

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГАОУ ВПО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет»

**Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

**Учебно-методическое пособие**

*Допущено Учебно-методическим объединением  
по профессионально-педагогическому образованию  
в качестве учебно-методического пособия  
для слушателей институтов и факультетов повышения  
квалификации, преподавателей, аспирантов и других  
профессионально-педагогических работников*

Екатеринбург  
РГППУ  
2013

УДК 796.011.3(07)

ББК Ч517я77-1

О-56

**Ольховская, Е. Б.**

О-56      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. 103 с.

ISBN 978-5-8050-0517-7

Освещены вопросы организации физического воспитания студентов в рамках компетентностного подхода в соответствии с ФГОС ВПО. Представлены методики формирования компетенций будущих специалистов в области спортивно-игровой деятельности, раскрыта методика организации и проведения соревнований по спортивным играм.

Учебно-методическое пособие предназначено для слушателей институтов и факультетов повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других профессионально-педагогических работников.

УДК 796.011.3(07)

ББК Ч517я77-1

Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор Е. Ю. Никитина (ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет»); доктор биологических наук, профессор А. С. Розенфельд (ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»)

ISBN 978-5-8050-0517-7

© ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2013

© Ольховская Е. Б., Сапегина Т. А., 2013

## Введение

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 планах. Эффективно профессиональную деятельность могут осуществлять только универсально мыслящие специалисты, способные различать и понимать широкий спектр проявлений как социальной, так и профессиональной действительности, воспринимать мир в целостности.

Образование должно стать «конвертируемым», обеспечивая социально-профессиональную мобильность и конкурентоспособность специалистов. Для этого необходимо осуществить модернизацию высшего профессионального образования, утвердить инновационную концепцию профессионального развития обучаемых, что обуславливает необходимость научного моделирования образовательного процесса и разработки новых педагогических технологий, интегрирующих обучение, воспитание и развитие личности. Реализация такого профессионального образования возможна в рамках Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО), построенного на основе компетентностного подхода.

Реализация компетентностного подхода в профессиональном образовании ориентирована на результаты обучения, т. е. на набор компетенций, показывающий, что именно выпускник будет знать, понимать или будет способен делать после завершения процесса обучения. Акцент в образовании ставится на формирование такой системы и структуры мыслительной, практической и нравственной деятельности, которая позволит будущим специалистам самостоятельно ориентироваться во все возрастающем потоке учебной и научной информации, свободно адаптироваться в быстро меняющейся социально-экономической и технологической ситуации.

В условиях перехода к преимущественно интенсивному типу развития экономики здоровье приобретает роль неотъемлемого фактора профессионального роста [Ильинич; Холодов, Кузнецов]. Ухуд-

шение физической подготовленности и здоровья, усиление маргинальности и углубление процессов самодеструкции значительной части студенческой молодежи являются закономерным следствием недостаточной двигательной активности на фоне высоких интеллектуальных нагрузок [Семенов].

Таким образом, физическая культура студентов должна быть направлена на решение двух основных задач:

- сохранение, укрепление здоровья и оптимальное развитие психофизических качеств;
- достижение психофизической готовности будущего специалиста к успешной профессиональной деятельности, формирование у него необходимых компетенций.

Успешное решение поставленных задач возможно при использовании научно обоснованных средств, методов и форм организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студентов.

Анализ научной литературы, теоретическое исследование и результаты опытно-поисковой работы убедительно показали, что спортивные игры позволяют оптимально развивать психофизические качества студентов, формировать необходимые будущим специалистам компетенции, делая их мобильными и конкурентоспособными на рынке труда.

Авторы предлагают технологию организации профессионально направленной физкультурно-спортивной деятельности будущих педагогов профессионального обучения, раскрывают методику оценки сформированности компетенций в спортивно-игровой деятельности, освещают особенности организации соревновательной деятельности в спортивных играх.

## Глава 1

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

### 1.1. Здоровье студентов и факторы, его определяющие

В современной научной литературе нашли отражение более ста определений понятия «здоровье». Общепринятым считается определение, сформулированное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) еще в 1948 г.: здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. 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 здоровья, большинство авторов в его структуре выделяют три основных компонента: физический, психический и социальный [Брехман, Основы здорового образа жизни].

*Физическое здоровье* – это состояние организма, при котором интегральные показатели его основных физиологических систем 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* – структура информационных моделей, которая обеспечивает нормальные морально-этические проявления личности и зависит от уровня питания, жилищных условий, условий труда и отдыха [Холодов, Кузнецов].

Таким образом, на здоровье оказывают одновременное комплексное воздействие социальные, поведенческие, биологические, геофизические и другие факторы, из которых первостепенное, а подчас решающее значение имеют социальные факторы. Все перечисленные факторы могут быть определены как факторы риска. Ю. П. Лисицин

приводит следующую группировку обуславливающих здоровье факторов риска (табл. 1) [Головин].

Таблица 1

Комплекс факторов, влияющих на здоровье человека

Фактор, влияющий на здоровье	Примерная доля фактора, %	Группа факторов риска
Образ жизни	49–53	Курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, вредные условия труда, стресс, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия и др.
Генетика	18–22	Предрасположенность к наследственным болезням
Внешняя среда, природно-климатические условия	17–20	Загрязнение воздуха, воды, почвы; резкая смена атмосферных явлений; повышенные космические, магнитные и другие излучения
Здравоохранение	8–10	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременное ее оказание

Таким образом, здоровье на 49–53 % зависит от образа жизни человека, значит, можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является привитие навыков здорового образа жизни. Образ жизни студенческой молодежи никак нельзя назвать здоровым. В настоящее время он характеризуется высокой распространенностью негативных стереотипов поведения и низкой двигательной активностью.

Основной причиной многих заболеваний и отклонений в физическом развитии студентов является недостаток двигательной активности. 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, не компенсированная необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда за-

болеваний. В свете данных проблем чрезвычайно велико значение физического воспитания в формировании здоровья молодого поколения.

В начале каждого учебного года по результатам медицинского осмотра происходит распределение студентов на медицинские группы для занятий физкультурой: основную, подготовительную и специальную (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика медицинских групп

Группа	Допускаемые мероприятия	Медицинская характеристика группы
Основная	Занятия по программам в полном объеме; сдача контрольных нормативов; занятия в спортивных секциях и участие в соревнованиях	Обучающиеся без отклонений в физическом развитии, состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья преимущественно функционального характера, но с достаточной физической подготовкой
Подготовительная	Занятия по программам при условии исключения некоторых видов физических упражнений; сдача контрольных нормативов – с особого разрешения врача	Обучающиеся с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, не имеющие достаточной физической подготовки
Специальная	Занятия по особой программе или по отдельным видам программ со сниженными нормативами; занятия индивидуальной гимнастикой типа лечебной физкультуры	Обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной учебной работы, но являющиеся противопоказаниями для занятий физкультурой. Некоторые из них временно, до улучшения состояния здоровья, освобождаются от участия в учебных занятиях по физкультуре

Распределение обучающихся на медицинские группы производится врачом на основании Положения о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

В настоящее время растет число студентов, освобожденных от занятий физкультурой или отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Так, с 2001 по 2011 г. их количество в среднем по вузам России увеличилось с 7,7 до 38,2 %, а в некоторых регионах – до 55 % [Белкина]. Следовательно, актуальность проблемы оптимизации здоровья будущих специалистов средствами физкультурно-спортивной деятельности обусловлена прежде всего ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи.

Здоровье как результат образования рассматривается в трех аспектах: духовном (расширение сознания), физическом (реализация функциональных резервов) и социальном (активное жизнетворчество и многофакторная адаптация). 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 [Бикмухаметов]. 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. Результаты исследования представлены в табл. 3.

Из приведенных данных видно, что около 50 % от общего числа обследованных имеют отклонения в состоянии здоровья. Наиболее часто встречающиеся патологии – это заболевания опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы и органов зрения.

Высокий процент заболеваемости среди студентов указывает на их слабое физическое здоровье. По мнению В. А. Бароненко, Н. А. Фомина и др., одним из показателей физического здоровья является физическое развитие. Изучение физического развития студентов РГППУ выявило, что гармоничным оно является лишь у 54,6 % обучающихся, дисгармоничным – у 31,4 % и резко дисгармоничным – у 14 %.

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 и не достигает должного уровня. На 3-м курсе достоверно значимых изменений в исследуемых параметрах относительно предыдущего года не наблюдается.

Таблица 3

Результаты исследования состояния здоровья студентов РГППУ

Вид заболеваний	Имеют заболевания, чел. (%), по состоянию на		
	2007 г. (обследованы 2812 чел.)	2009 г. (обследованы 3100 чел.)	2011 г. (обследован 3041 чел.)
Заболевания опорно-двигательного аппарата	446 (15,9)	502 (16,2)	480 (15,8)
Заболевания сердечно-сосудистой системы	137 (4,8)	130 (4,2)	136 (4,5)
Заболевания пищеварительной системы	458 (16,3)	533 (17,2)	520 (17,1)
Заболевания органов зрения	367 (13,0)	427 (13,8)	428 (14,1)
<i>Итого</i>	<i>1408 (50,0)</i>	<i>1592 (48,0)</i>	<i>1564 (51,0)</i>

*Примечание.* Группы заболеваний формировались согласно нозологическим характеристикам [Дубровский].

У девушек картина несколько иная. На 1-м курсе масса тела и окружность грудной клетки соответствуют росту. На 2-м и 3-м курсах отмечается тенденция к увеличению веса, а соответственно и окружности грудной клетки.

Однако данные медицинского осмотра и антропометрические показатели не могут в полной мере говорить о состоянии физического здоровья студенческой молодежи. Чтобы получить более полную картину физического здоровья, необходимо исследовать функциональное состояние основных систем организма, а также физическую подготовленность студентов (прил. 1, 2) [Основы здорового образа жизни].

Количество студентов РГППУ с ослабленным здоровьем увеличивается с каждым годом, о чем свидетельствует их распределение по медицинским группам (табл. 4).

Таблица 4

Распределение студентов РГППУ по медицинским группам

Год	Количество обследованных		Основная и подготовительная медицинская группа		Специальная медицинская группа	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
2007	875	100,0	580	66,0	295	34,0
2009	1100	100,0	695	63,0	405	37,0
2011	1198	100,0	736	61,5	462	38,5

Приведенные статистические данные показывают, что от года к году количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, растет (с 34 % в 2007 г. до 38,5 % в 2011 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. У молодежи 17–22-летнего возраста количество движений должно быть не менее 18000–22000 локомоций в сутки. При этом доля физических упражнений с большой и высокой интенсивностью должна 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 оборудованных спортивным инвентарем залах, применяя специально разработанные комплексы. Однако, согласно учебному плану, студенты организованно могут заниматься физической культурой только два раза в неделю, что по скромным расчетам повышает их двигательную активность всего на 14–18 % [Раппопорт].

В профессиональной подготовке студентов педагогических вузов учебный курс физического воспитания при оптимальном варианте его проектирования и организации позволяет решить ряд важнейших проблем: сформировать у будущих специалистов систему взглядов на

здоровый образ жизни, помочь им определить собственную педагогическую позицию по отношению к физической культуре и спорту.

## **1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов в рамках компетентностного подхода**

Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровьесбережение в различных формах жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека [Тюленьков].

Органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью является физическая культура. Ее 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 [Ильинич; Матвеев; Холодов, Кузнецов].

Физическая культура студента выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Физкультурно-спортивная деятельность студента – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Целью физкультурно-спортивной деятельности является оптимизация физического развития студента, всестороннее совершенствование свойственных ему 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 [Теория и методика физического воспитания].

Для достижения данной цели предполагается решить комплекс конкретных задач: специфических и общепедагогических [Холодов, Кузнецов].

К *специфическим* относятся задачи по оптимизации физического развития студента и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития студента должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств;
- укрепление и сохранение здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Специальными образовательными задачами являются:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

К *общепедагогическим* относятся задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой образования. Высоконравственное поведение субъекта физкультурно-спортивной деятельности, воспитанное преподавателем и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь, производственную и бытовую обстановку.

Годы пребывания в вузе являются важным этапом в становлении личности: раскрываются потенциальные задатки, совершенствуется интеллект, происходит процесс усвоения социального опыта, наблюдается оптимум психофизического развития и в основном завершается соматическое развитие.

Физическое воспитание осуществляется в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим. Роль физического воспитания во всестороннем развитии личности студентов проявляется в следующем: во-первых, оно обеспечивает высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности, а также высокий уровень учебно-трудовой активности, сохранение и укрепление здоровья; во-вторых, физическое воспитание приобщает студентов к систематическим

занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни вуза; в-третьих, оно содействует развитию общественно значимых черт характера, социальной активности, оказывает влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

Рассматривая развитие личности как основную цель личностно ориентированного образования, нельзя не отметить роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании субъектных и социально значимых качеств студента.

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 распрямечиванием объекта и опредмечиванием субъекта [Виленский].

Активность 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. По степени проявления активности можно судить об активной и пассивной самореализации, критериями которой выступают поведение, деятельность, инициатива, ответственность [Выготский].

По мнению В. К. Бальсевича, В. И. Ильинича, Л. И. Лубышевой и других ведущих специалистов в области физической культуры, физкультурно-спортивная деятельность студента – эффективное средство формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферы личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности, а ее сущностных сил – во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности. Чем шире круг связей личности в физкультурно-спортивной деятельности, тем богаче пространство ее субъектных проявлений.

Формирование субъектности студента в физкультурно-спортивной деятельности проявляется в его «самости» во всех сущностных сферах: в самоориентации (избирательная активность и действенное целеполагание); в самовыражении (эмоциональное отношение к взаимосвязям и взаимоотношениям, возникающим в процессе деятельности); в самореализации (волевое проявление активной произвольной деятельности, направленной на преодоление трудностей); в самосознании (осмысление своей роли в деятельности, рефлексия своих потребностей, способностей, интересов); в самооценке (самоанализ в оценке своего Я) [Виленский].

Мы предлагаем рассматривать физкультурно-спортивную деятельность студентов не только как средство укрепления и сохранения здоровья, но и как средство развития тех качеств личности, которые необходимы будущему специалисту как в социальной, так и в профессиональной деятельности.

Идея использовать средства физической культуры в процессе подготовки человека к профессиональной деятельности существовала уже в позднем Средневековье в ряде систем образования. Выдающиеся педагоги XV–XIX вв. (И. Густе-Мутс, Ж. Домени, Д. Локк, И. Песталоцци, Ф. Рабле) обращали большое внимание на подготовку молодежи к труду с помощью физических упражнений. В 1891 г. П. Ф. Лесгафт писал: «Вводя физическое воспитание в профессиональную школу, мы имеем в виду достичь искусства в ремесле». А В. В. Гориневский уточнил, что «физическая культура рабочего должна применяться к его профессии: башмачнику нужны одни упражнения, кузнецу – другие, почтальону – третьи и т. д.» [Холодов, Кузнецов, с. 318].

Современный труд характеризуется повышением 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 человек, управляющий ими [Ильинич].

Физическое воспитание всегда имело важнейшее значение в адаптации организма человека к постоянно усложняющимся формам труда и факторам социальной среды [Аршавский]. 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 обучающегося к будущей профессиональной деятельности получила название *профессионально-прикладной физической подготовки* (ППФП). В работах В. И. Ильинича ППФП рассматривается как специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Основное ее назначение – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Целью ППФП является достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности, которая сократит срок профессиональной адаптации молодого специалиста. Профессионально-прикладная физическая подготовка позволит научить его осуществлять профилактику профессиональных заболеваний и травм, использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления профессиональной работоспособности [Головин].

Для достижения цели профессионально-прикладной физической подготовки необходимо решение следующих задач [Раевский, Физическая культура студента]:

- приобретение необходимых прикладных знаний;
- формирование и совершенствование прикладных умений и навыков;
- воспитание прикладных физических качеств;
- воспитание прикладных психических качеств;
- воспитание прикладных специальных качеств.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе призвана адаптировать и готовить студента к избранному виду трудовой

деятельности, одновременно укрепляя его организм и здоровье, повышая уровень всестороннего физического развития. Формирование и развитие прикладных психофизических качеств в высшей школе могут происходить во время практических занятий, на лекциях и методических семинарах по учебной дисциплине «Физическая культура».

Научно-техническое развитие производства имеет не только положительные стороны для человека, но и отрицательные: недостаток двигательной активности (детренированность организма), высокая эмоциональная напряженность в процессе труда, неблагоприятное влияние внешней среды. Без специальной психофизической подготовки организму не справиться с утомлением, нервно-психической усталостью, эмоциональным возбуждением, а это приведет к низкой работоспособности и профессиональным заболеваниям.

Ряд ведущих специалистов по физической культуре (В. К. Бальсевич, В. И. Ильинич, Л. И. Лубышева, Ж. К. Холодов и др.) выделяют несколько основополагающих факторов, определяющих общую направленность ППФП будущих специалистов.

Технизация труда и быта может отрицательно влиять на организм человека. Учеными в области физической культуры исследуются функциональные возможности здорового человека и способы повышения его работоспособности в различных условиях производства и быта, например адаптационные возможности специальной психофизической подготовленности космонавтов и выдающихся спортсменов. Поэтому при подготовке молодых людей к работе на производстве необходимо использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры для развития функциональных способностей, необходимых в профессиональной деятельности.

Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе 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. Специальная психофизическая подготовка адаптирует человека к более сложному, интеллектуальному физическому труду. Необходимо развивать и со-

вершенствовать такие психофизические качества, как устойчивость внимания, быстрота реакции, скорость мышления. Занятия физическими упражнениями, спортом помогут будущим специалистам развить физические качества и психологические свойства личности, необходимые в профессиональной деятельности.

Другим фактором, оказывающим влияние на общую направленность ППФП студентов, является действие закона перемены и разделения труда в обществе. Часто в профессиональной жизни человека возникает необходимость в переквалификации, переподготовке, смене специальности. Этот шаг требует от специалиста определенного 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 не только на его трудовую, но и на общественную, 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.

Вышеизложенные положения подчеркивают важность и необходимость ППФП будущих специалистов в период их обучения в вузе. Введение специальной психофизической подготовки студентов поможет им приобрести физические навыки, необходимые в профессиональной деятельности. Обладая определенными знаниями и профессиональным опытом, но не имея необходимых физических способностей, чтобы трудиться, человек не может стать профессионалом в какой-либо области и приносить пользу обществу. Вот почему еще сту-

дентом каждый должен развивать в себе физические и психические качества, необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Для каждого вуза средства ППФП подбираются с учетом особенностей учебного процесса и специфики будущей профессиональной деятельности студентов. В табл. 5 представлено примерное содержание ППФП для некоторых вузов с учетом особенностей получаемой студентами специальности [Холодов, Кузнецов, с. 211].

Таблица 5

Рекомендуемые системы прикладных упражнений и виды спорта с учетом профиля вуза

Вузы	Виды спорта, системы упражнений	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, устойчивость внимания, двигательная память, воля

Таким образом, для формирования и повышения уровня развития профессионально значимых качеств будущих специалистов дисциплина «Физическая культура» должна соответствовать специфическим особенностям вуза [Карпов]. Отношение к данной дисциплине только как к средству повышения функциональных возможностей организма и улучшения психофизического развития занимающихся, на наш взгляд, устарело.

Общество, находящееся в постоянном развитии, через образование предъявляет к человеку новые требования [Бухарова]:

- обучаемость, т. е. способность к постоянному повышению уровня знаний, освоению новых видов деятельности, в том числе профессиональной;
- интеллектуальное и физическое развитие, обеспечивающее успешность освоения новых технологий и сохранение здоровья;
- креативность, т. е. способность мыслить и действовать творчески не только в образовательном процессе, но и в будущей профессиональной деятельности;
- духовность, патриотизм, гуманность, толерантность.

Профессиональное образование становится неотъемлемой частью экономики страны. В рыночных социально-экономических условиях оно должно обеспечивать социально-профессиональную мобильность и конкурентоспособность специалистов. Для этого необходимо осуществить модернизацию высшего профессионального образования, утвердить инновационную концепцию профессионального развития обучаемых, что обуславливает необходимость научного моделирования образовательного процесса и разработки новых педагогических технологий. Реализация такого профессионального образования возможна при широком внедрении в практику профессиональных учебных заведений личностно ориентированного образования.

Личностно ориентированное образование включает два взаимосвязанных процесса: личностно ориентированное обучение и личностно ориентированное воспитание. Личностно ориентированное обучение предполагает развитие личности обучаемого, формирование у него прочных знаний, умений и навыков. Целью личностно ориентированного воспитания становится развитие автономности, самостоятельности, ответственности, устойчивости духовного мира, рефлексии [Романцев, Зеер].

*Личностно ориентированное профессиональное образование* – это образование, в процессе которого организация взаимодействия субъектов обучения в максимальной степени ориентирована на профессиональное развитие личности и специфику будущей профессиональной деятельности. Такое образование позволит обеспечить профессиональную самореализацию человека и поддержку его дальнейшего творческого роста.

Личностно ориентированное профессиональное образование основывается на следующих принципах:

- приоритетности индивидуальности личности, которая является субъектом процесса профессионального развития;
- соответствия профессионального образования на всех его ступенях закономерностям профессионального становления личности;
- соответствия содержания профессионального образования уровню развития современных социальных, информационных, производственных технологий и его адекватности будущей профессиональной деятельности;
- опережающего профессионального образования, направленного на формирование социально и профессионально значимых качеств широкого радиуса действия;
- максимального учета индивидуального опыта обучаемого, его потребности в самоорганизации, самоопределении и саморазвитии.

В логике личностно ориентированного профессионального образования актуальным становится мониторинг профессионально-образовательного процесса и профессионального развития личности студентов.

В последнее время термин «мониторинг» активно используется многими науками. *Мониторинг* – постоянное наблюдение за каким-либо процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату или первоначальным предположениям.

В психологии и педагогике понятие «мониторинг» также нашло свое применение. А. С. Белкин определяет мониторинг как непрерывное научно обоснованное диагностико-прогностическое отслеживание образовательного процесса. Э. Ф. Зеер рассматривает мониторинг как процесс отслеживания состояния объекта (системы или сложного явления) с помощью непрерывного или периодически повторяющегося сбора данных, представляющих собой совокупность определенных ключевых показателей.

*Мониторинг профессионального развития субъектов образования* означает планомерное диагностическое отслеживание профессионально-образовательного процесса. Главным в мониторинге является диагностика динамики профессионального развития обучаемых и внесение коррективов в процесс профессионального образования, т. е. мониторинг включает диагностику, прогнозирование и коррекцию про-

фессионального развития личности и процесса образования [Профессиональная педагогика].

Выделяют ряд аспектов, по которым мониторинг отличается от других близких психолого-педагогических процессов: непрерывность (постоянный сбор данных); диагностичность (наличие модели или критериев, с которыми можно соотнести реальное состояние отслеживаемого объекта, системы); информативность (отслеживание наиболее проблемных показателей и критериев, на основании чего можно сделать вывод об искажениях в отслеживаемых процессах); научность (обоснованность модели и отслеживаемых параметров); обратная связь (информированность объекта мониторинга о результатах, что позволяет вносить коррективы в отслеживаемый процесс) [Заводчиков].

При решении психолого-педагогических задач мониторинг может быть рассмотрен с различных позиций, продиктованных его объектом. В качестве объектов в системе высшего образования могут выступать:

- профессионально-образовательный процесс;
- академическая успеваемость обучаемых;
- учебная и учебно-профессиональная деятельность обучаемых;
- развитие личности обучаемых;
- становление учебной группы;
- профессиональная деятельность преподавателя;
- профессиональное развитие преподавателя;
- становление педагогического коллектива.

В зависимости от выбранного объекта мониторинга возникают специфические цели и задачи, связанные с его реализацией на практике.

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 требованиям сегодняшнего дня интегративную характеристику личности – *компетентность*. В. А. Болотов, В. В. Сериков 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» [Бухарова, с. 15]. Следовательно, компетентность характеризует образованность личности, ее пригодность для выполнения определенной профессиональной деятельности. Данная характеристика эффективности деятельности послужила основанием для разработки новых критериев отбора специалистов на ведущие позиции в обществе, для поощрения роста качества профессиональной деятельности работников конкретных организаций.

Завершение образования определенного уровня и достижение соответствующих личностных качеств фиксируются обществом через присвоение человеку должной квалификации, ученого или военного звания, ученой степени и т. п.: 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. Совет Европы (1996 г., Берн) отметил пять базовых компетенций: политическую и социальную, межкультурную, коммуникативную, информационную, персональную. Выделяют также 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 [Шахматова, 2008]. И. А. Зимняя выделяет компетенции, относящиеся к человеку как к личности, субъекту деятельности и общения; к социальному взаимодействию человека и социальной сферы; к профессиональной деятельности человека.

Во ФГОС ВПО компетенции оцениваются как элементы результата образования. Они включают когнитивную (знания, умения, навыки), аффективную (эмоции) и волевую составляющие. Это обобщенная форма разнородных личностных качеств (когнитивных, аффективных, волевых), обеспечивающих выполнение человеком слож-

ных видов практически преобразующих действий и позволяющих ему достигать личностно значимых целей [Тулькибаева].

На основе определений, данных Э. Ф. Зеером, компетенцию можно понимать как способность мобилизовать знания, умения, опыт и преобразовать их в результат при выполнении конкретной деятельности.

Компетенции и компетентности тесно связаны с проблемой качества профессионального образования в широком смысле этого слова. Качество образования педагогическая наука понимает как социальную категорию, определяющую состояние и результативность процесса образования в обществе, его соответствие потребностям и ожиданиям общества (различных социальных групп) в плане развития и формирования гражданских, бытовых и профессиональных компетенций личности. Качество образования – интегральная характеристика образовательного процесса и его результатов, выражающая меру их соответствия распространенным в обществе представлениям о том, каким должен быть названный процесс и каким целям он призван служить. Фактором, определяющим качество образования, является высокий уровень компетентности специалиста.

Следовательно, ППФП студентов должна быть направлена на повышение качества высшего образования, на формирование высокого уровня компетентности будущих специалистов, способствовать эффективному профессиональному становлению обучающихся, оптимизировать формирование качеств, необходимых для реализации компетенций в любой сфере деятельности, т. е. организация физкультурно-спортивной деятельности студентов должна осуществляться в рамках компетентностного подхода. Данный подход предполагает переориентацию на личностно-центрированный характер образования с обязательным использованием практико-ориентированных технологий организации образовательного процесса и мониторинга профессионального развития студентов. Сущность компетентностного подхода состоит в том, что результаты образования признаются значимыми за пределами системы образования. Это подход, акцентирующий внимание на достижении цели, результатах образования, которые отражают способность человека действовать в различных проблемных ситуациях.

Таким образом, повышение качества профессионального образования сегодня является важнейшей проблемой. Актуальным стано-

вится результат профессиональной подготовки рабочих и специалистов, который заключается не только во владении определенной совокупностью знаний и умений, но и в развитии соответствующих качеств личности, обеспечивающих мобильность и конкурентоспособность выпускников учреждений высшего профессионального образования на современном рынке интеллектуального труда. В настоящее время образование выступает практически единственной сферой, активно участвующей в формировании личности будущего специалиста, его жизненных идеалов, планов, проектов и определении путей их реализации.

### **1.3. Технология организации физкультурно-спортивной деятельности будущих педагогов профессионального обучения**

Учебная дисциплина «Физическая культура» – обязательный раздел ФГОС ВПО. Являясь частью гуманитарного компонента образования, она направлена на всестороннее развитие личности студента, формирование у него устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности в трудовой деятельности.

*Цель дисциплины* – содействие формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций через усвоение знаний, овладение умениями и навыками в сфере физической культуры для направленного использования средств физической культуры с целью сохранения и укрепления здоровья, формирование социально и профессионально важных качеств будущих специалистов, необходимых для выполнения профессиональной деятельности.

По окончании вуза будущий специалист должен:

1) *знать*:

- объект, предмет, цель и задачи дисциплины «Физическая культура»; историю развития физической культуры и спорта; правовые основы физической культуры и спорта;
- научно-биологические и практические основы физической культуры; основные компоненты здорового образа жизни; естественнона-

учную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессионально-педагогической деятельности; взаимосвязь производительного труда и здорового образа жизни;

- технологии научного исследования в области физической культуры и спорта, методики самооценки функционального состояния и уровня физического развития;

2) *уметь*:

- использовать научные методы организации физкультурно-спортивной деятельности с целью здоровьесбережения; применять в профессионально-педагогической деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой; использовать современные воспитательные технологии в области физической культуры для формирования у обучающихся духовных, нравственных ценностей и гражданственности;

- осуществлять самооценку физического развития, функционального и психоэмоционального состояния, двигательной подготовленности; осуществлять коммуникативное взаимодействие в ограниченном лимите времени в ситуации повышенного эмоционального возбуждения;

- определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;

3) *владеть*:

- системой организации коммуникативного взаимодействия (умение управлять своим психологическим состоянием в процессе физкультурно-оздоровительной и профессионально-педагогической деятельности);

- моделированием процесса физкультурно-оздоровительной деятельности с целью повышения двигательной активности, улучшения физического развития и функционального состояния организма;

- системой обеспечения профилактики профессиональных заболеваний и деструкций в процессе производительного труда.

Процесс изучения физической культуры должен быть направлен на формирование как общекультурных (ОК), так и профессиональных компетенций (ПК). Анализ возможностей физкультурно-спортивной деятельности студентов и требований ФГОС ВПО, предъявляемых к будущим специалистам, позволил выявить ряд компетенций, формирование которых происходит при изучении дисциплины «Физическая культура» (табл. 6, 7).

Таблица 6

Состав общекультурных компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины «Физическая культура»

Общекультурные компетенции согласно ФГОС ВПО	Общекультурные компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»
1	2
ОК-1	ОК-1.1. Имеет целостное представление о здоровье человека, его научных основах ОК-1.2. Осознает значение ценностей физической культуры в сохранении и укреплении здоровья ОК-1.3. Готов к практическому применению средств физической культуры в здоровьесбережении
ОК-4	ОК-4.1. Знает историю развития физической культуры и спорта ОК-4.2. Имеет представление о научных основах зарождения и становления физической культуры в современном обществе
ОК-6	ОК-6.1. Готов к самопознанию двигательных способностей организма ОК-6.2. Владеет методикой определения функционального состояния организма ОК-6.3. Владеет научными методами организации физкультурно-спортивной деятельности с целью здоровьесбережения ОК-6.4. Способен к освоению опыта межличностных отношений в процессе занятий физической культурой
ОК-7	ОК-7.1. Готов к самооценке физического развития ОК-7.2. Готов к самооценке двигательной подготовленности ОК-7.3. Готов к самооценке функционального состояния ОК-7.4. Готов к самооценке психоэмоционального состояния ОК-7.5. Осознает необходимость саморазвития в процессе занятий физической культурой ОК-7.6. Способен осознанно выбирать средства физической культуры для саморазвития и самосовершенствования
ОК-8	ОК-8. Готов к позитивному, доброжелательному стилю общения в процессе занятий физической культурой

1	2
ОК-11	<p>ОК-11.1. Готов к анализу и оценке психологического состояния другого человека в процессе занятий физической культурой</p> <p>ОК-11.2. Владеет организацией коммуникативного взаимодействия в различных видах спорта и системах физических упражнений</p> <p>ОК-11.3. Готов осуществлять коммуникативное взаимодействие в ограниченном лимите времени в ситуации повышенного эмоционального возбуждения</p> <p>ОК-11.4. Способен управлять своим психологическим состоянием в процессе физкультурно-спортивной деятельности</p>
ОК-12	<p>ОК-12.1. Владеет правовыми основами физической культуры</p> <p>ОК-12.2. Владеет нравственными нормами здорового образа жизни</p>
ОК-15	<p>ОК-15.1. Способен научно анализировать социально значимые проблемы и процессы в здоровьесбережении и здоровьесформировании</p> <p>ОК-15.2. Умеет использовать на практике средства и методы физического воспитания для эффективного выполнения профессионально-педагогической деятельности</p>
ОК-16	ОК-16. Способен выявлять естественнонаучную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессионально-педагогической деятельности
ОК-19	ОК-19. Владеет технологией научного исследования в области физической культуры и спорта
ОК-24	ОК-24. Способен к когнитивной деятельности в области физической культуры и спорта
ОК-28	<p>ОК-28.1. Способен моделировать процесс физкультурно-спортивной деятельности с целью повышения двигательной активности, улучшения физического развития и функционального состояния организма</p> <p>ОК-28.2. Способен к рефлексии с целью коррекции физкультурно-спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья</p>

Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в рамках ФГОС ВПО с целью формирования компетенций будущих специалистов позволяет рассматривать физическую культуру как лично ориентированную профессионально-образовательную дисциплину. Необходимо, чтобы профессиональная направленность образовательно-воспитательного процесса по физической культуре была отражена во всех разделах программы данной дисциплины и выполняла связующую, координирующую и активизирующую функции. Тогда профессионально-прикладная физическая подготовка студента будет осуществляться на протяжении всего периода обучения.

Таблица 7

Состав профессиональных компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины «Физическая культура»

Профессиональные компетенции согласно ФГОС ВПО	Профессиональные компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»
ПК-6	ПК-6. Готов к использованию современных воспитательных технологий в области физической культуры для формирования у обучающихся духовных, нравственных ценностей и гражданственности
ПК-7	ПК-7. Готов к использованию средств физической культуры для социализации личности обучаемых
ПК-36	ПК-36.1. Имеет научное представление о взаимосвязи производительного труда и здорового образа жизни ПК-36.2. Обладает сформированными психофизическими качествами, необходимыми для производительного труда ПК-36.3. Способен в процессе производительного труда обеспечивать профилактику профессиональных заболеваний и деструкций

Целью ППФП в вузе является достижение студентом психофизической готовности к будущей трудовой деятельности, которая предполагает наличие у него устойчиво сформированных компетенций. С учетом того, что компетенция – это способность мобилизовать знания, умения, опыт и преобразовывать их в результат при выполнении конкретной деятельности, физкультурно-спортивная деятельность должна быть направлена на формирование социально и про-

фессионально важных качеств (СПВК) специалистов, которые обуславливают продуктивность выполнения широкого круга видов социально-профессиональной деятельности человека. СПВК должны обеспечивать 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 выполнения профессиональной деятельности на креативном уровне и потребность в этом; готовность к саморазвитию; профессиональное долголетие; сохранение и укрепление профессионального здоровья [Карпов; Холодов, Кузнецов].

Для эффективной организации ППФП в вузе необходимо осуществить анализ будущей профессиональной деятельности студентов:

- выделить основные блоки, соответствующие этапам деятельности;
- обосновать социально и профессионально важные качества, являющиеся составной частью компетенций, и определить четкие критерии профессиональной подготовленности.

Функциональный анализ дает возможность определить основные виды профессионально-педагогической деятельности (образовательная, воспитательная, учебно-методическая, организационно-управленческая и производственно-технологическая) [Шахматова, 2000].

Изучение названных видов деятельности педагога профессионального обучения позволяет 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 и становления личностно ориентированного образования в профессиональной школе был определен *состав СПВК педагога профессионального обучения* [Зеер]:

- 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 к инновационной деятельности и потребность в ней, 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 – психофизиологические свойства, обеспечивающие продуктивное (качественное и производительное) выполнение производственно-технологических действий и операций.

Сегодня в профессиональной школе осуществляется переход к личностно ориентированному образованию. 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 уче-

ния, активизирующий и стимулирующий любознательность и познавательные мотивы учащихся. Его устойчиво сформированные и высоко развитые СПВК являются основой педагогической деятельности и условием дальнейшего профессионального роста.

*Фасилитация* (от англ. *facility* – благоприятные условия) – усиление доминантных реакций, действий в присутствии других людей – наблюдателей и содейтелей. Под *педагогической фасилитацией* понимается повышение продуктивности образования (обучения, воспитания) и развитие субъектов педагогического процесса за счет личности педагога и особого стиля общения. Обучение должно стать средством личностного роста обучаемых и педагогов. Фасилитационный подход является наиболее эффективным в организации педагогического процесса, так как содействует развитию активной личностной позиции, наиболее полному удовлетворению познавательных, творческих потребностей, самореализации учащихся [Белкин, Козловская].

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) [Эрганова].

*Педагогическая толерантность* – профессионально важное качество личности педагога, проявляющееся в положительном отношении к учащимся, другим людям, в способности без раздражения, выраженной враждебности воспринимать и понимать их мнения, взгляды. Толерантность педагога обеспечивает безопасность проявления особенностей личности обучаемого, повышает ее ценность, способствует формированию у учащегося удовлетворенности от взаимодействия с педагогом и тем самым авансирует его дальнейшее развитие. О. Н. Шахматова выделяет два вида толерантности: конструктивную (основанную на сотрудничестве, развитии кооперации) и деструктивную (отличительной чертой которой является индифферентность, безразличие).

*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 ос-

мысления своего профессионального опыта. Рефлексия как бы приостанавливает процесс жизни, дает человеку возможность выйти из нее «...для занятия позиции над ней и выработки соответствующего отношения к ней» [Рубинштейн, с. 154]. 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 ее дальнейшее развитие [Багдай, Машарова].

*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.

В настоящее время, говоря о подготовке специалиста, ведущую роль отводят формированию его *профессиональной компетентности*, которая определяется совокупностью профессионально значимых знаний, умений, навыков и опыта, достаточных для выполнения профессиональных функций. Профессиональная компетентность требует универсальной подготовки по различным направлениям. Каждому направлению профессиональной деятельности соответствуют свои *компетенции* – обобщенные способы действий, обеспечивающие продуктивное выполнение профессиональной деятельности.

По мнению Э. Ф. Зеера, Е. А. Климова, А. К. Марковой и др., любая профессия инициирует образование профессиональных деструкций личности, которые могут способствовать развитию профессиональных заболеваний.

*Профессиональная деструкция* – это разрушение, изменение или деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса [Зимняя].

Вероятность возникновения профессиональной деструкции достаточно высока в педагогической сфере, где педагог не только выполняет сложную работу, но и находится в постоянном напряжении, возникающем в процессе общения с обучаемыми [Сыманюк, 2004].

Существует ряд факторов, детерминирующих развитие профессиональных деструкций, характерных только для педагогической деятельности:

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

2. Формирование индивидуального стиля деятельности педагога ведет к снижению уровня профессиональной активности личности, создает условия для стагнации профессионального развития [Кузьмина]. 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. Учителя гуманитарного профиля тяготеют к демонстративности поведения, социальному лицемерию. В деятельности педагогов естественно-математического цикла проявляются догматизм, консерватизм, дидактичность [Зеер; Шахматова, 2000].

4. Развитие профессиональных деструкций могут инициировать различные акцентуации характера педагога. К педагогическим акцентуациям относятся монологичность, демонстративность, индифферентность и др. [Зимняя].

Профессиональные деструкции педагогов обуславливают ряд противоречий:

- 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 сформированности компетенций 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 [Сыманюк, 2005].

Выделяют следующие профессиональные деструкции педагогов: профессиональные деформации, выученная беспомощность, профессиональный маргинализм и стагнация.

Проблема профессиональных деструкций педагогов в наши дни становится остро актуальной в силу специфики их деятельности и сложившейся социально-экономической ситуации. Профессиональное самосохранение личности педагога предъявляет особые требования к уровню развития его активности, ответственности, креативности, устойчивости, толерантности, самоконтроля, настойчивости, инициативности, к ценностным установкам и отношениям. Использование активной стратегии поведения поможет профессиональному самосохранению личности педагога, конструктивному преодолению профессионально обусловленных кризисов, осуществлению дальнейшего профессионального развития.

Успешность профессионально-педагогической деятельности специалиста зависит от состояния его здоровья и масштабов использования его психофизиологического 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 [Матвеев]. Таким образом, физическое развитие определяется, во-первых, антропометрическими показателями и функциональным состоянием основных систем организма; во-вторых, показателями физических качеств, развитие которых обусловлено морфофункциональным состоянием. Физические качества являются одними из основных (хотя и производными от морфологических и функциональных признаков) показателей физического развития.

Обобщая существующие толкования физических качеств, можно дать следующее их определение: *физические качества* – это основ-

ные стороны возможностей человека, обеспечивающие осуществление двигательной деятельности различной направленности. По существующей на сегодняшний день классификации физические качества подразделяются на кондиционные и координационные [Лях, 2000].

Кондиционные качества обуславливаются морфофункциональными возможностями организма человека, благодаря которым возможна его двигательная активность. К этим качествам относятся основные (сила, выносливость, быстрота, гибкость) и производные (силовая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовые способности) [Семенов]:

- быстрота – комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
- сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения;
- выносливость – способность человека выполнять работу большой и умеренной интенсивности в течение длительного времени; способность противостоять утомлению;
- гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Именно развитие кондиционных физических качеств составляет основу одной из главных специфических задач физического воспитания – оздоровительной.

Координационные качества понимаются как способности к согласованию определенных действий в процессе управления движениями. Данные способности проявляются при поддержании равновесия, осуществлении ориентирования в пространстве, перестроения с одного двигательного действия на другое, ритмизации двигательных действий, произвольного расслабления, согласования движений. Координационные качества обуславливаются в первую очередь свойствами центральной нервной системы, особенностями сенсомоторных процессов.

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

- 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.

Таким образом, анализ профессионально-педагогической деятельности в современных социально-экономических условиях позволил выделить следующие *СПВК педагога профессионального обучения*:

1. Психофизические качества: высокий уровень развития физических качеств (выносливость, сила, координация, ловкость, быстрота реакции); устойчивость психических процессов (память, мышление, внимание).

2. Социально значимые качества: гуманизм, коммуникативность, социальный интеллект, сверхнормативная активность, толерантность, рефлексия, организованность, ответственность, эмпатия, трудолюбие, нравственные и эстетические качества.

Одна из основных задач, которую необходимо решить при организации ППФП будущих специалистов, – это профилактика и предупреждение 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 экономики, для которой осуществляется подготовка рабочих кадров. Так, например, педагог профессионального обучения по специальности «Машиностроение и технологическое оборудование» по классификации Е. А. Климова относится и к группе профессий «человек – человек», и к группе профессий «человек – техника» [Профессиональная педагогика]. Поэтому организация профилактики и предупреждения профессиональных заболеваний должна идти в двух направлениях.

Студенты, проходящие подготовку машиностроительного профиля, овладевают рабочей профессией на уровне 3–5-го разрядов, работая на токарных, фрезерных и других станках. Обработка деталей сложной конфигурации требует точной координации движений, 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 движений; развитие выносливости; повышение функционального состояния органов зрения.

Профессиональные деформации личности педагога неизбежны. Задача ППФП состоит в развитии у студентов таких СПВК, которые способствуют поиску средств профессионального самосохранения личности. Прогрессивное профессиональное развитие обеспечивается только активной стратегией поведения педагога. Активная стратегия поведения – это проявление инициативы, целенаправленность действий, ответственность за принятые решения и поступки, устойчивость эмоционально-волевой сферы. Она характерна для людей с оптимистическим мировоззрением, устойчивой адекватной самооценкой, реалистичным подходом к жизни и сильно выраженной мотивацией достижения [Сыманюк, 2004].

Проведенный анализ профессионально-педагогической деятельности и изучение СПВК личности педагога профессиональной школы позволяют определить средства ППФП, формы организации занятий, необходимые квалификационные требования к преподавателям кафедры физического воспитания и материально-техническим условиям вуза. Технология организации ППФП в профессионально-педагогическом вузе представлена на рис. 1.

Для эффективного управления ППФП студентов необходимо использовать мониторинг профессионального развития субъектов образования. Особое внимание при проведении мониторинга следует уделить диагностике, прогнозированию и коррекции профессионального развития студентов и образовательного процесса.

Профессионально-прикладная физическая подготовка может и должна содействовать формированию готовности студентов не только к будущей профессиональной деятельности, но и к осуществлению профессионально-образовательной деятельности, которая является ведущей на этапе обучения в вузе. Это обусловлено рядом причин.

Во время учебы в вузе отмечается неравномерность процесса становления будущего специалиста, выражающаяся в профессиональных кризисах. На стадии профессиональной подготовки многие студенты переживают разочарование в получаемой профессии. Возникает недовольство отдельными учебными предметами, появляются со-

мнения в правильности профессионального выбора, падает интерес к учебе. Наблюдаются кризисы профессионального выбора [Зеер].



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

Первый кризис у студентов наступает в самом начале учебы. Студент должен очень быстро сориентироваться и с новых позиций освоить способы и методы учебной деятельности; понять систему норм и правил, существующих на факультете и в группе; разработать свою систему ценностей по отношению к учебе, предстоящей работе, преподавателям. Для деятельности студента в этот период характерны интенсивность функционирования психики, необычно высокое интеллектуальное и эмоциональное напряжение, в процессе деятельности у него возникают перегрузки, негативно отражающиеся на состоянии здоровья [Козловская].

Второй кризис 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, а с другой – реалии современной системы образования с перегрузкой учащихся, проблемой их отторжения от образования, низкой заработной платой педагога и т. п. [Орлов, Исаев, Федотенков].

Оба кризиса влияют как на прогрессивное развитие профессионально-личностных качеств, так и на состояние всех компонентов здоровья студентов: физического, психического, социального.

Таким образом, в результате теоретического анализа научно-методической литературы по проблеме подготовки педагогов профессионального обучения и ФГОС ВПО можно сделать вывод о том, что физкультурно-спортивная деятельность студентов профессионально-педагогических вузов должна содействовать формированию общекультурных и профессиональных компетенций, что будет проявляться в успешном развитии следующих СПВК: сверхнормативная активность, коммуникативность, организованность, рефлексия, сенсомоторные способности, толерантность, эмоциональная устойчивость.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Дайте определение понятия «здоровье» и раскройте его содержание.
2. Раскройте понятие «физкультурно-спортивная деятельность студентов». Определите ее основные задачи.
3. Дайте определение профессионально-прикладной физической подготовки. Укажите ее цели и задачи.
4. Охарактеризуйте личностно ориентированное профессиональное образование. Как осуществляется мониторинг профессионального развития личности?
5. В чем сущность компетентностного подхода в профессиональном образовании?
6. Дайте характеристику общекультурных и профессиональных компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины «Физическая культура».

## Глава 2

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

### 2.1. Спортивные игры как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов

Игра имеет важное значение в воспитании, обучении и развитии детей как средство психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям. В игровых условиях разворачиваются учебная и трудовая деятельность, назначение которых – становление обучаемых как субъектов осуществляемой ими деятельности, развитие личностных характеристик, воссоздание предметного и социального содержания [Русалов].

Игру можно рассматривать как своеобразную модель элементов реальной жизни, воспроизводящую 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 [Дружинин].

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. Эмоционально-волевой компонент игровой деятельности 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 различных меняющихся ситуациях делает игры наиболее результативной формой образования.

Направленность и содержание игры определяют ее основные функции: подготовительную (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества); развлекательную (модель использования свободного времени); функцию формирования отношений (между людьми, между людьми и окружающей средой) [Теория и методика физического воспитания].

Деловая игра как разновидность игровой деятельности, по мнению Л. В. Ведерниковой, Э. Ф. Зеера и других психологов и педагогов, относится не к учебной, а к квазипрофессиональной деятельности студентов. Она используется с целью оказания помощи будущим специалистам в выборе оптимальных путей решения профессиональных проблем. Перед студентом в игровой ситуации раскрывается пространство выбора стратегии и тактики профессионально-педагогической деятельности.

В образовательном процессе по физической культуре в вузе спортивные игры используются как средство физической культуры и как форма организации занятий.

*Спортивные игры* – система характерных физических упражнений, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату двигательных действий [Озолин].

Спортивные игры имеют ряд характерных признаков, отличающих их от других средств физического воспитания:

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 многообразными способами решения возникающих задач, а сформированные у них качества – 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, чтобы победить, проявляют несколько качеств, причем в самых различных сочетаниях.

Спортивные игры позволяют оптимально развивать психофизические качества игроков, формируют их конкурентоспособность, мобильность и коммуникативность – наиболее востребованные качества личности в социальной и профессиональной деятельности [Виленский; Холодов, Кузнецов].

Изучение и аналитическое сопоставление социально и профессионально важных качеств, востребованных в профессионально-педагогической деятельности, и качеств, воспитываемых физкультурно-спортивной деятельностью, позволили заключить, что спортивные игры являются оптимальным средством ППФП студентов профессионально-педагогических вузов (табл. 8).

Таблица 8

Логико-аналитическое сопоставление наиболее значимых качеств в спортивно-игровой деятельности и СПВК будущего педагога профессионального обучения

Качество	Характеристика качества	
	в спортивно-игровой деятельности	в профессионально-педагогической деятельности
1	2	3
Организованность	Способность организовывать собственную деятельность, ставить цели, оптимально планировать и организовывать время, умение организовывать деятельность команды	Способность организовывать свою деятельность, профессионально-образовательный процесс и учебную деятельность учащихся. Выражается также в самостоятельности, требовательности и волевым самоконтроле
Сверхнормативная активность	Особая форма проявления волевых качеств: инициативности, целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, реше-	Готовность к инновационной деятельности и потребность в ней; проявление творческой инициативы, превышение нормативных про-

Продолжение табл. 8

1	2	3
	тельности. Проявляется в применении в ходе игры атакующих и контратакующих действий	фессиональных функций, что предполагает проявление целеустремленности, решительности, самостоятельности
Коммуникативность	Общительность, способность к сотрудничеству в процессе деятельности, признание сильных сторон и положительных качеств другого, умение обеспечить обратную положительную связь, мотивировать других на деятельность	Знания, умения и способности, обеспечивающие личностно ориентированное общение и педагогическую фасилитацию: умение создать атмосферу сотрудничества, обратную положительную связь, признание сильных сторон обучаемых
Рефлексия	Способность эффективно планировать деятельность, корректировать план и действия в ходе ее выполнения, оценивать результат. Характеризуется умением анализировать собственные действия и действия противника, прогнозировать развитие ситуации, способностью к адекватной самооценке	Качество, позволяющее анализировать собственные поступки; планировать профессиональную деятельность; адекватно оценивать себя и понимать, как учащиеся отражают личностные реакции и когнитивные представления педагога; корректировать образовательный процесс, прогнозировать его результаты
Сенсомоторные способности	Психофизические качества: выносливость, скоростно-силовые способности, быстрота реакции, координация, критическое мышление, устойчивость внимания	Психофизические качества, обеспечивающие продуктивное выполнение производственно-технологических действий и операций: выносливость, сила, координация, быстрота реакции, устойчивость внимания, оперативная память
Эмоциональная устойчивость	Умение контролировать свое эмоциональное состояние и его проявления. Характеризуется выдержкой, самообладанием и самоконтро-	Качество, характеризующееся степенью противостояния личности стрессам, эмоциональному напряжению. Внешне выражается в вы-

1	2	3
	лем в условиях эмоционального напряжения, утомления и сбивающих факторов	держке, самообладании, способности длительно переносить неблагоприятные психические воздействия
Толерантность	Способность пойти на компромисс в межличностных отношениях для решения поставленных задач; уважение противника (предполагает проявление нравственных качеств и недопустимость агрессивного поведения, запрещенного правилами соревнований); способность критически относиться к себе; терпимость к другим	Терпимость к образу жизни и поведению обучаемых, этническим особенностям; обеспечение равенства субъектов в реализации лично ориентированного образования; уважение достоинства личности обучаемых, умение воспринимать и понимать их мнения и взгляды

В рамках лично ориентированного и компетентностного подходов в профессиональном образовании студент рассматривается как активный субъект учебно-воспитательного процесса. Однако, несмотря на многочисленные декларации о развитии субъектности студента, он по-прежнему является «объектом» в вопросах выбора содержания образования и технологий организации учебного процесса [Орлов]. Физическая культура в отличие от многих дисциплин предоставляет студенту возможность сделать самостоятельный выбор спортивного отделения для занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Данный выбор способствует формированию субъектных качеств, повышает мотивацию учения, социальную активность и ответственность, способствует улучшению психофизической подготовленности.

Ежегодный опрос первокурсников Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) показал, что более 65 % студентов отдадут предпочтение спортивным играм, из них 21 % – настольному теннису.

В настольном теннисе предъявляются высокие требования к уровню физической (общей и специальной), технической и тактической подготовки спортсмена [Барчукова]. Спортсмен в течение длительного вре-

мени поддерживает высокий уровень эффективности движений при высокой концентрации внимания и скорости мыслительных процессов.

Все ударные движения теннисиста связаны с вращательными движениями корпуса и наклонами вправо, влево, вперед, назад. Выполнять эти движения в быстром темпе можно лишь благодаря хорошей гибкости, отлично подготовленным мышцам брюшной полости, поясницы, плечевого пояса и ног [Байкулов, Спортивные игры...].

При непрерывном потоке разнообразной информации о мяче, сопернике, а в парной игре – и о партнере, в условиях противодействия теннисисту необходимо быстро и точно выполнять технико-тактические действия. А для этого нужны не только большие физические усилия, но и хорошая координация движений.

Наилучшего развития общих и специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре близки к соревновательным. Именно поэтому формирование кондиционных и координационных качеств следует рассматривать в единстве с технической и тактической подготовкой.

*Техника игры* – это комплекс специальных приемов, необходимых спортсмену для успешного ведения игры. Она дает теннисисту возможность в рамках правил игры решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях.

*Тактика игры* – составная часть мастерства спортсмена, задача которого – целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника и в конкретных условиях для достижения поставленной цели.

*Цель тактической подготовки* – сформировать у спортсмена знания и умения, привить ему навыки и качества, способствующие успешной соревновательной деятельности в постоянно меняющихся условиях. В качестве основной задачи тактической подготовки рассматривается развитие способности действовать самостоятельно, инициативно в различных игровых ситуациях. Спортсмен только тогда может достичь высокого результата, когда он поступает творчески и умеет вести игру в соответствии с требованиями конкретной обстановки и с учетом возможностей определенного противника. В настольном теннисе требуется высокий уровень ориентирования в сложных условиях (быстрое, точное восприятие и рефлексия постоянно меняющихся игровых ситуаций), что обеспечивает своевременное выполнение целесообразных действий.

Средства тактической подготовки должны быть направлены на развитие:

- быстроты сложной реакции и ответных действий;
- устойчивости и быстроты переключения внимания с одной тактической цели на другую;
- умения анализировать и прогнозировать деятельность;
- скорости приема и переработки информации.

Достижение высокого уровня физической, технической и тактической подготовки и успешные выступления на соревнованиях невозможны без определенных высокоразвитых психологических качеств и свойств личности.

Настольный теннис предъявляет высокие требования к психике теннисиста: ощущению, восприятию, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам [Барчукова].

Игра воспитывает такие черты характера, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, инициативность, самостоятельность, уверенность, хладнокровие, выдержка, самообладание.

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, внезапные изменения игровых ситуаций предъявляют требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания.

Эмоциональное состояние спортсмена в ходе игры в зависимости от счета может быть и негативным, и позитивным. При малейшем изменении настроения игрока, появлении отрицательных эмоций нарушается точность ударов. Поэтому для достижения успеха в настольном теннисе игрок должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием в разных ситуациях: в условиях утомления, при различных эмоциональных состояниях, сбивающих факторах [Спортивные игры...].

Настольный теннис – лично-командный вид спорта. Успех в командных соревнованиях зависит не только от уровня физической, технической и тактической подготовки, но и от сформированности у теннисиста таких качеств, как эмпатия, коммуникабельность, толерантность, ответственность, чувство коллективизма.

Анализ спортивно-игровой деятельности позволил выделить ряд психофизических и социально значимых качеств теннисиста, форми-

руемых на учебно-тренировочных и соревновательных занятиях, таких как выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота реакции, внимание, эмоциональная устойчивость, активность, креативность, целеустремленность, рефлексия, самостоятельность, ответственность, организованность, эмпатия, коммуникабельность, толерантность и чувство коллективизма.

Наиболее важными среди этих качеств, на наш взгляд, являются толерантность, рефлексия, активность, организованность, эмпатия, нравственное отношение к себе и к другим. Это надпрофессиональные качества, обуславливающие продуктивность выполнения широкого круга видов социально-профессиональной деятельности человека [Зеер, Заводчиков].

Сегодня количество студентов вузов с ослабленным здоровьем, относящихся к специальной медицинской группе, составляет более 30 %. Организация физкультурно-спортивной деятельности с данными студентами должна осуществляться по индивидуально-дифференцированным программам в зависимости от заболевания, что позволит сохранить и укрепить их здоровье. Рассмотрим возможность использования средств настольного тенниса на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.

В отличие от других спортивных игр (баскетбол, футбол и т. д.) в настольном теннисе противники не контактируют непосредственно друг с другом, что сводит возможность получения травм к минимуму. На начальном этапе обучения игре в настольный теннис студенты изучают приемы владения ракеткой и мячом без игры на столах, технику выполнения ударов, разучивают возможные варианты передвижений. Все эти упражнения направлены на развитие координации, ловкости и гибкости. Выполнение упражнений чередуется с показом и объяснением преподавателя, с анализом ошибок. Поэтому нагрузка в этот период обучения является оптимальной. С усложнением разучиваемых элементов и переходом к игре на столах развивается выносливость, что способствует развитию аэробных функций и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем [Озолин].

По мнению академика Н. М. Амосова, «тому, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым и здоровым, нужна не сила, а необходимо слаженное взаимодействие всех жизненно важных систем организма, которое лучше всего проявляется через выносливость. Основа ее –

хорошо функционирующий механизм кислородного обеспечения» [Физическая культура студента, с. 233]. Но аэробные упражнения должны выполняться не из-под палки, а с удовольствием, они должны поднимать настроение. Ситуация успеха и повышенный эмоциональный фон, которые сопровождают спортивные игры, способствуют оздоровлению студентов и их психофизическому развитию [Рябинина].

Студент, играющий в настольный теннис, непосредственно на обмен ударами затрачивает только треть игрового времени [Барчукова]. Игровые эпизоды сменяются паузами, во время которых игрок ходит за мячом. При игре на счет, ограничивая количество сыгранных подряд партий до двух, чередуя их с перерывом на обсуждение технических и тактических взаимодействий, можно дозировать нагрузку в соответствии с уровнем физической подготовленности студентов.

Таким образом, в настольном теннисе уровень сформированности технической подготовки студентов служит элементом саморегуляции для функциональной нагрузки. Следовательно, данный вид спортивных игр как форма организации физкультурно-спортивной деятельности может быть успешно использован как в группах спортивной подготовки, так и в специальных медицинских группах. По мнению Э. С. Аветисова, занятия в спортивных отделениях положительно влияют не только на физический и психический, но и на социальный компонент здоровья людей с ограниченными возможностями.

В соответствии с предложенной нами технологией организации ППФП студентов профессионально-педагогических вузов (см. рис. 1) настольный теннис может быть признан оптимальным средством ППФП, способным успешно развивать СПВК будущих педагогов профессионального обучения, которые являются составной частью общекультурных и профессиональных компетенций.

## **2.2. Оптимизация психофизического здоровья студентов в спортивно-игровой деятельности**

Анализ медицинских карт студентов РГППУ (см. табл. 3, 4) убедительно показал, что проблема сохранения здоровья и его оптимизации в процессе обучения в вузе достаточно актуальна для университета. Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать и оздоровительную задачу. Однако она остается ма-

лореализуемой, так как урочные формы занятий способны обеспечить двигательный режим студентов только на 20–25 % [Раппопорт].

Согласно учебному плану студенты организованно могут заниматься физической культурой только два раза в неделю, что составляет 12–14 % от необходимой двигательной активности. Исследования показывают, что использование средств физической культуры и спорта в объеме 9–12 ч в неделю (или 1,3–2 ч ежедневно) создает устойчивые предпосылки для физического совершенствования студентов. А это, в свою очередь, способствует укреплению и сохранению их здоровья [Раппопорт].

Результаты проведенного нами исследования показали, что двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 54–60 % от необходимой (18000–22000 локомоций), при этом в сессионный период (декабрь, июнь) она снижается почти в два раза. Низкая двигательная активность вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма.

Изучение бюджета времени студентов с помощью анкетирования показало, что количество времени, отводимого на учебные занятия, у всех респондентов ( $n = 100$  чел.) является наиболее стабильным и составляет 6–8 ч в день. Самоподготовка в среднем занимает 3–5 ч в день, а в период сессий – 8–10 ч. Особое значение для нашего исследования имеет свободное время студентов. Оно составляет в среднем 1,6–2,1 ч в день, при этом 87,6 % опрошенных посвящают его общественной работе, просмотру телепередач, общению с друзьями, чтению художественной литературы и только 12,4 % – физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

Таким образом, основополагающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, в частности к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в свободное время.

В организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов мы придерживались ряда методологических принципов [Бальсевич, Лубышева]:

1) форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения студен-

том ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными способностями, личными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;

2) в процессе физического воспитания студентов должны использоваться современные технологии спортивной и оздоровительной тренировки;

3) инновационные преобразования в физическом воспитании должны осуществляться постепенно и поэтапно.

Учитывая перечисленные принципы, в исследовании мы использовали дополняющие традиционный урок формы организации физической культуры в экспериментальных группах за пределами академического расписания и в тренировочных режимах.

Выявление возможностей спортивных игр (на примере настольного тенниса) в оптимизации психофизического здоровья проходило в процессе исследования, в котором участвовали две группы студентов: контрольная группа общефизической подготовки (ОФП), занимающаяся по обычной программе ( $n = 142$ ), и экспериментальная группа «Спортивные игры» ( $n = 150$ ), в учебный процесс которой были включены факультативные занятия настольным теннисом в спортивных секциях. Группы формировались по итогам медицинского осмотра и результатам анкетирования. Мониторинг психофизического здоровья студентов осуществлялся с 1-го по 8-й семестр обучения. Полученные данные обрабатывались и анализировались с помощью методов 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.

Для определения влияния дополнительных занятий спортивными играми на уровень двигательной подготовленности было проведено тестирование физической подготовленности студентов. Результаты анализировались по трем уровням (низкий, средний, высокий) с помощью нормативной таблицы, представленной в прил. 1 [Лях, 1998].

Для получения более полной информации о физическом здоровье студентов исследовалось их функциональное состояние при помощи методик, описанных в прил. 2. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приоб-

ретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности. От функционального состояния зависит эффективность любой деятельности, в том числе и профессиональной деятельности будущего специалиста [Физическая культура студента].

Более точную картину функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) студентов мы получили, используя метод компьютерной диагностики зрительно-моторной реакции (прил. 3). Работа с компьютерной методикой удачно моделирует игровую ситуацию, что создает эмоционально-мотивационную заинтересованность испытуемых.

Определение психического состояния студентов осуществлялось с помощью шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина [Ханин, 1976]. Этот тест является надежным информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Таким образом, для установления уровня психофизического здоровья студентов в контрольной и экспериментальной группах мы определяли их двигательную подготовленность, функциональное состояние организма, временные параметры сенсомоторных реакций и уровень тревожности.

Первые данные были зафиксированы в самом начале процесса обучения студентов (1-й курс, 1-й семестр). Результаты тестирования двигательной подготовки приведены в табл. 9, 10.

Таблица 9

Физическая подготовленность студентов группы «Спортивные игры»  
(1-й курс, 1-й семестр)

Контрольные испытания	Юноши ( $n = 94$ )	Девушки ( $n = 56$ )
	$M \pm m$	
Бег 30 м, с	$4,80 \pm 0,38$	$6,00 \pm 0,40$
Бег 3000 м, мин	$13,10 \pm 0,21$	–
Бег 2000 м, мин	–	$11,08 \pm 0,26$
Подтягивание на перекладине, раз	$4,6 \pm 2,2$	–
Поднимание туловища за 30 с, раз	–	$17,0 \pm 2,0$
Прыжок в длину с места, см	$210,0 \pm 14,0$	$146,0 \pm 5,8$

Таблица 10

Физическая подготовленность студентов группы ОФП  
(1-й курс, 1-й семестр)

Контрольные испытания	Юноши ( $n = 91$ )	Девушки ( $n = 51$ )
	$M \pm m$	
Бег 30 м, с	$4,80 \pm 0,31$	$5,90 \pm 0,27$
Бег 3000 м, мин	$13,07 \pm 0,22$	–
Бег 2000 м, мин	–	$10,58 \pm 0,31$
Подтягивание на перекладине, раз	$3,9 \pm 1,9$	–
Поднимание туловища за 30 с, раз	–	$18,0 \pm 1,8$
Прыжок в длину с места, см	$221,0 \pm 20,0$	$151,0 \pm 6,9$

Используя нормативную таблицу (см. прил. 1), мы обнаружили, что из всего количества студентов, участвующих в исследовании, только 2,2 % соответствуют высокому уровню развития, 42 % выполняют нормативные требования на среднем уровне. Следовательно, более 55 % студентов показали результаты, соответствующие низкому уровню развития физических качеств.

Результаты исследования функционального состояния студентов представлены в табл. 11. Данные, полученные при помощи специальных методик (см. прил. 2), оценивались по пятибалльной шкале.

Таблица 11

Функциональное состояние студентов (1-й курс, 1-й семестр)

Функциональная проба	Группа ОФП ( $n = 142$ )	Группа «Спортивные игры» ( $n = 150$ )
	$M \pm m$	
Руфье	$3,10 \pm 0,21$	$3,00 \pm 0,22$
Штанге	$3,00 \pm 0,29$	$3,20 \pm 0,34$
Ромберга	$2,90 \pm 0,20$	$2,80 \pm 0,20$

Результаты, приведенные в табл. 11, говорят о том, что в группе ОФП и в группе «Спортивные игры» функциональное состояние студентов практически одинаковое и оценивается как удовлетворительное (см. прил. 2). По мнению М. Я. Виленского, В. И. Ильинича, Ю. Л. Кислицина, функциональное состояние организма напрямую связано с физической подготовленностью и двигательной активно-

стью человека. Следовательно, оптимизация двигательного режима студентов и повышение уровня их физической подготовленности должны положительно отразиться на функциональном состоянии организма.

Для получения полной картины состояния ЦНС студентов на констатирующем этапе исследования был использован метод компьютерной диагностики зрительно-моторной реакции (см. прил. 3). Результаты исследования сенсомоторных реакций (простой и дифференцированной) представлены в табл. 12.

Таблица 12

Временные параметры сенсомоторных реакций студентов, мс  
(1-й курс, 1-й семестр)

Группа	Дифференцированная сенсомоторная реакция				Простая сенсомоторная реакция	
	Левая рука		Правая рука		$M \pm m$	$p$
	$M \pm m$	$p$	$M \pm m$	$p$		
«Спортивные игры» ( $n = 150$ )	$653 \pm 26$	$> 0,05$	$592 \pm 24$	$> 0,05$	$296 \pm 21$	$> 0,05$
ОФП ( $n = 142$ )	$697 \pm 28$		$559 \pm 30$		$309 \pm 26$	

Полученные результаты наглядно показывают, что на 1-м курсе (в 1-м семестре) временные параметры сенсомоторных реакций у студентов в обеих группах практически одинаковы. При этом скорость реакции правой руки значительно выше, чем левой. Разница между временем протекания простой и дифференцированной реакций составляет почти 200 %. Такие данные можно проинтерпретировать, исходя из следующих положений. Известно, что время произвольных реакций – интегральный показатель. Он состоит из трех компонентов: времени протекания сенсорных процессов; времени протекания когнитивных процессов (опознание символа, т. е. сличение его с эталонами, хранящимися в памяти; принятие решения о сходстве – различии; выбор и организация соответствующей двигательной реакции); времени моторного компонента реакции [Селье]. Следовательно, разница между временем протекания простой и дифференцированной реакций указывает на длительность когнитивных процессов. В нашем случае она составила более 300 мс.

Временные характеристики когнитивных процессов могут варьировать и во многом зависят от состояния психики человека, в частности от его тревожности. Высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания и двигательных-координационных функций. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Однако определенный уровень тревожности – естественная особенность активной личности [Ханин, 1976].

В нашем исследовании уровень тревожности определялся по методике Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина. Показатели уровня тревожности студентов на 1-м курсе (в 1-м семестре) приведены в табл. 13.

Таблица 13

Показатели уровня тревожности студентов  
по тесту Спилбергера – Ханина (1-й курс, 1-й семестр)

Группа	Реактивная тревожность		Личностная тревожность	
	$M \pm m$	$p$	$M \pm m$	$p$
«Спортивные игры» ( $n = 150$ )	$37,90 \pm 2,01$	$> 0,05$	$41,10 \pm 2,73$	$> 0,05$
ОФП ( $n = 142$ )	$40,60 \pm 2,61$		$39,90 \pm 2,50$	

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

Все показатели, отражающие как реактивную, так и личностную тревожность, находятся в зоне умеренных величин. Это указывает на то, что студенты обеих групп склонны воспринимать текущую ситуацию адекватно.

Анализируя описанные выше исследования, проведенные на констатирующем этапе, можно заключить, что все студенты по своему психофизическому статусу, за исключением двигательной подготовленности, соответствуют нормативным требованиям, предъявляемым к данному возрасту [Семенов]. При этом студенты группы «Спортивные игры» и группы ОФП в начале обучения (1-й курс, 1-й семестр) имеют практически одинаковые показатели физической подготовленности, психосоматических характеристик и состояния эмоционально-афферентной сферы.

Для определения влияния дополнительных занятий спортивными играми на психофизическое здоровье студентов следующее тестирование физической подготовленности было проведено на 4-м курсе (в 8-м семестре). Полученные результаты в сопоставлении с результатами, зафиксированными на 1-м курсе (в 1-м семестре), приведены в табл. 14–17.

Таблица 14

Физическая подготовленность студентов группы «Спортивные игры»

Контрольные испытания	Юноши ( $n = 94$ )			
	1-й курс (1-й семестр)		4-й курс (8-й семестр)	
	$M \pm m$	$p$	$M \pm m$	$p$
Бег 30 м, с	$4,80 \pm 0,38$	$> 0,05$	$4,40 \pm 0,27$	$> 0,05$
Бег 3000 м, мин	$13,10 \pm 0,21$	$< 0,05$	$12,17 \pm 0,26$	$< 0,05$
Подтягивание на перекладине, раз	$4,6 \pm 2,2$		$10,6 \pm 2,2$	
Прыжок в длину с места, см	$210 \pm 14$	$< 0,01$	$244 \pm 18$	$< 0,01$

Таблица 15

Физическая подготовленность студенток группы «Спортивные игры»

Контрольные испытания	Девушки ( $n = 56$ )			
	1-й курс (1-й семестр)		4-й курс (8-й семестр)	
	$M \pm m$	$p$	$M \pm m$	$p$
Бег 30 м, с	$6,00 \pm 0,40$	$> 0,05$	$5,50 \pm 0,27$	$> 0,05$
Бег 2000 м, мин	$11,08 \pm 0,26$	$< 0,01$	$9,40 \pm 0,28$	$< 0,01$
Поднимание туловища за 30 с, раз	$17,0 \pm 2,0$	$< 0,001$	$28,0 \pm 2,2$	$< 0,001$
Прыжок в длину с места, см	$146,0 \pm 5,8$	$< 0,01$	$182,0 \pm 6,6$	$< 0,01$

Таблица 16

## Физическая подготовленность студентов группы ОФП

Контрольные испытания	Юноши ( $n = 20$ )			
	1-й курс (1-й семестр)		4-й курс (8-й семестр)	
	$M \pm m$	$p$	$M \pm m$	$p$
Бег 30 м, с	$4,80 \pm 0,31$	$> 0,05$	$4,80 \pm 0,36$	$> 0,05$
Бег 3000 м, мин	$13,07 \pm 0,22$		$13,24 \pm 0,26$	
Подтягивание на перекладине, раз	$3,9 \pm 1,9$		$5,1 \pm 1,3$	
Прыжок в длину с места, см	$221 \pm 20$		$216 \pm 17$	

Таблица 17

## Физическая подготовленность студенток группы ОФП

Контрольные испытания	Девушки ( $n = 19$ )			
	1-й курс (1-й семестр)		4-й курс (8-й семестр)	
	$M \pm m$	$p$	$M \pm m$	$p$
Бег 30 м, с	$5,90 \pm 0,27$	$> 0,05$	$6,10 \pm 0,39$	$> 0,05$
Бег 2000 м, мин	$10,58 \pm 0,31$		$10,39 \pm 0,31$	
Поднимание туловища за 30 с, раз	$18,0 \pm 1,8$		$19,0 \pm 1,7$	
Прыжок в длину с места, см	$151,0 \pm 6,9$		$157,0 \pm 5,3$	

Полученные результаты говорят о том, что у студентов группы «Спортивные игры», в которой помимо обязательных занятий физической культурой, предусмотренных государственной программой, обучающиеся занимались еще и спортивными играми, показатели исследуемых физических качеств достоверно улучшились. В этой группе показатель выраженности такого качества, как выносливость, которое отражает уровень аэробных возможностей, существенно вырос. По мнению Б. А. Ашмарина, Н. М. Амосова, Ж. К. Холодова, данное качество является базовым для выполнения любой деятельности, в том числе и профессиональной.

В контрольной группе ОФП выраженность всех исследуемых качеств осталась примерно на уровне исходных параметров. При этом дви-

гательная активность студентов данной группы составляла всего лишь 50–52 % от нормативной, в то время как у студентов группы «Спортивные игры» двигательная активность достигла 16500 локомоций в сутки, что почти соответствует необходимому двигательному режиму.

Следовательно, спортивные игры как средство оптимизации двигательного режима эффективно способствуют укреплению здоровья студентов, что проявляется в улучшении их физической подготовленности.

Результаты изучения функционального состояния студентов группы «Спортивные игры» на завершающем этапе исследования и сопоставление их с результатами, полученными на 1-м курсе (в 1-м семестре), приведены в табл. 18.

Таблица 18

Функциональное состояние студентов группы «Спортивные игры»

Функциональная проба	1-й курс (1-й семестр)		4-й курс (8-й семестр)	
	$M \pm m$	$p$	$M \pm m$	$p$
Руфье	$3,00 \pm 0,22$	< 0,01	$3,80 \pm 0,24$	< 0,01
Штанге	$3,20 \pm 0,34$		$4,00 \pm 0,30$	
Ромберга	$2,80 \pm 0,20$		$3,60 \pm 0,35$	

Данные, приведенные в табл. 18, говорят о том, что у студентов группы «Спортивные игры» функциональное состояние сердечно-сосудистой и центральной нервной систем имеет достоверную положительную динамику, а функциональное состояние дыхательной системы обучающихся на 4-м курсе (8-й семестр) соответствует состоянию «хорошее» (см. прил. 2). Таким образом, коррекция двигательного режима студентов экспериментальной группы за счет занятий спортивными играми в тренировочном режиме позволила достоверно улучшить показатели функционального состояния, а значит, способствовала укреплению их здоровья.

На заключительном этапе исследования, учитывая, что ППФП должна быть направлена на профилактику профессиональных заболеваний и деструкций обучающихся (см. рис. 1), мы проанализировали психосоматические характеристики и состояние эмоционально-аффективной сферы студентов на 4-м курсе (8-м семестр) после прохождения ими педагогической практики, когда у студентов педагогических

вузов наиболее ярко проявляется кризис профессионального выбора [Сыманюк, 2005]. Полученные результаты приведены в табл. 19, 20.

Таблица 19

Показатели уровня тревожности студентов  
по тесту Спилбергера – Ханина (4-й курс, 8-й семестр)

Группа	Реактивная тревожность		Личностная тревожность	
	$M \pm m$	$p$	$M \pm m$	$p$
«Спортивные игры» ( $n = 49$ )	$42,40 \pm 2,06$	$< 0,05$	$40,60 \pm 2,31$	$p < 0,05$
ОФП ( $n = 49$ )	$51,90 \pm 3,02$		$48,30 \pm 3,33$	

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

Результаты, приведенные в табл. 19, показывают, что у студентов группы «Спортивные игры» уровень тревожности (как реактивной, так и личностной) находится в зоне умеренных значений, в то время как у студентов группы ОФП уровень тревожности превышает нормативные величины.

Таблица 20

Временные параметры сенсомоторных реакций студентов, мс  
(4-й курс, 8-й семестр)

Группа	Дифференцированная сенсомоторная реакция				Простая сенсомоторная реакция	
	Левая рука		Правая рука		$M \pm m$	$p$
	$M \pm m$	$p$	$M \pm m$	$p$		
«Спортивные игры» ( $n = 150$ )	$647 \pm 27$	$< 0,01$	$553 \pm 34$	$< 0,01$	$273 \pm 20$	$< 0,001$
ОФП ( $n = 142$ )	$781 \pm 34$		$669 \pm 39$		$363 \pm 25$	

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать многие ситуации как угрожающие, реагировать на них состоянием тревоги. Реактивная (ситуативная) тревожность – это состояние человека, которое характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в специфических ситуациях. Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревож-

ности – естественная особенность активной личности. Однако высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда нарушение тонкой координации движений. Очень высокая личностная тревожность способствует проявлению эмоциональных срывов и возникновению психосоматических заболеваний. Для конструктивного выхода из кризисной ситуации необходим оптимальный уровень «полезной тревоги».

Данные, представленные в табл. 20, наглядно показывают, что временные параметры простой и дифференцированной сенсомоторных реакций у студентов группы «Спортивные игры» находятся в пределах оптимальных величин, в то время как у студентов группы ОФП время реакций достоверно хуже.

Результаты исследования, полученные после педагогической практики студентов, убедительно показали, что спортивные игры как средство ППФП эффективно влияют на снятие негативных последствий кризиса профессионального выбора, который проявляется в ухудшении скорости протекания когнитивных процессов и психосоматических реакций. Использование спортивных игр для оптимизации психосоматических характеристик и состояния эмоционально-афферентной сферы делает студентов более стрессоустойчивыми к профессионально-образовательным факторам, что способствует конструктивному преодолению кризиса и препятствует деструктивным изменениям личности.

Таким образом, проведенное нами исследование убедительно доказало, что спортивные игры в системе физического воспитания студентов профессионально-педагогического вуза эффективно способствуют укреплению психофизического здоровья обучающихся, что проявляется в повышении уровня двигательной подготовленности студентов, оптимизации их функционального состояния, сенсомоторных реакций и уровня тревожности.

### **2.3. Формирование компетенций будущих педагогов профессионального обучения в спортивно-игровой деятельности**

Исследование формирования компетенций будущих педагогов профессионального обучения в спортивно-игровой деятельности (на примере настольного тенниса) проводилось на базе РГППУ. Участни-

ками опытной работы стали студенты 1–5-го курсов Машиностроительного института РГППУ. Всего в исследовании приняло участие 150 студентов группы «Спортивные игры».

В результате теоретической разработки проблемы исследования и логико-аналитического сопоставления качеств, наиболее значимых в спортивно-игровой деятельности, и социально и профессионально важных качеств будущего педагога профессионального обучения были выделены семь СПВК (см. табл. 8): сверхнормативная активность, коммуникативность, организованность, рефлексия, сенсомоторные способности, толерантность, эмоциональная устойчивость. Данные качества, являясь составной частью общекультурных и профессиональных компетенций, обуславливают продуктивность широкого круга видов социально-профессиональной деятельности специалиста, развивают способность студента мобилизовывать знания, умения, опыт и преобразовывать их в результат при выполнении профессиональной деятельности. Таким образом, успешное формирование названных СПВК напрямую связано с формированием компетенций будущих педагогов профессионального обучения.

Для оценки уровня сформированности СПВК у студентов была создана группа экспертов, в которую вошли преподаватели вузов по дисциплинам «Физическая культура», «Педагогика», «Психология», а также ведущие специалисты в игровых видах спорта (всего десять человек). Эксперты приняли участие в серии семинаров, целью которых было формирование у них представления о качествах личности, воспитываемых в процессе спортивно-игровой деятельности, и ознакомление с предлагаемой нами методикой оценки данных качеств.

При определении уровня сформированности СПВК 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 СПВК положена традиционная модель, применяемая в современной педагогике при оценивании знаний, умений и навыков обучаемых (табл. 21).

Выделяют следующие уровни сформированности СПВК [Заводчиков]:

- когнитивный (обучаемый знает о существовании качества, может узнавать его проявления у других, представляет отдельные параметры данного СПВК);

- репродуктивный (обучаемый воспроизводит качество, как бы повторяет его на внешнем уровне, имитирует, дает подробную описательную характеристику данного СПВК);
- трансфертный (обучаемый использует СПВК при решении задач, сознательно применяет его в учебно-профессиональных ситуациях, при этом происходит частичная интериоризация данного качества);
- креативный (обучаемый сознательно и бессознательно использует СПВК в любых жизненных ситуациях, в любой профессиональной деятельности, оно полностью интериоризируется).

Таблица 21

### Оценка уровней сформированности СПВК

Уровень сформированности	Характеристика уровня	Оценка, 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

Эксперты фиксировали частоту проявления того или иного качества, оценивали каждый признак СПВК по четырехбалльной системе и выводили итоговую оценку.

На основании анализа литературы, изучения профессионально-педагогической и спортивно-игровой деятельности был разработан бланк оценки уровня сформированности СПВК будущих педагогов профессионального обучения в спортивных играх (прил. 4).

Мониторинг развития СПВК студентов в спортивно-игровой деятельности осуществлялся на протяжении всего периода обучения (с 1-го по 10-й семестр). Контрольные точки мониторинга были выбраны в соответствии с этапами профессионального становления студентов (табл. 22) [Хасанова, Зеер, с. 60], а также с учетом кризисов профессионального выбора, которые наиболее ярко проявляются после первой сессии и после педагогической практики.

Спортивные игры в нашем исследовании рассматриваются как средство ППФП будущих педагогов профессионального обучения.

Следовательно, спортивно-игровая деятельность студентов в рамках личностно ориентированного профессионального образования и компетентностного подхода должна быть направлена на профессиональное развитие личности и подготовку к профессиональной деятельности, т. е. на формирование компетенций будущих специалистов. Для этого нами разработана структура спортивно-игровой деятельности с учетом этапов профессионального становления студентов (прил. 5).

Таблица 22

Этапы профессионального становления студентов

Этап	Ведущая деятельность	Цель	Формирование умений	Решаемые учебные задачи
Начальный (1–3-й семестры)	Учебно-познавательная	Адаптация выпускников школ к обучению в вузе	Осуществлять библиографический поиск; конспектировать лекции; анализировать учебный материал	Задачи-проблемы; задачи для коллективного решения; задачи на внимание
Основной (4–6-й семестры)	Учебно-исследовательская	Обучение постановке и решению учебно-исследовательских задач	Осуществлять постановку проблемы; организовывать исследование; осуществлять расчеты; производить статистическую обработку данных	Исследовательские задачи; задачи со «сбивающими» условиями
Заключительный (7–10-й семестры)	Учебно-профессиональная	Обучение решению учебно-профессиональных задач	Планировать и организовывать учебно-профессиональную деятельность; осуществлять анализ и коррекцию деятельности; строить взаимоотношения в профессиональных группах	Деловые игры; практические задачи-проблемы; учебно-профессиональные задачи

Результаты опытно-поисковой работы по изучению эффективности использования спортивно-игровой педагогической технологии

для формирования СПВК, являющихся составляющими компетенций будущих специалистов, представлены в табл. 23.

Таблица 23

Сформированность СПВК на разных этапах обучения

СПВК	Началь- ный этап	Основной этап	Заключи- тельный этап	$p_{н.о}$	$p_{н.з}$
	$M \pm m$				
Рефлексия	1,91 ± 0,19	2,99 ± 0,29	3,61 ± 0,30	< 0,001	< 0,001
Коммуникатив- ность	2,20 ± 0,14	2,21 ± 0,19	3,02 ± 0,27	> 0,05	< 0,01
Сенсомоторные способности	2,52 ± 0,20	2,83 ± 0,20	3,01 ± 0,24	> 0,05	< 0,01
Сверхнорматив- ная активность	2,11 ± 0,17	2,49 ± 0,21	3,52 ± 0,31	> 0,05	< 0,001
Организован- ность	2,59 ± 0,16	3,02 ± 0,26	3,01 ± 0,23	< 0,05	> 0,05
Толерантность	1,91 ± 0,15	2,01 ± 0,17	2,00 ± 0,16	> 0,05	> 0,05
Эмоциональная устойчивость	2,48 ± 0,20	3,29 ± 0,30	3,82 ± 0,33	< 0,05	< 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 (3-й семестр) уровень сформированности всех исследуемых СПВК составляет 1,9–2,6 балла. При сравнении полученных результатов с исходными данными наблюдается тенденция перехода уровня сформированности качеств от когнитивного к репродуктивно-му: студенты могут воспроизводить качество, повторять его на внешнем уровне, имитировать, давать подробную описательную характеристику данного качества. Это указывает на то, что использование спортивно-игровой деятельности в течение трех семестров способствовало незначительному повышению уровня сформированности СПВК будущих педагогов профессионального обучения.

В конце основного этапа профессионального становления (6-й семестр) уровень сформированности таких качеств, как сверхнормативная активность, коммуникативность, сенсомоторные способности и толе-

рантность, изменился незначительно по сравнению с начальным этапом. В то же время уровень сформированности рефлексии, организованности и эмоциональной устойчивости достоверно повысился и стал соответствовать трансфертному уровню: студенты используют их при решении задач, могут сознательно применять в спортивно-игровых ситуациях, т. е. происходит частичная интериоризация данных качеств.

На заключительном этапе обучения (10-й семестр) экспертная комиссия зарегистрировала самый высокий уровень сформированности следующих качеств: эмоциональная устойчивость, рефлексия, сверхнормативная активность. Уровень сформированности этих СПВК значительно приблизился к креативному. Уровень сформированности коммуникативности, организованности, сенсомоторных реакций относительно начального этапа обучения достоверно повысился и стал соответствовать трансфертному уровню.

Незначительный рост уровня сформированности организованности на заключительном этапе обучения, по нашему мнению, обусловлен тем, что у большинства студентов в этот период происходит изменение социального статуса.

Уровень сформированности толерантности на протяжении всего периода обучения оставался почти неизменным и не превышал репродуктивного уровня. С нашей точки зрения, это связано с тем, что такая спортивная игра, как настольный теннис, реализуется в условиях высокой конкуренции, где доминирует дух соперничества и стремление одержать победу над противником. Вероятно, данные условия не способствуют формированию толерантности.

Изменения уровня сформированности СПВК показаны на рис. 2, где каждому периоду обучения соответствует свой профиль качеств. Видно, что в процессе обучения СПВК изменялись гетерохронно: уровень сформированности рефлексии повысился на 90 %, сверхнормативной активности – на 67, эмоциональной устойчивости – на 52, сенсомоторных способностей – на 48, коммуникативности – на 36, организованности – на 15, толерантности – на 5 %. Полученные результаты дают основание заключить, что спортивные игры (на примере настольного тенниса) наиболее эффективно способствует формированию рефлексии, эмоциональной устойчивости и сверхнормативной активности.

Любая образовательная деятельность студента на этапе профессионального становления должна быть направлена не на накопление знаний и умений, а на постоянное обогащение опыта творчества, фор-

мирование механизма самоорганизации и самореализации личности будущего специалиста [Якиманская]. Для самоактуализации личностного и профессионального развития необходимо сформировать у студентов адекватную самооценку как компетенций и СПВК, так и результативности своей деятельности.

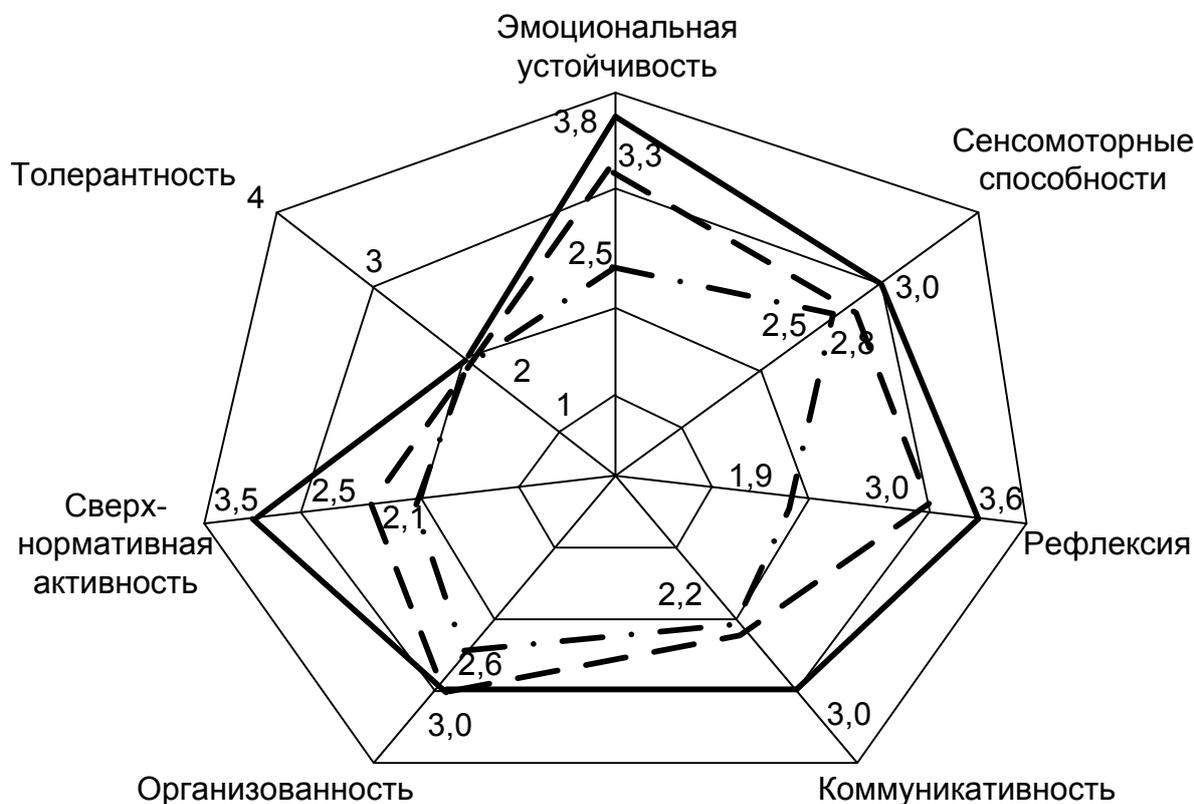


Рис. 2. Профили СПВК на разных этапах профессионального становления студентов:

— · — начальный этап; — — основной этап; ——— заключительный этап

Адекватная самооценка является основополагающим профессионально важным качеством педагога, обуславливающим продуктивность выполнения большого круга видов социально-профессиональной деятельности. Успешное формирование данного качества в процессе обучения способствует повышению конкурентоспособности и профессиональной мобильности специалиста.

В связи с этим мы исследовали влияние спортивных игр на формирование адекватной самооценки студентов. Для студентов группы «Спортивные игры» были проведены семинары, на которых они получили представление о качествах личности, востребованных и формируемых в спортивно-игровой деятельности, а также о СПВК педагога профессионального обучения и методике их оценки.

Для оценки собственных СПВК студенты использовали тот же бланк, что и эксперты (прил. 4). На протяжении всего периода обучения проводилась оценка студентами собственных качеств, которая впоследствии сравнивалась с оценкой экспертов. Результаты исследования представлены в табл. 24 и на рис. 3, 4.

Таблица 24

Результаты оценки СПВК экспертами и студентами

СПВК	Начальный этап обучения			Заключительный этап обучения		
	Оценка экспертов	Само-оценка	$p_1$	Оценка экспертов	Само-оценка	$p_2$
	$M \pm t$			$M \pm t$		
Рефлексия	1,91 ± 0,19	4,00 ± 0,33	< 0,001	3,61 ± 0,30	3,80 ± 0,32	> 0,05
Коммуни-кративность	2,20 ± 0,14	3,41 ± 0,32		3,02 ± 0,27	3,28 ± 0,19	
Сенсомо-торные спо-собности	2,52 ± 0,20	3,70 ± 0,30		3,01 ± 0,24	2,71 ± 0,20	
Сверхнор-мативная активность	2,11 ± 0,17	3,53 ± 0,23		3,52 ± 0,31	3,25 ± 0,29	
Организо-ванность	2,59 ± 0,16	3,69 ± 0,31		3,01 ± 0,23	2,81 ± 0,27	
Толерант-ность	1,91 ± 0,15	2,52 ± 0,20		2,00 ± 0,16	2,47 ± 0,19	< 0,05
Эмоцио-нальная устойчи-вость	2,48 ± 0,20	3,58 ± 0,29		3,82 ± 0,33	3,80 ± 0,29	> 0,05

На начальном этапе обучения оценка студентов существенно отличалась от экспертной: степень достоверности довольно высока и колеблется от 0,01 до 0,001. Это говорит о том, что студенты, несмотря на проведение подготовительных семинаров, не смогли адекватно оценить уровень сформированности собственных СПВК. По нашему мнению, значительная разница между самооценкой и экспертной оценкой СПВК обусловлена тем, что студенты в начале обучения обладают когнитивным уровнем сформированности качеств: знают о существовании СПВК, могут узнавать их проявления и отдельные параметры у других. Однако интериоризации качеств на данном уровне еще не происходит.

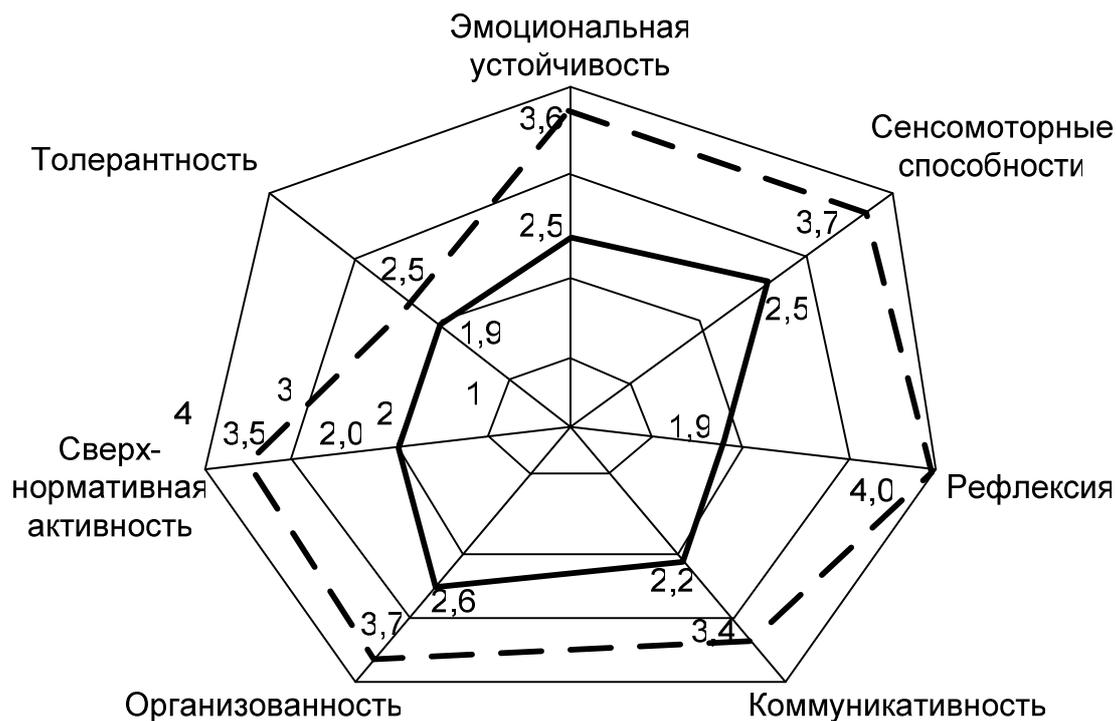


Рис. 3. Профили СПВК, оцененных экспертами и студентами на начальном этапе обучения:

— — профиль самооценки качеств; ——— профиль оценки качеств экспертами

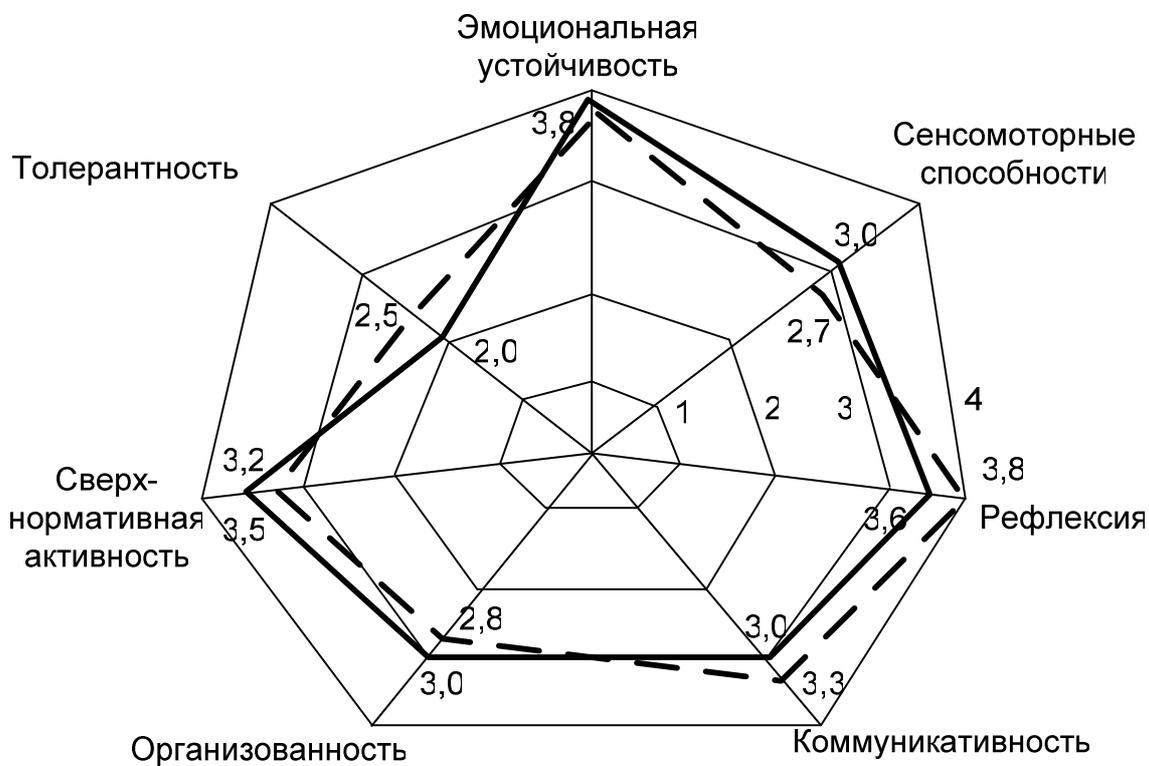


Рис. 4. Профили СПВК, оцененных экспертами и студентами на заключительном этапе обучения:

— — профиль самооценки качеств; ——— профиль оценки качеств экспертами

Полученные на заключительном этапе результаты говорят о том, что практически все исследуемые СПВК, за исключением толерантности, как при оценке экспертами, так и при самооценке совпадают по своим значениям и направленности векторов.

Следовательно, спортивно-игровая деятельность, реализуемая на протяжении всего периода обучения (с 1-го по 5-й курсы), способствует формированию адекватной самооценки, которая является основополагающим элементом рефлексивно-оценочной деятельности, определяющим успешность социально-профессиональной деятельности.

Таким образом, спортивные игры (на примере настольного тенниса) способствуют профессиональному становлению студентов. Успешное формирование рефлексии, сверхнормативной активности и эмоциональной устойчивости оптимизирует развитие компетенций будущих педагогов профессионального обучения.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Охарактеризуйте спортивные игры как средство физкультурно-спортивной деятельности студентов.
2. Обоснуйте состав профессионально и социально важных качеств будущего педагога профессионального обучения, формируемых в спортивно-игровой деятельности.
3. Опишите структуру спортивно-игровой деятельности.
4. Какие компоненты психофизического здоровья студентов успешно формируются в спортивно-игровой деятельности?

## Глава 3

### МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ В ВУЗЕ

Соревновательная деятельность является отличительным признаком спорта, а также составной частью учебно-тренировочного процесса, физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в вузе. Студенты могут выступать и как участники соревновательной деятельности, и как ее организаторы.

Участие в спортивных соревнованиях способствует повышению интереса к тренировочному процессу, росту спортивного мастерства, развитию психофизических качеств. Обстановка, в которой проходят соревнования, их судейство, наличие зрителей требуют от участников высокой дисциплины, настойчивости, выдержки, воли к победе, проявления коллективизма и других ценных качеств.

Приобретая опыт организации и проведения соревнований, студенты профессионально-педагогических вузов оптимизируют формирование следующих профессиональных компетенций:

- готовность к использованию современных воспитательных технологий в области физической культуры и спорта для формирования у обучающихся духовных, нравственных ценностей и гражданственности (ПК-6);
- готовность к использованию средств физической культуры и спорта для социализации личности обучаемых (ПК-7).

Соревновательная деятельность при проведении спортивных игр имеет свои специфические особенности (прил. 5). Организация соревнований по спортивным играм включает комплекс мероприятий, осуществление которых требует определенных знаний, умений и навыков. Для проведения соревнований необходимо сформировать судейскую коллегию; подготовить место соревнований, соответствующее оборудование и необходимый инвентарь; разработать положение, программу и план проведения соревнований, составить расписание встреч.

## **Судейская коллегия**

Ответственность за организацию соревнований ложится на судейскую коллегия, в которую входят главный судья, главный секретарь, ведущие судьи, комендант. На соревнованиях всероссийского и международного ранга для всех судей обязательна единая форма одежды. Судья должен иметь нагрудный значок или эмблему, соответствующие его функциональным обязанностям.

*Главный судья обязан:*

- осуществлять контроль за подготовкой мест соревнований, за оборудованнием мест для обслуживания участников и помещений для работы судейской коллегии;
- распределять обязанности между судьями, руководить работой судейской коллегии;
- обеспечивать участников, зрителей и представителей прессы информацией о ходе соревнований и их результатах;
- представлять отчет о соревнованиях на кафедру физического воспитания или в спортивный клуб вуза.

Распоряжения главного судьи обязательны для всего состава судейской коллегии, представителей команд (тренеров, преподавателей) и участников.

*Главный судья отвечает:*

- за проведение жеребьевки;
- составление расписания встреч;
- проверку права игроков на участие в данных соревнованиях;
- решение всех вопросов интерпретации официальных правил по соответствующему виду спортивных игр;
- принятие дисциплинарных мер за недостойное поведение или другие нарушения.

*Главный секретарь обязан:*

- проверять правильность заявок на участие в соревнованиях;
- обеспечивать проведение жеребьевки;
- составлять и доводить до сведения представителей команд (тренеров, преподавателей) и участников соревнований расписание встреч, утвержденное главным судьей;
- оформлять протоколы и всю техническую документацию соревнований по установленным формам и образцам;
- подготавливать своевременный отчет о соревнованиях.

*Ведущий судья уполномочен:*

- определять соответствие оборудования и условий проведения встреч установленным требованиям;
- контролировать проведение встречи в соответствии с официальными правилами;
- объявлять счет в соответствии с установленным порядком.

*Комендант соревнований* подчиняется главному судье и отвечает за своевременную подготовку и художественное оформление мест соревнований; подготовку помещений для обслуживания участников соревнований и работы судейской коллегии; прием участников и зрителей; порядок во время проведения соревнований. Комендант соревнований обеспечивает оснащение игровых площадок соответствующим оборудованием, инвентарем и информационными щитами; техническую подготовку церемонии награждения победителей и призеров соревнований.

*Апелляции.* Решение ведущего судьи по конкретному факту игры, решение главного судьи по вопросам интерпретации официальных правил не может изменить соглашение между игроками в личной встрече или между капитанами команд в командных соревнованиях.

Протест против решений ведущего судьи подается главному судье. Протест против решений главного судьи подается в оргкомитет проведения соревнований (на кафедру физического воспитания вуза, в спортклуб).

В личных соревнованиях протест может быть подан только игроком, принимавшим участие во встрече, во время которой возник спорный вопрос. В командных соревнованиях протест может быть подан только капитаном команды, принимавшей участие в спорной встрече.

### ***Медицинское обеспечение соревнований***

*К основным задачам медицинского обеспечения соревнований относятся:*

- контроль за допуском к соревнованиям только здоровых и подготовленных в физическом отношении спортсменов;
- создание для участников соревнований необходимых санитарно-гигиенических условий;
- профилактика травматизма и заболеваний;
- организация медицинской помощи.

Для медицинского обеспечения соревнований назначается врач (фельдшер, медсестра). Перед соревнованиями врач проверяет правильность заполнения медицинских документов, наличие в заявках врачебных виз, разрешающих участие в данном виде соревнований. Он также контролирует санитарное состояние мест соревнований. При возникновении травм или появлении заболеваний врач немедленно оказывает медицинскую помощь, устанавливает причины травм (заболеваний) и докладывает о них главному судье, который должен безотлагательно принять меры по устранению причин, вызвавших нарушения в состоянии здоровья участников соревнований. Врач дает заключение о том, может ли пострадавший продолжать участвовать в соревнованиях. По окончании соревнований врач обобщает материалы по медицинскому обеспечению и докладывает о результатах в судейскую коллегию.

### ***Основная документация для проведения соревнований***

Для проведения соревнований по спортивным играм необходима следующая документация: заявки на участие в соревнованиях, положение о соревнованиях, программа соревнований, протоколы встреч, таблицы соревнований (в зависимости от системы проведения соревнований), отчет главной судейской коллегии.

Примерная форма заявки на участие в соревнованиях представлена в прил. 6.

*Положение о соревнованиях.* Распоряжение о проведении соревнований готовится за 15–30 дней до их начала в соответствии с планом-календарем спортивно-массовых мероприятий в вузе. Положение о соревнованиях составляется по следующей форме:

1. Цель и задачи соревнований.
2. Вид соревнований.
3. Организация, проводящая соревнования.
4. Сроки проведения соревнований.
5. Место проведения соревнований.
6. Программа соревнований.
7. Состав участников соревнований и ограничения для участия.
8. Система проведения соревнований.
9. Сроки подачи заявок на участие в соревнованиях.
10. Место и время проведения «судейской» (жеребьевки).
11. Виды награждения победителей и призеров.

Положение утверждается ведущей спортивной организацией (кафедрой физического воспитания, спортклубом) и является основным документом для проведения соревнований.

*Виды соревнований.* Соревнования по спортивным играм подразделяются на следующие категории:

- личные, в которых результаты засчитываются каждому участнику отдельно (соревнования по теннису, настольному теннису, бадминтону);
- лично-командные, в которых результаты засчитываются одновременно каждому участнику и команде в целом;
- командные, в которых результаты засчитываются команде в целом.

*Программа соревнований.* В программе оговаривается ход состязаний от «судейской» и открытия соревнований до их закрытия.

Одна из важнейших задач в обеспечении четкости проведения соревнований – составление графика игр. Желательно начинать соревнования в 11 ч. Это связано с тем, что организм человека в данный период наиболее активно функционирует и участники соревнований могут достичь наилучшего результата.

Соревнования начинаются с торжественного ритуала: построения участников, парада с музыкальным сопровождением. После выхода участников главный судья соревнований докладывает представителю руководства вуза об их готовности. Затем происходит приветствие участников, поднятие флага соревнований и марш участников. Соревнования считаются открытыми с момента поднятия флага сильнейшим спортсменом или капитаном сильнейшей команды.

Подведение итогов соревнований – заключительный этап спортивного мероприятия. Чествование победителей проходит после окончания соревновательной части. Победители и призеры награждаются грамотами и призами. Соревнования заканчиваются торжественным парадом всех участников.

### ***Системы проведения соревнований***

Основные системы, по которым проводят соревнования по спортивным играм, делятся на две группы: системы с выбыванием (или олимпийские) и групповые системы (или круговые). Эти системы могут использоваться как отдельно, так и в комбинации.

При применении *системы с выбыванием* игроки или команды распределяются в ходе жеребьевки с таким расчетом, чтобы они играли друг против друга. Проигравшие выбывают из спортивной борьбы или играют до определенного числа поражений, победители продолжают играть в следующих раундах до победы.

Часто на соревнованиях используется система с прямым выбыванием, после одного поражения (рис. 5). Она обеспечивает быстрый и легкий путь определения победителя и призеров соревнований.

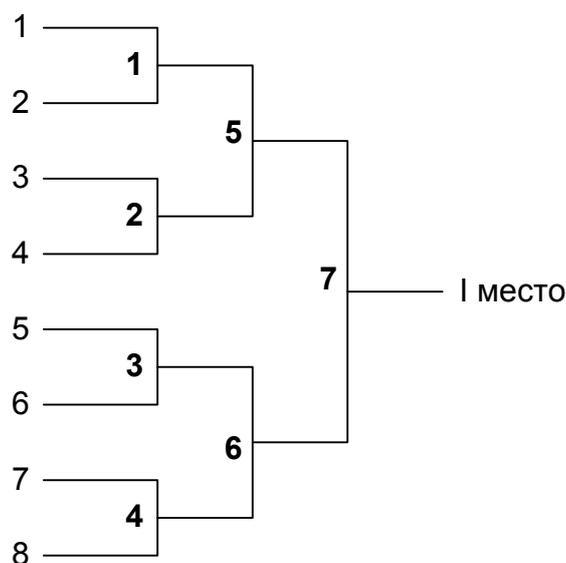


Рис. 5. Система соревнований с выбыванием после одного поражения:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – номера участников по жребию;  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – порядковые номера встреч

Система с прямым выбыванием является простой для понимания и требует наименьшего количества встреч для завершения соревнований. Однако половина игроков после первого раунда выбывают из числа участников.

Другой вариант системы с выбыванием – «двухминусная» (рис. 6). Эта система дает спортсменам, проигравшим в любом раунде, повторную возможность бороться за более высокие места, выигрывая в других раундах. При данной системе разыгрываются только первые три места. «Двухминусная» система позволяет проигравшим в первом раунде спортсменам продолжить участие в соревнованиях за счет удвоения числа встреч, которые будут сыграны, но с ее помощью трудно объективно распределить участников по уровню подготовки.

Еще один вариант системы с выбыванием – «прогрессивная» – показан на рис. 7. Данная система применяется, если требуется установить, какое место занимает каждый участник, и обеспечить завершение соревнований в ходе финального этапа. При этой системе соревнований проигрыш спортсмена в первом раунде не исключает его участия в дальнейших встречах. Однако первое и второе места в соревнованиях оспаривают только участники, выигравшие все предыдущие встречи. «Прогрессивная» система с выбыванием считается самой объективной. Она обеспечивает полное распределение игроков (команд) по местам и дает возможность всем участникам сыграть одинаковое число встреч.

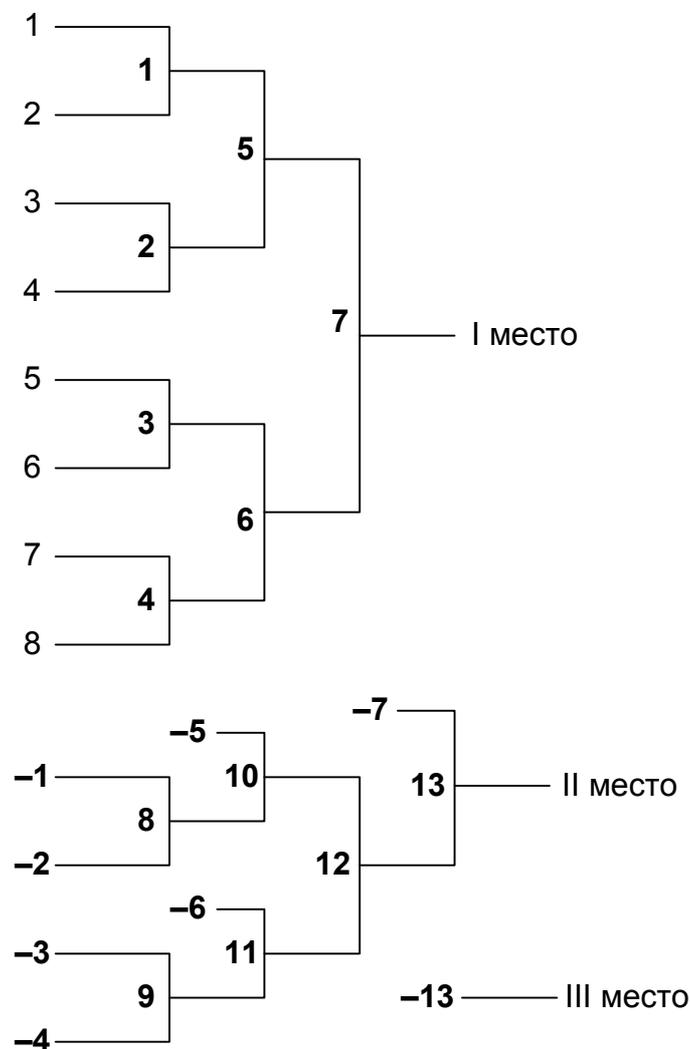


Рис. 6. «Двухминусная» система с выбыванием  
(цифры со знаком «минус» показывают, в какую часть таблицы попадает участник после поражения)

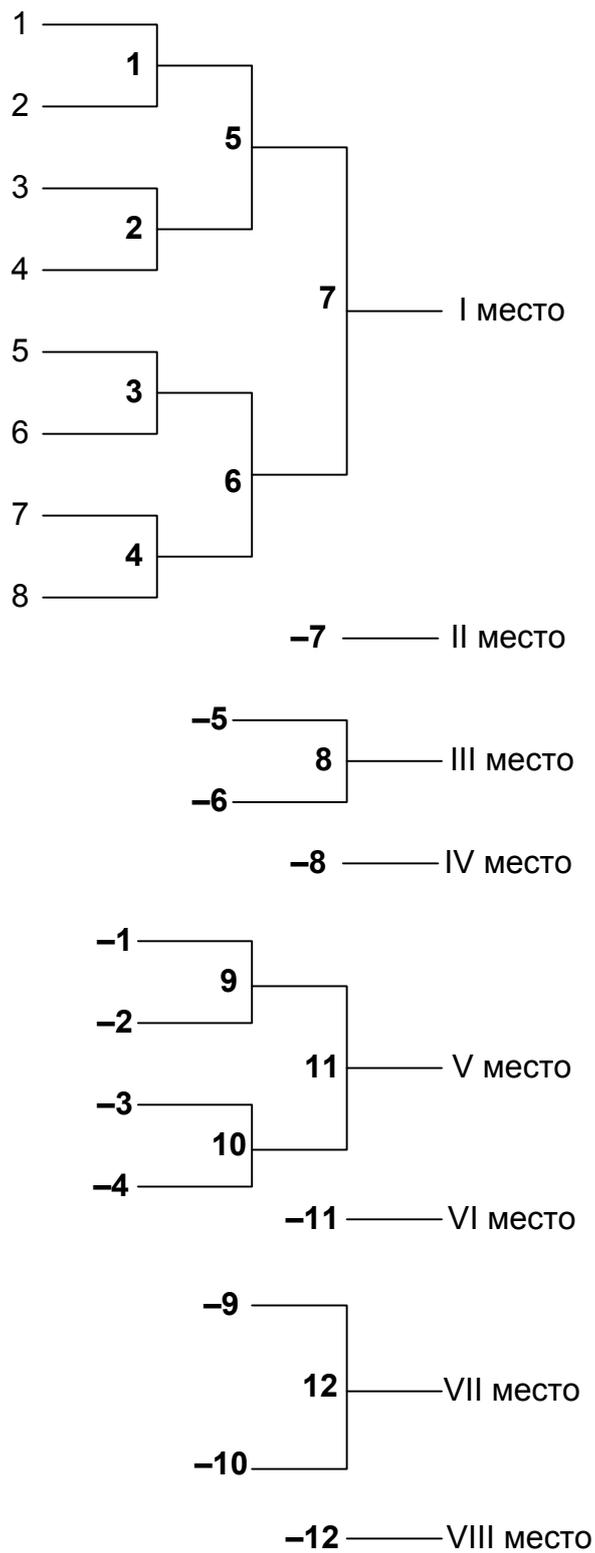


Рис. 7. «Прогрессивная» система с выбыванием и розыгрышем всех мест

В табл. 25 показано количество встреч, которые следует сыграть при применении всех трех разновидностей системы с выбыванием.

Таблица 25

Количество встреч при различных системах соревнований  
с выбыванием

Система	Число игроков (команд)			
	8	16	32	64
С выбыванием после первого поражения	7	15	31	63
«Двухминусная»	13	30	62	126
«Прогрессивная»	12	32	80	192

*Групповая система* проведения соревнований (табл. 26) обычно используется в квалификационных турнирах. Она может рассматриваться как более справедливая по сравнению с системами с выбыванием, так как победитель должен сыграть со всеми членами группы. Но такая система проведения соревнований не имеет финального этапа, т. е. последняя встреча не обязательно выявляет победителя.

Таблица 26

Групповая система проведения соревнований

№ п/п	Участник (команда)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Очки	Место
1		–											
2			–										
3				–									
4					–								
5						–							
6							–						
7								–					
8									–				
9										–			
10											–		

Число встреч при применении групповой системы быстро растет с увеличением количества участников в группе (табл. 27), поэтому

с целью рационального распределения времени на соревнованиях число участников в одной группе желательно ограничивать 10 игроками (командами).

Таблица 27

Количество встреч при групповой системе соревнований

Показатель	Значение показателя						
	3	4	5	6	7	8	10
Число игроков (команд)							
Количество встреч	3	6	10	15	21	28	45

Порядок встреч при групповой системе выбирается с таким расчетом, чтобы все запланированные встречи были проведены в заданное время. Определение очередности встреч проводят по табл. 28–31.

Таблица 28

Очередность встреч в группе из 3–4 участников

Круг соревнований	Игроки (команды)	
	1	1–4
2	3–1	4–2
3	1–2	3–4

*Примечание.* В столбцах «Игроки (команды)» указаны номера встречающихся между собой участников, которые зафиксированы в таблице протокола проведения соревнований.

Таблица 29

Очередность встреч в группе из 5–6 участников

Круг соревнований	Игроки (команды)		
	1	1–6	2–5
2	5–1	6–4	2–3
3	1–4	5–3	6–2
4	3–1	4–2	5–6
5	1–2	3–6	4–5

Таблица 30

## Очередность встреч в группе из 7–8 участников

Круг соревнований	Игроки (команды)			
	1	1 – 8	2 – 7	3 – 6
2	7 – 1	8 – 6	2 – 5	3 – 4
3	1 – 6	7 – 5	8 – 4	2 – 3
4	5 – 1	6 – 4	7 – 3	8 – 2
5	1 – 4	5 – 3	6 – 2	7 – 8
6	3 – 3	4 – 2	5 – 8	6 – 7
7	1 – 2	3 – 8	4 – 7	5 – 6

Таблица 31

## Очередность встреч в группе из 9–10 участников

Круг соревнований	Игроки (команды)				
	1	1 – 10	2 – 9	3 – 8	4 – 7
2	9 – 1	10 – 8	2 – 7	3 – 6	4 – 5
3	1 – 8	9 – 7	10 – 6	2 – 5	3 – 4
4	7 – 1	8 – 6	9 – 5	10 – 4	2 – 3
5	1 – 6	7 – 5	8 – 4	9 – 3	10 – 2
6	5 – 1	6 – 4	7 – 3	8 – 2	9 – 10
7	1 – 4	5 – 3	6 – 2	7 – 10	8 – 9
8	3 – 1	4 – 2	5 – 10	6 – 9	7 – 8
9	1 – 2	3 – 10	4 – 9	5 – 8	6 – 7

**Подведение итогов соревнований,  
проводимых по групповой системе**

При проведении соревнований по системе с выбыванием в ходе последней встречи определяется победитель. Призеры определяются в играх за призовые места.

Своеобразную сложность представляет подсчет результатов соревнований, проводимых по групповой системе. Вначале подсчитывается количество выигранных и проигранных встреч и по количеству очков определяется победитель (табл. 32). Игроку присуждается 2 очка за победу в ходе встречи, 1 очко за проигрыш и 0 очков за встречу, на которую он не явился или не завершил по какой-либо причине.

Например, в группе 1 игрок (команда)  $A$  имеет 6 очков за проведенные встречи,  $B$  – 4,  $C$  – 3 и  $D$  – 5. В данной ситуации очевидно, что места распределяются следующим образом: 1-е –  $A$ , 2-е –  $D$ , 3-е –  $B$ , 4-е –  $C$  (см. табл. 32).

Таблица 32

Протокол соревнований, проводимых по групповой системе,  
в группе 1

Участник (команда)	$A$	$B$	$C$	$D$	Очки	Место
$A$	–	2	2	2	6	1
$B$	1	–	2	1	4	3
$C$	1	1	–	1	3	4
$D$	1	2	2	–	5	2

Однако результаты игр в группе редко бывают настолько явными. Если участники набрали одинаковое количество очков, то учитывается результат встречи между игроками (командами), оспаривающими одно место (табл. 33).

Таблица 33

Протокол соревнований, проводимых по групповой системе,  
в группе 2

Участник (команда)	$A$	$B$	$C$	$D$	Очки	Место
$A$	–	1	2	1	4	3
$B$	2	–	2	1	5	2
$C$	1	1	–	2	4	4
$D$	2	2	1	–	5	1

Видно, что по окончании соревнований участники  $B$  и  $D$  имеют по 5 очков за проведенные встречи, а игроки (команды)  $A$  и  $C$  набрали по 4 очка. На основе подсчета очков удалось лишь установить, что участники  $B$  и  $D$  соперничают за 1-е место, в то время как  $A$  и  $C$  конкурируют за 3-е место. В такой ситуации относительные позиции участников зависят только от результатов встреч между ними. Поскольку игрок (команда)  $D$  победил участника  $B$ , а игрок (команда)  $A$  победил

участника  $C$ , то конечный результат будет следующим: 1-е место –  $D$ , 2-е –  $B$ , 3-е –  $A$ , 4-е –  $C$ .

Рассмотрим более сложную ситуацию, показанную в табл. 34.

Таблица 34

Протокол соревнований, проводимых по групповой системе,  
в группе 3

Участник (команда)	$A$	$B$	$C$	$D$	Очки	Место
$A$	–	2	2	1	5	?
$B$	1	–	2	2	5	?
$C$	1	1	–	1	3	4
$D$	2	1	2	–	5	?

Игрок (команда)  $C$  набрал 3 очка и занимает 4-е место. Участники  $A$ ,  $B$  и  $D$  набрали по 5 очков. Поскольку подсчет очков на этом этапе не позволил определить места трех участников группы, следующим шагом должно быть рассмотрение соотношений выигранных и проигранных ими партий (сетов) (табл. 35).

Таблица 35

Определение мест в группе 3

Участник (команда)	$A$	$B$	$D$	Очки	Соотношение партий: победы / поражения	Место
$A$	–	$\frac{2}{2/1}$	$\frac{2}{1/2}$	3	3/3	2
$B$	$\frac{2}{1/2}$	–	$\frac{2}{2/0}$	3	3/2	1
$D$	$\frac{2}{2/1}$	$\frac{2}{0/2}$	–	3	2/3	3

*Примечание.* Результат каждого игрока (команды): в числителе – количество очков, полученное за встречу, в знаменателе – соотношение выигранных и проигранных партий.

Поскольку у игрока (команды)  $A$  соотношение побед и поражений в партиях составляет  $3/3$ , у игрока (команды)  $B$  –  $3/2$  и у участника  $D$  –  $2/3$ , то места в группе распределяются следующим образом: 1-е –  $B$ , 2-е –  $A$ , 3-е –  $D$ , 4-е –  $C$ .

Когда в соревнованиях принимают участие игроки (команды) высокого класса, то возможен вариант групповых соревнований, в которых при подведении итогов будет учитываться не только соотношение выигранных и проигранных партий (сетов), но и соотношение очков или забитых и пропущенных мячей (табл. 36, 37).

Таблица 36

Протокол соревнований, проводимых по групповой системе, в группе 4

Участник (команда)	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	Очки	Место
<i>A</i>	–	2	2	1	5	?
<i>B</i>	1	–	2	2	5	?
<i>C</i>	1	1	–	1	3	4
<i>D</i>	2	1	2	–	5	?

Таблица 37

Определение мест в группе 4

Участник (команда)	Очки	Соотношение партий: победы / поражения	Соотношение очков (мячей): выигранные / проигранные	Место
<i>A</i>	3	3/3	37/36	1
<i>B</i>	3	3/3	37/39	3
<i>D</i>	3	3/3	39/38	2

В группе 4 на основании соотношения выигранных и проигранных участниками *A*, *B*, *D* очков (мячей) места распределились таким образом: 1-е – *A*, 2-е – *D*, 3-е – *B*, 4-е – *C*.

При большом количестве участников соревнования делятся на предварительный и финальный этапы. В таком случае можно использовать систему с выбыванием в комбинации с групповой системой (например, предварительный этап соревнований проводить по групповой системе, а финальный – по системе с выбыванием).

### **Отчет главной судейской коллегии**

Главный судья соревнований подводит их итоги, указывая на положительные стороны и недостатки в работе отдельных судей. Отчет главной судейской коллегии соревнований кроме сведений о спортивных

результатах содержит информацию о состоянии инвентаря и оборудования, полученных травмах и заключениях врача, работе судейской коллегии. К отчету прилагаются рабочие протоколы (таблицы), заявки, протесты участников, график работы обслуживающего персонала. Форма отчета главной судейской коллегии представлена в прил. 7.

### **Обязанности участников соревнований**

*Участник соревнований обязан:*

- соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям;
- быть готовым к соревнованиям за 5 мин до начала встречи по расписанию;
- выступать в опрятной, чистой спортивной одежде, соответствующей требованиям официальных правил;
- иметь единую форму в командных соревнованиях с эмблемой организации, которую представляет команда;
- проводить все предусмотренные расписанием встречи;
- вести игру в полную силу, не допуская умышленной потери отдельных очков, умышленного проигрыша партий или встреч: за нежелание вести борьбу участник может быть дисквалифицирован главным судьей на время одной встречи или на время всех соревнований;
- благодарить по окончании встречи рукопожатием соперника и судей, проводивших встречу;
- быть в составе команды, если проводится построение перед началом командного матча и после его окончания для приветствия.

*Участнику соревнований запрещено:*

- вступать в пререкания с судьями и соперниками;
- оказывать (любым способом) влияние на принятие судьей решения по результату розыгрыша;
- повреждать оборудование, наносить преднамеренно удары по любому спортивному инвентарю;
- действовать неуважительно по отношению к зрителям, соперникам или официальным лицам;
- намеренно мешать проведению других встреч.

*Представитель команды (тренер, преподаватель) имеет право:*

- участвовать в жеребьевке;
- присутствовать на совещаниях главной судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями команд;

- получать в секретариате документацию о результатах соревнований;
- давать советы участникам в перерыве между партиями (сетами) или во время других разрешенных остановок игры;
- подавать протест главному судье по поводу решения ведущего судьи, в оргкомитет по поводу решения главного судьи.

*Представитель (тренер, преподаватель) обязан:*

- знать официальные правила того вида спортивных игр, по которым проводятся соревнования;
- знать положение о соревнованиях и порядок их проведения.

*Представителю (тренеру, преподавателю) запрещено:*

- влиять на решение судей и других официальных лиц соревнований;
- давать советы участникам во время игры, за исключением официальных перерывов.

Организация соревнований по спортивным играм на высоком профессиональном уровне, грамотная работа главной судейской коллегии, объективное подведение итогов спортивной борьбы будут способствовать популяризации спортивных игр среди студентов и преподавателей вуза, приобщению их к здоровому образу жизни.

Участие студентов в соревнованиях как в качестве игроков, так и в качестве помощников судей и организаторов спортивного мероприятия способствует повышению их интереса к занятиям спортом и физической культурой, воспитывает у них способность к самоактуализации личностного и профессионального развития.

### **Вопросы и задания для самоконтроля**

1. Охарактеризуйте комплекс мероприятий, необходимых для организации соревнований по спортивным играм.
2. В чем заключаются роль и основные функции судейской коллегии?
3. Опишите основные системы проведения соревнований по спортивным играм.
4. Раскройте методику подведения итогов соревнований, проводимых по круговой системе.

## Заключение

Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов с целью оптимизации формирования компетенций будущих специалистов для реализации требований ФГОС ВПО позволяет рассматривать физическую культуру как профессионально значимую дисциплину, делая ее частью личностно ориентированного профессионального образования в рамках компетентностного подхода.

Проведенное исследование убедительно показало, что спортивные игры как средство ППФП студентов профессионально-педагогических вузов способствуют укреплению физического здоровья обучающихся, что проявляется в повышении уровня их двигательной подготовленности. Спортивно-игровая деятельность, успешно развивая коммуникативность, рефлексивность, сверхнормативную активность, эмоциональную устойчивость, оптимизирует формирование компетенций будущих педагогов профессионального обучения. Важно и то, что уже в процессе обучения студенты, являясь субъектами спортивно-игровой деятельности, приобретают способность к адекватной самооценке уровня развития своих компетенций.

Успешное формирование таких СПВК, как коммуникативные способности, рефлексия и сверхнормативная активность, способствует конструктивному выходу из кризисов профессионального выбора, что проявляется в улучшении психосоматических характеристик и оптимизации эмоционально-аффективной сферы студентов.

Высокий уровень личностной активности на фоне развитой способности к эмоциональной саморегуляции и рефлексии способствует переходу студента от этапа субъекта жизнедеятельности к этапу субъекта саморазвития, что является главной целью профессионально-образовательного процесса на современном этапе развития нашего общества.

## Библиографический список

*Аршавский И. А.* Очерки по возрастной физиологии / И. А. Аршавский. Москва: Медицина, 1967. 298 с.

*Багдай Е. В.* Роль рефлексии в развитии личности будущего специалиста / Е. В. Багдай, Т. В. Машарова // Личностно ориентированное профессиональное образование: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2004. Ч. 1. С. 202–204.

*Байкулов Ю. П.* Основы настольного тенниса / Ю. П. Байкулов, А. Н. Романов. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 160 с.

*Бальсевич В. К.* Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1995. № 4. С. 2–7.

*Барчукова Г. В.* Настольный теннис / Г. В. Барчукова. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 175 с.

*Белкин А. С.* Основы возрастной педагогики: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. С. Белкин. Москва: Академия, 2000. 192 с.

*Белкина Н. В.* Физическая культура как составляющая здоровьесберегающего образования в вузе / Н. В. Белкина // Физическая культура и спорт в современном обществе: тезисы докладов Всероссийской научной конференции, Хабаровск, 30 мая 2003 г. Хабаровск: Изд-во Дальневост. гос. акад. физ. культуры, 2003. С. 17–20.

*Бикмухаметов Р. К.* Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза / Р. К. Бикмухаметов // Педагогика. 2004. № 9. С. 64–70.

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

*Бухарова Г. Д.* Инновационное развитие образования в мировом образовательном пространстве / Г. Д. Бухарова // Вестник Учебно-методического объединения по профессионально-педагогическому образованию. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2007. Вып. 1 (40). С. 13–18.

*Виленский М. Я.* Студент как субъект физической культуры / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. 1999. № 10. С. 2–5.

*Выготский Л. С.* Педагогическая психология / Л. С. Выготский; под ред. В. В. Давыдова. Москва: Педагогика, 1991. 480 с.

*Головин В. А.* Физическое воспитание: учебник / В. А. Головин. Москва: Высшая школа, 1983. 391 с.

*Дружинин В. Н.* Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. Санкт-Петербург: Питер, 1999. 356 с.

*Дубровский В. И.* Лечебная физкультура (кинезотерапия): учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. Москва: ВЛАДОС, 1998. 608 с.

*Заводчиков Д. П.* Мониторинг профессионального развития личности в профессионально-образовательном процессе / Д. П. Заводчиков // Личностно ориентированное профессиональное образование: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2004. Ч. 2. С. 3–10.

*Зеер Э. Ф.* Профориентология личности: учебное пособие / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 186 с.

*Зимняя И. А.* Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. 2003. № 5. С. 34–42.

*Ильинич В. И.* О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 13–15.

*Карпов В. А.* Развитие профессионально важных двигательных качеств учащихся / В. А. Карпов // Профессиональное образование. 2002. № 7. С. 23–24.

*Козловская С. Н.* Конфликты профессионального самоопределения студентов в университете и пути их разрешения / С. Н. Козловская // Мир психологии. 2005. № 2. С. 160–164.

*Кузьмина Н. В.* Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища / Н. В. Кузьмина. Москва: Наука, 1989. 187 с.

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

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

*Лях В. И.* Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реорганизации / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 29–40.

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

*Матвеев Л. П.* Введение в теорию физической культуры / Л. П. Матвеев. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 128 с.

*Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. Москва: Астрель: АСТ, 2003. 863 с.

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

*Основы здорового образа жизни* / В. А. Бароненко [и др.]. Екатеринбург: Изд-во УГТУ, 1999. 410 с.

*Профессиональная педагогика* / под ред. С. Я. Батышева. Москва: Профессиональное образование, 1997. 512 с.

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

*Раевский Р. Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учебное пособие / Р. Т. Раевский. Москва: Высшая школа, 1985. 136 с.

*Рапопорт Л. А.* Студенческий спорт: реальность и тенденция развития / Л. А. Рапопорт. Екатеринбург: Изд-во УГТУ – УПИ, 2001. 211 с.

*Раппопорт Ж. Ж.* Адаптация, факторы риска и здоровье детей / Ж. Ж. Раппопорт // Адаптация человека к климатогеографическим условиям и первичная профилактика: в 2 томах. Новосибирск: Мысль, 1986. Т. 1. С. 41–42.

*Романцев Г. М.* Личностно ориентированное профессиональное образование / Г. М. Романцев, Э. Ф. Зеер // Педагогика. 2002. № 3. С. 16–21.

*Рубинштейн С. Л.* Проблемы общей психологии / С. Л. Рубинштейн; под ред. Е. В. Шороховой. Москва: Педагогика, 1976. 416 с.

*Русалов В. М.* Теория личности: учебник / В. М. Русалов; под ред. В. Н. Дружинина. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 163 с.

*Рябинина С. К.* Настольный теннис в системе физического воспитания студенток технического вуза: диссертация ... кандидата педагогических наук / С. К. Рябинина. Красноярск, 2004. 138 с.

*Селье Г.* На уровне целого организма / Г. Селье. Москва: Наука, 1972. 236 с.

*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.

*Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова.* Москва: Академия, 2004. 400 с.

*Сыманюк Э. Э.* Профессионально обусловленные деструкции педагогов / Э. Э. Сыманюк // Мир психологии. 2004. № 3. С. 202–207.

*Сыманюк Э. Э.* Стратегии профессионального самосохранения / Э. Э. Сыманюк // Мир психологии. 2005. № 1. С. 156–162.

*Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов педагогических институтов / под ред. Б. А. Ашмарина.* Москва: Просвещение, 1979. 360 с.

*Тулькибаева Н. Н.* Компетентность и компетенции как теоретико-педагогическая проблема качества образования / Н. Н. Тулькибаева // Образование и наука. 2008. № 8 (56). С. 40–49.

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

*Физиология человека: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н. В. Зимкина.* Москва: Физкультура и спорт, 1975. 496 с.

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

*Ханин Ю. Л.* Диагностика состояния тревоги и личной тревожности у детей и подростков / Ю. Л. Ханин. Вильнюс: Медицина, 1988. 36 с.

*Ханин Ю. Л.* Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личной тревожности Спилбергера / Ю. Л. Ханин. Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1976. 28 с.

*Хасанова И. И.* Социально-профессиональное воспитание в вузе: практико-ориентированная монография / И. И. Хасанова, Э. Ф. Зеер. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2003. 158 с.

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

*Шахматова О. Н.* Личностно ориентированные технологии профессионального развития педагогов профессиональной школы: диссертация ... кандидата педагогических наук / О. Н. Шахматова. Екатеринбург, 2000. 187 с.

*Шахматова О. Н.* Социально-личностные компетенции студентов технических вузов: формирование и развитие / О. Н. Шахматова // Образование и наука. 2008. № 7 (55). С. 45–55.

*Эрганова Н. Е.* Педагогические технологии в профессионально-педагогическом образовании // Профессионально-педагогические технологии в теории и практике обучения: сборник научных трудов / под. ред. Н. Е. Эргановой; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2005. С. 87–99.

*Якиманская И. С.* Личностно ориентированное обучение в современной школе / И. С. Якиманская. Москва: Образование и наука, 1996. 96 с.

**Нормативный уровень физической подготовленности студентов**

Физические качества	Контрольные испытания	Юноши			Девушки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Быстрота	Бег 30 м, с	5,0 и больше	4,7–4,9	4,6 и меньше	6,1 и больше	5,6–6,0	5,5 и меньше
	Бег 2000 м, мин	–	–	–	11,16 и больше	10,50–11,15	10,49 и меньше
	Бег 3000 м, мин	13,11 и больше	12,36–13,10	12,35 и меньше	–	–	–
Сила	Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	–	–	–	12 и меньше	13–20	21 и больше
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	8 и меньше	9–11	12 и больше	–	–	–
Скоростно-силовая подготовка	Прыжок в длину с места, см	194 и меньше	195–216	217 и больше	148 и меньше	149–166	167 и больше

## Функциональные пробы

*Модифицированная проба Ромберга* выявляет нарушение равновесия в положении стоя (статическая координация), что является информативным показателем для оценки функционального состояния центральной нервной системы (табл. 2.1). Исходное положение: 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 отсутствии пошатывания тела, тремора рук или век.

Таблица 2.1

### Оценка состояния центральной нервной системы

Время удержания равновесия, с	Функциональное состояние ЦНС	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* (табл. 2.2). 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 студента.

Таблица 2.2

### Оценка состояния дыхательной системы

Время задержки дыхания, с	Функциональное состояние дыхательной системы	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 (табл. 2.3). После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитывается пульс испытуемого за 15 с ( $P_1$ ), затем в течение 45 с им выполняются 30 приседаний: присед на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально, руки вперед. Сразу после приседаний в положении сидя у испытуемого подсчитывается пульс за первые 15 с ( $P_2$ ) и последние 15 с ( $P_3$ ) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}.$$

Таблица 2.3

Оценка работоспособности сердечно-сосудистой системы

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

## **Метод компьютерной диагностики зрительно-моторной реакции**

В исследовании была использована методика, разработанная С. А. Марчук и Е. И. Суловым, которая позволяет определить время протекания простой и дифференцированной сенсомоторных реакций. Описание простой реакции: в центре темного экрана монитора испытуемому случайным образом предъявляется изображение круга красного цвета. Испытуемый в соответствии с инструкцией должен как можно быстрее реагировать на появляющееся изображение нажатием правой рукой на кнопку мыши. Описание дифференцированной реакции: на экране монитора в случайном порядке предъявляются различные изображения. Испытуемый должен реагировать нажатием на кнопку мыши только при появлении на экране малого круга красного цвета. Стимулы предъявляются в случайном порядке через варьирующий интервал времени от 2 до 5 с. Повторность предъявления значимых стимулов в каждой из серий двадцатикратная (по 10 для каждой руки). Время каждой реакции регистрируется автоматически (с точностью до 1 мс).

Полученные данные интерпретируются исходя из следующих положений. Время произвольных реакций – интегральный показатель. Он состоит из трех компонентов: времени протекания сенсорных процессов; времени протекания когнитивных процессов (опознание символа, т. е. сличение его с эталонами, хранящимися в памяти; принятие решения о сходстве – различии; выбор и организация соответствующей двигательной реакции); времени моторного компонента реакции [Селье]. Следовательно, разница между временем протекания простой и дифференцированной реакций указывает на длительность когнитивных процессов. Временные характеристики когнитивных процессов могут варьировать и во многом зависят от состояния психики человека, в частности от его тревожности [Ханин, 1988].

## Бланк оценки уровня сформированности СПВК будущих педагогов профессионального обучения

СПВК и его признаки	Оценка, баллы
1	2
<b>Организованность</b>	
1. Умение ставить цели	
2. Планирование действий в соответствии с целью	
3. Выполнение действий по определенной схеме	
4. Оптимальная организация времени	
<i>Итого</i>	
<b>Рефлексия</b>	
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>Итого</i>	
<b>Коммуникативность</b>	
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>Итого</i>	
<b>Толерантность</b>	
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>Итого</i>	
<b>Сверхнормативная активность</b>	
1. Целеустремленность	
2. Настойчивость	
3. Инициативность	
4. Самостоятельность, независимость	
5. Решительность	
6. Применение атакующих действий в игровой ситуации	
7. Применение контратакующих действий	
<i>Итого</i>	

## Окончание таблицы

1	2
<b>Эмоциональная устойчивость</b>	
1. Выдержка	
2. Эмоциональная устойчивость в условиях утомления	
3. Эмоциональная устойчивость при воздействии сбивающих факторов	
4. Эмоциональная устойчивость при преодолении трудностей	
<i>Итого</i>	
<b>Сенсомоторные способности</b>	
1. Выносливость	
2. Скоростно-силовые качества	
3. Координация	
4. Быстрота реакции	
5. Внимание	
<i>Итого</i>	

## Структура спортивно-игровой деятельности

Структура деятельности	Формы деятельности	
	Учебно-тренировочная	Соревновательная
1	2	3
Цель (на каждом этапе обучения)	Подготовка к соревновательной деятельности	Достижение лучшего результата или победы
<i>Начальный этап обучения (1–3-й семестры)</i>		
Задачи	<p>Приобретение теоретических знаний</p> <p>Повышение уровня общефизической и психической подготовки</p> <p>Формирование специальных физических и психических качеств</p> <p>Освоение и совершенствование технических действий</p> <p>Освоение тактических действий</p> <p>Формирование социально значимых личностных качеств</p>	<p>Проверка уровня физической и психической подготовки</p> <p>Проверка умения применять теоретические знания на практике</p> <p>Проверка соответствия имеющихся специальных знаний, технических и тактических умений и навыков</p> <p>Проверка уровня сформированности социально значимых личностных качеств</p>
Содержание	<p>Выполнение различных упражнений, направленных на повышение уровня общей физической подготовки и формирование специальных физических качеств</p> <p>Выполнение упражнений, направленных на формирование специальных психических качеств</p> <p>Выполнение специальных упражнений по освоению технических и тактических действий</p> <p>Выполнение тактических действий по заранее заданной схеме</p> <p>Проявление психофизических и социально значимых качеств в заранее заданной ситуации</p>	<p>Проявление необходимых психофизических качеств в условиях высокой конкуренции</p> <p>Выбор адекватных технических и тактических действий в конкретной ситуации</p> <p>Выполнение результативных технических действий в постоянно меняющихся условиях</p> <p>Анализ и коррекция действий при ограниченном лимите времени</p> <p>Проявление необходимых социально значимых качеств в постоянно меняющейся игровой ситуации, в условиях повышенного эмоционального фона</p>

Продолжение таблицы

1	2	3
<i>Основной этап обучения (4–6-й семестры)</i>		
<p>Задачи</p>	<p>Приобретение теоретических знаний            Совершенствование физических и психических качеств            Повышение уровня специальной физической и психической подготовки            Совершенствование технических действий            Совершенствование начальных и освоение более сложных тактических действий            Формирование и совершенствование социально значимых личностных качеств</p>	<p>Проверка уровня специальной физической и психической подготовки            Проверка умения применять теоретические знания на практике            Проверка соответствия имеющихся специальных знаний, технических и тактических умений и навыков            Проверка уровня сформированности социально значимых личностных качеств</p>
<p>Содержание</p>	<p>Выполнение упражнений, направленных на совершенствование специальных физических и психических качеств            Доведение технических действий до автоматизма по заранее заданной схеме            Выполнение тактических действий в смоделированной игровой ситуации            Проявление психофизических и социально значимых личностных качеств в смоделированной игровой ситуации</p>	<p>Проявление необходимых специальных психофизических качеств в условиях высокой конкуренции            Выбор адекватных технических и тактических действий в конкретной ситуации            Выполнение результативных технических и тактических действий в постоянно меняющихся условиях            Анализ и коррекция действий при ограниченном лимите времени            Проявление необходимых социально значимых качеств в постоянно меняющейся игровой ситуации, в условиях повышенного эмоционального фона</p>
<i>Заключительный этап обучения (7–10-й семестры)</i>		
<p>Задачи</p>	<p>Приобретение теоретических знаний</p>	<p>Проверка уровня специальной физической и психической подготовки</p>

## Окончание таблицы

1	2	3
	<p>Совершенствование специальных физических и психических качеств</p> <p>Совершенствование технических и тактических действий</p> <p>Совершенствование социально-значимых личностных качеств</p>	<p>Проверка уровня технической и тактической подготовки</p> <p>Проверка уровня интегральной подготовки (соединения раздельно приобретенных знаний, качеств, умений выполнять технические и тактические действия)</p> <p>Проверка уровня сформированности социально значимых личностных качеств</p>
Содержание	<p>Выполнение упражнений, направленных на совершенствование специальных физических и психических качеств</p> <p>Доведение технико-тактических комбинаций до автоматизма по заранее заданной схеме</p> <p>Выполнение технико-тактических комбинаций в смоделированной игровой ситуации</p> <p>Проявление психофизических и социально значимых личностных качеств в смоделированной игровой ситуации</p>	<p>Проявление необходимых специальных психофизических качеств в условиях высокой конкуренции</p> <p>Выбор адекватных технико-тактических действий в конкретной ситуации</p> <p>Выполнение результативных технико-тактических комбинаций в постоянно меняющихся условиях</p> <p>Анализ и коррекция действий при ограниченном лимите времени</p> <p>Проявление необходимых социально значимых качеств в постоянно меняющейся игровой ситуации, в условиях повышенного эмоционального фона</p>
Предполагаемый результат (на каждом этапе обучения)	Достижение наилучшей спортивной формы для предстоящих соревнований	Реализация творческого подхода в организации деятельности для достижения наилучшего результата

## Форма заявки на участие в соревнованиях

### ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях \_\_\_\_\_  
(вид спорта, название соревнования)

№ п/п	Ф. И. О.	Дата рождения	Место учебы	Спортивный разряд	Виза врача

Тренер (представитель) команды \_\_\_\_\_

Допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ чел.

Подпись врача, печать лечебного учреждения \_\_\_\_\_

Подпись руководителя, печать организации (кафедры физического воспитания, спортклуба) \_\_\_\_\_

**ОТЧЕТ**  
**главной судейской коллегии соревнований**

Наименование соревнований \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Результаты командного первенства \_\_\_\_\_

Всего участвовало \_\_\_\_\_ команд \_\_\_\_\_ участников

Результаты личного первенства (победители и призеры) \_\_\_\_\_

Протесты, жалобы (их характер и принятые решения) \_\_\_\_\_

Оценка мест проведения соревнований, оборудования, инвентаря \_\_\_\_\_

Характеристика работы судейской коллегии \_\_\_\_\_

Общие выводы и предложения по итогам проведения соревнований \_\_\_\_\_

Медико-санитарное обеспечение соревнований \_\_\_\_\_  
(подпись врача)

Главный судья соревнований \_\_\_\_\_  
(подпись)

Главный секретарь соревнований \_\_\_\_\_  
(подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры студентов.....	5
1.1. Здоровье студентов и факторы, его определяющие .....	5
1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов в рамках компетентностного подхода.....	11
1.3. Технология организации физкультурно-спортивной деятельности будущих педагогов профессионального обучения.....	24
Вопросы и задания для самоконтроля .....	39
Глава 2. Спортивные игры в системе профессиональной подготовки будущих педагогов профессионального обучения.....	40
2.1. Спортивные игры как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов .....	40
2.2. Оптимизация психофизического здоровья студентов в спортивно-игровой деятельности.....	48
2.3. Формирование компетенций будущих педагогов профессионального обучения в спортивно-игровой деятельности.....	59
Вопросы и задания для самоконтроля .....	68
Глава 3. Методика организации и проведения соревнований по спортивным играм в вузе.....	69
Вопросы и задания для самоконтроля .....	84
Заключение .....	85
Библиографический список.....	86
Приложение 1. Нормативный уровень физической подготовленности студентов .....	91
Приложение 2. Функциональные пробы .....	92
Приложение 3. Метод компьютерной диагностики зрительно-моторной реакции.....	94
Приложение 4. Бланк оценки уровня сформированности СПВК будущих педагогов профессионального обучения.....	95
Приложение 5. Структура спортивно-игровой деятельности .....	97
Приложение 6. Форма заявки на участие в соревнованиях.....	100
Приложение 7. Отчет главной судейской коллегии соревнований .....	101

Учебное издание

*Ольховская* Елена Борисовна  
*Сапегина* Татьяна Алексеевна

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Учебно-методическое пособие

Редактор Е. А. Ушакова  
Компьютерная верстка Н. А. Ушениной

Печатается по постановлению  
редакционно-издательского совета университета

Подписано в печать 12.12.13. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов.  
Печать плоская. Усл. печ. л. 6,2. Уч.-изд. л. 6,4. Тираж 100 экз. Заказ № \_\_\_\_.  
Издательство Российского государственного профессионально-педагогического  
университета. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

---