воздействия в каждый данный его момент, напряженностью функций, разовой величиной усилий и т. п. Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной (практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый данный момент упражнения) и переменной (меняющейся по ходу упражнения).

Целесообразность использования нагрузок обоих типов вытекает из принципов методики физического воспитания. Структура методов физического воспитания определяется в значительной мере и тем, имеет ли нагрузка в процессе занятия перманентный (непрерывный) либо интервальный (прерывистый) характер.

Отдых как составной элемент методов физического воспитания может быть пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности) и активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление). Активный отдых при известных условиях дает лучший эффект восстановления, чем пассивный.

Таким образом, задаваемая нагрузка, а также особенности интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания.

Игровой метод. Игра имеет большое значение в воспитании, обучении и развитии детей и, конечно же, студентов как средство психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям. В игровых условиях разворачивается учебная и трудовая деятельность, назначение которой – становление обучаемых как субъектов осуществляемой ими деятельности, развитие их личностных характеристик.

Игра рассматривается как своеобразная модель элементов реальной жизни, воспроизводящая практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Включение человека в игровую деятельность обеспечивает возможность овладения общественным опытом, а также когнитивное, личностное и нравственное развитие.

Игровая деятельность имеет цель, которая задается заранее. Цель подразумевает игровое действие, заканчивающееся результатом. Предвидение результата игры определяет выбор способа игрового действия. В ходе конкретного игрового действия используются механизмы контроля и коррекции, позволяющие сравнивать достигнутый результат с моделью будущего и вносить в игровое действие необходимые изменения.

Участники игры одновременно осуществляют вероятностное прогнозирование имеющейся ситуации, программирование игрового действия и стремятся к запланированному результату. Возникает эмоционально-волевой компонент игровой деятельности, который является активным стимулом к поиску оптимальных методов решения поставленной задачи.

Игровые действия направлены на усвоение обобщенного способа действий (учебной задачи), при этом учебная задача в игровой ситуации обуславливает выбор действий, направленных на ее решение.

Игровое действие требует от участника использования усвоенных знаний в новой ситуации. Именно усвоение знаний в меняющихся ситуациях делает игры наиболее результативной формой образования.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты:

- широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости. Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей;

- моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность. В большинстве игр воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального

обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор сопротивления, столкновения противоположно направленных интересов.

Можно сказать, что соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: при воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем самым способствует их максимальному развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания студентов, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Обобщая существующие толкования физических качеств, можно дать следующее определение: физические качества – это основные стороны возможностей человека, обеспечивающие осуществление двигательной деятельности различной направленности. По существующей на сегодняшний день классификации физические качества подразделяются на кондиционные и координационные [54].

Кондиционные качества обуславливаются морфофункциональными возможностями организма человека, посредством которых осуществляется его двигательная активность [33, 66]. К этим качествам относятся основные (сила, выносливость, быстрота, гибкость) и произ-

водные (силовая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовые способности) качества.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. В случае преодолевающей работы под силами сопротивления понимают силы, направленные против движения; при уступающей работе – силы, действующие по ходу движения. Как известно, мышцы могут проявлять силу:

- без изменения своей длины;
- при уменьшении длины;
- при увеличении длины.

Общая задача в процессе многолетнего воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развить ее и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности (спортивной, трудовой и т. д.).

Сила человека условно делится на несколько типов: абсолютную, относительную, скоростную и взрывную.

Абсолютная сила – это способность человека преодолевать наибольшее сопротивление или противодействовать ему произвольным мышечным напряжением. Величина силы человека является наибольшей при том мышечном напряжении, которое не сопровождается внешним проявлением движения или сопровождается медленным движением (например, при поднятии штанги двумя руками из положения «лежа на спине»).

Чтобы сравнить силу людей, имеющих разную массу тела, применяется показатель относительной силы. *Относительная сила* – это количество абсолютной силы человека, которое приходится на один килограмм массы его тела. Двигательные действия, связанные с перемещением собственного тела в пространстве, сопряжены с относительной силой. Чем больше силы приходится на один килограмм массы собственного тела, тем легче перемещать его в пространстве или удерживать определенную позу.

Скоростная сила – способность человека с возможно большей скоростью преодолевать умеренное сопротивление. Это специфическое проявление силы в определенном диапазоне величины внешнего сопротивления. Скоростная сила связывается со способностью человека как можно быстрее преодолевать внешнее сопротивление в диа-

пазоне от 20 до 70 % максимальной силы в определенном двигательном действии. Она доминирует в обеспечении двигательной деятельности на скоростных дистанциях и в циклических упражнениях, а также в двигательных действиях [66].

В зависимости от уровня развития скоростной силы мышц ног будет зависеть длина шагов в беге. В исследованиях установлено, что при одной и той же скорости бега у высококвалифицированных спортсменов длина шага больше, чем у менее квалифицированных спортсменов [57].

Взрывная сила – это способность человека проявить самое большое усилие за возможно более короткое время. Она используется в двигательных действиях, которые требуют большой мощности напряжения мышц. Чаще всего данная способность применяется в боксе, когда в борьбе необходимо вывести противника из равновесия, и в фехтовании во время укола с выпадом [54].

В большинстве физических упражнений до проявления взрывного сокращения мышц в основных фазах движения происходит механическое растягивание мышц. К примеру, перед тем, как метнуть копье или гранату, спортсмен делает энергичный замах. В этом примере рабочий эффект двигательного действия определяется способностью быстрого переключения мышц от уступающего к преодолевающему режиму работы для повышения мощности их последующего сокращения. Это свойство называется *реактивностью мышц*.

С целью развития силы применяются такие физические упражнения, для выполнения которых требуется большее напряжение мышц, чем когда они функционируют обычно.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления они делятся на две группы [54, 66]:

1) упражнения с внешним сопротивлением. В качестве внешнего сопротивления обычно используют вес предметов; противодействие партнера; сопротивление упругих предметов; сопротивление внешней среды (например, бег по глубокому снегу);

2) упражнения с отягощением весом собственного тела (например, подтягивание на перекладине).

Применяются также упражнения, в которых отягощение весом собственного тела дополняется весом внешних предметов. Упражнения

с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы. Эти упражнения легко дозировать, в то же время их отличает ряд нежелательных черт, так как положение в упражнениях с тяжестями часто связано со статическим удержанием груза.

Выносливость – это способность человека выполнять работу длительное время большой и умеренной интенсивности; способность противостоять утомлению. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности [21, 33]. Выносливость делится на общую и специальную.

Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Для воспитания общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, езда на велосипеде). В качестве методов воспитания общей выносливости могут использоваться непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанные.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять определенную трудовую или спортивную деятельность, несмотря на возникающее утомление. Различают следующие виды специальной выносливости: скоростная, силовая, статическая.

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости.

При воспитании выносливости с помощью циклических и других упражнений нагрузка относительно полно определяется следующими пятью факторами [66]:

- 1) абсолютная интенсивность упражнения (скорость передвижения);
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) продолжительность интервалов отдыха;
- 4) характер отдыха (активный либо пассивный) и формы активного отдыха;
- 5) число повторений упражнения.

В зависимости от сочетания этих факторов будут различными не только величина, но и, главное, качественные особенности ответных реакций организма.

Быстрота – комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции. При оценке проявлений быстроты различают [60]:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- частоту движений.

Во многих движениях, выполняемых с максимальной скоростью, выделяют две фазы: фазу увеличения скорости (фазу разгона) и фазу относительной стабилизации скорости. Характеристикой первой фазы является стартовое ускорение, второй – дистанционная скорость. Способность быстро набирать скорость и способность передвигаться с большой скоростью относительно независимы друг от друга. Можно обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью, и наоборот.

Воспитание быстроты движений должно быть тесно связано с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники [54, 60]. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Скоростные упражнения должны удовлетворять трем требованиям:

- 1) техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;
- 2) они должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- 3) их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает даже у квалифицированных спортсменов 20–22 с.

В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного упражнения. Основная тенденция в данном случае – стремление превзойти на занятии свою максимальную скорость.

Важным условием высоких проявлений быстроты служит оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы (ЦНС), которое может быть достигнуто только в том случае, если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью [57]. Поэтому

скоростные упражнения обычно располагают ближе к началу занятия; в системе занятий их планируют в основном на первый или второй день после дня отдыха.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений. Различают активную гибкость, проявляемую в результате собственных мышечных усилий, и пассивную, выявляемую путем приложения к движущейся части тела внешних сил.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластические свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центрально-нервных факторов. Существенную роль в ограничении подвижности играет возбуждение растягиваемых мышц, имеющее охранительную природу.

Степень проявления гибкости зависит от температуры внешней среды, времени суток, степени утомления. Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки.

Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения – упражнения на растягивание. Они делятся на две группы: активные и пассивные. При активных движениях увеличение подвижности в каком-либо суставе достигается за счет сокращения мышц, проходящих через него; при пассивных движениях используются внешние силы. После активных упражнений увеличенные показатели гибкости сохраняются дольше, чем после пассивных. Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте, синхронное плавание).

Поскольку гибкость легче всего развивать в детском и подростковом возрасте, основную работу по ее воспитанию надо планировать на этот период [60].

Что касается *координационных качеств (способностей)*, то они, исходя из самого понятия координации, понимаются как способности к согласованию определенных действий в процессе управления движениями. Данные «способности к согласованию» проявляются при осуществлении равновесия, ориентирования в пространстве, перестроения с одного двигательного действия на другое, ритмизации двигательных действий, произвольного расслабления, согласования движений. Ко-

ординационные качества (или, как они чаще называются, способности) зависят в первую очередь от свойств центральной нервной системы, особенностей сенсомоторных процессов.

По мнению Л. П. Матвеева, физическое здоровье главным образом обусловлено полноценным физическим развитием индивида. Совершенствование физического развития, а следовательно, и укрепление физического здоровья, происходит на основе развития свойственных каждому человеку физических качеств, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма [35].

Необходимо отметить, что *развитие* именно *кондиционных физических* качеств составляет основу одной из главных специфических задач физического воспитания – *оздоровительной*. Существует ряд тестовых методик, выполнение которых носит, как правило, состязательный характер и уже поэтому вызывает интерес у занимающихся. Кроме того, нормативы по кондиционной физической подготовленности имеют количественное выражение: сила – в поднятых килограммах или количестве выполненных подтягиваний; выносливость – во времени преодоления больших расстояний или метрах, преодолеваемых за длительное время; быстрота – во времени преодоления коротких дистанций или количестве выполняемых двигательных действий за единицу времени; гибкость – в амплитуде выполнения упражнений, измеряемой в сантиметрах. Такое представление достигнутых результатов носит, безусловно, стимулирующий характер.

Сама подготовка студентов к выполнению нормативов, заключающаяся в осуществлении двигательной деятельности, которая является, как известно, естественной потребностью, будучи правильно организованной и направленной на развитие того или иного физического качества, приносит занимающимся удовлетворение [54].

В высшем учебном заведении двигательная деятельность студентов осуществляется на занятиях по физической культуре, специально предусмотренных учебным планом, на основе государственной программы дисциплины «Прикладная физическая культура».

Следовательно, кондиционная физическая подготовленность является одним из основных критериев состояния физического здоровья студентов. Научно организованная физкультурно-спортивная деятельность должна способствовать развитию кондиционных физических качеств, которые можно отслеживать, используя известные тестовые методики.

2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка современных студентов

Успешность жизнедеятельности человека зависит от состояния здоровья и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека. Органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью является физическая культура.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение [66].

Физкультурно-спортивная деятельность студента – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Целями физкультурно-спортивной деятельности являются оптимизация физического развития студента, всестороннее совершенствование свойственных каждому физическим качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих активную личность; а также обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [9].

Сегодня высшее образование становится неотъемлемой частью экономики страны. Содержание образования выступает одним из факторов экономического и социального прогресса общества и должно быть ориентировано на обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации в личностном и профессиональном плане. Эффективно профессиональной деятельностью могут заниматься только универсально мыслящие специалисты, способные различать и понимать весьма широкий спектр проявлений как социальной, так и профессиональной действительности, воспринимать мир в целостности.

Таким образом, физическая культура студентов должна быть направлена не только на сохранение, укрепление здоровья и оптимальное развитие психофизических качеств, но и на достижение психофизической готовности будущего специалиста к успешной профессиональной деятельности.

С помощью специальной системы физических упражнений, через игры детей готовили к будущим общественным и воинским обязанностям еще в глубокой древности. Повседневно используя орудия труда, человек постепенно подошел к пониманию зависимости успеха производственной деятельности от предварительной двигательной подготовки, которая представляла собой выполнение движений, сходных с трудовыми действиями. Так, физические упражнения стали содействовать подготовке к производству, формируя специальные навыки, умения и знания работников.

В ряде систем образования уже в позднем средневековье реализовывалась идея использования средств физической культуры в процессе подготовки человека к профессиональной деятельности. В XV–XIX вв. Ф. Рабле, Д. Локк, И. Песталоцци и другие педагоги обращали большое внимание на подготовку молодежи к труду с помощью физических упражнений. В 1891 г. П. Ф. Лесгафт, информацию по которому можно найти и в учебнике Ж. К. Холодова, писал о том, что, вводя физическое воспитание в программу профессиональной школы, можно достичь искусства в ремесле [66]. Профессор В. В. Гориневский уточнил, что физическая культура рабочего должна применяться к его профессии: башмачнику нужны одни упражнения, кузнецу – другие, почтальону – третьи и т. д. Поступать иначе – значит действовать по шаблону, не разбираться в требованиях организма и не считаться с профессиональными различиями в работе [66].

Современная направленность труда характеризуется повышением ее сложности и интенсивности, быстротой и точностью решений двигательных действий человека, высокой концентрацией его внимания. Все это требует большого психоэмоционального, психофизического и умственного напряжения, повышенной выносливости, координации и правильности действий. Чем совершеннее техника и сложнее производственный технологический процесс, тем более подготовленным должен быть и человек, управляющий ими. Физическое воспитание всегда имело важнейшее значение в адаптации организма че-

ловека к постоянно усложняющимся факторам социальной среды. Сегодня разработана система основ научной организации труда, которая рассматривает такие вопросы, как использование специальной психофизической подготовки к труду, повышение работоспособности, организация активного отдыха, профилактика профессиональных заболеваний.

В теории и практике физического воспитания специальная подготовка специалиста к будущей профессиональной деятельности получила название *профессионально-прикладной физической подготовки* (ППФП) – специально направленного и избирательного использования средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности [62]. Основное ее назначение заключается в четко заданном развитии и поддержании на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также в выработке функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формировании прикладных умений и навыков, продиктованных особыми внешними условиями труда.

Возрастание роли ППФП студентов на современном социально экономическом этапе развития общества определено целым рядом факторов. Специалисты по физической культуре выделяют такой *отрицательный фактор, как влияние на организм человека технологизации труда и быта*. Они исследуют функциональные возможности здорового человека и способы повышения его работоспособности в различных условиях производства и быта (например, большие адаптационные возможности специальной психофизической подготовленности космонавтов и выдающихся спортсменов). В связи с этим при подготовке молодых людей к работе на производстве необходимо использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры для повышения функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности.

Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе также во многом определяет направленность ППФП студентов. Научно-технический прогресс изменил роль человека в процессе производства: раньше ритм трудового процесса задавал сам человек через управляемую им технику, сейчас он должен приспособить свой труд под технологию производства. В настоящее

время производство предъявляет особые требования к формированию специальной психофизической подготовки специалиста: необходимо развивать физические качества (быстроту, ловкость и др.) и совершенствовать психические функции (внимание, мышление и т. д.). В процессе занятий физическими упражнениями и спортом молодые специалисты смогут воспитать физические качества и психологические свойства личности, необходимые для будущей профессиональной деятельности.

Еще одним фактором, оказывающим влияние на общую направленность ППФП студентов, является действие закона переменности и разделения труда в обществе. Часто в профессиональной жизни человека возникает необходимость в переквалификации, переподготовке, смене специальности. Этот шаг, помимо всего прочего, требует от специалиста физического совершенства, достичь которого поможет психофизическая подготовка к труду. Широкий диапазон знаний и физических навыков, наличие профессиональных психологических качеств способствуют более быстрому освоению смежных профессий.

Особую роль в профессионально направленной психофизической подготовке играет *высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущего специалиста.* Плохая физическая и психическая подготовка к труду влияет на его общественную и профессиональную деятельность. В производственном процессе участвует огромное количество работников. Снижение работоспособности одного из них приведет к снижению общественной производительности труда. Систематические, методически правильно организованные занятия физической культурой и спортом в режиме труда и отдыха помогут повысить физическую и эмоциональную устойчивость организма. Люди, занимающиеся физическими упражнениями, обладают способностью к длительному сохранению оптимального темпа, скорости и экономичности рабочих движений и действий.

Все вышеизложенные положения подчеркивают важность и необходимость ППФП будущих специалистов в период их обучения в вузе. Введение специальной физической подготовки студентов поможет им приобрести психофизические качества, необходимые для их будущей профессиональной деятельности.

Цель ППФП заключается в достижении психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности, которая сократит срок профессиональной адаптации молодых специалистов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка научит их осуществлять профилактику профессиональных заболеваний и травм, использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления профессиональной работоспособности [39].

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи ППФП:

- 1) формирование у студентов необходимых прикладных знаний;
- 2) формирование и совершенствование прикладных умений и навыков;
- 3) воспитание прикладных психофизических качеств;
- 4) воспитание прикладных специальных качеств.

Рассмотрим подробнее содержание приведенных в задачах ППФП основных понятий. *Прикладные знания* – знания, необходимые для организации и осуществления будущей профессиональной деятельности, приобретаемые студентами в процессе занятий физической культурой и спортом. Они включают в себя знания о рациональном использовании средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха в целях борьбы с производственным утомлением и профессиональными заболеваниями, а также знания основных положений организации и проведения оздоровительно-массовой работы, необходимые будущему руководителю производственного коллектива.

Прикладные умения и навыки формируются у студентов в процессе занятий физическими упражнениями и спортом с целью использования их в конкретной трудовой деятельности. Для ППФП важна степень освоения двигательных действий, так как при обучении данным действиям и особенно отдельным трудовым движениям различной сложности не всегда требуется доводить их до степени автоматизма. Необходимость формирования двигательного навыка возникает в тех случаях, когда прикладной навык, будучи элементом отдельного вида спорта, в то же время является и профессиональным навыком, обеспечивающим безопасность специалиста в изменяющихся условиях (например, при подготовке геологов, геодезистов, летчиков и др.). В других случаях, когда автоматизированные движения могут явиться препятствием для изучения новых умений, целесообразнее будет овладеть большим числом умений, чем отработать отдельные из них до уровня навыка. Процесс обучения прикладным умениям и навыкам должен быть приближен к естественным условиям их при-

менения, только в этом случае можно психологически подготовить будущего специалиста к выполнению работы в производственных условиях (например, будущих инженеров-строителей необходимо обучить ходьбе или лазанию по гимнастическому бревну, скамейке или другим возвышенностям).

Прикладные психофизические качества – физические и психические качества, необходимые для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

К прикладным физическим качествам относятся выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость. Своевременное формирование прикладных физических качеств у студентов в процессе физического воспитания повышает эффективность профессионального обучения и продуктивность трудовых действий.

Прикладные психические качества, необходимые будущему специалисту, могут формироваться только при создании специальных условий, в которых требуется проявить эти качества. На учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях физической культурой, на спортивных тренировках и соревнованиях могут быть созданы такие условия, при которых проявляются смелость, решительность, настойчивость, самообладание и т. п. Соблюдение норм и правил поведения в спортивной деятельности воспитывает уважение, трудолюбие, чувство коллективизма и т. п.

Прикладные специальные качества – качества специалиста, позволяющие ему противостоять специфическим воздействиям внешней среды и особенностям условий труда (таким, как низкие и высокие температуры, укачивание, нахождение на большой высоте и т. д.). Необходимо отметить, что хорошо физически развитый и подготовленный человек быстрее адаптируется к различным условиям труда, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации и т. д.

Таким образом, формирование прикладных знаний, умений и навыков, а также воспитание прикладных качеств всегда необходимо рассматривать в единстве физической и психологической деятельности обучающихся в определенных условиях внешней среды, при этом должен учитываться уровень предварительной физической подготовленности занимающихся и их опыт в овладении различными двигательными действиями. В процессе физического воспитания не должно быть резкого разграничения и тем более противопоставления ППФП

и разносторонней физической подготовки, поскольку это единый организованный процесс воспитания у будущих специалистов психофизиологической готовности к длительному и высокопроизводительному труду в избранной профессиональной сфере.

Для каждого вуза средства ППФП подбираются с учетом особенностей учебного процесса и специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Эти средства можно объединить в следующие группы: прикладные физические упражнения, прикладные виды спорта, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы [9, 66].

Физические упражнения являются основным средством ППФП. Они подбираются с учетом формирования физических и специальных качеств, необходимых в дальнейшей трудовой деятельности. Известный кардиохирург академик Н. М. Амосов, на которого ссылается В. И. Дубровский, считает, что взаимодействие всех жизненно важных систем организма лучше всего проявляется через выносливость, поэтому воспитанию выносливости отводится особое место в ППФП [20]. Расширить функциональные возможности организма, необходимые для осуществления конкретной профессиональной деятельности, можно с помощью комплекса специальных прикладных упражнений и элементов из различных видов спорта. Для развития выносливости используют бег на длинные дистанции, прыжки через скакалку, ходьбу на лыжах, греблю, спортивные игры. Развитию гибкости и ловкости способствуют упражнения прикладной гимнастики (упражнения без предметов, с предметами и на гимнастических снарядах).

Совершенствованию психофизических качеств, необходимых для будущей трудовой деятельности, способствуют занятия *прикладными видами спорта*. Например, игровые виды спорта (волейбол, футбол и т. д.) способствуют воспитанию воли, внимания, коммуникативности и т. д. Широкое применение в ППФП студентов получили нетрадиционные системы физических упражнений (шейпинг, атлетическая и ритмическая гимнастика и др.), которые способствуют развитию ловкости, силы, гибкости. В процессе занятий массовыми видами спорта (такими, как альпинизм, туризм, спортивное ориентирование, конный спорт и др.) у студентов совершенствуются прикладные умения и навыки ориентирования на местности, передвижения в горных условиях, организации и проведения переправ через водные преграды.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы – обязательные средства ППФП студентов. Крепкое здоровье, способность организма сопротивляться воздействию внешних факторов помогут будущему специалисту избежать профессиональных заболеваний и обеспечить трудовое долголетие. Занятия спортом на открытом воздухе (лыжные и конные прогулки, туристические походы, плавание и др.) закалывают организм. С помощью солнечных и воздушных ванн, различных водных процедур можно достичь повышенной устойчивости организма к холоду, жаре, солнечной радиации, резким колебаниям температуры воздуха. Это необходимо для студентов, будущая профессиональная деятельность которых связана со сложными климатическими условиями (полярные летчики, археологи и др.).

В табл. 5 представлены средства ППФП для некоторых вузов с учетом особенностей получаемой студентами специальности [62].

Таблица 5

Примерный подбор прикладных упражнений и видов спорта с учетом профиля вуза для развития необходимых психофизических качеств

Вузы	Виды спорта, системы упражнений	Развиваемые психофизические качества
Инженерно-технические	Плавание, авто- и мотоспорт, туризм, спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт	Выносливость, быстрота, ловкость, сила, воля, устойчивость внимания, скорость мышления
Педагогические	Бег, лыжный спорт, подвижные и спортивные игры, атлетическая и суставная гимнастика, стретчинг, гимнастика для глаз	Выносливость, сила, коммуникативность, эмоциональная устойчивость, организаторские способности
Юридические	Стрельба, биатлон, бокс, все виды борьбы, тяжелая атлетика, легкая атлетика	Выносливость, сила, точность, скорость мышления, быстрота реакции
Военно-технические	Альпинизм, акробатика, прыжки на батуте, спортивное ориентирование, подводное плавание, атлетическая гимнастика	Выносливость, сила, ловкость, координация, внимание, память, воля

Современное высшее профессиональное образование становится неотъемлемой частью экономики страны. При рыночных социально-экономических условиях профессиональное образование должно обеспечивать социально-профессиональную мобильность и конкурентоспособность специалистов. Ориентация в профессиональном образовании на подготовку специалистов, способных выполнять конкретные профессиональные функции и решать типовые производственные задачи входит в противоречие с заказом современной экономики на динамическую профессиональность – подготовленность выпускника к выполнению широкого спектра социально-профессиональных функций.

Для оценки эффективности профессиональной деятельности в современном информационном обществе предлагается использовать новую, адекватную современным условиям интегративную характеристику личности – *компетентность*. Компетентность характеризует образованность личности, пригодность для определенной профессиональной деятельности. В. А. Болотов, В. В. Сериков, на которых мы ссылаемся в своей работе «Профессионально прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза», раскрывают смысл компетентности следующим образом: это качество человека, завершившего образование определенной ступени, выражающееся в готовности (способности) на его основе к успешной (продуктивной, эффективной) деятельности с учетом ее социальной значимости и социальных рисков, которые могут быть с ней связаны [39]. Следовательно, компетентность характеризует образованность личности, ее пригодность для определенной профессиональной деятельности. Данная характеристика эффективности деятельности послужила основанием для разработки новых критериев отбора людей на ведущие позиции в обществе, для поощрения роста качества поведения и деятельности специалистов, работников конкретных организаций.

Завершение определенного уровня образования и достижение соответствующих личностных качеств фиксируется обществом через присвоение человеку должной квалификации, ученого или военного звания, ученой степени и т. п. При этом *личность наделяется полномочиями на основе уровня освоенных компетенций*. С точки зрения обучения *компетенции* рассматриваются в основном как некий конечный результат образовательного процесса.

Из широкого спектра компетенций выделяются базовые, обеспечивающие продуктивность различных видов деятельности: политическая и социальная, межкультурная, коммуникативная, информационная, персональная компетенции. Также выделяют группу социально-личностных компетенций – совокупность компетенций, относящихся к самому человеку как к личности и к взаимодействию личности с социальным окружением (другими людьми, группой и обществом в целом) на основе ее отношения к себе, другим, обществу с учетом особенностей социальной ситуации, социальных норм и окружающих условий [67].

В действующем Федеральном государственном образовательном стандарте компетенции оцениваются как элементы результата образования. По мнению Н. Н. Тулькебаевой, слова которой мы также озвучивали в своей работе, компетенции включают в себя когнитивную (знания, умения, навыки), а также аффективную (эмоции) и волевую составляющие. Это обобщенная форма разнородных личностных качеств (когнитивных, аффективных, волевых), обеспечивающих человеку сложные виды практически преобразующих действий и позволяющих ему достигать личностно значимых целей [39].

По мнению Э. Ф. Зеера, компетенция – это способность человека мобилизовать и преобразовывать имеющиеся у него знания, умения и опыт в результате при выполнении конкретной деятельности [25].

Компетенции тесно связаны с проблемой качества профессионального образования в широком смысле этого слова. Качество образования педагогическая наука определяет как социальную категорию, от которой зависят состояние и результативность процесса образования в обществе, его соответствие потребностям и ожиданиям общества (различных социальных групп) в развитии и формировании гражданских, бытовых и профессиональных компетенций личности. Фактором, определяющим качество образования, является высокая компетентность специалиста.

Следовательно, современная ППФП будущих специалистов должна быть направлена на повышение качества высшего образования, на формирование высокого уровня компетентности будущих специалистов, способствовать эффективному профессиональному становлению студентов, оптимизировать формирование качеств, необходимых для реализации компетенций в любой сфере деятельности, т. е. *необходима организация физкультурно-спортивной деятельности студентов*

в рамках компетентного подхода. При этом сущность компетентного подхода состоит в том, что результаты образования признаются значимыми за пределами системы образования, а сам подход акцентирует внимание на достижении цели и результатах образования, которые выражают способность человека действовать в различных проблемных ситуациях.

2.3. Технология организации профессионально-прикладной физической подготовки в профессионально-педагогическом вузе

Физкультурно-спортивная деятельность студента – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, а также формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Целями физкультурно-спортивной деятельности являются оптимизация физического развития студентов; всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной трудовой и другим видам деятельности [14].

Рассматривая развитие личности как основную цель личностно ориентированного образования, нельзя не отметить роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании субъектных и социально значимых качеств студентов. В образовательном процессе по физической культуре субъектность деятельности осознается как целенаправленная и целесообразная активность студента, как способ взаимодействия его и педагога. Данная деятельность одновременно характеризуется распредмечиванием объекта и опредмечиванием субъекта.

Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в рамках компетентного подхода с целью формирования компетенций будущих бакалавров позволит рассматривать физическую культуру как личностно ориентированную профессионально-образовательную дисциплину. Необходимо, чтобы профессиональная направленность образовательно-воспитательного процесса по физической культуре была включена во все разделы программы по данной дисциплине и выполняла связующую, координирующую и активизирующую функции.

Целью ППФП в вузе является *достижение студентом психофизической готовности к будущей трудовой деятельности*, которая включает в себя наличие устойчиво сформированных компетенций. Учитывая, что компетенция – это способность мобилизовать и преобразовывать знания, умения и опыт в результат при выполнении конкретной сферы деятельности, физкультурно-спортивная деятельность должна быть направлена на формирование социально и профессионально важных качеств (СПВК) специалистов, которые обуславливают продуктивность широкого круга социальной и профессиональной деятельности человека. Социально и профессионально важные качества должны обеспечивать следующее: достаточную профессиональную работоспособность; наличие необходимых резервных физических и психических возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям социально-профессиональной среды, объему и интенсивности трудовой деятельности; способность к полному восстановлению в заданном лимите времени; возможность и потребность выполнения профессиональной деятельности на креативном уровне; готовность к саморазвитию; профессиональное долголетие; сохранение и укрепление профессионального здоровья [62].

При анализе возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании компетенций необходимо выявить наиболее эффективную организацию физкультурно-оздоровительной деятельности. Технология определения научно обоснованных форм, средств и методов организации физкультурно-спортивной деятельности должна учитывать профессиограмму будущей профессиональной деятельности бакалавров, возможные профессиональные заболевания, индивидуальный уровень физической подготовленности и состояние здоровья студента.

Профессиограмма – это научно обоснованные нормы и требования профессии к видам профессиональной деятельности и качествам личности специалиста, которые позволяют ему эффективно выполнять требования профессии, получать необходимый для общества продукт и вместе с тем создают условия для развития личности самого работника [25]. Каждая профессиограмма учитывает особенности той или иной трудовой деятельности. Рассмотрим особенности будущей профессиональной деятельности студентов профессионально-педагогического вуза.

Современная российская экономика испытывает жесточайший «голод» в связи с нехваткой высококвалифицированных рабочих, поэтому в последние годы на всех уровнях руководства страной и системой образования постоянно провозглашается приоритет развития начального (НПО) и среднего профессионального образования (СПО). Для решения данной проблемы необходимо увеличить объем и повысить качество подготовки профессионально-педагогических кадров.

Профессия педагога профессионального обучения является одной из самых сложных по сравнению с большинством профессий, требующих высшего педагогического образования. По существу, преподаватель-мастер – это и высококвалифицированный рабочий по нескольким смежным профессиям, и педагог с высшим педагогическим образованием, и специалист, имеющий высшее отраслевое образование (инженерное, технологическое, аграрное и т. д.).

Профессионально-педагогическая деятельность – это интегративная деятельность, включающая в себя психологический, педагогический и производственно-технологический компоненты. Ее основная цель – обучение профессии и профессиональное развитие личности обучаемых. Предметом деятельности является процесс личностно ориентированного образования, который детерминирует совместный, взаимообусловленный характер деятельности обучаемых и педагогов, и подчинен подготовке и повышению квалификации, профессиональному росту и карьере специалиста.

Педагогу профессионального обучения в системе НПО и СПО приходится работать с определенным контингентом учащихся. Часто это дети из неблагополучных семей с низкими материальным доходом и маргинальными социальными установками, нередко с отсутствием мотивации к образованию, имеющие слабые знания, педагогически запущенные. *Установление педагогического взаимодействия с учащимися* является основной задачей педагога. Педагогическое общение должно создать условия для успешного обучения, воспитания и развития социально и профессионально значимых качеств учащихся, а часто и для коррекции качеств, формирование которых было упущено.

Кроме того, особенности производственной среды, в которой будут работать педагоги профессионального обучения, выдвигают высокие требования к психофизическому и морально-нравственному здоровью студентов профессионально-педагогического вуза.

В результате функционального анализа определены *основные виды профессионально-педагогической деятельности: образовательная, воспитательная, учебно-методическая, организационно-управленческая и производственно-технологическая* [65].

Изучение названных видов деятельности педагога профессионального обучения позволит обосновать СПВК личности будущего специалиста, при этом необходимо ориентироваться не только на современные требования к выполнению профессиональной деятельности, но и на перспективу ее развития.

На основании структурно-функционального анализа профессионально-педагогической деятельности Э. Ф. Зеером и О. Н. Шахматовой определен состав СПВК педагога профессионального обучения [25, 67]:

- действенный педагогический гуманизм – присоединение к эмоциональному состоянию учащихся, сопереживание и оказание помощи в преодолении негативных эмоций и субъективных трудностей;
- поливалентная профессионально-технологическая компетентность – социально-экономические и правовые знания, общепрофессиональные знания и умения в области измерения, диагностики, информатики, гигиены и охраны труда;
- социально-коммуникативная компетентность – знания, умения и способности, обеспечивающие личностно ориентированное общение и педагогическую фасилитацию;
- социальный интеллект – способность, определяющая продуктивность взаимодействия с учащимися, а также регулирующая познавательные процессы, связанные с отражением социально-психологических отношений;
- сверхнормативная профессионально-педагогическая активность – готовность и потребность в инновационной деятельности, проявление творческой инициативы, превышение нормативных профессиональных функций и должностных обязанностей;
- социально-психологическая толерантность – терпимость к подростковому образу жизни и поведению, этническим особенностям, эмоциональная устойчивость и самообладание;
- педагогическая рефлексия – качество, позволяющее анализировать собственные поступки, знать самого себя и понимать, как учащиеся отражают личностные реакции и когнитивные представления педагога;

- организованность – способность организовать свою деятельность, профессионально-образовательный процесс и учебную деятельность учащихся (выражается также в самостоятельности, требовательности и волевом самоконтроле);

- социальная ответственность – способность к осуществлению самоконтроля и контроля над взаимодействием с учащимися, прогнозирование и коррекция профессионального становления учащихся;

- сенсомоторные способности – психофизические качества, обеспечивающие продуктивное (качественное и производительное) выполнение производственно-технологических действий и операций.

Сегодня в системе начального профессионального образования осуществляется переход к личностно ориентированному образованию. Педагог становится фасилитатором, а его устойчиво сформированные и высоко развитые СПВК являются основой педагогической деятельности и условием дальнейшего профессионального роста. *Педагог, работающий в русле личностно ориентированной парадигмы, выступает не только как руководитель, но и как фасилитатор учения*, т. е. человек, создающий благоприятные условия для самостоятельного и осмысленного учения, активизирующий и стимулирующий любознательность и познавательные мотивы учащихся.

Отметим, что *фасилитация* (от англ. *facility* – благоприятные условия) – усиление доминантных реакций, действий в присутствии других людей – наблюдателей и содейтелей. Под *педагогической фасилитацией* понимается усиление продуктивности образования (обучения, воспитания) и развитие субъектов профессионально-педагогического процесса за счет личности педагога и особого стиля общения. Обучение должно стать средством личностного роста обучаемых и педагогов. По мнению В. Н. Смирнова, на которого ссылаются А. М. Новиков и С. Я. Батышев, *фасилитационный подход* является наиболее эффективным в организации данного процесса, поскольку содействует развитию активной личностной позиции, наиболее полному удовлетворению познавательных, творческих потребностей, самореализации учащихся [43].

В качестве психологических новообразований личности педагога-фасилитатора выделяют особенности профессиональной направленности (педагогический гуманизм, ориентированность на личность учащегося), выраженные социально и профессионально важные качества (толерантность, уверенность в себе, эмпатия, личностное обаяние, рефлексивность, коммуникативность, нравственное отношение к себе и к другим) [68].

Педагогическая толерантность – профессионально важное качество личности педагога, проявляющееся в положительном отношении, способности без раздражения, выраженной враждебности воспринимать и понимать мнения, взгляды, привычки учащихся, других людей. Толерантность педагога обеспечивает безопасность проявлений личности обучаемого, повышает ее ценность, способствует формированию удовлетворенности от совместной деятельности и взаимодействия с педагогом и тем самым авансирует дальнейшее развитие. О. Н. Шахматова выделяет два вида толерантности: *конструктивную* (основанную на сотрудничестве, развитии кооперации) и *деструктивную* (отличительной чертой которой является индифферентность, безразличие) [67].

Эмпатия – способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

Рефлексия как психологический феномен представляет особую реальность, в рамках которой человек приобретает опыт личностного осмысления своего профессионального опыта. Рефлексия как бы приостанавливает процесс жизни, дает возможность человеку выйти из нее для так называемого занятия позиции над ней и выработки соответствующего отношения к ней [49]. Ориентация человека на развитие профессиональной деятельности и ее изменение происходит лишь в результате рефлексивного анализа предыдущего опыта. Именно рефлексия как способность личности занять исследовательскую позицию по отношению к своей профессиональной деятельности и к себе как к субъекту позволяет анализировать, осмысливать и оценивать ее эффективность, прогнозировать дальнейшее развитие [18].

Коммуникативные способности педагога профессионального обучения обеспечивают эффективность педагогической деятельности, представляют собой совокупность устойчивых свойств личности, способствующих приему, усвоению, использованию и передаче информации, которая направлена на обучение и воспитание.

Таким образом, в настоящее время, говоря о подготовке педагогов профессионального обучения, ведущую роль необходимо отводить формированию профессиональной компетентности бакалавров, которая определяется совокупностью СПВК для выполнения всех профессиональных функций. На это должно быть направлено и физическое воспитание бакалавров.

Одной из основных задач, которую необходимо решить при организации ППФП будущих специалистов, является *профилактика профессиональных заболеваний, травматизма, обеспечение профессионального долголетия*. Профессия педагога профессионального обучения является интегральной и содержит в себе две равноправные составляющие: педагог и специалист в той отрасли народного хозяйства, для которой он будет готовить рабочие кадры. Так, например, бакалавр профессионального обучения профиля подготовки «Машиностроение и материалобработка» по классификации Е. А. Климова относится и к группе профессий «человек – человек», и к группе профессий «человек – техника» [29]. Поэтому организация профилактики и предупреждения профессиональных заболеваний должна идти в двух направлениях.

Во-первых, студенты данного профиля подготовки должны овладеть рабочей профессией на уровне 3–5-го разрядов, работая на токарных, фрезерных и других станках. Обработка деталей сложной конфигурации требует точной координации движения, длительного сосредоточения внимания. Продолжительное пребывание в неизменной рабочей позе может стать причиной нарушения осанки, уплощения стопы, ухудшения кровообращения в нижних конечностях. Поэтому средства ППФП должны быть направлены на развитие силы мышц плечевого пояса, туловища, стопы; совершенствование равновесия в вертикальном положении, координации движения; развитие выносливости; повышение функционального состояния органов зрения.

Во-вторых, необходимо осуществлять предупреждение возможных профессиональных деструкций педагога. Задача ППФП в профессионально-педагогических вузах состоит в развитии у студентов таких СПВК, которые способствуют поиску средств профессионального самосохранения личности. Прогрессивное профессиональное развитие обеспечивается только активной стратегией поведения педагога, т. е. проявлением инициативы и толерантности, целенаправленности действий, ответственности за принятые решения и поступки, устойчивости эмоционально-волевой сферы. Активная стратегия поведения характерна для людей с оптимистическим мировоззрением, устойчивой адекватной самооценкой, реалистичным подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения поставленной цели [25].

Необходимо отметить, что *успешность профессионально-педагогической деятельности бакалавров* в значительной степени *зависит*

от состояния их физического и психического здоровья и масштабов использования его физиологического потенциала. Составной частью здоровья человека является его физическое развитие. В наиболее полной трактовке *физическое развитие* – это закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума естественных морфофункциональных свойств его организма и основанных на них так называемых физических качеств [60]. Таким образом, физическое развитие определяется, во-первых, антропометрическими показателями и функциональным состоянием основных систем организма, во-вторых, что важно, – показателями физических качеств, развитие которых обусловлено морфофункциональным состоянием. Физические качества являются одними из основных показателей физического здоровья.

Эффективность профессионально-педагогической деятельности также зависит от устойчивости психических процессов (память, мышление, внимание) [44]:

- память – способность человека фиксировать факт взаимодействия со средой, сохранять результат этого взаимодействия в форме опыта и использовать его в поведении;
- мышление – опосредованное и обобщенное познание объективной реальности, процесс реализации интеллекта;
- внимание – осуществление отбора нужной информации, обеспечение избирательных программ действий и сохранение постоянного контроля за их протеканием.

В дополнение к вышеизложенному ППФП должна содействовать не только готовности студентов к будущей профессиональной деятельности, но и к осуществлению профессионально-образовательной деятельности, которая является ведущей на этапе обучения в вузе. Во время учебы отмечается *неравномерность процесса становления будущего специалиста, выражающаяся в профессиональных кризисах* [25]. На стадии профессиональной подготовки многие студенты переживают разочарование в получаемой профессии. Возникает недовольство отдельными учебными предметами, появляются сомнения в правильности профессионального выбора, падает интерес к учебе. Наблюдаются кризисы профессионального выбора. *Конструктивный выход из кризисной ситуации без негативного влияния на здоровье возможен только при сформированной активной стратегии поведения.*

Составленная профессиограмма профессионально-педагогической деятельности, анализ и изучение СПВК личности бакалавра профессионального обучения позволяют определить особенности ППФП. Технология организации ППФП, заключающаяся в подборе прикладных видов спорта, определении форм организации занятий и методов физического воспитания студентов профессионально-педагогического вуза должна учитывать все особенности как образовательного процесса, так и будущей профессиональной деятельности бакалавров. Разработанная нами технология представлена на рис. 1.



Рис. 1. Технология организации ППФП в профессионально-педагогическом вузе

Таким образом, *ППФП в профессионально-педагогическом вузе должна решать задачи здоровьесбережения и профессиональной подготовки будущих педагогов профессионального обучения.* Этому будет способствовать успешное развитие следующих СПВК: сверхнормативная активность, коммуникативность, организованность, рефлексия, сенсомоторные способности, толерантность, эмоциональная устойчивость. Данные качества обуславливают продуктивность широкого круга социально-профессиональной деятельности бакалавра, развивают способность студента мобилизовать и преобразовывать знания, умения и опыт в результат при выполнении профессионально-педагогической деятельности.

Технология формирования компетенций бакалавра в физкультурно-спортивной деятельности по индивидуально-дифференцированной траектории профессионального развития заключается в подборе прикладных видов спорта, определении форм организации занятий и методов ППФП с учетом профессиограммы будущей профессиональной деятельности, возможных профессиональных заболеваний и деструкций, в соответствии с уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья каждого студента.

2.4. Проектирование физического воспитания студентов педагогических вузов

В постоянно меняющихся социально-экономических и политических условиях содержание профессионального образования должно быть ориентировано на предвидение перспективных требований к выпускнику вуза как к субъекту различных видов социальной активности. Современная многоуровневая (бакалавриат и магистратура) система высшего образования направлена на подготовку специалистов, способных принимать нестандартные решения, воспроизводить не только готовые технологии, но и творчески их перерабатывать и создавать авторские. Бакалавры должны обладать фундаментальными знаниями по выбранному направлению высшего образования, способностью применять эти знания в постоянно меняющейся профессиональной деятельности, готовностью продолжать дальнейшее образование. *Конечный результат первого уровня высшего образования – качественно сформированные общекультурные (включая здоровьесберегающую) и профессиональные компетенции бакалавра.*

Компетенции определяют качество будущей профессиональной деятельности бакалавра. Однако, в условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития экономики, здоровье человека также приобретает роль неотъемлемого фактора профессионального роста.

Сегодня физическое воспитание студентов на этапе профессиональной подготовки в вузе должно быть направлено на решение двух основных задач:

1) сохранение, укрепление здоровья и оптимальное развитие психофизических качеств бакалавра;

2) достижение готовности бакалавра к успешной профессиональной деятельности через формирование у него необходимых компетенций посредством оптимизации развития СПВК в физкультурно-спортивной деятельности.

Оптимизация физического воспитания в вузе возможна только на основе педагогического проектирования физкультурно-спортивной деятельности будущих бакалавров.

В современной педагогике нет единой трактовки понятия «педагогическое проектирование». Под *педагогическим проектированием* физкультурно-спортивной деятельности мы понимаем целенаправленную деятельность педагога физической культуры по созданию проекта образовательного процесса, который включает в себя замысел будущего процесса обучения, воплощенный в виде модели и реализующий технологии этой модели. А технологии включают в себя цель, задачи, содержание обучения, организацию деятельности субъектов образовательного процесса, управление деятельностью, контроль и коррекцию. Осуществление педагогического проектирования как вида профессиональной деятельности позволит педагогу научно обоснованно подойти к организации образовательного процесса по физическому воспитанию бакалавров.

Основными целями педагогического проектирования физического воспитания являются создание условий для повышения двигательной активности студентов с целью укрепления их здоровья и успешное формирование профессиональных компетенций через воспитание профессионально и социально важных качеств будущих бакалавров в физкультурно-спортивной деятельности. Несмотря на модернизацию высшего образования, в учебных планах подготовки педагогов профессионального обучения не уделяется достаточного внимания реализации

практико-ориентированных методик, которые позволят уже в процессе обучения студентов применять компетенции на практике. Однако дисциплина «Прикладная физическая культура» в отличие от большинства дисциплин современной вузовской подготовки является практико-ориентированной и состоит только из практических занятий в объеме 328 ч (6 семестров). При этом в дополнение к данным занятиям необходима организация дополнительных самостоятельных и факультативных занятий в секциях и спортивных клубах, участие студентов в спортивно-массовых и соревновательных мероприятиях. При выполнении данных условий будет достигнуто выравнивание двигательного режима студентов, что позволит уже в процессе обучения при реализации физкультурно-спортивной деятельности проявлять обучающимся необходимые компетенции на практике, а преподавателю оценивать уровень их сформированности. Все это даст возможность актуализировать необходимость дальнейшего совершенствования и саморазвития студента [39].

Логическая структура педагогического проекта по организации физического воспитания, направленного на оптимизацию профессиональной подготовки бакалавра, сводится к трехэтапному алгоритму:

1 этап – здоровьесберегающая физическая культура (1-, 2-й семестры).

Основные задачи этапа: оптимизация режима двигательной активности; формирование осознания ценности здоровья в жизнедеятельности будущих бакалавров, умения осуществлять самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом, готовности вести здоровый образ жизни.

Образовательные технологии этапа: лекции и семинары по дисциплине «Физическая культура»; практические занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» с преимущественным использованием метода регламентированных упражнений; научно-практические конференции, круглые столы, научные семинары, диспуты; различные конкурсы в рамках традиционных ежегодных дней научного творчества молодежи в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), направленные на решение задач данного этапа проекта.

Оценочные средства: тестирование двигательной подготовленности (см. прил. 1); функциональное тестирование студентов (см. прил. 2).

II этап – профессионально-направленная физическая культура (3-, 4-й семестры).

Основные задачи этапа: осознание возможностей физической культуры и спорта в повышении профессиональной компетентности и профессиональной конкурентоспособности бакалавра; формирование СПВК будущих бакалавров в физкультурно-спортивной деятельности.

Образовательные технологии этапа: практические занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» с преимущественным использованием игрового и соревновательного методов; учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по индивидуальной траектории воспитания психофизических качеств и формирования СПВК; спортивные соревнования в рамках ежегодной Спартакиады РГППУ.

Оценочные средства: тестирование двигательной подготовленности (см. прил. 1); функциональное тестирование студентов (см. прил. 2); текущий контроль формирования социально и профессионально важных качеств в физкультурно-спортивной деятельности (см. прил. 3).

III этап – профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (5-, 6-й семестры).

Основные задачи этапа: формирование СПВК будущих бакалавров в физкультурно-спортивной деятельности; формирование у студентов владения методикой самооценки формирования СПВК в физкультурно-спортивной деятельности.

Образовательные технологии этапа: практические занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура» с преимущественным использованием соревновательного метода; учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по индивидуальной траектории воспитания психофизических качеств и формирования СПВК; спортивные соревнования в рамках ежегодной Спартакиады РГППУ, внешние спортивные соревнования и фестивали всех уровней.

Оценочные средства: тестирование двигательной подготовленности (см. прил. 1); функциональное тестирование студентов (см. прил. 2); текущий контроль формирования социально и профессионально важных качеств в физкультурно-спортивной деятельности (см. прил. 3).

Разработанный и представленный педагогический проект организации физкультурно-спортивной деятельности бакалавров учитывает основные положения педагогического проектирования: системность,

алгоритмичность, оптимальность. При этом включенность основных субъектов образовательного процесса (не только преподавателя, но и студентов) во все этапы проекта основана на реализации *деятельностного подхода*. Данная организация физического воспитания позволяет рассматривать физическую культуру не только как здоровьесберегающую, но и как профессионально значимую дисциплину, делая ее частью личностно ориентированного профессионального образования в рамках компетентностного подхода.

2.5. Адаптивная физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

В начале каждого учебного года по результатам медицинского осмотра происходит распределение студентов первого курса на медицинские группы для занятий физкультурно-спортивной деятельностью (основная, подготовительная и специальная (см. табл. 2)). В настоящее время ежегодно более 35 % студентов первого курса относятся к специальной медицинской группе. Студенты СМГ имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, мешающие выполнению обычной учебной программы и являющиеся противопоказанием для занятий физкультурно-спортивной деятельностью в спортивных отделениях.

В задачи высшего образования и физической культуры в частности входит создание оптимальных условий в образовательной среде для студентов с ограниченными возможностями для формирования у них положительного отношения к использованию средств физической культуры с целью восстановления после длительного заболевания, а также для улучшения функционирования всех систем организма, психологической и социальной реабилитации. Здесь на помощь приходит *адаптивная физическая культура*, являющаяся совокупностью способов спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на восстановление и адаптацию человека с ограниченными возможностями к естественной социальной жизни. Это дает возможность таким людям преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, а также помогает осознать необходимость их непосредственного вклада в развитие общества.

Сейчас адаптивной физической культуре уделяется повышенное внимание со стороны государства, особенно в ситуации, когда здоровье нации и, что более обидно, молодежи ухудшается. Этому способствует уменьшение двигательной активности и повальное увлечение компьютерными играми.

Средства и методы адаптивной физической культуры активизируют функциональные процессы в организме, формируют необходимые двигательные способности молодого человека, помогают развитию физических качеств, что положительно сказывается не только на укреплении и совершенствовании всего организма, но и на личности в целом [21].

Основная задача адаптивной физической культуры заключается в выявлении возможностей физической культуры не только восстанавливать физическую форму, но и помогать психологической и социальной реабилитации студентов с ограниченными возможностями.

Необходимо отметить, что чаще всего в научно-методической литературе рассматриваются возможности использования адаптивной физической культуры для организации активного отдыха с целью переключения с одного вида деятельности на другой, а также для оптимизации жизнедеятельности организма и повышения работоспособности студентов с ограниченными возможностями. Но адаптивную физическую культуру невозможно сводить только к лечению или к медицинской реабилитации, поскольку она в основном направлена на самореализацию, самовыражение личности и предъявляет требования к самому молодому человеку: он должен быть очень активен и самостоятелен в своих решениях.

Также одной из главных задач адаптивной физической культуры является формирование у студентов с ограниченными возможностями специализированных знаний, необходимых умений и навыков, которые направлены на развитие основных физических качеств молодых людей, а также на повышение функциональных возможностей организма.

Адаптивная физическая культура дает возможность восстанавливать физическую и умственную работоспособность, интересно и с пользой для здоровья проводить свой досуг, помогает в профилактике утомления, повышает жизненные силы организма у студентов с ограниченными возможностями. При этом *одной из главных целей адаптивной физической культуры является обеспечение психологического комфорта и заинтересованности студентов в свободном выборе средств, методов и форм занятий* [52].

Миссия же адаптивной реабилитации заключается в восстановлении временно утраченных или нарушенных функций организма, что может случиться после перенесенных заболеваний, различных травм, физических или психических перенапряжений. В задачи педагога по физической культуре входит формирование у молодых людей адекватной реакции на перенесенное заболевание, а также помощь в выборе средств физической культуры для быстрого восстановления организма.

Что касается *адаптивного спорта*, то он нацелен на повышение спортивного мастерства молодых людей с ограниченными возможностями в том виде спорта, который они выбрали.

Отметим, что исследования адаптивной физической культуры убедительно показали большой потенциал возможностей применяемых средств и методов, поскольку они имеют индивидуальную направленность и способствуют не только максимальному увеличению жизнедеятельности молодых людей с ограниченными возможностями, но и помогают всестороннему развитию личности студента. Занятия адаптивной физической культурой способствуют обретению самостоятельности, увеличению социальной активности, самосовершенствованию и достижению успехов в профессиональной деятельности.

Адаптивная физическая культура способствует формированию у молодого человека с ограниченными возможностями осмысленного отношения к своим возможностям в непростой жизненной ситуации. Она помогает преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, которые препятствуют полноценной жизни. Также занятия адаптивной физической культурой помогают приобретению компенсаторных навыков, что дает возможность занимающимся использовать функции различных систем или органов организма вместо отсутствующих или нарушенных. Подчеркнем, что, выполняя физические упражнения, молодые люди вырабатывают способность преодолевать физические и психологические нагрузки, необходимые для полноценной жизни, попутно у них возникает потребность вести здоровый образ жизни для улучшения физических и психологических качеств, а также для достижения их востребованности в социуме.

Отметим, что адаптивная физическая культура, адаптивная реабилитация, адаптивные виды спорта ставят задачи максимального отвлечения молодых людей от жизненных проблем, связанных со здоровьем. Во время занятий адаптивной физической культурой или со-

ревнований студенты общаются между собой, проводят вместе досуг. И это дает им и развлечение, и активный отдых, которые приближают их к нормальной жизни.

Нельзя отрицать тот факт, что физическая нагрузка для людей с ограниченными возможностями нужна больше, чем для людей с хорошим состоянием здоровья. Занимаясь физическими упражнениями или любимым видом спорта, люди с ограниченными возможностями здоровья забывают о своей беде, у них исчезает ощущение изолированности от сверстников, восстанавливается психологическое равновесие, они становятся увереннее в себе, у них появляется самоуважение. Также при участии в соревнованиях люди с ограниченными возможностями здоровья могут общаться с другими людьми, что помогает им вернуться к активной жизни.

Сегодня многие признают, что адаптивная физическая культура и спорт помогают людям с ограниченными возможностями адаптироваться и интегрироваться в жизнь общества. Параолимпийское движение, которое охватило практически весь мир, является ярким тому доказательством.

Но все вопросы реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры все еще решаются очень медленно. Основными причинами, на наш взгляд, являются недостаток специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, а также дефицит хорошего оборудования и инвентаря (хотя в этом направлении работа сдвинулась с мертвой точки). В стране ощущается нехватка физкультурно-спортивных клубов и детско-юношеских специализированных школ для детей с ограниченными возможностями, а те школы, которые существуют, испытывают недостаток профессиональных кадров. И здесь следует особо подчеркнуть, что крайне необходимо заниматься пропагандой здорового образа жизни, которая подвигнет людей с ограниченными возможностями здоровья к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Кафедры физического воспитания в высших учебных заведениях должны помочь студентам понять и почувствовать необходимость присутствия в их жизни физической культуры и спорта в соответствии с их индивидуальными возможностями, личными потребностями и интересами, уровнем их физического развития и подготовленности [37].

Глава 3. ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Двигательная активность как биологическая потребность организма

Всем известно о положительном влиянии физических упражнений на организм человека. *Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно воздействуют на человека в любом возрасте.* Все увеличивающийся темп жизни, значительная психологическая нагрузка предъявляют повышенные требования к здоровью человека, к его физическому состоянию.

Занятия физической культурой и спортом включают в себя различные виды физических упражнений, которые используют обширный набор средств и методов воспитания физических качеств и развития функциональных систем организма человека.

Правильно подобранный режим двигательной активности положительно влияет на психофизическое состояние человека и формирует у него устойчивость к напряженной умственной деятельности. Выполнение физических упражнений оптимального объема и интенсивности приводит к повышению как умственной, так и физической работоспособности.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, с помощью которых и осуществляется биологическое влияние на организм, изменяя его физическое состояние [60, 66].

Систематические занятия физической культурой и спортом увеличивают активность биологических процессов, происходящих в организме человека, улучшая деятельность всех функциональных систем.

Мышечная работа активизирует функциональные системы организма, которые координируются нервной системой, вызывая положительные сдвиги в деятельности организма.

В процессе биологического развития организма *двигательная деятельность модернизировала механизмы регуляции вегетативных функций*, что послужило важным фактором увеличения адаптационных возможностей человека к условиям существования. На этом сформир-

ровалась ведущая роль моторики во взаимодействии органов и систем, которая и обеспечивает гармоничное развитие человека. С возрастом биологическая потребность в движениях снижается, двигательная активность падает. Уменьшение физических нагрузок ведет к ослаблению деятельности внутренних органов, сокращению активности функционирования организма в целом [7].

Недостаток двигательной активности отрицательно отражается на адаптационных механизмах организма, особенно негативное воздействие сказывается на молодом организме. Так как современные условия жизни предполагают малоподвижный образ жизни, то единственным средством борьбы с гиподинамией являются физические упражнения.

Тренированный организм отличается рядом особенностей. Во-первых, это сопротивляемость большим гомеостатическим отклонениям на основе развитой способности к высокой мобилизации функций организма в связи со значительным диапазоном сдвигов во всей вегетативной среде, возникающим при интенсивной двигательной деятельности [62].

Ученые рекомендуют регулярно заниматься физическими упражнениями в молодости, чтобы предупредить преждевременное старение организма и обеспечить полноценное физиологическое долголетие.

Физические упражнения оказывают разностороннее положительное влияние на организм человека. Под влиянием мощных раздражителей в организме человека возникает значительное напряжение, а под воздействием мышечных напряжений при постепенном увеличении физических нагрузок реакция тревоги проявляется существенно слабее или исчезает окончательно.

После нескольких занятий физическими упражнениями в организме происходит повышение устойчивости к мышечным нагрузкам и к факторам, вызывающим стресс.

Физически подготовленные люди гораздо больше устойчивы к недостатку кислорода в своем организме (гипоксии). При выполнении физических упражнений аэробной направленности (бег, плавание, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба) в организме возникает в определенных объемах кислородный долг. Регулярные занятия физическими упражнениями развивают и совершенствуют механизмы регуляции деятельности организма в условиях недостатка кислорода [21].

Обязательными участниками двигательной активности являются утомление и восстановление. Во время занятий физическими упражнениями организм тратит свою энергию, во время отдыха – восполняет.

Утомление определяется временным снижением работоспособности, которое происходит из-за интенсивной или длительной работы. Мышечная работа соединяет работу всех органов и систем организма, функциональная активность которых координируется центральной нервной системой.

Организм приспосабливается к условиям деятельности, во время которой появляются дефицит энергетических веществ и нарушение в координационной работе нервных центров с доминированием тормозных реакций, что понижает уровень работоспособности. Возникающее утомление является защитной реакцией, предохраняющей от истощения энергетических ресурсов и нарушений в регуляции функций организма.

Доказано, что утомление естественным образом стимулирует восстановительные процессы, тем самым повышается работоспособность человека. Функциональные сдвиги в организме, обусловленные двигательной деятельностью, не только восстанавливаются во время отдыха до исходного уровня, но и повышаются.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод, что физические упражнения помогают предотвратить дефицит двигательной активности, активизируют работу адаптационных механизмов, вследствие чего в организме происходят положительные физиологические изменения, которые способствуют увеличению функциональных возможностей организма.

3.2. Предупреждение никотиновой зависимости у студентов средствами физической культуры и спорта

Уровень культурного, экономического и политического развития любого современного государства определяется состоянием здоровья его граждан в целом и каждого человека в отдельности. Проблема здоровьесбережения была довольно значимой всегда и не потеряла своей актуальности в современных социально-экономических условиях.

Здоровье современного человека подвержено комплексному влиянию разносторонних воздействий. Изучение научной литературы убедительно демонстрирует, что *самое большое значение для здоровья человека имеет его стиль жизни, которого он придерживается повседневно* [1]. В современном обществе актуальна задача воспитания культуры здорового стиля жизнедеятельности у студенческой молодежи. От того, насколько эффективно будущие бакалавры смогут ис-

пользовать свои психофизические кондиции в профессиональном труде, зависит уровень развития всего государства.

Для выяснения причин возникновения отклонений в состоянии здоровья современных студентов обратимся к анализу факторов повышения заболеваемости. Основной причиной ухудшения здоровья студентов является их пренебрежительное отношение к основополагающим правилам здорового стиля жизнедеятельности. Несоблюдение здоровьесберегающего режима дня, отсутствие в течение длительного времени сбалансированного регулярного питания, недостаток полноценного сна, дефицит физической активности, вредные привычки, безграмотная организация процесса самоподготовки и отсутствие активного отдыха являются доминирующими факторами понижения уровня здоровья современных студентов [51].

Многие заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной систем могут быть спровоцированы табакокурением, употреблением алкоголя и наркотических препаратов. В частности, о вреде курения написано и сказано достаточно много, но проблема не становится менее актуальной. В отчетах представителей Всемирной организации здравоохранения показано, что ежегодно в мире умирает более 4 млн человек от заболеваний, связанных с курением, и этот показатель постоянно растет в таких пропорциях, что к 2025 г. может составить примерно 10 млн человек в год. Следовательно, проблема профилактики никотиновой зависимости у современных студентов стоит достаточно остро [46].

Изучение проблемы табакокурения среди студентов проводилось в Российском государственном профессионально-педагогическом университете. *Основополагающая цель исследования – выявление потенциала физической активности в профилактике никотиновой зависимости у студентов.* В процессе исследования решались следующие задачи:

- проанализировать позицию студентов РГППУ в отношении к курению;
- выявить факторы, стимулирующие курение;
- определить потенциал занятий физической культурой и спортом в предупреждении никотиновой зависимости.

Основным методом исследования стало анкетирование с последующей обработкой полученных результатов. В исследовании принимали участие 194 студента второго и третьего курсов Института инженерно-педагогического образования РГППУ.

Результаты опроса студентов, демонстрирующие отношение студентов университета к курению, представлены на рис. 2.

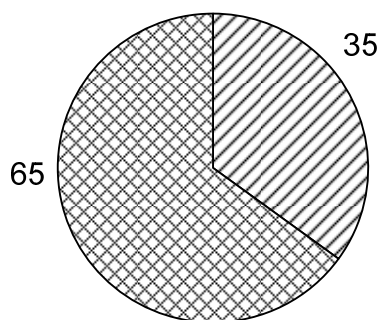


Рис. 2. Отношение студентов РГППУ к курению, %:

▨ – не курят; ▩ – курят

Как видно из рис. 2, к сожалению 65 % опрошенных студентов постоянно курят, и, самое главное, не видят в этом никакой проблемы.

Следующей задачей, решаемой в исследовании, было определить причины, стимулирующие никотиновую зависимость молодежи. Мы использовали анкету, разработанную Дж. Хорном. Данная анкета позволяет определить тип курительного поведения человека и выявить наиболее значимые факторы, побуждающие к курению. Анкета состоит из шести модулей, каждый из которых содержит три вопроса, ответы на которые оцениваются от 1 до 5 баллов. Дж. Хорн, на которого ссылается Ю. С. Леденцова, предлагает рассматривать шесть категорий курительного образа действия: стимуляция, игра с сигаретой, расслабление, поддержка, жажда, рефлекс [31]. В данном анкетировании принимали участие 65 % студентов, положительно ответивших на вопрос о том, курят они или нет (см. рис. 2).

Итоги опроса представлены на рис. 3. Тип курительного поведения «игра с сигаретой» выявлен у 8 % студентов, принимавших участие в исследовании. Они курят «за компанию» с товарищами, не чаще 3 раз в день с целью общения и поддержания дружеских отношений.

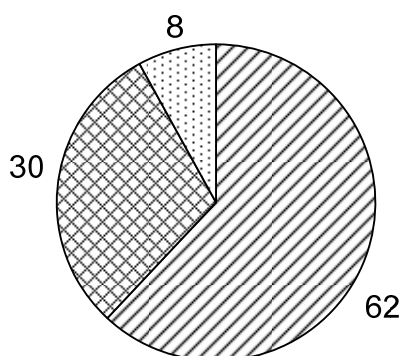


Рис. 3. Распределение студентов по типу курительного поведения, %:

▨ – поддержка; ▩ – расслабление; ▤ – игра с сигаретой

Тип курительного поведения, который Дж. Хорн обозначил как «расслабление», продемонстрировали 30 % респондентов. Эти студенты курят для получения положительных эмоций, в комфортабельных условиях. Они часто пробуют перестать курить, но раз за разом начинают снова.

Подавляющее большинство курящих студентов демонстрируют тип курительного поведения «поддержка» (62 %). В соответствии с методикой, разработанной Дж. Хорном, люди данного типа курят для снятия эмоционального напряжения и дискомфорта, в стрессовых ситуациях, чтобы набраться решительности к дальнейшим действиям и переосмыслить происходящие события. Следовательно, можно заключить, что зачастую потребность в курении связана с эмоциональной сферой человека. Отметим, что у представителей данного типа курения нарушена защитная функция эмоций – способность проявлять практический интеллект для выхода из критической ситуации и на противостояние стрессу. Таким образом, студенты, не способные конструктивно преодолеть кризисное состояние, начинают курить для снятия эмоционального дискомфорта.

Далее для выявления потенциала физической активности в предупреждении никотиновой зависимости мы разбили курящих студентов на две группы: А – группа, в которой студенты занимались физическими упражнениями только на занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура»; В – группа, в которой студенты дополнительно к обязательным занятиям занимались физическими упражнениями в спортивных секциях и клубах. Учащиеся в обеих группах снова анкетировались по методике Дж. Хорна. Данные, полученные в ходе этого исследования, приведены в табл. 6.

Таблица 6

Распределение учащихся групп А и В по типу курительного поведения, %

Группа	Тип курительного поведения					
	Стимуляция	Игра с сигаретой	Расслабление	Поддержка	Жажда	Рефлекс
А	4	16	21	56	2	1
В	21	17	47	11	4	0

Ранее мы выявили, что большинство курящих студентов относятся к типу курительного поведения «поддержка». Результаты, пред-

ставленные в табл. 6, убедительно демонстрируют, что в группе В (студенты систематически занимаются физическими упражнениями в спортивных секциях) тип курительного поведения «поддержка» ниже почти в пять раз. Это позволяет сделать вывод, что в процессе систематических занятий физической культурой и спортом у студентов вырабатывается способность к саморегуляции эмоциональной сферы и оптимизации собственного уровня тревожности.

Основной причиной формирования саморегуляции эмоциональной сферы является комплекс особенностей, характерных только для спортивной деятельности: явная эксплицированность эмоционального напряжения в процессе соревнований; высокая вариативность условий выполнения технических и тактических действий; постоянная необходимость в проявлении инициативы; неременное демонстрирование маневренности и конкурентоспособности [51]. Кроме этого в процессе тактической подготовки у спортсмена формируется практический интеллект, который проявляется в умении четко планировать свои действия и выполнении их, в способности корректировать действия по ходу спортивной борьбы, адекватном оценивании результатов соревнований и в готовности к дальнейшему саморазвитию. Также во многих научных работах показано, что физкультурно-спортивная деятельность успешно формирует коммуникативность и способность работать в команде [53].

Проведенное исследование влияния физкультурно-спортивной деятельности на профилактику никотиновой зависимости у студентов позволило сделать следующие выводы:

1. Разработка комплекса мер по профилактике никотиновой зависимости достаточно актуальна в Российском государственном профессионально-педагогическом университете. Количество курящих студентов, принявших участие в исследовании, составило 65 %.

2. Среди студентов наиболее распространен тип курительного поведения «поддержка», т. е. студенты курят для снятия эмоционального напряжения и дискомфорта.

3. Систематические занятия физической культурой и спортом в спортивных секциях и клубах оптимизируют эмоциональную сферу, формируют практический интеллект, развивают коммуникативность, что способствует отказу студентов от курения для снятия эмоционального напряжения.

Далее рассмотрим спортивные игры как средство коррекции двигательного режима и функционального состояния студентов.

3.3. Спортивные игры как средство коррекции двигательного режима и функционального состояния студентов

Современный выпускник высшего учебного заведения должен уметь ориентироваться в инновационных производственных технологиях, успешно применять их на практике и по необходимости усовершенствовать. Все это существенным образом повышает требования к психофизическому здоровью студентов. В большинстве своем проведенные исследования по изучению уровня здоровья современных подростков и молодежи убедительно показывают, что количество практически здоровых выпускников средних школ не превышает 20 % [6]. Следовательно, проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов стоит достаточно остро в организации профессионально-образовательного процесса в вузах.

Физическое воспитание будущих бакалавров должно иметь в первую очередь здоровьесформирующую направленность. Оздоровительный потенциал физкультурно-спортивной деятельности в вузе не достаточно реализован в силу малого количества часов практических занятий в рамках действующего образовательного стандарта. В лучшем случае практические занятия по физической культуре представлены в объеме 4 ч в неделю, а это перекрывает необходимую ежедневную двигательную активность студентов только на 25 % [47]. *Дефицит физической активности способствует возникновению в организме состояния гиподинамии, что в свою очередь вызывает значимые нарушения в работе основных функциональных систем. Следовательно, стратегическим направлением в улучшении здоровья студенческой молодежи становится коррекция двигательного режима в сторону увеличения физической активности.*

Научные исследования в области физической культуры и спорта убедительно демонстрируют, что практические занятия физическими упражнениями в объеме 10–12 ч в неделю (1,5–2 ч в день) будут способствовать оптимизации физического развития студентов и, соответственно, укреплению их здоровья [66]. Основопологающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и, в частности, к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в свободное время.

В организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов необходимо придерживаться методологических принципов, предлагаемых В. К. Бальсевичем [6]:

1) форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно бóльшие возможности для освоения студентами ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными способностями, личными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;

2) необходимо обязательное использование в процессе физического воспитания студентов современных технологий спортивной и оздоровительной тренировки;

3) инновационные преобразования в физическом воспитании должны осуществляться постепенно и поэтапно (вначале должны создаваться экспериментальные группы).

Таким образом, *коррекцию двигательного режима студентов возможно производить за счет факультативных занятий физическими упражнениями в тренировочном режиме в спортивных секциях.* Выбор вида спорта осуществляется студентами самостоятельно в соответствии с интересами и физическими способностями на момент начала занятий. Реализация самостоятельного выбора средств физкультурно-спортивной деятельности формирует у студентов социальную активность и ответственность, повышает мотивацию к систематическим занятиям.

Традиционное анкетирование первокурсников РГППУ ежегодно показывает, что более 60 % студентов при выборе спортивного отделения для факультативных занятий отдают свое предпочтение спортивным играм.

Спортивные игры – комплекс специальных физических упражнений, выполняющихся в рамках официальных правил в постоянно меняющейся игровой ситуации [38]. Спортивные игры имеют ряд характерных признаков, отличающих их от других средств физического воспитания [61]:

1. Яркая выраженность элементов соперничества и эмоциональности в игровых действиях, что позволяет воспроизводить сложные взаимоотношения между людьми.

2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, выполнения двигательных действий. Игроки должны владеть многообраз-

ными способами решения возникающих задач, а сформированные у них качества должны отличаться гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям.

3. Высокие требования к творческой инициативе: вариативность игровых ситуаций требует активной самостоятельности в выборе наиболее результативных действий.

4. Комплексное проявление разнообразных психофизических качеств. В подавляющем большинстве спортивных игр участники для победы проявляют несколько качеств, причем в самых различных сочетаниях.

Студенты отдают предпочтение баскетболу, волейболу, настольному теннису. Настольный теннис является оптимальным видом спорта для студентов с ослабленным здоровьем, отнесенных по результатам медосмотра к специальной медицинской группе [10].

Участники проведенного нами исследования были поделены на два отделения: *контрольное отделение («Общая физическая подготовка» (ОФП))*, где студенты занимаются физическими упражнениями в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура», т. е. 4 ч в неделю; *экспериментальное отделение («Спортивные игры»)*, в котором студенты с целью оптимизации режима двигательной активности занимаются спортивными играми до 8–10 ч в неделю.

В проведенном исследовании использовались несколько методов. Уровень физической подготовленности студентов анализировался по методике В. И. Ляха определением уровня развития быстроты, выносливости, силы (см. прил. 1). Состояние основных функциональных систем определялось при помощи пробы Ромберга, пробы Штанге, теста Руфье (см. прил. 2). При этом оценка результатов велась по 5-балльной шкале; обработка полученных результатов осуществлялась математическими приемами с выявлением основных статистических показателей: средняя арифметическая величина (M), ошибка средней арифметической величины (m), достоверность различий (p), которая определяется с использованием t -критерия Стьюдента [17, 22].

Мониторинг воспитания основных физических кондиций (выносливости, силы, быстроты) и функциональных показателей дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной систем студентов проводился на протяжении шести семестров (1-, 2-, 3-й курсы обучения).

В начале исследования (1-й курс, 1-й семестр), анализируя основные физические кондиции студентов, мы обнаружили, что только у 2,2 % респондентов данные кондиции соответствуют высокому уровню развития, 42 % испытуемых имеют средний уровень их развития. Таким образом, более 55 % студентов показали физические кондиции (выносливость, силу, быстроту), соответствующие низкому уровню развития. Полученные данные убедительно демонстрируют, что двигательный режим студентов отделений «Общая физическая подготовка» и «Спортивные игры» на констатирующем этапе не соответствует необходимым нормам. Констатирующие результаты исследования основных функциональных систем говорят о том, что как в отделении ОФП, так и в отделении «Спортивные игры» функциональное состояние студентов практически одинаковое и занимает положение между «неудовлетворительное» и «удовлетворительное». Здесь снова нельзя не отметить, что функциональное состояние организма напрямую связано с физической подготовкой и двигательной активностью человека [20, 57].

Эффективность спортивных игр в оптимизации основных физических кондиций проверялась путем сопоставления данных тестирования физической подготовленности студентов двух отделений, полученных на констатирующем и заключительном этапах исследования. Результаты сопоставления показаны в табл. 7, 8, 9, 10.

Таблица 7

Физическая подготовленность юношей
отделения «Общая физическая подготовка»

Контрольные испытания	Юноши	
	1-й курс (1-й семестр)	3-й курс (6-й семестр)
	$M \pm m$	
Бег 30 м (с)	$4,80 \pm 0,31$	$4,80 \pm 0,36$
	$p > 0,05$	
Бег 3 000 м (мин)	$13,07 \pm 0,22$	$13,24 \pm 0,26$
	$p > 0,05$	
Подтягивание на перекладине (раз)	$3,9 \pm 1,90$	$5,10 \pm 1,30$
	$p > 0,05$	
Прыжок в длину с места (см)	$211,00 \pm 20,00$	$216,00 \pm 17,00$
	$p > 0,05$	

Таблица 8

Физическая подготовленность девушек
отделения «Общая физическая подготовка»

Контрольные испытания	Девушки	
	1-й курс (1-й семестр)	3-й курс (6-й семестр)
	M ± m	
Бег 30 м (с)	5,9 ± 0,27	6,10 ± 0,39
	p > 0,05	
Бег 2 000 м (мин)	10,58 ± 0,31	10,39 ± 0,31
	p > 0,05	
Поднимание туловища за 30 с (раз)	18,00 ± 1,80	19,00 ± 1,70
	p > 0,05	
Прыжок в длину с места (см)	151,00 ± 6,90	157,00 ± 5,30
	p > 0,05	

Таблица 9

Физическая подготовленность юношей
отделения «Спортивные игры»

Контрольные испытания	Юноши	
	1-й курс (1-й семестр)	3-й курс (6-й семестр)
	M ± m	
Бег 30 м (с)	4,80 ± 0,38	4,40 ± 0,27
	p > 0,05	
Бег 3 000 м (мин)	13,10 ± 0,21	12,17 ± 0,26
	p < 0,05	
Подтягивание на перекладине (раз)	4,60 ± 2,20	10,60 ± 2,20
	p < 0,05	
Прыжок в длину с места (см)	210,00 ± 14,00	244,00 ± 18,00
	p < 0,01	

Таблица 10

Физическая подготовленность девушек
отделения «Спортивные игры»

Контрольные испытания	Девушки	
	1-й курс (1-й семестр)	3-й курс (6-й семестр)
	M ± m	
Бег 30 м (с)	6,00 ± 0,40	5,50 ± 0,27
	p > 0,05	
Бег 2 000 м (мин)	11,08 ± 0,26	9,40 ± 0,28
	p < 0,01	
Поднимание туловища за 30 с (раз)	17,00 ± 2,00	28,00 ± 2,20
	p < 0,001	
Прыжок в длину с места (см)	150,00 ± 5,80	182,00 ± 6,60
	p < 0,01	

Результаты сопоставления убедительно демонстрируют достоверное улучшение основных физических кондиций студентов в отделении «Спортивные игры». Особо надлежит обратить внимание на рост выносливости, которая является наиболее значимым качеством для успешного выполнения как образовательной, так и профессиональной деятельности. В отделении «ОФП» тестируемые физические кондиции оставались примерно на начальном уровне. Таким образом, использование дополнительных занятий спортивными играми способствовало оптимизации двигательного режима студентов и укреплению их здоровья, что убедительно демонстрирует тестирование физических кондиций.

Результаты исследования функционального состояния студентов группы «Спортивные игры» на завершающем этапе и сопоставление их с результатами, полученными в начале исследования, приведены в табл. 11.

Таблица 11

Функциональное состояние студентов отделения «Спортивные игры»

Функциональная система	1-й курс (1-й семестр)	3-й курс (6-й семестр)
		M ± m
Сердечно-сосудистая	2,40 ± 0,22	3,40 ± 0,24
	p < 0,01	
Дыхательная	3,20 ± 0,34	4,00 ± 0,30
	p < 0,01	
Центральная нервная	2,80 ± 0,20	3,60 ± 0,35
	p < 0,01	

Данные, приведенные в табл. 11, говорят о том, что в отделении студентов «Спортивные игры» на заключительном этапе исследования (3-й курс 6-й семестр) функциональное состояние сердечно-сосудистой и центральной нервной систем имеет достоверную положительную динамику, а функциональное состояние дыхательной системы соответствуют состоянию «хорошее». Таким образом, коррекция двигательного режима студентов экспериментального отделения за счет дополнительных занятий в секциях позволила достоверно улучшить показатели функционального состояния, а значит и способствовала укреплению здоровья студентов.

Исследование возможностей спортивных игр в улучшении здоровья студентов убедительно показало, что *спортивные игры как средство факультативных занятий в физическом воспитании студентов оптимизируют двигательную подготовленность и функциональное состояние основных систем организма*. Хотелось бы отметить, что кроме физических качеств данный вид физкультурно-спортивной деятельности успешно воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативность, самостоятельность и решительность.

3.4. Возможности физической культуры в снижении уровня агрессии студентов

Проблема агрессии является одной из самых острых проблем социальной сферы современного общества. Сложная экономическая и идеологическая обстановка отрицательно воздействует на различные возрастные категории, но особенно большое влияние оказывает на молодое поколение. Именно в этом возрасте формируются поведенческие установки, личностные качества, закладывается фундамент будущего. У студентов, являющихся значимой частью молодежи, можно также наблюдать возрастание тревожного состояния, психологической неустойчивости к различным внешним факторам, отмечается рост уровня агрессивного поведения. *Агрессия* – это форма поведения, которая направлена на оскорбление или нанесение вреда другому индивиду [2].

Молодежь является одной из наименее психологически и социально защищенных групп населения. Ей, повторимся, присущи негативные эмоциональные переживания, повышенный уровень тревожности. При этом недостаток простого человеческого общения, повальное увлечение компьютерными играми, уход в виртуальный мир, где

часто искажена реальная картина мира, заставляют молодых людей решать свои сложные проблемы посредством агрессивного поведения. А такой тип поведения, думается, появляется из-за ускоряющегося темпа жизни, каждодневных психологических перегрузок, различных стрессов, неуверенности в завтрашнем дне. И все это оказывает негативное влияние на здоровье современных студентов, как уже говорилось ранее. Огромную роль в формировании агрессивного типа поведения играет и интенсификация учебной деятельности, поскольку она ведет к переутомлению, возникновению нервных срывов (особенно в период экзаменационной сессии).

Также в ходе описания данной проблемы нельзя не отметить, что во время учебы студенты мало бывают на свежем воздухе, нерегулярно питаются, недостаточно времени отводят на сон. В связи с этим восстановительные процессы протекают медленнее, и это тоже увеличивает вероятность проявления агрессивного поведения.

Основной задачей физического воспитания в вузе является повышение функционального состояния организма студентов, развитие их физических возможностей, что является фундаментом их высокой работоспособности, а также повышает адаптационные возможности организма и снижает негативное эмоциональное напряжение. При этом занятия физической культурой являются одной из главных составляющих здорового образа жизни студента. *Основная особенность физической культуры – это влияние на эмоциональное состояние человека, которое проявляется в чувстве бодрости, радости, удовлетворенности, жизнерадостном настроении.*

Регулярные занятия физическими упражнениями аэробной направленности не только способствуют развитию выносливости, которая напрямую связана с уровнем работоспособности человека, но и *помогают снизить уровень тревоги и напряженности, что приводит к положительным психологическим эффектам* [2].

В связи с тем, что одной из главных задач высшего образования является подготовка высококвалифицированных специалистов, которые обладают большим набором профессиональных качеств, необходимых им для профессионального роста, к профессиональной подготовке будущих педагогов предъявляются высокие требования. Эти требования включают в себя положительное отношение к будущей профессиональной деятельности, специальные способности и черты характера, хорошо развитые психические процессы, стрессоустойчивость и др.

Также будущие педагоги должны быть готовы к ведению педагогической деятельности с обучающимися, показывающими агрессивное поведение.

Необходимо отметить, что организация педагогического процесса при подготовке будущих педагогов и в данных обстоятельствах осуществляется в три этапа.

1. *Диагностический этап* – выявление уровня сформированности у будущих педагогов компетенции в профилактике и коррекции агрессивного поведения студентов и определение дальнейшего плана работы.

2. *Формирующий этап* – обучение способам решения конфликтных ситуаций и выбору оптимальных действий.

3. *Результативный этап* – определение сформированности компетенции профилактики и коррекции агрессивного поведения учащихся.

При низком уровне сформированности этого компонента педагогической деятельности у преподавателя отсутствуют умения, необходимые для профилактики агрессивного поведения учащихся. При среднем уровне эти умения сформированы, но педагог может проявить их только в некоторых ситуациях, а его методы не отличаются разнообразием. При высоком уровне умения сформированы и применяются педагогом в реальных педагогических ситуациях вполне сознательно.

Подчеркнем, что физическое воспитание является важной частью системы комплексного формирования личности, а регулярные занятия физическими упражнениями развивают физические качества человека, улучшают функциональное состояние, поскольку во время занятий повышается кровоснабжение организма. Благодаря этому клетки получают в достаточном количестве питательные вещества, а следовательно, они лучше выполняют свои функции, при этом гораздо быстрее протекают восстановительные процессы. И нельзя не отметить, что физическое здоровье отражает и уровень развития психического здоровья.

Таким образом, физическая культура в вузе, учитывая адаптационные возможности и образовательный потенциал, не только улучшает функциональное состояние организма, повышает уровень физической подготовленности, но и содействует развитию психических функций и формированию положительных качеств личности студентов. Одним из главных качеств будущего педагога является коммуникативность. И организация педагогического процесса в вузе должна быть направлена на приобретение навыков межличностного общения, на

формирование коммуникативных способностей будущих педагогов, поскольку именно *коммуникативные способности, общение являются неотъемлемой частью педагогического мастерства, которое необходимо для профилактики агрессивного поведения учащихся* [65].

Отметим, что общение – это одно из главных условий психологического развития личности, ее социализации. Оно является глубоким процессом налаживания контактов между людьми и дальнейшего установления их взаимоотношений, что необходимо для осуществления совместной деятельности посредством знаковых систем. Во время такого процесса происходит не только обмен информацией, выработка единой стратегии взаимодействия, но также восприятие, понимание и адекватная оценка поведения собеседника.

Очень часто у молодых людей не выработаны навыки понимания состояния других людей, они не умеют наблюдать и адекватно оценивать происходящие события, у них не формируется отношение к внутреннему миру собеседника, которое часто выражается в жестах, мимике, и это затрудняет межличностные контакты. Очень важно научить будущих педагогов навыкам общения, помочь в понимании других людей с помощью восприятия их поведения.

Структура общения основана на трех взаимосвязанных аспектах:

1. Коммуникативный аспект отвечает за передачу информации между общающимися людьми.

2. Интерактивный аспект общения помогает вырабатывать единую стратегию взаимодействия.

3. Перцептивный аспект дает возможность создать психологический образ человека на основе его физических характеристик.

В образовательном процессе информация передается как вербально, с помощью речи, так и с помощью невербальных способов общения. Для такого вида общения характерно использование невербальных поведения и коммуникации в качестве главных средств подачи информации, организации взаимодействия, формирования образа и понятия о партнере, осуществления влияния на другого человека [55]. При этом речь человека напрямую связана с его сознанием, а невербальные способы общения проявляются неосознанно, так как передают эту информацию посредством жестов, мимики и т. д.

По нашему мнению, именно в педагогических вузах необходимо изучать невербальные средства общения, оказывать помощь студентам в овладении навыками невербального общения, поскольку это даст

возможность получить дополнительную и очень важную информацию о личности учащихся и будет способствовать успеху педагогической деятельности, эффективности профилактики агрессивного поведения и коррекции негативных характеристик учеников.

На занятиях по физическому воспитанию происходит непосредственное общение преподавателя и студента. Педагог должен владеть навыками коммуникативного общения, чтобы понять и прочувствовать настроение учащихся и помочь им получить на занятии положительные эмоции.

Общение на занятиях происходит независимо от уровня общительности студентов, особенно во время игровых ситуаций, когда необходимо согласованное взаимодействие, принятие совместных решений. Именно на занятиях физической культурой с применением спортивных игр студенты имеют возможность научиться пользоваться невербальными средствами общения, которые являются наиболее информативными. Это позволит будущим педагогам развить свои коммуникативные способности, которые помогут им добиться высокого профессионализма в будущей деятельности.

Положительный опыт общения, полученный студентами на занятиях по физическому воспитанию, может быть привнесён учащимися в их повседневную жизнь. Это поможет снизить негативное влияние внешних факторов, расширить возможность межличностного общения, дать установки на положительное восприятие собеседника [64].

Научившись понимать собеседника, молодые люди будут лучше понимать поведение и настроение людей, что приведет к снижению агрессивного поведения, улучшит их эмоциональное восприятие действительности, обеспечит им положительный взгляд на окружающий их мир, поможет обрести друзей и активную жизненную позицию.

Что касается внутренней стороны межличностного общения, то здесь необходимо рассмотреть *реактивную тревожность* (как состояние человека) и *личностную тревожность* (как устойчивую характеристику). Состояние высокой напряженности является мешающим фактором в межличностном общении, и это может вызывать агрессивное поведение учащихся [63].

При исследовании уровня реактивной тревожности, который показывает эмоциональный фон, было определено, что у студентов, имеющих склонность к агрессивному поведению, реакция возбуждения пре-

обладает над реакцией торможения. Высокий уровень тревожности вызывает напряженность в межличностном общении, что негативно сказывается на формировании социального поведения.

Личностная тревожность характеризуется психологическим состоянием человека, при котором он воспринимает даже самые безобидные ситуации как угрожающие. Человек находится в беспокойном и напряженном состоянии, что может вызвать эмоциональный срыв. Сама по себе тревожность не является негативной чертой, поскольку оптимальный уровень тревожности есть характеристика активной личности. В данной ситуации нас интересует состояние тревоги как ответная реакция на стрессовую ситуацию. Ситуативная тревога является характеристикой психической напряженности межличностного взаимодействия и показателем удовлетворенности или неудовлетворенности общения.

Студенты, регулярно посещающие занятия физической культурой, способствуют физическому и функциональному развитию своего организма, и при этом уровень их тревожности имеет оптимальный показатель, находясь в зоне умеренных величин [63, 64]. Все это дает основания предположить, что, *оптимизируя эмоциональную сферу студентов, мы создаем возможность для формирования адекватного поведения учащихся и снижения уровня агрессии.*

Организация образовательного процесса в высших учебных заведениях с использованием средств физической культуры будет способствовать повышению у студентов интереса к здоровому образу жизни и их регулярным занятиям физической культурой. Это поможет обучающимся не только в сохранении и укреплении физического здоровья, но и в улучшении психического здоровья, что неизменно приведет к снижению агрессивного поведения студентов.

3.5. Исследование положительного влияния средств физкультурно-спортивной деятельности на будущих педагогов в целях профилактики профессиональных деструкций

Современное содержание профессионально-педагогического образования ориентируется на предвидение перспективных требований к будущему педагогу как к субъекту различных видов социальной активности. По окончании вуза студенты должны обладать фундаментальными знаниями по выбранному направлению высшего образования, способностью применить эти знания в постоянно меняющейся про-

фессиональной деятельности, а также готовностью осуществлять *профилактику возможных профессиональных заболеваний и деструкций*.

Любая профессия инициирует образование профессиональных деструкций, которые проявляются в разрушении, изменении или деформации сложившейся психологической структуры личности в процессе профессиональной деятельности. Профессиональные деструкции негативно сказываются на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса.

Вероятность профессиональной деструкции достаточно высока в педагогической сфере [58]. Выделяют следующие профессиональные деструкции педагогов: *профессиональные деформации, выученная беспомощность, профессиональный маргинализм и стагнация*.

Формирование готовности к профилактике деструкций личности является актуальной задачей профессиональной подготовки будущих педагогов. Для конструктивного решения проблемы возникновения деструкций у студентов необходимо сформировать активную стратегию поведения.

Изучение возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании активной стратегии поведения осуществлялось в РГППУ. Основная идея исследования – рассмотреть физкультурно-спортивную деятельность студентов не только как средство укрепления физического здоровья, но и как средство развития социальной активности личности и оптимизации психосоматических характеристик студентов на этапе профессионально-образовательной подготовки с целью формирования их готовности к конструктивному преодолению возможных профессиональных деструкций.

Формирование активной стратегии поведения у студентов осуществлялось посредством спортивных игр на дополнительных секционных занятиях. Студенты были поделены на две группы: контрольную группу ОФП, в которой студенты занимались прикладной физической культурой по обычной программе, и экспериментальную группу «Спортивные игры», в учебный процесс которой были включены дополнительные занятия в спортивных секциях (баскетбол, волейбол, настольный теннис).

Активная стратегия поведения в спортивных играх – это особая форма проявления волевых качеств, а также способность применять в ходе игры атакующие и контратакующие действия [1]. Для оценки

уровня сформированности активной стратегии поведения была создана группа экспертов, в которую вошли преподаватели вузов по дисциплинам «Физическая культура», «Педагогика», «Психология», а также специалисты в игровых видах спорта. Эксперты использовали следующие методы: беседа, текущее наблюдение, метод тестовых ситуаций, экспликация, опрос, анализ результатов спортивно-игровой деятельности, тестирование. В нашем исследовании в основу оценки уровня сформированности активной стратегии поведения положена традиционная модель, применяемая в современной педагогике при оценивании знаний, умений и навыков обучаемых (табл. 12).

Таблица 12

Оценка уровней сформированности
активной стратегии поведения

Уровень сформированности	Характеристика уровня	Баллы
Когнитивный	Знание, узнавание	1
Репродуктивный	Воспроизведение, имитация, повторение, описание	2
Трансфертный	Сознательное применение при решении частных, узких задач, частичная интериоризация	3
Креативный	Сознательное применение в любых ситуациях, полная интериоризация	4

По 4-балльной шкале в специально разработанном бланке фиксировалось проявление следующих качеств: целеустремленность, настойчивость, инициативность, самостоятельность, решительность, способность применять атакующие и контратакующие действия.

Формирование эмоциональной саморегуляции, необходимой для профилактики возникновения профессиональных деструкций, исследовалось с помощью теста Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина для оценки уровня реактивной и личностной тревожности (см. прил. 4). Полученные данные обрабатывались и анализировались с помощью математической статистики с выяснением основных статистических параметров: средней арифметической величины (M); ошибки средней арифметической величины (m); достоверности различий (p), которая определялась с использованием t -критерия Стьюдента [17, 22].

Мониторинг формирования активной стратегии поведения в группе «Спортивные игры» осуществлялся первые три курса обучения студентов (6 семестров). Результаты опытно-поисковой работы по изучению эффективности использования спортивных игр для формирования активной стратегии поведения представлены в табл. 13.

Таблица 13

Формирование активной стратегии поведения
на разных этапах обучения

Формируемое качество	Этап			$P_{н,о}$	$P_{н,з}$
	Начальный (1-, 2-й семестры)	Основной (3-, 4-й семестры)	Заключительный (5-, 6-й семестры)		
	$M \pm m$				
Активная стратегия поведения	$2,310 \pm 0,170$	$2,690 \pm 0,210$	$3,520 \pm 0,301$	$> 0,050$	$< 0,001$

Примечание. $P_{н,о}$ – достоверность различий между оценкой на начальном и основном этапах; $P_{н,з}$ – достоверность различий между оценкой на начальном и заключительном этапах.

Анализ полученных данных показывает, что в конце начального этапа обучения (2-й семестр) уровень активной стратегии поведения соответствует репродуктивному уровню: студенты могут воспроизводить качество, повторять его на внешнем уровне, имитировать, могут дать подробную описательную характеристику данного качества. В конце основного этапа профессионального становления (4-й семестр) уровень сформированности изменился незначительно. На заключительном этапе обучения (6-й семестр) экспертная комиссия зарегистрировала самый высокий уровень сформированности активной стратегии поведения, который соответствует трансфертному уровню: студенты используют исследуемые качества при решении задач, могут сознательно применять их в спортивно-игровых ситуациях, т. е. происходит интериоризация этих качеств. По сравнению с начальным этапом обучения уровень сформированности активной стратегии поведения достоверно улучшился.

Исследование тревожности у студентов групп «Общая физическая подготовка» и «Спортивные игры» осуществлялось в начале обу-

чения и в период кризиса профессионального выбора после педагогической практики (6-й семестр), когда, по мнению С. Н. Козловской, А. А. Орлова, Э. Э. Сыманюк, наступает кризис профессионального выбора студентов педагогических вузов. Для конструктивного выхода из данного кризиса кроме активной стратегии поведения необходима хорошо сформированная эмоциональная саморегуляция [24, 59].

В начале обучения на 1-м курсе в 1-м семестре у студентов групп «Спортивные игры» и ОФП показатели как реактивной, так и личностной тревожности находились в зоне умеренных величин. Это указывает на то, что студенты обеих групп воспринимают текущую ситуацию адекватно. Результаты исследования после педагогической практики показаны в табл. 14.

Таблица 14

Показатели уровня тревожности (6-й семестр)
по тесту «Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина»

Группа	Показатель тревожности			
	Реактивная тревожность		Личностная тревожность	
	М ± m	p	М ± m	p
Спортивные игры	42,400 ± 2,060	< 0,050	40,600 ± 2,310	< 0,050
ОФП	51,900 ± 3,020		48,300 ± 3,330	

Примечание. До 30 баллов – низкая тревожность; 31–45 баллов – умеренная тревожность; 46 баллов и выше – высокая тревожность.

У студентов отделения «Спортивные игры» уровень тревожности (как реактивной, так личностной) находится в зоне умеренных значений, в то время как в группе ОФП уровень тревожности превышает нормативные величины. Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная (ситуативная) тревожность – это состояние человека, характеризующееся напряжением, беспокойством, нервозностью в специфических ситуациях. Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. Однако высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо кор-

релирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Для конструктивного выхода из кризисной ситуации необходим оптимальный уровень «полезной тревоги», который регулируется способностью к эмоциональной саморегуляции [63].

Полученные результаты убедительно показали, что *спортивные игры как средство дополнительного образования в сфере физического воспитания студентов успешно формируют активную стратегию поведения* (до трансфертного уровня) и *вырабатывают способность к эмоциональной саморегуляции*, которая успешно проявляется в период кризиса профессионального выбора. Наличие у будущих педагогов данных качеств позволит *эффективно осуществлять профилактику профессиональных деструкций в профессионально-педагогической деятельности*. Механизмом, способствующим формированию данных качеств, является совокупность психофизических особенностей, выявляемых в спортивных играх [1]: яркая выраженность элементов соперничества и эмоциональности в игровых действиях; изменчивость условий ведения борьбы; высокие требования к творческой инициативе; обязательное проявление конкурентоспособности и мобильности.

Далее рассмотрим проблему формирования стрессоустойчивости у обучающихся с помощью физического воспитания.

3.6. Формирование стрессоустойчивости у студентов посредством физического воспитания

В современном обществе стресс интерпретируется как одна из серьезнейших проблем XXI в. Стресс проявляется в любом возрасте и может привести как к физическим, так и к психологическим проблемам со здоровьем. *Стрессом* называют любое неприятное эмоциональное переживание, которое сопровождается предсказуемыми биохимическими, физиологическими и поведенческими изменениями [2]. В некоторых случаях стресс играет положительную роль, стимулируя к необходимым решительным действиям. Но затяжной и ярко проявляющийся стресс приводит к значимым отрицательным нарушениям в различных органах и системах, страдают физическое, психическое и социальное здоровье человека. *Дистресс* (длительный и чрезмерно проявляющийся стресс) не только понижает качество жизни, но может даже сократить ее продолжительность [70].

Физическое воспитание в вузе направлено, в первую очередь, на сохранение и укрепление всех компонентов здоровья современных студентов, а не только на оптимизацию их физического развития. Формирование готовности студентов противостоять стрессовому воздействию на организм будет способствовать сохранению психического здоровья не только на этапе профессионального образования, но и на протяжении всей жизнедеятельности будущих бакалавров.

Здесь необходимо отметить, что в общем виде многими учеными под понятием *стрессоустойчивости* подразумевается способность человека противостоять стрессу, т. е. справляться (совладать) со стрессовыми ситуациями [28]. Согласно одной из трактовок, стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями учебно-профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Формирование стрессоустойчивости наиболее актуально для студентов педагогических вузов. Возможности возникновения стрессовых ситуаций достаточно высоки в педагогической сфере, где педагог не только выполняет сложную работу, но и находится в постоянном напряжении, возникающем в процессе общения с учениками [45].

Основная цель исследования, которому посвящена данная тема, – это *определение возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании стрессоустойчивости студентов педагогических вузов*. В ходе исследования решались следующие задачи:

- выявление факторов образовательной среды, способствующих возникновению стресса;
- определение наиболее эффективных в оптимизации стресса средств физического воспитания;
- выбор оптимальных форм организации образовательного процесса по физическому воспитанию студентов;
- исследование возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании стрессоустойчивости у студентов.

Основными методами исследования стали анкетирование и тестирование с последующей математической обработкой полученных данных [42]. Исследование проводилось на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета.

На этапе анкетирования студентам был предложен ряд вопросов, учитывающих когнитивные, эмоциональные и поведенческие аспекты стресса и стрессоустойчивости. По результатам анкетирования установлено, что основными причинами, вызывающими стресс при обучении в вузе, являются период зачетной недели и сессии, большая учебная нагрузка, дефицит времени на самостоятельную внеаудиторную подготовку. Также значимыми стрессорами можно назвать преподавателя с авторитарным стилем работы, боязнь публичных выступлений, неумение рационально распределить свое время, неудовлетворенность полученной оценкой, завышенные ожидания и разочарование в выбранной специальности.

На современном этапе развития высшего профессионального образования к перечисленным стресс-факторам добавилась балльно-рейтинговая система (БРС) оценки знаний студентов. Большинство опрошенных студентов характеризуют БРС следующими признаками: постоянная гонка за баллами, стремление набрать необходимое количество баллов к итоговому контролю, страх пропустить занятия по болезни или другим уважительным причинам и потерять баллы, формальный подход и необъективность в оценивании знаний студента по баллам на экзамене. Все это усугубляет стрессовую ситуацию в профессионально-образовательном процессе.

Следовательно, балльно-рейтинговая система оценки знаний требует дальнейшей доработки и совершенствования с целью уменьшения стрессовых ситуаций, связанных, прежде всего, с формальным подходом обучающегося к получению знаний, субъективизмом преподавателя, недостаточным учетом индивидуальных особенностей и потенциала студента.

Анализ факторов, способствующих возникновению стресса в образовательном процессе, показал, что для формирования стрессоустойчивости у студентов необходимо наличие хорошо сформированных следующих качеств: рефлексия, коммуникативность, эмоциональная устойчивость, организованность. В результате изучения и аналитического сопоставления качеств, воспитываемых средствами физической культуры и спорта, мы заключили, что наиболее эффективным средством формирования стрессоустойчивости будущих педагогов являются спортивные игры. Таким образом, в рамках нашего исследования *спортивные игры должны стать не только способом оптимизации*

физического здоровья, а также средством профилактики стресса. При этом образовательный процесс по физическому воспитанию, основываясь на теории личностно ориентированного профессионального образования, необходимо, по нашему мнению, организовать по принципам игровой педагогической технологии.

В трудах Э. Ф. Зеера педагогическая технология представлена как комплект технологических операций, обеспечивающих высокопрофессиональную педагогическую деятельность педагога и гарантированность запланированного итогового результата [23, 24].

В современном высшем образовании игра трактуется как высокоэффективное средство профессионально-образовательного процесса, воспитывающее способность студентов к эффективному разрешению разнообразных социально-профессиональных задач. В процессе игры приобретается актуальный опыт успешной деятельности в постоянно изменяющихся условиях.

Основополагающими принципами в организации педагогических технологий, разработанных на основе игр, являются формирование обязательного пространственного окружения; неукоснительный учет личностных характеристик и способностей каждого игрока; неременное ведение игры в рамках установленных правил; исполнение всеми участниками временного регламента; наличие у каждого этапа игры инновационных компонентов [40].

Отметим, что организационно-педагогические условия проведения спортивных игр в физическом воспитании студентов удовлетворяют всем принципам игровых педагогических технологий. При этом повышенного внимания в реализации образовательного процесса по физической культуре заслуживает индивидуально-дифференцированный подход в определении средств, методов, форм и интенсивности нагрузки во время занятий.

Мы спроектировали *«спортивно-игровую педагогическую технологию»* как педагогическую технологию, основанную на спортивных играх и демонстрирующую комплекс средств, методов и форм организации целенаправленной индивидуально-дифференцированной физкультурно-спортивной деятельности студентов по самосовершенствованию, гарантирующую прогнозируемый результат в образовательном процессе.

В рамках описываемого исследования «спортивно-игровая педагогическая технология» должна прогнозируемо гарантировать успешное формирование качеств, необходимых для готовности противостоять стрессу: рефлексии, коммуникативности, эмоциональной устойчивости, организованности.

Экспресс-опрос студентов 1-го курса РГППУ ежегодно показывает, что около половины студентов предпочитают в качестве средств физического воспитания спортивные игры. В нашем исследовании формирование стрессоустойчивости происходило на дополнительных занятиях спортивными играми в условиях спортивных секций.

Возможности спортивно-игровой педагогической технологии в воспитании рефлексии, коммуникативности, эмоциональной устойчивости и организованности исследовались в экспериментальной группе студентов. В этой группе студенты, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, дополнительно к занятиям прикладной физической культурой занимались баскетболом или волейболом. Студенты специальной медицинской группы (с ограничениями в здоровье) занимались настольным теннисом.

Мониторинг формирования качеств, необходимых для развития стрессоустойчивости, у студентов проводился на протяжении всего периода обучения с 1-го по 8-й семестры. Экспертную оценку осуществляли преподаватели физической культуры, педагоги-психологи, тренеры. Основными методами мониторинга были опросы, текущее наблюдение, метод тестовых ситуаций, решение тактических задач, анализ итогов спортивно-игровой деятельности. Оценивание уровня сформированности качеств производилось по 4-балльной шкале: 1 балл – когнитивный уровень; 2 балла – репродуктивный уровень; 3 балла – трансфертный уровень; 4 балла – креативный уровень (см. табл. 12).

Исследуемые качества оценивались по следующим признакам:

- рефлексия: адекватный анализ собственных возможностей и действий, соразмерный анализ действий соратников и противников, составление действенного тактического плана ведения спортивной борьбы, способность корректировать тактический план в соответствии с игровой ситуацией, адекватная оценка итогов игры;

- коммуникативность: контактность, способность принимать сильные грани соратников и соперников, адекватное оценивание эмоцио-

нального состояния других игроков, способность организовать общение в положительном эмоциональном ключе, способность побуждать других к созидательной деятельности;

- эмоциональная устойчивость: сдержанность, способность оставаться спокойным на фоне утомления и раздражающих факторов, проявление упорства и эмоционального равновесия в непредсказуемых сложных ситуациях;

- организованность: умение ставить цели, планирование действий в соответствии с целью, выполнение действий по определенной схеме, оптимальная организации времени.

Результаты исследования эффективности использования спортивных игр в формировании стрессоустойчивости у студентов представлены в табл. 15.

Таблица 15

Сформированность качеств,
необходимых для развития стрессоустойчивости

Качество	Этап			Р _{н,о}	Р _{н,з}
	Начальный (1–3-й семестры)	Основной (4–6-й семестры)	Заключительный (7–8-й семестры)		
	М ± m				
Рефлексия	1,910 ± 0,190	2,990 ± 0,290	3,610 ± 0,300	< 0,001	< 0,001
Коммуникативность	2,200 ± 0,140	2,210 ± 0,190	3,520 ± 0,270	> 0,050	< 0,001
Организованность	2,590 ± 0,160	3,120 ± 0,260	3,600 ± 0,230	< 0,050	< 0,001
Эмоциональная устойчивость	2,480 ± 0,200	3,290 ± 0,300	3,820 ± 0,330	< 0,050	< 0,001

Примечание. Р_{н,о} – достоверность различий оценок начального и основного этапов; Р_{н,з} – достоверность различий оценок начального и заключительного этапов.

Результаты исследования, полученные на завершении основного этапа профессионального обучения студентов, демонстрируют достоверный рост показателей рефлексии, организованности и эмоциональной устойчивости. Коммуникативность же увеличилась несущественно. Рефлексия, организованность, эмоциональная устойчивость в этот период обучения находятся на трансфертном уровне развития: участ-

ники игры проявляют эти качества в игровых ситуациях и при решении ситуативных задач, осознанно используют их в тактических комбинациях. Следовательно, начинается интериоризация стрессоустойчивых качеств личности.

Также полученные данные показывают, что все исследуемые качества достоверно выросли по сравнению с начальным этапом обучения и совпадают с величинами, близкими к креативному уровню развития.

Таким образом, *педагогическая технология на основе спортивных игр содействует формированию стрессоустойчивости студентов, успешно формируя рефлексию, эмоциональную устойчивость, коммуникативность и организованность*. Основной причиной успешного формирования стрессоустойчивости, на наш взгляд, является комплекс особенностей, характерных только для спортивных игр: явная эксплицированность эмоционального напряжения в игровых ситуациях; высокая вариативность условий выполнения игровых действий; постоянная необходимость в проявлении инициативы; неременное демонстрирование маневренности и конкурентоспособности.

В заключение данной темы отметим, что актуальное профессионально-педагогическое образование студентов нацелено на подготовку педагогов, компетентных в многообразных видах социальной и профессиональной деятельности. По окончании вуза студенты должны обладать фундаментальными знаниями по выбранному направлению высшего образования, способностью применить эти знания в постоянно меняющейся профессиональной деятельности, готовностью осуществлять профилактику возможных профессиональных заболеваний и деструкций. При этом хорошо сформированная стрессоустойчивость в процессе получения высшего образования сократит срок профессиональной адаптации и будет залогом успешного карьерного роста в будущем.

3.7. Особенности организации физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем на примере применения игры «Настольный теннис»

Физическое воспитание в вузах должно создавать условия для регулярных практических занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Особенности подбора содержания физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМГ

связаны с выбором эффективных средств физического воспитания, учитывающих нозологию основного заболевания, уровень физического развития и функционального состояния, характер учебной и будущей профессиональной деятельности [32]. Следовательно, оптимизация занятий физическими упражнениями в вузе сегодня является актуальной проблемой, требующей проведения научных исследований в области здоровьесберегающей деятельности вузов.

Цель представленного в данной теме исследования – *изучить эффективность настольного тенниса в оптимизации психофизического здоровья студентов СМГ*. Исследование проводилось на базе Российского профессионально-педагогического университета, в нем приняли участие 42 студента, имеющие заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем и отнесенные к СМГ.

Необходимость обоснования эффективности настольного тенниса в физическом воспитании студентов СМГ обусловлена особенностями данного вида спорта и его популярностью среди студентов РГППУ.

Настольный теннис – лично-командный олимпийский вид спорта, который предъявляет высокие требования к уровню психофизического развития теннисистов-профессионалов. Однако в него играют и люди с ограниченным здоровьем, любого возраста, с низким физическим уровнем развития, не нанося вреда своему здоровью. Это объясняется тем, что во время встречи, играющий в настольный теннис непосредственно на обмен ударами затрачивает только треть игрового времени, поскольку после резкого движения мышцы имеют возможность расслабиться – получают кратковременную передышку и, работая таким образом поочередно, не устают в течение продолжительного времени. В результате игровые эпизоды сменяются паузами, во время которых игрок ходит за мячом. Для спортсмена высокого класса это не имеет большого значения, но для нетренированного человека может быть важным.

Отметим, что при игре в настольный теннис организм испытывает нагрузки аэробного характера, имеющие оздоровительный и терапевтический эффект. Особенно полезны дозированные нагрузки такого рода для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем [10]. Главное же преимущество настольного тенниса заключается в том, что он – *игра*. Игру можно рассматривать как своеобразную модель какого-либо элемента реальной жизни,

воспроизводящую практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Включение человека в игровую деятельность обеспечивает ему возможность овладения общественным опытом, а также когнитивное, личностное и нравственное развитие [45].

Студенты СМГ в группе «Настольный теннис» занимались данным видом спорта на протяжении всего периода физического воспитания (6 семестров) по 6 ч в неделю. Исследование функционального состояния их дыхательной системы осуществлялось при помощи пробы Штанге, исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводилось при помощи теста Руфье (см. прил. 2), для исследования ЦНС применялся тест пространственной ориентации, заключающийся в измерении отклонений от прямой линии при прохождении ее с закрытыми глазами [20]. Полученные данные обрабатывались и анализировались с помощью приемов математической статистики [17, 22].

Результаты исследования функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем в сопоставлении констатирующего (1-й семестр) и завершающего (6-й семестр) этапов приведены в табл. 16, а ЦНС – в табл. 17.

Таблица 16

Функциональное состояние студентов

Функциональная проба	Период обучения	
	1-й семестр	6-й семестр
	М ± m	М ± m
Руфье	3,00 ± 0,21	3,70 ± 0,23
	p < 0,01	
Штанге	3,30 ± 0,31	4,00 ± 0,30
	p < 0,01	

Таблица 17

Показатели пространственной ориентации

Период обучения	Отклонение от прямой линии, см	
	М ± m	p
1-й семестр	42,00 ± 3,10	< 0,001
6-й семестр	26,00 ± 2,00	

Результаты, представленные в таблицах, показывают улучшение показателей пространственной ориентации и функционального состояния студентов СМГ, занимающихся настольным теннисом в течение обучения в вузе. Данный вид спорта не только выравнивает двигательный режим студентов с ограничениями в здоровье, но и является эффективным средством оптимизации состояния их здоровья.

Таким образом, можно заключить, что настольный теннис является эффективным средством физкультурно-оздоровительной деятельности студентов СМГ, оптимизирующим состояние ЦНС, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В настольном теннисе уровень сформированности технической подготовки студентов служит элементом саморегуляции для физической нагрузки. При этом занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья спортивными играми положительно влияют не только на физический и психический, но и на социальный компонент их здоровья.

Заключение

Существенное изменение требований в настоящее время к уровню компетентности выпускников высшей школы актуализирует создание принципиально новых профессионально-образовательных технологий, нацеленных на конструирование специалиста будущего. Образовательная концепция педагогических вузов должна гарантировать формирование педагога, отличающегося социально-профессиональной многомерностью. Современный педагог является субъектом педагогической деятельности, которая осуществляется в пространстве всестороннего объединения образования, производства, науки и требует проявления многообразных качественных действий. Следовательно, основной целью профессиональной подготовки современных педагогов должно выступать формирование многомерных профессиональных компетенций в рамках здоровьесберегающего образовательного процесса.

Вопреки преобразованиям в профессиональной подготовке педагогов анализ учебно-методической литературы демонстрирует дефицит практико-ориентированных педагогических технологий, позволяющих укреплять здоровье и проверять успешность формирования компетенций в образовательном процессе. В этом контексте необходимо обратить внимание на дисциплину «Прикладная физическая культура», которая в действующем образовательном стандарте реализуется только практическими занятиями (328 ч) и охватывает не только начальный, но и основной период профессионального становления студентов. Кроме этого физическое воспитание современных бакалавров включает в себя дополнительные секционные занятия, участие в спортивных соревнованиях и оздоровительных мероприятиях. Длительная и ярко выраженная практико-ориентированная направленность физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов дает им возможность оптимизировать уровень здоровья, практически демонстрировать формируемые компетенции и оценивать успешность их проявления, мотивируя себя к дальнейшему развитию, а также к предупреждению профессиональных заболеваний.

Активность студента как субъекта физкультурно-спортивной деятельности – это интегральное качество личности, позволяющее осуществлять свободное целеполагание в деятельности, обусловленное самоуправляемой мотивацией, умением оперировать способами деятельности и совершать их конструктивную коррекцию в изменяющихся условиях; инициативно и критически относиться к выдвиганию новых задач, рефлексировать и прогнозировать результаты деятельности и отношений, возникающих в ней. Однако в любом случае необходимо определенное педагогическое проектирование, которое позволит определить оптимальные условия как для оздоровления студентов, так и для профессионального становления педагогов профессионального обучения через успешное формирование компонентов основных компетенций.

В заключение проведенной работы резюмируем, что в монографии рассмотрены проблемы здоровья современных студентов, указаны определенные пути его сохранения путем оптимизации физической активности. Также отметим, что данная тема требует дальнейшего подробного исследования.

Библиографический список

1. Антонова, Е. А. Формирование эмоциональной устойчивости студентов через межличностное взаимодействие в процессе занятия командными спортивными играми / Е. А. Антонова. Текст: непосредственный // Вестник Орловского государственного университета. Сер.: Новые гуманитарные исследования. 2014. № 3 (38). С. 167–169.
2. Арефьева, А. В. Факторы, снижающие комплексный показатель уровня здоровья молодежи / А. В. Арефьева, Н. М. Фатеева. Текст: непосредственный // Здоровье и образование в XXI веке. 2016. Т. 18, № 3. С. 47–51.
3. Артеменко, В. В. Курение или здоровье / В. В. Артеменко, А. А. Шабурова. Текст: непосредственный // Социальные аспекты регионального развития. 2018. № 6. С. 75–78.
4. Афанасьев, В. В. Педагогическое проектирование образовательного процесса как вид профессиональной деятельности педагога в вузе / В. В. Афанасьев, С. С. Ермолаева. Текст: непосредственный // Теория и практика общественного развития. 2012. № 2. С. 128–130.
5. Багдай, Е. В. Роль рефлексии в развитии личности будущего специалиста / Е. В. Багдай, Т. В. Машарова. Текст: непосредственный // Личностно ориентированное профессиональное образование: материалы 4-й Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2004. Ч. 1. С. 202–204.
6. Бальсевич, В. К. Развитие российской спортивной науки: проблемы и пути решения / В. К. Бальсевич. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2012. № 6. С. 9–12.
7. Бальсевич, В. К. Феномен физической активности человека как социально-биологическая проблема / В. К. Бальсевич. Текст: непосредственный // Вопросы философии. 1981. № 8. С. 78–89.
8. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни / В. А. Бароненко. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. техн. ун-та, 1999. 410 с. Текст: непосредственный.
9. Барчуков, И. С. Физическая культура: научные теории, концепции и модели обучения / И. С. Барчуков. Текст: непосредственный // Инновации в образовании. 2015. № 10. С. 15–23.
10. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 175 с. Текст: непосредственный.

11. *Белкина, Н. В.* Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе / Н. В. Белкина. Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 30 мая 2003 г. / Дальневосточ. гос. акад. физ. культуры. Хабаровск, 2013. С. 17–20.

12. *Бикмухаметов, Р. К.* Здоровье педагога как образовательная ценность / Р. К. Бикмухаметов. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 67–70.

13. *Брехман, И. И.* Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 208 с. Текст: непосредственный.

14. *Виленский, М. Я.* Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. Москва: КноРус, 2020. 424 с. Текст: непосредственный.

15. *Выготский, Л. С.* Педагогическая психология / Л. С. Выготский. Москва: Педагогика, 1991. 480 с. Текст: непосредственный.

16. *Глуханюк, Н. С.* Психология профессионализации педагогов / Н. С. Глуханюк. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 261 с. Текст: непосредственный.

17. *Граничина, О. А.* Математико-статистические методы психолого-педагогических исследований / О. А. Граничина. Санкт-Петербург: ВВМ, 2012. 115 с. Текст: непосредственный.

18. *Григорьев, В. И.* Генезис рекреационной отрасли и ее влияние на воспроизводство человеческого капитала / В. И. Григорьев. Текст: непосредственный // Экономика труда. 2017. Т. 4, № 1. С. 31–42.

19. *Гурьев, С. В.* Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов / С. В. Гурьев. Текст: непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 1 (12). С. 65–78.

20. *Дубровский, В. И.* Спортивная медицина: учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Дубровский. Москва: ВЛАДОС, 2002. 512 с. Текст: непосредственный.

21. *Евсеев, Ю. И.* Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. 446 с. Текст: непосредственный.

22. *Ермолаев, О. Ю.* Математическая статистика для психологов: учебник / О. Ю. Ермолаев. Москва: Флинт, 2004. 336 с. Текст: непосредственный.

23. *Зеер, Э. Ф.* Методологические ориентиры развития транспрофессионализма педагогов профессионального образования / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. Текст: непосредственный // Образование и наука. 2017. Т. 19, № 8. С. 8–28.

24. *Зеер, Э. Ф.* Панорама основных направлений развития опережающего профессионального образования / Э. Ф. Зеер. Текст: непосредственный // Профессиональное образование и рынок труда. 2019. № 2. С. 5–8.

25. *Зеер, Э. Ф.* Профессиология: психологический контент: учебное пособие / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. Москва: ИНФРА-М, 2019. 194 с. Текст: непосредственный.

26. *Зеер, Э. Ф.* Психология профессионального образования / Э. Ф. Зеер. Москва: Юрайт, 2019. 395 с. Текст: непосредственный.

27. *Иванова, Н. Л.* Проблема профессиональных деформаций личности в современных исследованиях / Н. Л. Иванова. Текст: непосредственный // Психология обучения. 2012. № 3. С. 4–15.

28. *Изард, К. Э.* Психология эмоций / К. Э. Изард. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 460 с. Текст: непосредственный.

29. *Климов, Е. А.* Психология профессионального самоопределения: учебное пособие / Е. А. Климов. Москва: Академия, 2010. 304. Текст: непосредственный.

30. *Кузьмина, Н. В.* Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища / Н. В. Кузьмина. Москва: Высш. шк., 1990. 187 с. Текст: непосредственный.

31. *Леденцова, Ю. С.* Проблема табакокурения среди студентов ИГМА / Ю. С. Леденцова, А. Ф. Мухаметнурова, Д. А. Толмачев. Текст: непосредственный // Modern Science. 2019. № 12–2. С. 97–99.

32. *Лечебная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. С. Н. Попова.* Москва: Академия, 2004. 416 с. Текст: непосредственный.

33. *Лях, В. И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. Москва: Терра-Спорт, 2000. 192 с. Текст: непосредственный.

34. *Маркова, А. К.* Психология профессионализма / А. К. Маркова. Москва: Знание, 1996. 308 с. Текст: непосредственный.

35. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физ-

культурного профиля / Л. П. Матвеев. Москва: Спорт, 2021. 520 с. Текст: непосредственный.

36. *Миронова, С. П.* Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

37. *Митина, Л. М.* Психология профессионального развития учителя / Л. М. Митина. Москва: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та: ФЛИНТА, 1998. 200 с. Текст: непосредственный.

38. *Озолин, Н. Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. Москва: АСТ, 2010. 863 с. Текст: непосредственный.

39. *Ольховская, Е. Б.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учебно-методическое пособие / Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 112 с. Текст: непосредственный.

40. *Оптимизация* управления процессом физического воспитания студентов на основе современных педагогических технологий: монография / С. В. Гурьев, Т. А. Сапегина, С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская. Москва: КноРус, 2019. 144 с. Текст: непосредственный.

41. *Орлов, А. А.* Динамика личностного и профессионального роста студента педвуза / А. А. Орлов, Е. И. Исаев, И. Л. Федотенков. Текст: непосредственный // Педагогика. 2004. № 3. С. 53–60.

42. *Попованова, Н. А.* Анкетирование как способ исследования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой / Н. А. Попованова, В. М. Кравченко, М. А. Шадрина. Текст: непосредственный // Научный альманах. 2019. № 6–1 (56). С. 116–119.

43. *Профессиональная педагогика* / под ред. А. М. Новикова, С. Я. Батышева. Москва: Эгвес, 2009. 456 с. Текст: непосредственный.

44. *Психология: учебник для гуманитарных вузов* / под общ. ред. В. Н. Дружинина. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 656 с. Текст: непосредственный.

45. *Психология профессионального развития: методология, теория, практика: монография* / Э. Ф. Зеер, Д. П. Заводчиков, А. М. Павлова [и др.]; под ред. Э. Ф. Зеера. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 345 с. Текст: непосредственный.

46. *Раннева, Л. К.* Исследование распространенности курения среди студентов / Л. К. Раннева, Д. А. Сидоров; Тул. гос. ун-т. Тула, 2010. 2 с. Текст: непосредственный.

47. *Рапопорт, Л. А.* Студенческий спорт: реальность и тенденция развития / Л. А. Рапопорт. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. техн. ун-та, 2001. 211 с. Текст: непосредственный.

48. *Рапопорт, Ж. Ж.* Адаптация, факторы риска и здоровье детей / Ж. Ж. Рапопорт. Новосибирск: [Б. и.], 1986. 450 с. Текст: непосредственный.

49. *Рубинштейн, С. Л.* Принцип творческой самодеятельности / С. Л. Рубинштейн. Текст: непосредственный // Вопросы психологии. 1984. № 4. С. 27–38.

50. *Сапегина, Т. А.* Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды / Т. А. Сапегина, Е. Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 6. С. 57–63.

51. *Сапегина, Т. А.* Оптимизация психоэмоционального состояния личности средствами физического воспитания / Т. А. Сапегина. Текст: непосредственный // Педагогический вестник. 2020. № 13. С. 43–45.

52. *Сапегина, Т. А.* Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра / Т. А. Сапегина. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58–3. С. 235–238.

53. *Седелкова, В. А.* Роль спорта в борьбе с курением в высших учебных заведениях г. Челябинска / В. А. Седелкова, А. С. Демченко. Текст: непосредственный // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. 2015. № 2 (9). С. 83–86.

54. *Семенов, Л. А.* Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы: монография / Л. А. Семенов. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 168 с. Текст: непосредственный.

55. *Семыкина, Е. Ю.* Формирование невербального общения учащихся общеобразовательной школы: диссертация ... кандидата педагогических наук / Елена Юрьевна Семыкина. Магнитогорск, 2001. 183 с. Текст: непосредственный.

56. *Смирнов, И. П.* Начальное профессиональное образование: социальный портрет учащегося / И. П. Смирнов, Е. В. Ткаченко. Текст: непосредственный // Педагогика. 2002. № 5. С. 19–26.

57. *Солодков, А. С.* Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. Москва: Спорт, 2016. 624 с. Текст: непосредственный.

58. *Сыманюк, Э. Э.* Профессиональные деструкции и способы их преодоления / Э. Э. Сыманюк, И. В. Девятовская. Текст: непосредственный // Народное образование. 2010. № 6 (1399). С. 123–129.

59. *Сыманюк, Э. Э.* Психолого-педагогическое сопровождение развития профессиональной компетентности педагога / Э. Э. Сыманюк, А. А. Печеркина. Текст: непосредственный // Педагогическое образование в России. 2016. № 3. С. 32–37.

60. *Теория* и методика физического воспитания: учебное пособие / под ред. Б. А. Ашмарина. Москва: Просвещение, 1979. 360 с. Текст: непосредственный.

61. *Тюленьков, С. Ю.* Технология преподавания физической культуры в вузах / С. Ю. Тюленьков. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2001. № 5. С. 50–54.

62. *Физическая* культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2001. 448 с. Текст: непосредственный.

63. *Ханин, Ю. Л.* Диагностика состояния тревоги и личной тревожности у детей и подростков / Ю. Л. Ханин. Вильнюс: [Б. и.], 1988. 56 с. Текст: непосредственный.

64. *Ханин, Ю. Л.* Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 208 с. Текст: непосредственный.

65. *Хасанова, И. И.* Психологическая готовность педагогов СПО к освоению новых видов деятельности в условиях профессиональной реориентации / И. И. Хасанова, С. С. Котова. Текст: непосредственный // Образование и наука. 2018. Т. 20, № 7. С. 147–167.

66. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов. Москва: Академия, 2003. 480 с. Текст: непосредственный.

67. *Шахматова, О. Н.* Педагогическая фасилитация: особенности формирования и развития / О. Н. Шахматова. Текст: непосредственный // Новые педагогические исследования. 2006. № 3. С. 118–125.

68. *Эрганова, Н. Е.* Учебно-профессиональные достижения как многомерные результаты обучения / Н. Е. Эрганова. Текст: непосредственный // European Social Science Journal. 2012. № 6 (22). С. 67–75.

69. *Hall, C. M.* Therapeutic Exercise: Moving Toward Function / C. M. Hall, L. T. Brody. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins. 2005. 787 p. Text: print.

70. *Selye, H.* Stres okielznany / H. Selye. Warszawa: PIW, 1982. 128 p. Text: print.

**Тестирование двигательной подготовленности студентов
с указанием параметров физического развития**

Физические качества	Контрольные испытания	Физическая подготовленность					
		Юноши			Девушки		
		Низкая	Средняя	Высокая	Низкая	Средняя	Высокая
Быстрога	Бег 30 м (с)	5,00 и больше	4,70–4,90	4,60 и меньше	6,10 и больше	5,60–6,00	5,50 и меньше
		–	–	–	11,16 и больше	10,50–11,15	10,49 и меньше
Выносливость	Бег 2000 м (мин)	13,11 и больше	12,36–13,10	12,35 и меньше	–	–	–
		–	–	–	12 и меньше	13–20	21 и больше
Сила	Поднимание туловища за 30 с (раз)	8 и меньше	9–11	12 и больше	–	–	–
		–	–	–	–	–	–
Скоростно-силовая подготовка	Прыжок в длину с места (см)	194,00 и меньше	195,00–216,00	217,00 и больше	148,00 и меньше	149,00–166,00	167,00 и больше
		–	–	–	–	–	–

Функциональное тестирование студентов

Модифицированная проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя (статическая координация), что является информативным показателем для оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС). Исходное положение испытуемого при проведении этой пробы: стойка на одной ноге, вторая нога подошвенной поверхностью касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты, глаза закрыты. Засекается время, в течение которого испытуемый сохраняет равновесие (при этом должны отсутствовать пошатывание тела, тремор рук или век). Результаты оцениваются по табл. П1.

Таблица П1

Оценка состояния ЦНС

Время удержания равновесия, с	Функциональное состояние	Баллы
Больше 16	Отличное	5
11–15	Хорошее	4
6–10	Удовлетворительное	3
3–5	Неудовлетворительное	2
2	Слабое	1

Исследование функционального состояния дыхательной системы осуществляется при помощи *пробы Штанге*. При ее проведении определяется время задержки дыхания на вдохе: исследуемые, находясь в положении сидя, делают глубокий вдох (не максимальный) и задерживают дыхание. По секундомеру регистрируется время задержки дыхания у каждого испытуемого. Результаты оцениваются по табл. П2.

Таблица П2

Оценка состояния дыхательной системы

Время задержки дыхания, с	Функциональное состояние	Баллы
60	Отличное	5
50	Хорошее	4
45	Удовлетворительное	3
40	Неудовлетворительное	2
35	Слабое	1

Тест Руфье направлен на исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы и заключается в следующем: после 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитывается пульс испытуемого за 15 с ($P1$), затем в течение 45 с им выполняются 30 приседаний. При этом присед должен быть на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище необходимо держать вертикально, руки должны быть направлены вперед. Сразу после приседаний в положении сидя у испытуемого подсчитывается пульс за первые 15 с ($P2$) и последние 15 с ($P3$) первой минуты периода восстановления. Полученные данные используются для вычисления индекса, который определяется по формуле

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \cdot (P1 + P2 + P3) - 200}{10}.$$

Результаты оцениваются по табл. ПЗ.

Таблица ПЗ

Оценка работоспособности сердечно-сосудистой системы

Индекс Руфье	Функциональное состояние	Баллы
Меньше 4,0	Отличное	5
4,0–6,9	Хорошее	4
7,0–10,9	Удовлетворительное	3
11,0–15,0	Неудовлетворительное	2
Больше 15,0	Слабое	1

Текущий контроль формирования социально и профессионально важных качеств в физкультурно-спортивной деятельности

Контроль формирования социально и профессионально важных качеств (СПВК) в физкультурно-спортивной деятельности проводится посредством оценки уровня сформированности этих качеств.

Бланк оценки уровня сформированности СПВК

СПВК и его признаки	Оценка
1	2
<i>Организованность</i>	
1. Умение ставить цели	
2. Планирование действий в соответствии с целью	
3. Выполнение действий по определенной схеме	
4. Оптимальная организация времени	
<i>Итоговая оценка</i>	
<i>Рефлексия</i>	
1. Умение анализировать собственные действия	
2. Умение анализировать действия соперника	
3. Умение планировать свои действия с учетом возможностей соперника, его сильных и слабых сторон	
4. Умение изменять план действий в соответствии с ситуацией	
5. Адекватная самооценка	
<i>Итоговая оценка</i>	
<i>Коммуникативность</i>	
1. Общительность	
2. Способность признавать сильные стороны другого	
3. Способность понимать эмоциональное состояние другого	
4. Умение обеспечить положительную эмоциональную связь	
5. Умение мотивировать других на деятельность	
<i>Итоговая оценка</i>	
<i>Толерантность</i>	
1. Уважение партнера по команде	
2. Уважение противника	
3. Способность к компромиссу	
4. Терпимость к поведению и действиям других	
5. Способность критически относиться к себе	
<i>Итоговая оценка</i>	

Окончание таблицы

1	2
<p><i>Сверхнормативная активность</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Целеустремленность 2. Настойчивость 3. Инициативность 4. Самостоятельность, независимость 5. Решительность 6. Применение атакующих действий в игровой ситуации 7. Применение контратакующих действий 	
<i>Итоговая оценка</i>	
<p><i>Эмоциональная устойчивость</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выдержка 2. Эмоциональная устойчивость в условиях утомления 3. Эмоциональная устойчивость при воздействии сбивающих факторов 4. Эмоциональная устойчивость в преодолении трудностей 	
<i>Итоговая оценка</i>	
<p><i>Сенсомоторные способности</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выносливость 2. Скоростно-силовые качества 3. Координация 4. Быстрота реакции 5. Внимание 	
<i>Итоговая оценка</i>	

Тест Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина (определение уровня тревожности)

Инструкция к выполнению. Изучите приведенные в таблице психологические состояния, и в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент, зачеркните соответствующую цифру справа, выбирая необходимое обозначение, соответствующее одной из следующих фраз:

- А – нет, это не так;
- В – пожалуй, так;
- С – верно;
- Д – совершенно верно.

Над выбором не стоит долго задумываться, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Психологическое состояние	Варианты ответа			
		А	В	С	Д
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я проигрываю потому, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно, я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Показатели реактивной тревожности (РТ) и личностной тревожности (ЛТ) подсчитывают по следующим формулам:

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

где $\Sigma 1$ – сумма зачеркнутых цифр при ответах на вопросы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сумма зачеркнутых цифр при ответах на вопросы 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20;

$$ЛТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

где $\Sigma 1$ – сумма зачеркнутых цифр при ответах на вопросы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сумма зачеркнутых цифр при ответах на вопросы 21, 26, 27, 30, 33, 35, 36, 39.

Интерпретация результатов:

- до 30 баллов – низкая тревожность;
- 31–45 баллов – умеренная тревожность;
- 46 баллов и более – высокая тревожность.

Научное издание

Ольховская Елена Борисовна

Сапегина Татьяна Алексеевна

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ:
ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Монография

Редактор Е. В. Евстигнеева

Компьютерная верстка А. В. Кебель

Печатается по постановлению
редакционно-издательского совета университета

Подписано в печать 15.09.23. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов.
Печать плоская. Усл. печ. л. 7,3. Уч.-изд. л. 7,5. Тираж 500 экз. Заказ № ____.
Издательство Российского государственного профессионально-педагогического университета. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.
