

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)  
Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

---

**Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, Е.В. Черная, Н.А. Захарова**

**Воспитательная работа со студентами педагогического  
вуза средствами физической культуры и спорта**

**МОНОГРАФИЯ**

Челябинск  
2022

**УДК 796(07):378.937**  
**ББК 74.14:74.480.05**  
**В 77**

Кравцова Л.М. Воспитательная работа со студентами педагогического вуза средствами физической культуры и спорта: монография / Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, Е.В. Черная, Н.А. Захарова – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2022. – 269 с.

ISBN 978-5-93162-679-6

Монография посвящена актуальной проблеме проведения воспитательной работы со студентами педагогического университета. Раскрывается воспитательный потенциал средств физической культуры. Авторами рассматриваются методы и средства и формы организации и проведения занятий физической культурой и спортом со студентами вуза.

Монография адресуется работникам учреждений высшего и среднего профессионального образования, аспирантам и студентам педагогических учебных заведений, интересующихся проблемами организации и проведения воспитательной работы с учащимися средствами физической культуры и спорта.

**Рецензенты:**

**Жабakov Владислав Юрьевич** – кандидат педагогических наук, доцент ЮУрГГПУ.

**Макаренко Виктор Григорьевич** – доктор педагогических наук, профессор ЮУрГГПУ.

ISBN 978-5-93162-679-6

© Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, Е.В. Черная, Н.А. Захарова

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	5
<b>1 Теоретические основы воспитания и формирования моральных и нравственных основ поведения студентов педагогического вуза</b>	
1.1 Понятие воспитания в педагогике и психологии.....	9
1.2 Духовно-нравственные основы воспитания современной молодежи.....	28
1.3 Психологические качества студенческой молодежи.....	54
<b>2 Современный образовательный процесс студентов педагогического вуза</b>	
2.1 Планирование и профессиональная подготовка учителей.....	71
2.2 Компетентностный подход в подготовке студентов педагогического вуза.....	90
2.3 Физическая подготовка студентов педагогического университета.....	106
<b>3 Методические основы физического воспитания и спортивного совершенствования студенческой молодежи</b>	
3.1 Методы физического воспитания.....	134
3.2 Методические принципы физической подготовки.....	149
3.3 Формы занятий физическими упражнениями со студентами педагогического вуза.....	159

<b>4 Моделирование воспитательного процесса студентов средствами физической культуры и спорта</b>	
4.1 Физкультурно-спортивные мероприятия.....	194
4.2 Тренировочный процесс студентов-спортсменов.....	211
4.3 Воспитательные мероприятия и показательные выступления студентов в условиях университета.....	223
4.4 Модель процесса воспитания студентов средствами физической культуры и спорта.....	226
<b>Заключение.....</b>	<b>236</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>239</b>

## Введение

**Актуальность исследования.** Проблемы профессионального воспитания в вузе широко обсуждаются сегодня на разного рода форумах, семинарах, круглых столах [5, 8, 15, 24]. Вопрос о необходимости профессионального воспитания поднимается в связи с социокультурными изменениями, происходящими в обществе, в условиях перехода к цифровому обществу. Интенсивные социокультурные и социоэкономические трансформации меняют всю социальную структуру общества, что в свою очередь сказывается на профессиональной деятельности, содержание которой также претерпевает существенные изменения. Можно сказать, что профессиональное становление человека проходит сегодня в принципиально иных условиях. Изменения касаются и самого понимания профессии, и ее целей, средств и способов. В связи с этим формируется иная совокупность профессиональных ценностей, которые требуется воспитывать у будущих специалистов [3, 6, 11, 17].

О важности профессионального воспитания в процессе профессиональной подготовки в вузе по разным специальностям заговорили также и в связи с все чаще встречающимися случаями происшествий и аварий из-за так называемого человеческого фактора, когда неумение правильно оценить ситуацию и принять решение, нежелание брать ответственность, неготовность действовать сыграли решающую роль. В этих случаях важна не столько сформированность профессиональных компетенций, сколько личностные качества человека. Н.Х. Розов подчеркивает, что около 90 % всех происшествий случается из-за элементарной халатности и, что самое ужасное, нелюбви к своему делу [15].

Зачастую пренебрежение общественным, придание чрезмерной значимости личному, материальной стороне жизни является причиной безответственного отношения к своей деятельности, в том числе и профессиональной. Многочисленные

соцопросы и данные исследований также подтверждают, что, к сожалению, безответственность - это одна из тенденций современного российского общества [19, 22].

Можно сказать, что в качестве основной цели профессионального воспитания сегодня заявляется формирование и утверждение на научной основе моральных и профессиональных качеств, необходимых для успешной деятельности в конкретной области труда и жизни в целом [12]. Высококвалифицированные и высокоинтеллектуальные профессионалы - это не единственный результат профессиональной подготовки в вузе. Результатом также становится воспитанное чувство ответственности за свои действия, понимание последствий этих действий для себя и окружающих. Кроме этого, моральные качества и мировоззрение выпускников должны соответствовать вызовам и запросам современного общества.

На современном этапе актуальна проблема физической подготовленности студентов, поскольку данный показатель взаимосвязан с физической работоспособностью, общей активностью (в том числе двигательной), а также со здоровьем человека. [2, с. 286] Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение программных зачетных нормативов, — является базисом, для всей системы ценностей физической культуры, которые не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер. В вузах физическая культура представлена не только как учебная дисциплина, но и как важнейший компонент воспитания личности студента. Современная молодежь, все меньше времени уделяет физическим упражнениям, часто студентам приходится не только учиться, но еще и работать в свободное время, что негативно отражается на их физической подготовленности [3, с. 340].

Особенностью духовно-нравственной сферы является то, что она не локализуется в какой-то одной области человеческой

деятельности, но обладает всепроникающей способностью, обнаруживая себя во всех сторонах человеческой жизни. Она регулирует человеческие отношения в быту, семье, на производстве, службе и, безусловно, спорте. Один и тот же поступок человека или какое-либо его физическое действие может оказаться моральным или аморальным в зависимости от того, выражает ли оно отношение человека к действующей в обществе системе ценностей. Через принципы поведения человека и ценности при занятиях физической культурой и спортом, можно повысить уровень воспитанности студенческой молодёжи.

**Противоречие** заключается в требовании общества в подготовке квалифицированных педагогических кадров, которые имеют высокий уровень духовно-нравственных ценностей, физической подготовленности и способности транслировать данные ценности в профессиональной деятельности и недостаточной реализацией воспитательного потенциала физкультурно-спортивной работы в условиях университета.

**Объект исследования:** физкультурно-оздоровительный и профессионально-образовательный процесс подготовки студентов педагогического вуза (уровень подготовки бакалавриат).

**Предмет исследования:** модель воспитательной работы в условиях педагогического университета с использованием средств физической культуры и спорта.

**Цель исследования:** проведение теоретико-методологического анализа воспитательной работы со студентами педагогического университета и разработка процессуальной модели реализации данной работы с использованием средств физической культуры и спорта.

**Задачи исследования:**

1. Провести аналитическую и поисковую работу по выявлению теоретико-методических основ проведения воспитательной работы со студентами педагогического вуза;

2. Развить положения компетентностного подхода в подготовке студентов вуза, а также использовать полученные

знания в построении воспитательного процесса с использованием средств физической культуры и спорта;

3. Раскрыть потенциал духовно-нравственного воспитания студентов педагогического вуза средствами физической культуры и спорта;

4. Провести анализ средств физического воспитания студентов в условиях образовательного процесса;

5. Разработать процессуальную модель воспитания студентов педагогического вуза средствами физической культуры и спорта.

**Гипотеза исследования:** процесс духовно-нравственного воспитания студентов педагогического университета будет эффективным при соблюдении следующих условий:

1) применены средства физической культуры и спорта;

2) разработана процессуальная модель реализации воспитательного потенциала средств физической культуры и спорта;

3) определены ключевые направления воспитательной работы со студентами, с учетом педагогического направления подготовки в парадигме компетентностного подхода.

**Новизна исследования** заключается в разработке процессуальной модели духовно-нравственного воспитания студентов педагогического вуза средствами физической культуры и спорта в рамках обеспечения профессионального образования и физкультурно-спортивной подготовки студенческой молодежи в парадигме компетентностного подхода.

# **1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНЫХ И ПРАВСТВЕННЫХ ОСНОВ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

## **1.1 Понятие воспитания в педагогике и психологии**

Педагогика – это наука о воспитании, обучении и образовании детей и взрослых. Согласно «Закону об образовании» РФ «образование» является базовым термином и обозначает «целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства». В этом процессе констатируется достижение гражданином установленных уровней образования, которое в международной практике обозначается словом «education» [23].

Тем не менее термин «воспитание» в традициях отечественной педагогики сохраняет все свои значения (прежде всего – как педагогический процесс формирования личности) и может употребляться как синоним термину «образование» (Л.П. Крившенко).

«Воспитание» в широком социальном смысле – это передача накопленного опыта от старших поколений к младшим. При этом под «опытом» понимают знания, умения, навыки, способы мышления, нравственные, эстетические и правовые нормы – т.е. все духовное наследие человечества. Передачей опыта занимаются не только педагоги, но и семья, средства массовой информации, литература, искусство, трудовые коллективы, органы правопорядка, поэтому широкое понятие воспитания нуждается в сужении и конкретизации.

В узком социальном смысле воспитание – это направленное воздействие на человека со стороны общественных институтов с целью формирования определенных знаний, взглядов и убеждений, нравственных ценностей, политической ориентации, подготовки к жизни.

В широком педагогическом смысле воспитание – это специально организованное, целенаправленное и управляемое воздействие коллектива и воспитателей на воспитуемого с целью формирования у него заданных качеств, осуществляемое в учебно-воспитательных учреждениях и охватывающее весь учебно-воспитательный процесс.

В узком педагогическом смысле воспитание – это процесс и результат воспитательной работы, направленной на решение конкретных воспитательных задач, например, говорят о «физическом воспитании», «нравственном воспитании» как составных частях целостного воспитательного процесса (И.П. Подласый).

Исходное значение слова «воспитание» – «воспитание, вскармливание» в его широком духовном культурном значении. Историко-педагогический экскурс свидетельствует, что воспитание прошло значительный путь от житейско-обыденной повседневности, здравого смысла и педагогического невежества к науке, педагогической антропологии. Сегодня мы теоретически осмысливаем и практически осуществляем воспитание как помощь ребенку в процессе его вхождения в контекст современной культуры, усвоение культурного наследия и развитие собственной индивидуальности. Заметим, что в православной педагогике воспитание понимается как путь спасения души для жизни вечной.

Понятие «воспитание» включает в себе целый спектр педагогических терминов, среди которых особо отметим четыре: становление, формирование, самовоспитание и перевоспитание личности [26; 59].

Становление личности – некоторое условное достижение ребенком такого уровня развития, когда он способен самостоятельно жить в обществе, распоряжаться своей судьбой, осознавать себя и свои отношения с миром, производить ценностный выбор (Н.Е. Щуркова).

Формирование личности – это процесс изменения личности в ходе ее взаимодействия с реальной действительностью; появление

физических и социально-психологических новообразований в структуре личности, изменение ее внешних проявлений; это отклик на воспитание (Н.Е. Щуркова).

Самовоспитание – сознательная и целенаправленная деятельность человека по формированию и совершенствованию у себя положительных и устранению отрицательных качеств. Главным условием самовоспитания является наличие истинного знания о себе, правильной самооценки, самосознания, четко осознанных целей, идеалов, личностных смыслов (Г.М. Коджаспирова). «Самовоспитание» подчеркивает, что вчерашний воспитанник теперь сам соотносит социально-культурный образец с собственным поведением. Он сегодня эмансипировался от взрослых и свое «Я» превратил в объект собственного восприятия и продуманного воздействия (Н.Е. Щуркова).

Перевоспитание – система целенаправленных воздействий на сознание, чувства, волю и поведение воспитанника, имеющего нравственные и правовые отклонения, с целью устранения их антисоциальной направленности и возвращения к принятым в обществе социальным нормам. Перевоспитание организуется как процесс взаимодействия воспитателя и ребенка. К.Д. Ушинский писал, что лучше всего дурные привычки искореняются формированием добрых привычек, которые станут заменой дурных. А.С. Макаренко, работавший с детьми тяжелой судьбы и серьезных социальных отклонений, утверждал, что любого ребенка можно воспитать, если поместить его в нормальные человеческие условия. Некоторые современные педагоги считают, что «перевоспитание» – термин далекого педагогического прошлого, переживающий период своего угасания, поскольку противоречит гуманизму и общечеловеческой культуре, провозглашающей права человека на свободу, неприкосновенность и достоинство личности. Однако мы убеждены, что сегодня рано расставаться с феноменом «перевоспитания» в силу значительного роста отклоняющегося поведения молодежи.

Выделяются три генеральных фактора развития личности:

- наследственность;
- среда;
- воспитание.

В зависимости от того, какие условия превалировали в той или иной теории развития личности, в психологии и педагогике по данной проблеме имели место три основных направления: биологическое, социологическое (социальное) и биосоциальное.

Представители биологического направления, считая личность сугубо природным существом, все поведение человека объясняют действием присущих ему от рождения потребностей, влечений и инстинктов (З. Фрейд и др.). При этом человек, подчиняясь требованиям общества, постоянно подавляет естественные потребности, «играя» необходимые социальные роли.

Представители социологического направления утверждают обратное: хотя человек рождается как существо биологическое, однако основное влияние на его развитие оказывают те социальные группы, с которыми он общается; именно социальные ситуации детерминируют поведение и, соответственно, развитие человека. Причем, чем ниже по уровню развития личность, тем ярче и резче проявляются у нее биологические черты, инстинкты и т.п.

Представители биосоциального направления, на первый взгляд, примиряют две противоположные точки зрения, полагая, что психические процессы (ощущение, восприятие, мышление и др.) имеют биологическую природу, а направленность, интересы, способности личности формируются как явления социальные. Однако при этом происходит искусственное деление личности, которое никак не может объяснить ни ее поведение, ни ее развитие.

Итак, развитие личности представляет собой единый биосоциальный процесс, в котором происходят как количественные изменения, так и качественные преобразования, рождение нового и отмирание или преобразование старого. Факторами развития личности являются: наследственность, среда и воспитание [69].

Наследственность – это передача от поколения в поколение

видовых особенностей, заложенных природой, и программы их развития. Носителями наследственности являются гены.

Человек наследует: особенности телосложения и конституции; цвет волос, глаз, кожи; тип нервной системы; некоторые болезни и т.п.

С психолого-педагогической точки зрения важно помнить, что наследуются не способности человека, а только задатки. Кроме того, не надо забывать о существовании и неблагоприятной для развития личности наследственности, обусловленной различными причинами (алкоголизм родителей, наркомания, радиационное облучение, неблагоприятная экологическая среда и т.д.). Поэтому при учете наследственных признаков главное – создать равные условия для развития личности.

Среда – сложная система внешних обстоятельств, необходимых для жизни и развития человека (географическая, социальная, информационная).

Человек не рождается личностью, он ею становится в процессе взаимодействия с социальной и природной средой, с материальными и духовными обстоятельствами его жизни и деятельности [78].

Среди социальных обстоятельств, играющих ведущую роль в формировании личности, можно выделить следующие:

– макросоциосреда – общественный строй, уровень развития общества и его возможности для обеспечения жизни и деятельности людей, воздействие средств массовой информации, социально-политическая, этническая, религиозная обстановка в обществе и т.д.

– микросоциосреда – среда непосредственного контактного взаимодействия человека: семья, дружеская компания, школьный класс, студенческая группа, трудовой коллектив и др. – социальное взаимодействие во всем многообразии его разновидностей, прежде всего, деятельность и общение с другими людьми.

– искусственная среда обитания – современная техника, технологии ее производства и эксплуатации, побочные продукты

современных производств, информационно-техническая среда, создаваемая радио, телевидением, сетью Интернет и др.

Воспитание – специфический фактор развития личности, способный скорректировать влияние среды и наследственности. В отличие от факторов наследственности и среды, действующих бессознательно, воспитание – специально организованный процесс формирования и развития человека, который основывается на сознании человека и требует его участия. В этом заключается как сила, так и слабость процесса воспитания.

Общество формирует социальные стереотипы и стандарты (групповые, классовые, этнические, профессиональные и др.), образцы ролевого поведения. Чтобы не быть в оппозиции по отношению к обществу, личность усваивает этот социальный опыт путем вхождения в социальную среду, систему существующих социальных связей, приспосабливаясь к культурным, психологическим и социологическим факторам. Однако в силу своей природной активности личность сохраняет и развивает тенденцию к автономии, независимости, свободе, формированию собственной позиции, неповторимой индивидуальности.

Противоречие, как известно, является движущей силой любого процесса.

К противоречиям развития личности относятся:

– противоречие между новыми потребностями, порождаемыми деятельностью, и возможностями их удовлетворения;

– противоречие между возросшими физическими и духовными возможностями личности и старыми, ранее сложившимися формами взаимоотношений и видами деятельности;

– противоречие между растущими требованиями со стороны общества, окружающих людей и наличным уровнем развития личности [69].

Самовоспитание – систематическая и сознательная деятельность человека, направленная на саморазвитие и формирование базовой культуры личности. Самовоспитание –

составная часть и результат воспитания и всего процесса развития личности. Оно также зависит от конкретных условий, в которых живет человек.

Формы и методы самовоспитания: самокритика, самовнушение, самообязательство, самопереключение, эмоционально-мысленный перенос в положение другого человека и др. Воспитание и самовоспитание тесно взаимодействуют. Искусство воспитания в этой связи состоит в том, чтобы возможно раньше пробудить у человека стремление к самосовершенствованию и помогать ему советом, как достичь поставленных целей.

Движущая сила процесса воспитания – разница между целями, поставленными воспитателем, и теми, что были фактически реализованы (результаты воспитательной деятельности).

Постановка целей означает, что в процессе воспитания желаемые отношения воспитанников, их духовный мир, позиция личности как бы «проектируются» воспитателем. При этом просчитываются варианты развития: какими будут воспитанники через год-два, какими идеями будут руководствоваться благодаря его воспитательной деятельности, какие качества личности должны проявиться на следующей воспитательной ступени развития и т. д.

Процесс воспитания диалектичен. Это выражается в его непрерывном развитии, динамичности, подвижности, изменчивости. В процессе воспитания проявляются все законы диалектики [132]:

1. Закон единства и борьбы противоположностей.
2. Закон перехода количественных изменений в качественные.
3. Закон отрицания отрицания.

Отражением диалектического закона единства и борьбы противоположностей являются противоречия процесса воспитания. Противоречие, как известно, – главная движущая сила, источник развития; преодолевая противоречие, явление или личность поднимается в своем развитии, приобретает новое качество.

Продуктивность процесса воспитания зависит от таких

факторов, как (закономерности):

Сложившиеся воспитательные отношения. В педагогическом процессе между воспитателями и воспитанниками возникают определенные отношения, которые играют весьма важную роль. Часто отношение воспитанника к педагогическим влияниям становится определяющим. От отношения к воспитанию и воспитателю зависит продуктивность данного процесса.

Соответствие цели и организации действий по ее достижению. Если организация воспитательного процесса не соответствует намеченной цели, то воспитательный процесс не достигает успеха. И наоборот: чем целесообразнее организована деятельность, способствующая воспитанию нужных качеств, чем эффективнее применяемые формы, средства и методы воспитания, чем лучше соответствуют они поставленным задачам, тем выше продуктивность воспитательного процесса [156].

Соответствие воспитания реалиям жизни. Иногда эту закономерность называют зависимостью воспитания от социальной практики.

Действие объективных и субъективных условий (факторов). К субъективным условиям (факторам), как известно, относятся: воспитатели и воспитанники, взаимодействие между ними, сложившиеся отношения и др. Объективными условиями для развития воспитательного процесса можно считать материально-технические, социальные, санитарно-гигиенические и др.

Интенсивность процессов воспитания и самовоспитания.

Активность участников воспитательного процесса. Чем активнее развивается процесс педагогического взаимодействия, чем активнее его участники – воспитатель и воспитанники, чем больше они совместно трудятся для достижения намеченной цели, тем выше продуктивность воспитательного процесса.

Эффективность сопутствующих воспитанию процессов – обучения, развития. Если несколько процессов развиваются одновременно и во взаимосвязи, то ускорение или замедление одних сразу же влияет на ускорение и замедление других. Развитие

школьника выражается в качественном и количественном приросте действий, формировании у него новых качеств, черт характера.

Объем и качество воспитательного воздействия. Чем выше качество педагогического воздействия, чем больше его объемы, тем выше продуктивность воспитания [219].

Соответствие воспитательного воздействия уровню воспитанности. Сразу высших уровней воспитанности никто не достигает. Нужно долго и постепенно выводить школьника на заданные уровни, опираясь на твердую почву того, что уже достигнуто воспитанием.

Интенсивность и качество общения между воспитанниками. Если в обучении действует закон взаимообучения, то в воспитании проявляется закон взаимовоспитания, которое влияет на становление личности именно потому, что воспитывают сверстники и друзья.

Согласование целей личности и целей общества (семьи, школы, СМИ и т.д.). Когда отдельный человек и все общество имеют одни и те же цели, согласованно двигаются в одном направлении, поддерживая друг друга, то эффективность воспитания каждого отдельного человека и воспитанность всего общества будет высокой.

Принципы воспитания – это общие начальные положения, отображающие основные требования к содержанию, формам, методам и способам организации воспитательного процесса.

Назовем основные из них [76]:

– воспитание должно быть направлено на развитие личности, на формирование творческой индивидуальности;

– воспитание должно осуществляться в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитуемых.

– воспитание должно проходить в процессе освоения воспитанниками культуры и в соответствии с особенностями культурной среды, окружения;

– воспитание требует вовлечения детей в активную сознательную развивающую деятельность;

– воспитание должно быть тесно связано с жизнью окружающего общества, с трудом, с опытом и жизнью воспитанника;

– воспитание надо осуществлять в коллективе и с помощью коллектива;

– в воспитании следует опираться на положительные стороны воспитанника;

– в воспитании требуется сочетать педагогическое руководство с самодеятельностью, самостоятельностью воспитанников.

Если выделить среди этих утверждений самое главное, то получится следующее:

– воспитание должно быть направлено на развитие творческой личности, индивидуальности в

– процессе деятельности воспитанников по освоению культуры и на основе их возрастных и

– индивидуальных различий [176].

Представители гуманистической психологии считают, что учитель, стремящийся к обучению, сконцентрированному на ученике, должен придерживаться таких правил в педагогическом общении:

– демонстрировать доверие детям, верить в возможность развития каждого;

– помогать детям осознавать себя, формулировать цели, стоящие перед группами и индивидуумом;

– исходить из того, что у детей есть мотивация к учению;

– выступать для учащихся как источник опыта по всем вопросам;

– обладать эмпатией – способностью понимать, чувствовать внутреннее состояние, личность ученика и принимать его;

– быть активным участником группового взаимодействия, учебной и вне учебной работы, общения;

– открыто выражать свои чувства в группе, уметь придать личностную окраску преподаванию;

– владеть стилем неформального теплого общения с учениками;

– обладать положительной самооценкой, проявлять эмоциональную уравновешенность, уверенность в себе, жизнерадостность [154].

Понятие воспитания рассматривается многими науками (философия, социология, педагогика, психология и другие науки). Но даже в рамках одной науки нет единого подхода к его определению, так как оно объемно, многоаспектно и многозначно. Развитие общества, также вносит свои изменения в содержание понятия.

Воспитание – процесс целенаправленного формирования личности в целом или ее отдельных её качеств (80-е гг.).

Воспитание – целенаправленное управление процессом социального развития личности через включение ребенка в различные виды социальных отношений в учебе, общении, игре, практической деятельности. (Рожков М.И.1994).

Воспитание – целенаправленная, содержательная профессиональная деятельность педагога, содействующая максимальному развитию личности ребенка, вхождению ребенка в контекст современной культуры, становлению его как субъекта и стратега собственной жизни. (Пидкасистый П.И. 1995).

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. (Щуркова Н.Е. Новое воспитание. М., 2000)

Воспитание есть целенаправленное воздействие (в процессе обучения, параллельно с ним и вне его) на человека с целью формирования у него определенных (рассматриваемых обществом в каждый данный исторический период его развития как социально значимых, позитивных) ценностных ориентаций, принципов поведения, систем оценок, отношения к себе, к другим людям, к

труду, к обществу, к миру. (Лазурский А.Ф., Мясищев В.Н.).

Понятие «воспитание» связано и в то же время отличается от понятий «становление», «формирование», «социализация».

Социализация – процесс формирования личности в определенных социальных условиях, в ходе которого человек усваивает социальный опыт, избирательно вводит в свою систему поведения такие нормы и правила поведения, которые приняты в данном обществе или социальной группе.

Становление – термин, отражающий достижение ребенком такого уровня развития, когда он становится способным самостоятельно жить в обществе, самостоятельно выстраивать свое поведение, осознавать свои отношения с миром и производить относительно устойчивый ценностный выбор.

Формирование личности – процесс изменения личности в ходе взаимодействия ее с реальной действительностью, появления физических и социально-психологических новообразований в структуре личности.

В перечень основных понятий психологии воспитания включены компоненты процесса воспитания: цели – противоречия – закономерности – принципы – методы – формы – контроль – оценка результата [123].

Главной целью воспитания является формирование и развитие ребенка как личности, которая обладает полезными качествами, необходимыми ей для жизни в обществе. Цель и задачи воспитания не могут устанавливаться раз и навсегда, для любого общества. Изменение общественного устройства и социальных отношений ведет к изменению и целей воспитания. Они задаются каждый раз в виде требований, предъявляемых новыми тенденциями развития общества к личности человека. Цели воспитания остаются относительно устойчивыми лишь в стабильные периоды развития общества. Во времена значительных социально-экономических преобразований они становятся неопределенными.

Задачи воспитания на всех этапах социальной истории определяются и первую очередь так называемыми

общечеловеческими и нравственными ценностями. К ним обычно относят понятия добра и зла, порядочности, гуманности и любви к природе, духовности, свободы, ответственности личности за то, что происходит с ней и вокруг нее, скромности, доброты и бескорыстности. Под духовностью понимают приоритет нравственных идеалов над сиюминутными влечениями и потребностями, она проявляется в стремлении личности к самосовершенствованию. Под свободой будем понимать стремление личности к внутренней и внешней независимости. Оно обязательно сопровождается признанием соответствующих прав за любой другой личностью, независимо от религиозной, национальной, социальной и иной принадлежности. Ответственность мы определяем, как внутреннюю готовность человека добровольно взять на себя обязательства за судьбы других людей и общества в целом [186].

Общие цели воспитания – сделать детей высоконравственными, духовно богатыми, внутренне свободными и ответственными личностями. Кроме общих выделяют еще и специальные цели воспитания, которые ученые описывают весьма приблизительно. Это цели воспитания, которые, как правило, становятся другими, когда общество, завершив один этап своего развития, начинает двигаться дальше.

Специальные цели воспитания, соответствующие современным тенденциям общественного прогресса, заключаются в том, чтобы вырастить школьников инициативными, предприимчивыми людьми, которые честолюбиво стремятся к достижению успехов.

Противоречия. Наиболее изученными противоречиями являются: противоречия между задачами воспитания и уровнем воспитанности ученика; между обобщенным морально-этическим опытом и индивидуальным жизненным опытом ребенка; между коллективными формами воспитания и индивидуальным характером овладения духовными ценностями; между неупорядоченным влиянием социальной среды и

целенаправленностью и планомерностью воспитания и т. д.

Закономерности. Это понятие означает устойчивые, повторяющиеся и существенные связи в воспитательном процессе, реализация которых позволяет добиваться эффективных результатов в развитии и формировании личности.

1. Характер воспитания на всех исторических этапах определяется объективными потребностями производства и интересами правящих классов общества.

2. Единство целей, содержания и методов воспитания.

3. Неразрывное единство обучения и воспитания (в узком смысле) в целостном педагогическом процессе.

4. Воспитание личности происходит только в процессе включения ее в деятельность.

5. Воспитание есть стимулирование активности формируемой личности в организуемой деятельности.

Только развивая потребностно-мотивационную сферу личности и создавая необходимые условия для формирования у нее здоровых потребностей, интересов и мотивов деятельности (поведения), представляется возможным стимулировать ее активность и добиваться надлежащего воспитательного эффекта.

6. В процессе воспитания необходимо проявлять гуманность и уважение к личности в сочетании с высокой требовательностью.

7. В процессе воспитания необходимо открывать перед учащимися перспективы их роста, помогать им добиваться радости успехов.

8. В процессе воспитания необходимо выявлять положительные качества учащихся и опираться на них.

9. В воспитании необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

10. Воспитание должно осуществляться в коллективе и через коллектив.

11. В процессе воспитания необходимо добиваться единства и согласованности педагогических усилий учителей, семьи и общественных организаций.

12. В процессе воспитания необходимо побудить ребенка к осуществлению самовоспитания.

Рассмотренные выше закономерности воспитания выступают как основополагающие требования, на основе которых необходимо осуществлять учебно-воспитательную работу [186].

Принципы воспитания:

Принципы – общие руководящие положения, требующие последовательности действий при различных условиях и обстоятельствах.

– Первый принцип воспитания, вытекающий из цели воспитания и учитывающий природу воспитательного процесса – ориентация на ценностные отношения – постоянство профессионального внимания педагога на формирующимся отношениям воспитанника к социально-культурным ценностям (человеку, природе, обществу, труду, познанию) и ценностным основам жизни – добру; истине, красоте.

– Второй принцип воспитания – принцип субъектности: педагог максимально содействует развитию способности ребенка осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия для других людей и своей судьбы, производить осмысленный выбор жизненных решений.

– Третий принцип воспитания вытекает из попытки согласовать социальные нормы, правила жизни и автономность неповторимой личности каждого ребенка. Этот принцип гласит: принятие ребенка как данность, признание за ребенком права на существование его таким, каков он есть, уважение его истории жизни, которая сформировала его на данный момент именно таким, каков он есть, признание ценности его личности, сохранение по отношению к каждому ребенку, вне зависимости от его успехов, развития, положения, способностей, уважения к его личности.

Союз трех принципов воспитания придает ему гармонически сочетающиеся характеристики: философическую, диалогическую, этическую. Они не могут существовать одна без другой, точно так же, как реализация одного из названных принципов современного воспитания в оторванности от других невозможна

Содержание воспитания раскрывается как «базовая культура личности», куда входят: экономическая культура и культура труда; политическая, демократическая и правовая; нравственная и экологическая; художественная и физическая культура; культура семейных отношений, культура жизненного самоопределения (т.е. готовность быть субъектом собственной жизни) [132].

Методы воспитания.

– Методы формирования сознания: рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, этическая беседа; увещевание, внушение, инструктаж, диспут, доклад, пример.

– Методы организации деятельности и формирования опыта и поведения: упражнение, приучение, педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации.

– Методы стимулирования: соревнование, поощрение, наказание.

Формы воспитания. Индивидуальные, микрогрупповые, групповые (по

количеству участников) (коллективные – от 5 до 40 человек), массовые.

Контроль и оценка результата. Постоянная диагностика уровня воспитанности на основе критериев воспитанности (показатели уровня сформированности различных качеств личности и коллектива) [145].

Воспитание рассматривается как целостное воздействие всей образовательной среды, хотя в аналитических и педагогических целях оно дифференцируется на нравственное, эстетическое, трудовое, физическое и т.д.

В широком смысле слова под средствами воспитания понимают способы организованного и неорганизованного

воздействия, при помощи которых одни люди (воспитатели) воздействуют на других людей (воспитанников) с целью выработать у них определенные психологические качества и формы поведения.

Под психологическими средствами воздействия на личность (в узком смысле слова) мы понимаем действия, предпринимаемые воспитателем, направленные на изменение личности воспитуемого. К ним относят всевозможные виды научения, которые связаны с формированием поступков человека, убеждение, внушение, изменение социальных установок, преобразование когнитивной сферы, а также психотерапию, социально-психологический тренинг и другие виды психологической коррекции [165].

Средствами воспитания, например, могут быть личный пример воспитателя, образцы поведения, демонстрируемые окружающими людьми. Средства воспитания по характеру воздействия на человека делятся на прямые и косвенные.

Прямые средства воспитания предполагают непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, которое осуществляется в прямом общении друг с другом.

Косвенные средства воспитания содержат воздействия, которые реализуются с помощью каких-либо средств, без личных контактов друг с другом воспитателя и воспитанника (например, чтение книг, просмотр кинофильмов, телевизионных и видеофильмов, ссылка на мнение авторитетного человека).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания его средства делятся на осознанные и неосознанные [167].

Осознанные средства воспитания заключаются в том, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее.

Неосознанные средства воспитания характеризуются тем, что воспитуемый принимает воспитательное воздействие без сознательного контроля со своей стороны, а воспитатель также не производит преднамеренного воздействия на воспитуемого.

По характеру того, на что в самом объекте воспитания направлены воспитательные воздействия, его средства принято делить на эмоциональные, когнитивные и поведенческие. На практике они чаще всего являются комплексными, т. е. воспитательные влияния обязательно включают в себя разные стороны личности воспитуемого.

К достоинствам прямых средств воспитания относят то, что они:

- задействуют такие виды научения, как заражение, подражание и внушение, которые основаны на механизме викарного научения (например, воспитатель демонстрирует нужный образец поведения и обеспечивает полное и правильное его восприятие испытуемым);

- расширяют возможности воспитания;

- являются единственно возможными средствами на ранних этапах детского развития (когда ребенок еще не понимает речь) [177].

Недостатками прямых средств воспитания являются персональная и временная ограниченность их применения (воспитатель может передать только то, чем обладает он сам). Кроме того, не всегда воспитатель может находиться в личном контакте с воспитуемым.

Достоинства косвенных средств воспитания: разносторонность и длительность их воздействия на воспитуемого (книги, средства массовой информации, другие системы кодирования и передачи информации).

Выделяют следующие основные недостатки косвенных средств воспитания:

- они лишены живой эмоциональной силы (она есть при прямом воспитательном воздействии);

- возрастные ограничения (они применимы к детям, обладающим речью, умеющим читать и понимать нравственный смысл сказанного или прочитанного).

Осознанные средства воспитания являются управляемыми с заранее контролируемыми и предвидимыми результатами. К их недостаткам относят возрастные ограничения (они не применимы к детям раннего возраста и даже отчасти к младшим школьникам).

Неосознанные средства воспитания трудно оценить из-за недостаточной контролируемости сознанием. Они имеют место чаще, чем осознанные средства воспитания. Когнитивные воспитательные влияния в современных условиях являются основными, так как большинство ученых считают, что знания человека не только определяют его личность, но и его поведение.

Эмоциональные воспитательные влияния призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные аффективные состояния, которые облегчают или затрудняют принятие им других психологических влияний. Установлено, что положительные эмоции открывают, а отрицательные закрывают воспитуемого от воспитательного воздействия воспитателя [187].

Поведенческие воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека. В данном случае воспитуемый сначала совершает поступок и только потом осознает его полезность или вредность, в то время как во всех предыдущих случаях изменения вначале происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение.

Заметим, что воспитательные воздействия будут наиболее эффективны, если они проводятся комплексно и затрагивают все сферы личности (т. е. обязательно включают когнитивные, эмоциональные и поведенческие воспитательные воздействия).

В последнее время широкое распространение получили различные средства и методы психотерапевтического, психокоррекционного воздействия на личность. Это, например, социально-психологический тренинг, основной целью которого является научить человека лучше справляться с его жизненными проблемами, успешно решать деловые и личные проблемы, устанавливать нормальные, бесконфликтные и эмоционально благоприятные взаимоотношения с окружающими людьми.

## **1.2 Духовно-нравственные основы воспитания современной молодежи**

Сегодня многие ученые, писатели, политические и общественные деятели, религиозные лидеры нашей страны единодушны в мнении, что современная Россия переживает глубокий социально – политический и духовно – нравственный кризис. Жертвой этого кризиса становится в первую очередь современная молодежь. В России молодые люди до 18 лет составляют около 23 % населения. Дети – одно из ключевых слагаемых не только индивидуального благосостояния граждан государства, но и его социально-экономического роста и развития. В нашей стране социальное положение молодежи драматично. Состояние физического здоровья детей (от года до 14 лет) в последние годы вызывает озабоченность специалистов, родителей, педагогов. Растут невротизация молодежи, психо-соматические и психологические заболевания. О духовном неблагополучии молодежи свидетельствуют проявления табачной (первое место в мире по данным ВОЗ), алкогольной (в том числе и пивной), наркотической и других зависимостей, включая все виды так называемой «экранной зависимости» – телеманию, виртоманию (компьютерную игровую), интернет-манию. Другими объективными показателями неблагополучия детей являются их уход из дома, беспризорность и бродяжничество, рост подростковой преступности и жестокости, криминализация быта детей, беспрецедентный рост самоубийств несовершеннолетних. Сами ценностные установки, присущие молодежному сознанию, во многом деструктивны и разрушительны [176].

Сегодня молодежь – это та целевая группа, о социальном и нравственно благополучии которой заботится государство, общество и Церковь. В настоящее время, работая с молодежью, надо искать новые приемлемые формы работы. Молодежь захвачена информационными потоками, живет новыми культурными ценностями. Задача педагога – находить современный

вид деятельности, в рамках которой происходит духовный рост ребенка.

Служители Церкви, деятели культуры, политики, работники образования отмечают, падение нравов и стремительный рост преступности – это общая тенденция в мире, связанная с отходом от христианства. Вместо Бога – культ богатства, вместо христианских заповедей любви и смирения – эгоизм, зависть и гордость.

Одной из страстей, захвативших молодежь, является телевидение и кинематограф. В плену телевизионной зависимости оказываются даже пожилые люди. Современный человек находится в плену телевизионной пропаганды оккультизма. Наши люди, будучи крещеными, серьезно увлекаются изучением восточных культур, искусства фэн-шуй, разбираются в вопросах экстрасенсорики, знают по именам всех экстрасенсов из телебитв.

В отношении к телевидению выделяются две позиции: одна заключается в резко отрицательном отношении к тенденциям современной телевизионной индустрии, видя в ней угрозу для современной молодежи, в призыве к радикальным мерам - весь телеэфир очистить от всего недостойного, неприличного, вредного и показывать только доброе и хорошее [87].

Другая позиция предполагает не предание телевидения анафеме, а исправлять его. Сегодня молодежь перестала читать, это данность. И есть понятие картинки, которая востребована. В одиночку не спасаются, поэтому выходом и будет исправление телевидения. Сегодня появляются каналы, выполняющие функцию миссионера и катехизатора («Союз», «Радость моя», «Спас»). У них большая география и широкая аудитория.

Ныне наше общество вместе с демократическими изменениями получило целую индустрию развлечений. Ощутимое влияние на умы по – прежнему оказывает кинематограф, но несколько иначе: все больше пошлости, примеров распущенности и безнравственности распространяется через экран. Молодежь не в силах противостоять этому. Не имея нравственных ориентиров,

молодые люди принимают насилие за геройство, поведение «звезд» за образцы, то есть воздействует то, что дезориентирует. Между тем в человеке все должно быть подчинено духовной доминанте: священное – главное в жизни.

Создание и поддержка нравственного кино сегодня необходимы: благотворное влияние оказали бы положительные герои, которые бы направили мысли людей к возвышенному, прекрасному, доброму.

Один преуспевающий британский кинорежиссер заявляет: «Людей интересуют, по существу, только две вещи: секс и насилие. Это я им и показываю». Молодежи говорят: «Понятие греха устарело, все дозволено, наслаждайтесь». И незаметно человек становится рабом собственных страстей [65].

В производстве фильмов коммерческий интерес стал единственным мерилем, даже творческий – на втором плане. И, разумеется, ни о каком нравственном критерии речь не идет вообще.

С 2004 года Институтом экспертизы образовательных программ и государственных конфессиональных отношений был учрежден фестиваль духовно-нравственного кино «Лучезарный Ангел», ставший приоритетным проектом Комплексной целевой программы «Духовно-нравственная культура подрастающего поколения России». Проводится ежегодно в разных регионах России. В 2012 году он прошел с 1 по 8 ноября в Москве.

Созданный в противовес массовому развлекательно-коммерческому кино, ставшему популярным в начале третьего тысячелетия, фестиваль ставил своей задачей привлечь в кинозалы зрителя заинтересованного, думающего, имеющего чувство высокой гражданской ответственности, ориентированного на идеалы духовного возрождения страны [165].

Можно привлечь к научно – техническому творчеству, к искусству. Но это удел немногих. Можно увлечь спортом. Но культ тела приводит к безнравственности, что мы видим на примере спортсменов, завершивших карьеру: мужчины пополняют

преступный мир, женщины обнажаются для рекламы.

Сегодня подтверждается убежденность, что нравственное воспитание детей и молодежи – важнейшая проблема национальной безопасности России. Президент России В. В. Путин настойчиво и последовательно ставил вопросы нравственности, нравственного выбора в ежегодных посланиях Федеральному Собранию в 2000-2007 гг. и в 2012 г. на первые места. Без опоры на тысячелетние традиции России нам не возродить страну, её национальную самобытность [177].

Для преодоления кризиса важно обратиться к духовным началам. В связи с этим духовно-нравственное воспитание молодого поколения приобретает чрезвычайную значимость.

Само слово «духовность» – это слово, производное от слова «душа». Душа же в русском языке всегда понималась, как внутренний, психический мир человека, его сознание. Имеется несколько мнений о источнике духовности в человеке. Согласно христианской традиции, источником духовности человека является личностный Бог. Немецкий философ XIX в. В.Ф. Гегель попытался рационализировать христианскую концепцию и выдвинул идею безличного Абсолютного Духа (Абсолютной Идеи, Абсолютного Разума), находящего свое инобытие в различных формах субъективного духа – науке, искусстве, этике, праве, религии и философии. Согласно третьей точки зрения, духовность конкретного индивидуума (индивидуальное сознание) есть результат проекции на него сознания коллективного и различных его форм (этики, науки, морали, религии). Такого мнения придерживались, в частности, французский социолог Э. Дюркгейм, немецкие философы К. Маркс и Ф. Энгельс.

Таким образом, можно увидеть, что если таким формам общественного сознания, как наука, философия, искусство и др., повезло в том смысле, что о них всегда говорилось в российской школе, то одной из важнейших составляющих человеческой культуры – религии, крайне не повезло, особенно в годы СССР.

Слово же «нравственность» происходит от слова «нрав», т.е.

характер, совокупность душевных свойств. Отсюда нравственность надо понимать как правила, определяющие поведение человека; его духовные и душевные качества, необходимые ему для жизни в обществе, а так же выполнение этих правил, т.е. поведение [175].

Духовное и нравственное идут рука об руку, но первенство принадлежит духовному. Как следует из вышеприведенных определений, нравственность является неотъемлемой частью духовности; нравы – это нечто на века устоявшееся в традициях, обычаях, ценностях, бережно передающееся из поколения в поколение. Дух, дыхание – это нечто, не видимое физическими глазами, как воздух, как радиоволны, но от этого не перестающее существовать посредством человеческих мыслей и поступков. Стоит заметить, что можно быть нравственным, даже высоконравственным, но бездуховным человеком. Духовность же всегда включает в себя нравственный компонент. Если нравственность регулирует межличностные отношения, то духовность – отношение человека не только к себе подобному, но и к Богу, к Космосу, к Жизни [179].

Значимость системы образования для общественной жизни трудно переоценить. Наряду с семьей, верой, средствами информации школа оказывает мощное влияние на молодое поколение, формируя его мировоззрение, нравственное и эстетическое сознание. Сегодня наша страна взяла курс на стабильное и политическое развитие, что невозможно без образования и воспитания подрастающего поколения в духе высокой нравственности. В этой связи в общей системе образования должны непременно присутствовать не только учебные, но и воспитательные дисциплины, основной целью которых являлось бы формирование духовно здоровой личности, любящей свою Родину, знающей и ценящей ее культуру и историю.

Современные школьные программы очень часто направлены лишь на интеллектуализацию, рассудочность, моральную нейтральность. Они расходятся с традиционным православным

взглядом на педагогические приоритеты, забывают о важности воспитания вообще и нравственного воспитания в частности. Полноценный анализ последствий подобного воспитания еще впереди, но уже сегодня можно увидеть, что оно ведет к разрыву с отечественной культурной традицией, с ценностями православного миропонимания.

К сожалению, можно констатировать, что в системе мировосприятия большинства современных людей представление о духовной жизни отсутствует. Религия, к сожалению, перестала быть частью внутреннего духовного опыта, основой мировосприятия [167].

Внерелигиозный контекст не дает возможности четкого различения понятий добра и зла, правды, достоинства, долга, чести, совести; искажает и подменяет традиционные (для русской культуры, несомненно, православные) представления о человеке и смысле жизни. Утрата стержневой роли традиционной религии, изменение понимания сути духовности в современной культуре приводят к возникновению кризисных явлений.

Духовно-нравственная болезнь человека, семьи, общества – есть деформация или разрушение базовых духовных ценностей, потеря связи с религией. Само слово «религия» означает связь с Богом, богопочтение, благочестие – т.е. жизнь по совести, в соответствии с заповедями Божиими. Для каждой национальной и всей общечеловеческой культуры именно религия является основным культуuroобразующим фактором. Разрушение религии как стержня традиционной культуры ведет к гибели цивилизаций и народов [56].

В России современный духовно-нравственный кризис означает утрату преемственности в духовно-нравственной культуре, так как традиционный русский взгляд на мир веками основывался на осмыслении жизни как религиозного долга, всеобщего совместного служения евангельским идеалам. Согласно такому мировоззрению, целью человека в его личной жизни, смыслом семейного бытия, общественного служения и

государственного существования в России являлось и является посильное воплощение в жизнь тех высоких духовных начал, которые бесменно хранит Православная Церковь. Отделение государства от русской православной культуры неминуемо приведет (и этот процесс уже происходит) к возникновению неоязыческих националистических движений. В стране, где разрушается Божественный порядок, выражающийся в признании иерархичности и основанных на этом порядке терпимости и любви, неизбежны проявления национализма как реакции на безрелигиозность государства [176].

То же самое можно сказать и о традиционной российской педагогике. В России духовно-нравственное воспитание содействовало становлению человека на основе православной культуры во всех формах ее проявления (религиозной, научной, художественной, бытовой). Это давало и дает русскому человеку возможность более полного и объемного восприятия мира, своего места в нем. Православно-христианские принципы любви, гармонии и красоты в устройении мира, человека и общества обладают неопределимыми образовательными и воспитательными возможностями. Именно на их основе возможно преодоление кризиса внутреннего мира человека, культуры, науки, образования.

Вопрос об изучении православной культуры решается сегодня положительно самой практикой. В школах, где преподаются основы православной культуры, как свидетельствуют проводимые опросы среди родителей и педагогов, возросла воспитанность, повысилась успеваемость, улучшились отношения между учениками.

Нравственное воспитание является делом общенациональной важности, и ответственность за осуществление процесса воспитания детей ложится, прежде всего, на семью и школу. Воспитание должно предшествовать образованию. Воспитание – это прочный фундамент, на котором создаются все последующие способности человека и строится вся его жизнь [215].

Учитывая, что школа сама по себе не в состоянии во всей

полноте решить вопросы, связанные с воспитанием, чрезвычайно важным в современном обществе является укрепление семьи, поскольку в ней начинается воспитательная и образовательная работа, которая затем продолжается и завершается в школе. Семья является основной средой, где идет процесс непрерывного воспитания и образования.

Русский философ И.А. Ильин называет семью «первичным лоном человеческой культуры». То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Ко времени поступления в школу он уже наполовину сформирован как личность. Народная пословица говорит: «К чему в юности привык, то в старости сделал». Сама жизнь подчеркивает ее правильность: если человек в юности вступил на путь добродетели, то он твердо будет стоять на нем и в старости.

Современная семья призвана восполнить тот недостаток духовности, который присутствует в обществе, а школа, как основная социальная среда, в которой находится ребенок в течение большей части времени, в свою очередь должна оказывать важное влияние на нравственное становление личности, координируя и дополняя семейное влияние. Школа готовит будущих граждан, которые должны быть не только образованными, но и культурными, здоровыми физически и психически, социально и духовно, должны уметь самостоятельно строить свою жизнь, отвечать за свои поступки, не ущемлять права и свободу других.

Особая ответственность за формирование у детей уважительного отношения к окружающим, себе, закону, нормам морали, своему здоровью и личной безопасности, сознательное отношение к учебной деятельности ложится на педагогов. О роли и месте педагога в воспитании и образовании писали многие выдающиеся ученые, писатели, богословы. К.Д. Ушинский, подчеркивая роль воспитания в жизни ребенка, требует от воспитателя быть «всесторонне образованным христианином», отдавая ему приоритет по сравнению с «просто» учителем, т.е. человеком, который дает знания, не ставя перед собой

воспитательных задач.

Нравственное здоровье народа, как и само его существование, в конечном счете, во многом зависит от языковой среды, в которой этот народ пребывает. К.Д. Ушинский считал, что не нужно обладать какими-то специальными филологическими познаниями, «чтобы убедиться, что язык народа есть цельное органическое его сознание, возрастающее в своих народных особенностях из какого-нибудь одного, таинственного где-то в глубине «народного духа запрятого зерна». По его мысли, язык народа несет на себе отпечаток всей его истории. Народ «в сокровищницу родного слова складывает одно поколение за другим, плоды глубоких сердечных движений, исторических событий, воззрения, следы прожитого горя и прожитой радости. Когда исчезает народный язык, – народа нет более». Через слово входит в нашу душу любовь к Богу, ближнему, Отечеству [87].

В настоящее время учитель сталкивается с препятствием в воспитании детей – искажением русского языка, с так называемым «новоязом», когда люди хотя и говорят как бы на русском языке, но совершенно не по-русски. Беда в том, что сами педагоги в той или иной степени бывают заражены «новоязом». Учитель должен внимательно следить за своей речью, чтобы донести до детей великое наследие богатейшей православной культуры.

Курс основ православной культуры – это только часть всей системы духовно-нравственного воспитания. Чтобы воспитание стало действительно целостным процессом, необходимо совершенствование всех учебных дисциплин в системе российского образования, всей воспитательной работы в соответствии с традиционными духовно-нравственными ценностями.

Сохранение духовно-нравственного потенциала России через возрождение национальных православных традиций, преемственность поколений, духовное и патриотическое воспитание и образование подрастающего поколения, как мне кажется, должны стать главными приоритетами для современного общественного развития и государственного строительства.

В 2011 г. завершилась апробация комплексного учебного курса «Основы религиозных культур и светской этики» в школах некоторых регионов. Уже начиная с 2012 г. преподавание курса проходит в общеобразовательных учреждениях всех субъектов РФ в штатном режиме. Одним из модулей курса ОРКиСЭ являются Основы Православной Культуры (ОПК).

Введение в школьную программу ОПК – один из шансов для спасения детей от духовной невидимой власти сил зла. Дать ребенку прочную основу, нравственный фундамент можно, только формируя духовную структуру его личности, как Божественного существа, созданного по Его образу и подобию. Тогда все культурные, бытовые, социальные отношения и связи в человеческом мире обретают смысл и значение, как пути к Богу или от него. Появляется система координат, душа уже не блуждает в потемках, уже может ориентироваться в понятиях, что есть добро, а что зло [76].

Курс ОПК рассчитан на младших школьников. Дети младшего школьного возраста живут глубокой внутренней жизнью, они серьезно переживают неуравновешенность окружающего мира. Их молодые души в большей степени, чем души взрослых, расстраивает и задевает зло и неправда.

В младшем школьном возрасте ещё есть возможность укрепить душу ребенка и склонить её к правде, объяснить, что зла нет, что зло – обман, ошибка, промах. Человек может выбирать только добро, и тогда зла не будет. Без веры в добро со временем душа свыкается с неправдой, закрывается от мира эгоизмом, себялюбием, отвечая злом на зло.

Ребенок не имеет опыта веры, у большинства нет примера верующих родителей, бабушек, дедушек. У школьников масса духовных недоумений. К этому плюсуется влияние духовной путаницы взрослых. Сориентироваться ребенку в духовном мире, помочь ему выстроить в сердце прочную систему жизненных ценностей – таковы задачи преподавателей ОПК [98].

В ходе апробации были выявлены как позитивные моменты,

так и некоторые проблемы. В целом курс оказался востребованным и оценен участниками образовательного процесса положительно. Учителя, преподававшие курс, отметили рост интереса обучающихся к историко – культурным ценностям, повышение эффективности воспитательного процесса. Положительное влияние курса на взаимоотношения детей друг с другом и со взрослыми отметили родители. Надо заметить, что многие родители вначале отнеслись к введению нового предмета с настороженностью и непониманием, а к моменту окончания апробации кроме уже названных положительных результатов отметили значительное укрепление связи со школой [12].

Нельзя не отметить ещё один очень важный аспект: установились конструктивные отношения между учителями, обучающимися и их родителями, а также между светской системой образования и представителями общественных организаций.

ОПК – своеобразная ступень для начального духовно-нравственного роста и воспитания наших детей, но очень важно, чтобы сама школа хотела изучать православную культуру. Необходимо, чтобы школа не один год, а на протяжении всех лет обучения обращалась к духовным вопросам, к традициям, к истинным ценностям. Задача духовно - нравственного воспитания подрастающего поколения, стоящая перед школой, не просто крайне сложна. Она выполнима только в случае, если, воспитывая личность духовную и высоконравственную, утвердившуюся в добре, сами воспитатели – преподаватели и родители – выбрали духовность и истинное Добро [38].

Духовно-нравственное воспитание – целенаправленный процесс взаимодействия педагогов и воспитанников, направленный на формирование гармоничной личности, на развитие ее ценностно – смысловой сферы посредством сообщения ей духовно – нравственных и базовых национальных ценностей.

Актуальность проблемы духовно-нравственного воспитания связана с тем, что в современном мире человек живет и развивается, окруженный множеством разнообразных источников

сильного воздействия на него как позитивного, так и негативного характера (средства массовой информации и коммуникации, неорганизованные события окружающей среды), которые ежедневно обрушиваются на неокрепший интеллект и чувства молодого человека, на его формирующуюся сферу нравственности.

Самая большая опасность, подстерегающая наше общество сегодня – это разрушение личности. Ныне материальные ценности доминируют над духовными, поэтому у молодых людей искажены представления о доброте, милосердии, великодушии, справедливости, гражданственности и патриотизме. Высокий уровень преступности вызван общим ростом агрессивности и жестокости в обществе. У молодого поколения в настоящее время утрачен главный фактор развития личности – воспитание духа [37].

Духовность – это состояние человеческого самосознания, которое находит свое выражение в мыслях, словах и действиях. Она определяет степень овладения людьми различными видами духовной культуры: философией, искусством, религией, комплексом изучаемых в вузе предметов и т.д.

Духовное воспитание – нравственное становление личности человека, воспитываемое через музыку, театр, живопись, архитектуру и т. д.

Нравственность представляет собой внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек; этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами [76].

Нравственное воспитание определяется как целенаправленное формирование морального сознания, развитие нравственных чувств, выработка навыков и привычек нравственного поведения.

Важнейшей задачей нравственного воспитания является воспитание любви к Родине. Это чувство заключено в любви к своему народу, языку, природе, в памяти о погибших за народное счастье, в бережном отношении к памятникам старины – немым свидетелям героической истории народа, в мыслях о настоящем и будущем родной страны. Сегодня перед каждым учителем стоят задачи: воспитать своих учеников честными, доброжелательными,

правдивыми людьми, пробудить желание трудиться на пользу людям, быть хорошими товарищами.

В организации нравственного воспитания старшеклассников следует учитывать их возрастные особенности, уровень развития, интересы, возможности [16].

Для нравственного развития в этом возрасте характерно усиление роли убеждений, рост нравственного сознания.

Старшеклассников отличает многообразие переживаемых чувств, эмоциональное отношение к различным сторонам жизни, стремление к самостоятельным суждениям, оценкам творчества писателей, художников и музыкантов. Любовь к природе, бережное отношение к ней, забота о живых существах имеют большое нравственное значение. Красота природы – неиссякаемый источник вдохновения, положительных эмоций. Она воспитывает вкус и чувства человека. С любви к природе начинается любовь к родному краю.

Глубокие мысли о нравственном воспитании средствами природы высказывали выдающиеся педагоги прошлого: Я.А. Коменский, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, К.Д. Ушинский.

Прекрасный пример педагогического воздействия на ребенка средствами природы дал В.А. Сухомлинский: «Воспитание гражданина – это, прежде всего, раскрытие в сознании у детей подлинной моральной красоты человека, красоты жизни».

Важным средством нравственного воспитания школьников во внеурочное время является физическая культура и спорт. Они укрепляют здоровье и развивают физические способности, выносливость, ловкость, грацию, способствует выработке хорошей осанки, формированию морально – волевых качеств у подрастающего поколения [76].

Труд человека тесно связан с окружающей природой. Общение с ней благотворно влияет на человека, делает его нравственно чище, мягче, добрее.

Литература способствует формированию мировоззрения, нравственного облика и характера, эстетических вкусов и идейных

убеждений, раскрывает богатый духовный мир людей, утверждает гуманизм, раскрывает мир прекрасного. Советская литература, используя все многообразие жанров и стилей, активно влияет на нравственное воспитание подрастающего поколения. Правильно поступают учителя, использующие во внеклассной работе произведения современной советской литературы, в которых остро ставится вопрос о значении для человека и общества духовных и моральных ценностей: «Берег» Ю. Бондарева, «Белый пароход» Ч. Айтматова, «Живи и помни» В. Распутина, «Дожить до рассвета» В. Быкова, «Атланты и кариатиды» И. Шемякина и др. Эти произведения интересны именно постановкой вопроса о духовном и нравственном фундаменте личности, о необходимости находить убедительные и точные ответы на вечные вопросы человеческого бытия – о смысле жизни, о добре и зле, о совести.

Лучшие произведения художников, композиторов, писателей помогают глубоко познать жизнь во всех ее взаимосвязях, раскрыть как внутренний мир человека, так и сложные социальные отношения.

Поэтому необходимо во внеклассной работе использовать произведения искусства, правдиво отражающие жизнь, мысли и чувства людей, оказывающие большое влияние на нравственное воспитание подрастающего поколения.

Искусство открывает глаза человеку на прекрасное в сфере общественных отношений, морали, труда, побуждает к творчеству по законам красоты и формирует мировоззрение и нравственные качества личности.

Использование во внеклассной работе со старшеклассниками разнообразных видов искусства способствует формированию высоких моральных качеств – вежливости и дисциплинированности, сдержанности и скромности, чувства достоинства и культуры поведения [33].

Одна из важных задач нравственного воспитания старших школьников средствами искусства и литературы – воспитание способности активного восприятия произведений.

Художественная литература – неоценимый источник знания об окружающей действительности, о прошлом народа, о духовном мире человека, источник эстетического наслаждения и нравственного обогащения личности [89].

Целенаправленная внеклассная работа по литературе активизирует формирование духовных потребностей, нравственных и эстетических идеалов учащихся, развитие их творческих способностей. При чтении, в благотворном процессе сопереживания с героем, в активном разрешении сложнейших ситуаций и проблем у растущего человека развиваются социально значимые чувства, складываются яркие образы – идеалы, формируются моральные взгляды.

Лишить 14-17-летнего настоящей литературы, не воспитать потребности в ней – значит не предотвратить возможную духовную пустоту, бескрылость, эмоциональную и эстетическую незрелость.

«Жизнь в мире книг, – утверждает В.А. Сухомлинский, – это совсем не то, что аккуратное, усердное учение уроков. Человек может отлично окончить школу и совершенно не знать, что такое интеллектуальная жизнь, не знать высокой человеческой радости – радости чтения и думания».

Таким образом, основным направлением внеклассной работы по литературе должно стать развитие у школьников любви к чтению, интереса к книге, устойчивой потребности обращаться к ней ежедневно. Атмосфера любви к чтению, культ книги в школе не могут быть созданы только учителем и библиотекарем. Это святое дело каждого воспитателя и всего педагогического коллектива [65].

Восприятие литературы – сложный процесс, требующий работы воображения, активной мысли, эмоционального напряжения. Следовательно, степень нравственного воздействия произведения во многом зависит от уровня читательской культуры, этической подготовки человека, от его жизненного опыта.

Коллективное обсуждение книги помогает наиболее глубоко

выявить нравственную ее проблематику, услышать современность ее звучания, потому что в полноценном произведении, по мысли М. Пришвина, будь оно написано о чем – угодно и как – угодно удалено от современной темы, внутренняя тема всегда современна.

Обсуждение той или иной книги в классе может перерасти в диспут.

В период становления личности дискуссия, споры – незаменимые средства формирования собственного мнения, оценочных нравственных суждений, диалектического мышления и убежденности. Спор ставит учащегося в ситуацию выбора решений, оценок, необходимости их высказать, аргументировать, доказать и отстаивать [145].

Этот процесс сопровождается эмоциональной активностью, включая сопереживание и соразмышление пассивных ребят. Каждый из них, даже не выступая, имеет возможность сопоставить свое мнение с мнениями товарищей, взрослых. В диспутах складывается умение слушать своего оппонента, уважать его точку зрения, принимать критические замечания в свой адрес.

Поэтические чтения в уютной обстановке родного класса особенно нравятся старшеклассникам. У них пробуждаются желание прочитать любимые строки, рассказать о своем восприятии поэзии или чистосердечно признаться в равнодушии к ней. Умелое руководство внеклассным чтением учащихся, знание и учет их духовных потребностей и интересов, увлеченность самого воспитателя позволяют ему включать в круг любителей литературы и самых равнодушных к художественному слову. В этом помогают сказка «Маленький принц» А. Сент- Экзюпери, повести «Весенние перевертыши» В. Тендрякова, «Белый Бим Черное Ухо» Г. Троепольского, «Не стреляйте в белых лебедей» Б. Васильева, «Обелиск» В. Быкова, рассказы Шукшина. Все эти книги дают возможность проникнуть внутрь человеческой жизни, увидеть проявления ее духовности, благородного беспокойства, гражданской ответственности, побуждают заглянуть и внутрь себя, что само по себе также благотворно.

«Я... всегда верил в силу гуманного, эстетически выраженного впечатления, – писал Ф. Достоевский. Впечатления мало – помалу накапливаются, пробивают с развитием сердечную кору, проникают в самое сердце, в самую суть и формирует человека... А к сформированному погуманнее человеку получше привьются и всякие специальности».

Грамотное, творческое чтение художественных произведений обеспечивает глубокое, осознанное постижение нравственной проблематики, воспитывает внимание к внутреннему миру другого человека, способность понимать его состояние, сопереживать с ним, обогащает моральные и психологические знания читателя.

В нравственном воспитании школьников также незаменима роль изобразительного искусства. В условиях современных школ задачи воспитания средствами изобразительного искусства необходимо ставить и решать таким образом, чтобы имена и творения выдающихся художников, скульпторов становились для каждого ученика столь же близкими и дорогими, как имена и произведения Пушкина, Толстого, Горького, Купалы, Коласа. Искусство отличается многогранностью, универсальностью воздействия [168].

Оно формирует эстетические чувства, вкусы, идеалы, идейные убеждения, мировоззренческие взгляды человека.

В сознании учащихся устанавливаются прочные связи: классицизм в литературе в творчестве М. Ломоносова, Г. Державина, Д. Фонвизина – классицизм в изобразительном искусстве в творчестве А. Лосенко, М. Козловского, И. Мартоса, Ф. Гордеева; романтизм в творчестве В. Жуковского и К. Рылеева – романтизм в творчестве К. Брюллова; критический реализм в живописи (Н. Гоголь – П. Федотов).

А это имеет исключительное значение для уяснения общих закономерностей развития художественного творчества, для понимания его тесных связей с жизнью страны, с борьбой народа.

Систематическая и планомерная работа классного руководителя над произведениями искусства расширяет

художественные интересы учащихся, обогащает духовно, делает воспитательный процесс более содержательным, творческим, эффективным.

Духовное воспитание как одна из форм развития личности, является необходимым аспектом формирования мировоззрения личности. Оно направлено на активизацию творческих способностей человека, на повышение его общей культуры. Поэтому сегодня духовное воспитание приобретает особое значение.

Духовное воспитание – это эстетическое, нравственное становление личности человека, воспитываемое через музыку, театр, живопись, архитектуру, религию и т. д. Высокую духовность определяет любовь, доброта, сострадание, честность, справедливость, милосердие, терпимость. Одним из средств, способствующих формированию духовно-нравственных качеств, является музыкальное искусство, поскольку оно отражает мир целостно, в единстве истины, добра и красоты, и направлено на познание внутреннего мира человека, его идеалов, жизненных ориентиров и ценностей [87].

Музыка – одна из самых сильных и ярких средств воспитания человека. Чем больше мы вдумываемся в сущность музыки, тем больше убеждаемся в том, что она и есть сама жизнь. В древние века музыкальные центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечно-сосудистой системы. Музыкаль изменяли развитие клеток: ускоряли рост одних, замедляли рост других.

Нравственно-религиозные ценности – одно из направлений культуры, способствующие формированию духовности школьников.

Российской культуре всегда была свойственна духовность, которая проявляется в специфических традициях народностей России. Бездумное игнорирование этого феномена со стороны образования приводит к утрате верований, социально-культурных установок, нравственных норм и правил. Сохранение этой

духовности как неотъемлемой части общенациональной идеи становится сегодня все более актуальной и важной задачей российского образования [123].

«Без духовности, которая сообщает индивидуальному «я» возвышенный строй мировосприятия, невозможны ни искренняя вера, ни чуткая совесть, ни свободная воля, ни нравственная и метафизическая интуиция, ни зрелая правовая культура».

Духовная культура личности представляет собой особый образ мышления, особую познавательную и эмоциональную сторону личности, особое мировосприятие и мироощущение, и проявляется в различных аспектах культуры человека. К аспектам духовной культуры человека относятся: познавательная, нравственная, национальная культура, культура мира, культура здорового образа жизни, культура мировоззрения.

Основными социальными институтами, где можно формировать духовность личности являются школа и семья (где происходит всестороннее приобщение к религиозной культуре).

В систему религиозного образования входят соответствующие формы и средства приобщения воспитуемых к нравственно – религиозным ценностям и к целостной религиозной культуре. К формам воспитательной работы в религиозных учреждениях относятся: лекции, семинары, урочная система, праздничные мероприятия, клубы для различных групп верующих, паломничества к святым местам, экскурсии и т. п. Средства религиозного воспитания направлены на формирование специфического духовно – религиозного опыта для верующих, способствующего духовно – нравственному росту личности. К средствам относятся: молитва, медитация, намаз, которые позволяют формировать навыки концентрации внимания, самоанализа, вырабатывать умение создавать в себе позитивный душевный настрой; участие в церковной жизни – церковное богослужение, таинство общения с Богом, церковное пение; проповедь, дающая понимание важнейших положений вероучения и стремление в соответствующему поведению; исповедь,

приучающая к самоанализу; пост, способствующий духовному очищению через выработку моральной и физической стойкости.

Изучение в учебных заведениях религии только с позиций одной религиозной культуры не будет способствовать обеспечению взаимопонимания людей различных национальностей и вероисповеданий. В процессе подобной деятельности учащиеся по собственному выбору акцентируют внимание на ту или иную религию, что чаще происходит в зависимости от их религиозного окружения [34].

Правильная организация воспитательных мероприятий, посвященных нравственно – этической тематике, обладает большими воспитательными возможностями. В школе должна быть хорошо продуманная внеклассная система общения, гарантирующая нравственное формирование детей. Здесь школа проявляет себя как центр организованного общения, где развивающаяся личность входит в мир дискуссий, споров, переживаний, откровений, накапливает нравственный и интеллектуальный опыт совместно с другими. Правильно и планомерно организованное общение дает школьникам возможность приобрести и пережить, освоить более богатый опыт, сформировать ценностное отношение. Под этим общением понимается такое педагогическое общение, которое включает в себя элементы воспитательного воздействия.

Однако, эффективность воспитательного воздействия будет зависеть от того, насколько дипломатично и осторожно будет подходить сам педагог к процессу такого общения и как правильно он создаст условия для развития нравственной личности в воспитуемом [234].

Правильно поставленное общение педагога с воспитуемым будет способствовать нравственному развитию личности и обеспечивать ее потребность в объединении с другими личностями.

Стремление человека познать самого себя, свой внутренний мир является исходным моментом нравственного формирования в ней высоких духовных идеалов.

На сегодняшний день огромное значение в обществе имеет воспитание, так как именно оно выступает «залогом», неким фундаментом для формирования и развития духовно-нравственной личности современного поколения. Совершенно очевидно, что никакие социальные, экономические и политические проекты в России не могут быть успешно реализованы без духовного возрождения каждой отдельной личности и социума в целом.

Одной из актуальных проблем воспитания является процесс формирования и становления духовно-нравственной личности современной молодежи, в связи с тем, что интеллектуальные способности и образование молодого поколения должны быть во взаимодействии с его богатым духовным внутренним миром и высоким культурным уровнем развития. Как правило, прежде всего, это относится к становлению человека, обретению им неповторимой индивидуальности, собственного образа, формированию духовности, нравственному осознанию, творческого начала и исторически сложившейся ментальности страны [89].

Различные проблемы и кризисные явления современного общества могут свидетельствовать об актуальности воспитания, а прежде всего, духовно-нравственного воспитания, к ним относятся: криминализация социума, наркомания, алкоголизм, низкий уровень моральных ценностей, проституция, бродяжничество, деформированный институт семьи, суицид и т. д. В связи с этим, возникает необходимость выделения духовно-нравственного воспитания в отдельную область воспитания, обладающую доминантными особенностями, идеями, методами и способами своевременной реализации, которые в дальнейшем поспособствуют разрешению кризисных явлений.

В настоящее время, такой специфический спектр воспитания, как духовно-нравственной, осуществляют различные учреждения современного социума: семья, детский сад, школа, друзья, группа сверстников, колледж, высшее и учебное заведение, трудовой коллектив, армия, профессиональное сообщество и весь социум в

целом. В качестве лица, осуществляющего воспитание или показательный примером, в качестве образца, примера для подражания могут выступить: родители, опекуны, преподаватели, друзья, руководители, культурные деятели или же харизматичные общественно-политические активисты. Исходя из этого, нами была сформулирована цель исследования: проанализировать духовно-нравственное воспитание современной молодежи [165].

Молодежь – это общественно-демографическая категория, выделенная на основе отличающихся возрастных рамок (приблизительно 14-30 лет), социального положения, социальной мобильностью, сопряженной с переходом индивида от детской несамостоятельности к индивидуальному самоопределению в обществе, от финансовой, общественной и иной суверенности от опекунов с осознанием полной правовой ответственности за собственное поведение и образ действия, совершенные в обществе.

Согласно своей сущности, молодое поколение ни прогрессивно, ни консервативно, она потенция, готовая к любому начинанию. При подготовке в будущей самостоятельной жизни, она имеет колоссальное стремление высвободить собственные физиологические и интеллектуальные силы, кроме этого она жаждет воплотить собственные идеи в социальную практическую жизнедеятельность. Вступающая в общественную жизнедеятельность, молодежь проявляет инновационный потенциал возможностей, готовность к приспособлению и обособлению в социуме.

Молодежь, как обладатель огромного интеллектуального потенциала, считается не только потребителем материальных и духовных ценностей, она также их производитель. Она нацелена вносить их в общественную жизнь, поскольку только лишь молодое поколение способно обновлять и вносить существенные изменения в нее [78].

Следует отметить, что современному молодому поколению характерен низкий уровень знания истории своей страны, свойственно слабое представление о духовно-нравственной

культуре своего народа и примерах из минувшего исторического прошлого своей Родины. К сожалению, для нынешней молодёжи так же характерно параллельное существование двойного стандарта поведения, «нравственная глухота», то есть отсутствие нравственности или «аберрация морали», «дегуманизация поведения». Так же, стоит отметить широкий размах в смене ориентации молодых людей на параметры массовой, в ключевом, западной культуры в связи со снижением культурных, духовных, истинных национальных ценностей, характеризующих менталитет нашей страны [131].

Взамен того, чтобы быть добрыми и отзывчивыми людьми, думающими, в первую очередь, о семье, нынешняя молодёжь все чаще меняет приоритеты. Широкое распространение среди молодёжи имеют пагубные привычки, насилие, превосходство. При этом высоконравственные ценности отходят, как правило, на задний план. Данная тенденция весьма опасна и может привести к глобальным последующим проблемам существования молодёжи в социуме. Это не означает, что нужно слепо возвратиться к прошлому и начать следовать давно забытым традициям, убеждениям и нравственным нормам, но при этом и сидеть в стороне так же не стоит.

Молодёжь, являясь неизолированным социальным объектом, имеет необходимость в воздействии социума на неё. Так как современное молодое поколение способно абсорбировать энергию и силу влияния на него, воздействие позволит приспособить его к типичному образу жизни. В связи с этим возникает маниакальная идея, что едва ли не все проблемы современной молодёжи можно решить с помощью воспитания. В связи с этим, с целью гармоничного формирования современной личности необходимо помочь найти молодому поколению смысл в жизни, приобщенный непосредственно к ценностям духовной культуры народонаселения.

Термин «воспитание» трактуется по-разному, но смысл всегда один. Энциклопедический словарь даёт следующее определение. Воспитание – это процедура организованного и целенаправленного

воздействия, цель которого заключается в формировании социальных взаимосвязей, создании условий для усвоения ребенком социальных норм и правил поведения. В воспитании детей зачастую общество придерживается следующего постулата: «Истинная нравственность растёт из сердца при плодотворном содействии светлых лучей разума. Её мерило – не слова, а практическая деятельность» (В. Белинский). Каждый человек по-своему уникален и при этом обладает индивидуальным предназначением. Непосредственно от того, достаточно ли человек будет благовоспитан и дисциплинирован, какая обстановка будет господствовать в его семье, будет зависеть его социализация, его образ мыслей, темперамент и жизненный круг интересов [136].

В современной педагогике воспитание понимается как намеренное и систематическое, постоянное, длительное воздействие взрослых людей на силы и способности малолетних лиц с целью подготовить их к возможному при данных обстоятельствах человеческому совершенству и тем самым помочь им достойно осуществить предназначение в жизни. Воспитательный процесс обуславливается относительно осмысленным, целенаправленным возвращением человека в соответствии со специфическими особенностями целей, групп и учреждений, в которых он осуществляется.

«Воспитание – великое дело, им решается участь человека» – сказал когда-то В. Белинский. Духовное воспитание – это один из важнейших аспектов воспитания, формирующий ценностное отношение к жизни, которое обеспечивает устойчивое и гармоничное становление и развитие человека. По своей сущности духовное воспитание способно сформировать у человека чувства долга, ответственности, справедливости, искренности, ответственности и другие качества, способные придать значение действиям и идеям человека в социуме.

Духовное воспитание включает в себя, как правило, религиозное воспитание, которое дополняется интеллектуальным, нравственным, морально-эстетическим, правовым.

Стимулирование данного воспитания осуществляется с помощью средств умственного, эстетического, этического, физического воспитания, но при этом не гарантируется ни одним из этих используемых средств, ни всеми ими, комплексно взятыми. Нравственное воспитание с этой точки зрения служит одним из средств духовного воспитания, но отнюдь не исчерпывает его [224].

Процесс духовно-нравственного воспитания является неотъемлемой частью процесса воспитания. Цели и задачи воспитания определяются господствующими отношениями в обществе. Условия жизни современного молодого поколения сложны и двойственны. Потоки каждодневной негативной информации захлестывают неокрепшую психику молодежи. Неконтролируемое влияние средств СМИ на их сознание приводит к непредсказуемым последствиям. Современная молодежь характеризуется экспансивностью, волевым характером и духовной незрелостью. В связи с этим, можно сделать некий вывод о том, что современная молодежь пребывает в состоянии духовной депрессии.

Воспитание духовной личности может осуществляться только при совместном взаимодействии с семьей, образовательными учреждениями и, конечно же, государством. Одна из насущных проблем современного общества состоит в том, что в процессе воспитания не всегда соблюдается историческая преемственность поколений. Молодое поколение в связи с этим лишается возможности брать пример со старшего поколения, обладающего жизненным опытом. У молодежи так же наблюдается отсутствие знаний о том, какими истинами пользовались предыдущие поколения для разрешения возникающих когда-либо проблем.

Молодое поколение вправе распоряжаться своей судьбой. Но ему нельзя позволить неосознанно подходить к этому процессу. Безусловно, молодежь должна идти по пути духовно-нравственного развития. Задача же общества, в свою очередь, направить молодое поколение в нужное русло, способное сформировать доминирующие, нравственные приоритеты развития в социуме. Способствовать развитию элементов духовно-нравственного мира

стоит начинать с детства. Нравственные установки молодых людей нужно формировать под постоянным контролем, но и при этом предоставляя права выбора. Оказывать влияние можно примерным поступком, поведением, беседой с разъяснением, используя воздействие культуры и окружающей природы, как волшебной палочки, и, самое важное, силой воздействия собственного примера родителей [134].

В воспитании современной молодежи стоит придерживаться следующих рекомендаций:

- создавать ориентацию на духовное развитие личности ребенка;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка;
- не пропускать мелочей в развитии личности ребенка;
- помогать овладевать общечеловеческими нормами и ценностями нравственности, формировать внутреннюю систему нравственных регуляторов поведения;
- строить отношения не на порицании негативных качеств личности ребенка, а на поддержке положительных индивидуальных черт и качеств характера, которые ему присущи;
- актуализировать принадлежность ребенка к определенной культуре и содействовать приобретению им ценностей и черт данной культуры.

Основу нравственного воспитания ребенка, в первую очередь, должен составлять его личностный опыт, который содержит свои ценностные особенности, смысл, умения и индивидуальные способности, социальные навыки и способы поведения.

Таким образом, современное духовно-нравственное воспитание личности должно формировать общественные ценности и навыки для дальнейшей успешной жизни молодежи в обществе. Молодые люди, получающие аттестат зрелости, должны быть готовы к личной ответственности за свое собственное благополучие и благополучие социума. Для этого им необходимо усвоить социальные нормы, навыки и практические умения,

которые обеспечивают, во-первых, его адаптацию в условиях меняющегося окружающего мира, во-вторых, – социальную мобильность, способность к быстрой смене социальных, политических и экономических ролей, что невозможно без сформированной системы ценностных ориентаций, установленных в обществе, и без высокой личной ответственности за свое поведение в обществе.

### **1.3 Психологические качества студенческой молодежи**

В современном мире студенчество как период жизни человека занимает особую нишу. Несомненно, у каждого человека этот период протекает сугубо индивидуально, раскрывая личность и определяя положение человека во взрослом мире, но, сравнивая результаты многочисленных исследований, опросов студентов, можно сделать вывод, что существует ряд общих психологических особенностей, сформулировав которые можно создать обобщенный социально-психологический портрет студента.

Само понятие современного студента можно расшифровать так: как правило, молодой человек, обладающий большими возможностями последующего интеллектуального развития и отражающий важнейший умственный потенциал современного общества, в частности людей от 17 до 25 лет, образуя особую социальную группу – студенчество. По словам доктора педагогических наук Г.А. Мелекесова «Студенческий возраст – это начало становления подлинного авторства в определении и реализации собственного взгляда на жизнь и индивидуального способа жизни».

В свою очередь студенчество предстает как период возрастного кризиса – адаптации к новым социальным ролям, закрепляющим положение личности в обществе, к личностной работе над собой, которая основывается на новой степени собственной ответственности, к новым требованиям

самоорганизации, столь необходимой для успешной и правильной реализации своих возможностей в будущем, к новым условиям учебного труда, отличающимся от школьного не только умственным порогом, но и важнейшем пониманием самого студента того, что продолжение образования является важной социальной, моральной и психологической ценностью [67].

На сегодня социальный состав студенчества является достаточно многообразным, например: обычные студенты, обучающиеся на дневной форме обучения, находящиеся на полном обеспечении родителей, а так же студенты, обучающиеся на заочной и вечерней форме обучения, которые имеют детей, свои семьи, работу, занимаются частным предпринимательством. Очередной важной группой являются студенты из семей специалистов с высшим образованием или ученой степенью, а так же представители студенчества из семей, где родители занимаются частным бизнесом в различных сферах.

Богатое содержание студенческой жизни связано как с расширением сроков образования, профессиональной подготовки и переподготовки, которое необходимо в условиях современного общества, так и с особым отношением к молодым в современном обществе. Многие престижные виды человеческой деятельности несут на себе значимые возрастные ограничения и неразрывно связаны в общественном сознании с молодостью. В юности человек наиболее способен к творческой деятельности, к определению новых для него идей, максимально работоспособен, поэтому с молодежью во многом связаны представления о прогрессе современной науки и технологии. Другая сторона – в большей степени психологическая – связана с идеологией и мировоззрением.

До середины XX века мировоззрение молодых не имело столь активного и явного влияния на масштабные социальные и культурные процессы. Идеологический и психологический переворот в отношениях между молодежью и взрослым сообществом произошел в 60-70-х годах XX столетия. Студенческие революции, отрицание официальных идеологий,

культурных и религиозных канонов приняли столь масштабные размеры, что произвели существенный сдвиг в самосознании, как самой молодежи, так и старшего поколения. К концу 70-х поток страстей успокоился и приобрел формы молодежной моды. Но следы этого перелома сохранились в социально-возрастной стратификации и изучающих ее науках, в частности, - в психологии и социологии [35].

Социолог Е.В. Щепкина в результате историко-социологического исследования мотивации студентов при МГУ отмечает, что:

- среди мотивов учебы в 20-40 годы выделялась тяга молодежи к знаниям, культурным ценностям, интерес к учебе как таковой. В эти годы молодежь шла в вузы за светом высоких знаний;

- в 50-60 годы – в эпоху тотальной индустриализации мотивы базировались на техноразуме;

- в 70-е годы ведущим был мотив получения профессии;

- в 80-е годы высоко ценилась возможность заниматься интересной содержательной работой и полностью применять свои способности, а также возможность завоевывать уважение в коллективе;

- в начале 90-х годов лидирующим мотивом стало желание просто получить диплом об окончании вуза;

- уже в 1994 году структура мотивов меняется. Ведущими становятся ценности быть высокообразованным, культурным человеком (58%), добиться успеха в жизни (54%), сделать карьеру (37%), иметь определенный социальный статус (20%).

Отметим, что современное поколение студентов сильно отличается от своих предшественников. Современные студенты выросли в период процесса перехода от индустриального общества к информационному и социально-экономических реформ. Благодаря этому молодое поколение обладает высокой степенью приспособляемости к изменяющимся условиям, и в тоже время восприимчивостью к их негативным компонентам. Исходя из этого,

ценностно-мотивационная шкала личности студента представлена следующими качествами: предприимчивость, критичность, инициативность, креативность, честолюбие, в то время как трудолюбие, милосердие, ответственность, пунктуальность, патриотизм, уважение к старшему поколению (общечеловеческие моральные ценности) отошли на второй план.

Одна из основных психологических особенностей студенческого возраста – устремленность в будущее. Важнейшим фактором развития личности студента является построение и осуществление жизненных планов. Таким образом, центральное психологическое образование студенческого периода – стремление к самоопределению и построение жизненных планов на будущее. Ценностное самоопределение личности студента в процессе образования, согласно исследованиям доктора педагогических наук А.В. Кирьяковой, осуществляется поэтапно:

1. Присвоение ценностей общества личностью: процесс становления у студента собственного мировоззрения, «Образа Мира» как результат ценностных механизмов: поиск – оценка.

2. Преобразование ценностей общества и осознание себя в мире ценностей: базируется на субъективном мнении студента, на его идентичности. В результате формируется «Образ Я»: «Я – реальное», «Я – идеальное», «Я – концепция», являясь отражением ценностных механизмов: оценка – выбор.

3. Проектирование и построение своей жизненной позиции на основе знаний, норм и установок общества: завершающая фаза процесса формирования ценностных ориентаций студента, которая обеспечивает становление жизненных позиций, поскольку итогом здесь является «Образ Будущего» в процессе работы ценностных механизмов: выбор – проекция.

Еще одной из специфических особенностей студенчества является такой важный фактор как престиж и востребованность. Так, например, несколько лет назад количество желающих поступить на юридические факультеты университетов в несколько раз превышало количества выделенных мест на других

факультетах. В данном вопросе, так же на сегодняшний день, при выборе университета важна его значимость. Это предопределяет формирование отличительных черт психологии студенческого возраста [162].

На профессиональные планы молодежи влияют различные факторы: мнения родителей, учителей, друзей, книг, передач и т.д. однако с другой стороны, всеобщее стремление к получению высшего образования приводит к не совсем объективной оценке личных стремлений и качеств, поэтому многие руководствуются принципом «для галочки и чтобы было». Т.е. наличие высшего образования важнее, чем его актуальность выбранной профессии для отдельного обучающегося. По такому же принципу и выбирается университет, не важно какой, лишь бы поступить. Но для студента главным занятием его жизни является учебно-профессиональная деятельность, поэтому показатели отношения к учебе, ее успешности, мотивы учебной деятельности – это важнейшие критерии социального становления личности.

Большой конкурс при поступлении абитуриентов в университеты обусловлен тем, что для большинства школьников высшее образование представляется очень высокой ценностью. При поступлении в университеты выявляются все погрешности в преподавании различных школ. Успешность университетов напрямую зависит от качества набранных студентов на различные факультеты. Следует учитывать, что у студента в начале обучения возникают разочарования в выбранной профессии в результате его неполной осведомленности о будущей специальности, необходимых способностях и умениях, характере деятельности, социальных и психологических требованиях, предъявляемых специалисту [26].

Так же на сегодняшний день рынок труда сформировал довольно жесткие требования к специалисту, что способствует большой конкурентоспособности среди претендентов на ту или иную должность, поэтому современный специалист должен обладать не только техническими навыками, а ещё и личностными

качествами такими как: мобильность, инициативность, предприимчивость, самостоятельность, энергичность.

В научной литературе подчеркивается, что в личностном отношении студенческий возраст имеет особое значение как период активного развития нравственных и эстетических чувств, формирование мировоззренческой позиции, становления и стабилизации характера и, что особенно важно, овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессиональные, трудовые, семейные. При этом формируется новое мышление студента – это современное видение мира, четкая мировоззренческая позиция.

Самостоятельное, нравственное и ответственное поведение предполагает наличие у студента определенных качеств:

- высокий уровень сознательности;
- умение ориентироваться в сложных жизненных обстоятельствах;
- способность устанавливать контакты с другими людьми;
- привычка управлять своим поведением;
- способность принимать ответственные решения [34].

Динамичная жизнь предъявляет повышенные требования к нравственной надежности личности, которая в самых сложных, неожиданных ситуациях должна сделать оптимально гуманный выбор для решения проблемы. Нравственное воспитание студента предполагает выработку ценностных ориентаций, жизненных планов, целей, идеалов и стремлений, культуры общения.

В свою очередь, решение экономических проблем нередко сталкивается с моральной неподготовленностью людей. Воспитание полноты ответственности, социальной активности, способности к самодисциплине и самоорганизации у каждого студента – важный фактор становления личности. Чем глубже студент осознает социальную значимость своих обязанностей, тем выше уровень его социальной зрелости.

Студенческая молодежь – значимая социальная группа,

важная сила, влияющая на социально-экономическое и духовно-нравственное развитие общества. Преобразование мотивации, всей системы ценностных ориентаций, с одной стороны, и интенсивное формирование специальных способностей в связи с профессионализацией, с другой – выделяют этот возраст в качестве центрального периода становления личности.

Сегодня студенческой молодежи свойственно, с одной стороны, недостаточная внутренняя профессиональная мотивация, а с другой – сильная эмоциональная отзывчивость, желание проявить себя, самоутвердиться в выбранной профессии. В связи с этим особую актуальность приобретают педагогические методы формирования готовности студентов к профессиональной деятельности [87].

Студенческий возраст представляет собой особый период жизни человека. Заслуга самой постановки проблемы студенчества как особой социально-психологической и возрастной категории принадлежит психологической школе Б.Г. Ананьева.

Психологическое содержание юности связано с развитием самосознания, решения задач профессионального самоопределения и вступления во взрослую жизнь. В ранней юности формируются познавательные и профессиональные интересы, потребность в труде, способность строить жизненные планы, общественная активность, утверждается самостоятельность личности, выбор жизненного пути. В молодости человек утверждает себя в выбранном деле, обретает профессиональное мастерство и именно в молодости завершается профессиональная подготовка, а, следовательно, и студенческая пора.

Психологические особенности студентов.

Психология изучает не только отдельные психические процессы и те своеобразные сочетания их, которые наблюдаются в сложной деятельности человека, но и психологические свойства, характеризующие каждую человеческую личность: её интересы и склонности, её способности, её темперамент и характер.

Не зная психологических особенностей студентов,

преподаватель может допустить ошибки, которые приводят к негативным последствиям. Так, желая сформировать у них уверенность и смелость, непроизвольно можно способствовать проявлениям беспечности, небрежности и зазнайства. Формируя у студентов настойчивость и упорство, можно создать условия для развития у них упрямства и недисциплинированности.

В ходе занятий преподаватель часто встречается с различными трудностями: невыполнением домашних заданий так, как этого требует программа; негативным отношением к предмету.

В психологии используются такие понятия характеристики человека, как индивид и личность.

Индивид – это биосоциальное определение человека как представителя вида *Homo sapiens* (принадлежащего к человеческому роду) [134]. Индивидом можно назвать любого человека.

Личность – это категория социальная и характеризует человека как общественного индивида, субъекта и объекта социальных отношений.

Понятие «индивид» указывает на связь человека с природой, понятие «личность» – на связь человека с обществом, которая зависит от социальных условий (экономических, политических, культурных).

В психологии познавательного воспитания личность понимается как совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих мышлением обучаемых.

Педагогу необходимо знать о возможностях обучаемого, его способностях.

Чтобы предугадать поведение обучаемых на занятиях, педагог выясняет, как они подготовлены к нагрузкам физически и морально, какие мотивы и установки закрепились у них в качестве стержневых особенностей личности.

Мотивация, способности и особенности личности взаимосвязаны и взаимообусловлены.

На практике преподаватель сталкивается с многообразием свойств личности студентов, определяющих их поведение. Так,

студент может быть ответственным или безответственным, доверчивым или подозрительным, общительным или замкнутым, альтруистом или эгоистом, добрым или злобным. Есть студенты динамичные, отличающиеся живостью, вспыльчивостью, страстностью или импульсивностью. И наоборот, преобладающими качествами могут быть медлительность, флегматичность, тревожность.

Каждый студент характеризуется своеобразием проявления ума: сообразительностью, любознательностью, находчивостью, оригинальностью, наблюдательностью, дальновидностью и др. То есть каждый является носителем различных свойств. Задача преподавателя – сформировать заданные и усовершенствовать имеющиеся ценные качества на занятиях, и, прежде всего смелость, решительность, собранность и настойчивость [176].

Существуют классификации свойств личности, которые определяют разнообразие личностных проявлений.

В первую группу классификации свойств личности входят природные свойства, определяющие динамику психической деятельности (хладнокровие, невозмутимость и импульсивность).

Вторую группу составляют нравственные свойства личности (честность, правдивость, лживость).

Третью группу составляют черты личности, которые проявляются в общении (доброта, чуткость, тактичность и доверчивость).

В четвертую группу входят черты личности, присущие самому обучаемому (требовательность, самокритичность, гордость и уверенность в себе, зазнайство и самомнение).

В пятую группу входит отношение к вещам, продуктам общественной деятельности и материальным ценностям (щедрость, скупость, аккуратность, неряшливость, бережливость или расточительность).

Шестая группа объединяет свойства личности или характера, проявляющиеся в отношении студента к различным видам деятельности (учебе, физической культуре и спорту).

Каждый человек обладает комплексом черт характера, иногда противоречивых, которые определяют тип личности. Для адекватного восприятия личности студента необходим постоянный контакт и многосторонний анализ.

Характеристика отдельных черт личности студента не дает объективной картины. Поведение личности так же определяется типом характера.

Различают от 10 до 14 типов характера. Они бывают гармоничными и дисгармоничными.

Гармоничные типы характера характеризуются достаточным развитием основных черт характера без выделения, обособления, без преувеличения в развитии каких-то одних черт [23].

Дисгармоничные – проявляются с выявлением разных черт характера и получили название акцентированные или акцентуированные. У 20-50% людей некоторые черты характера столь заострены, что происходит «перекос» характера, акцентуация характера, в результате ухудшается взаимодействие с людьми, появляются однотипные затруднения и конфликты. Выраженность акцентуации может быть различной: от легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни – психопатии. Акцентуации характера чаще всего встречаются у студентов (50-80%), чем у взрослых, поскольку именно эти периоды жизни наиболее критические периоды для формирования характера, для проявления своей неповторимости, индивидуальности. Затем акцентуации могут сглаживаться или, напротив, усиливаться, перерастая в неврозы или психопатию.

Мы рассмотрим двенадцать дисгармоничных (акцентуированных) типов характера.

Конфликт возможен при монотонной работе, одиночестве, в условиях жесткой дисциплины, постоянных нравоучений. Это приводит к тому, что у этого человека возникает гнев. Такой человек хорошо себя проявляет в работе, связанной с постоянным общением. Это: организаторская деятельность, служба быта, спорт,

театр. Для него характерно часто менять профессии и работы.

Дистимический тип. Противоположность первому типу: серьезный, пессимист. Постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность. Эти люди тяготеют шумными обществами, с одноклассниками близко не сходятся. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной. Они очень ценят тех людей, которые дружат с ними и склонны им подчиняться.

Окружающим нравится их серьезность, высокая нравственность, добросовестность и справедливость. Но такие черты, как пассивность, пессимизм, грусть, замедленность мышления, «отрыв от коллектива», отталкивают окружающих от знакомства и дружбы с ними [134].

Конфликты наблюдаются в ситуациях, которые требуют бурной деятельности. На этих людей смена привычного образа жизни оказывает отрицательное воздействие. Эти люди хорошо справляются с работой, в которой не требуется широкий круг общения. При неблагоприятных условиях проявляют склонность к невротической депрессии. Эта акцентуация возникает чаще всего у лиц меланхолического темперамента.

Циклоидный тип. Акцентуация характера проявляется в циклически меняющихся периодах подъема и спада настроения. В период подъема настроения проявляют себя как люди с гипертимической акцентуацией, в период спада – с дистимической. В период спада обостренно воспринимают неприятности. Эти частые смены душевного состояния утомляют человека, делают его поведения малопредсказуемым, противоречивым, склонным к смене профессии, места работы, интересов.

Возбудимый тип. У этих людей повышенная раздражительность, склонность к агрессии, несдержанность, угрюмость, занудливость, но возможны лстивость, услужливость, склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленность в беседе. Они активно и часто конфликтуют, не избегают ссор с начальством, неуживчивы в коллективе, в семье

деспотичны и жестоки. Вне приступов гнева эти люди добросовестны, аккуратны и проявляют любовь к детям.

Окружающим не нравится их раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки ярости и гнева с рукоприкладством, жестокость, ослабленный контроль над влечением. На этих людей хорошо воздействует физический труд, атлетические виды спорта. Им необходимо развивать выдержку, самоконтроль. Из-за неуживчивости они часто меняют место работы [154].

Застревающий тип. Люди с таким типом акцентуации «застревают» на своих чувствах, мыслях. Они не могут забыть обид и «сводят счеты» со своими обидчиками. У них наблюдается служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам. В конфликте чаще всего бывают активной стороной и четко определяют для себя круг друзей и врагов. Проявляют властолюбие.

Собеседникам нравится их стремление добиться высоких показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность, крепкие, устойчивые взгляды. Но в то же время у этих людей есть черты, которые отталкивают окружающих: обидчивость, подозрительность, мстительность, самонадеянность, ревнивость, честолюбие [165].

Конфликт возможен при задетом самолюбии, несправедливой обиде, препятствии к достижению честолюбивых целей.

Педантичный тип. У этих людей ярко выражена «занудливость» в виде переживания подробностей, на службе они способны замучить посетителей формальными требованиями, изнуряют домашних чрезмерной аккуратностью.

Для окружающих они привлекательны добросовестностью, аккуратностью, серьезностью, надежностью в делах и в чувствах. Но такие люди имеют ряд отталкивающих черт характера: формализм, «крюкотворство», «занудливость», стремление переложить принятое решение на других.

Конфликты возможны в ситуации личной ответственности за

важное дело, при недооценке их заслуг. Они склонны к навязчивости, психастении.

Для этих людей предпочтительны профессии, не связанные с большой ответственностью, «бумажная работа». Они не склонны к перемене места работы.

Тревожный тип. Люди этого типа акцентуации отличаются пониженным настроением, робостью, боязливостью, неуверенностью в себе. Они постоянно опасаются за себя, своих близких, долго переживают неудачу и сомневаются в правильности своих действий. В конфликты вступают редко и играют пассивную роль [123].

Конфликты возможны при ситуации страха, угрозы, насмешек, несправедливых обвинений. Окружающим нравится их дружелюбие, самокритичность и исполнительность. Но боязливость, мнительность, служат подчас мишенью для шуток.

Таким людям нельзя быть руководителями, принимать ответственные решения, так как им свойственно бесконечное переживание, взвешивание.

Эмотивный тип. Человек того типа характера чрезмерно чувствителен, раним и глубоко переживает малейшие неприятности. Он чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще всего печальное настроение. Он предпочитает узкий круг друзей и близких, которые понимали бы его с полуслова.

В конфликты вступает редко и играет в них пассивную роль. Обиды не выплескивает наружу, а предпочитает держать их в себе. Окружающим нравится его сострадание, жалость, выражение радости по поводу чужих удач. Он очень исполнительен и имеет высокое чувство долга.

Конфликты с близким человеком, смерть или болезни он воспринимает трагически. Ему противопоказаны несправедливость, хамство, пребывание в окружении грубых людей. Наиболее значительные результаты он достигает в сфере искусства, медицины, воспитания детей, уходе за животными и растениями.

Демонстративный тип. Этот человек стремится быть в центре

внимания и добивается своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычные увлечения, ложь. Он легко забывает о своих неблагоприятных поступках. У него выражена высокая приспособляемость к людям [165].

Этот человек привлекателен для окружающих обходительностью, упорством, целенаправленностью, актерским дарованием, способностью увлечь других, а также своей неординарностью. Он имеет черты, которые отталкивают от него людей, и они способствуют конфликту: эгоизм, необузданность поступков, лживость, хвастливость, склонность к интригам, отлынивание от работы. Конфликт с таким человеком происходит при ущемлении его интересов, недооценки заслуг, низвержения с «пьедестала». Эти ситуации вызывают у него истерические реакции.

Экзальтированный тип. Люди с таким типом акцентуации имеют очень изменчивое настроение, словоохотливость, повышенную отвлекаемость на внешние события. Их эмоции ярко выражены и находят свое отражение во влюбчивости.

Такие черты, как альтруизм, художественный вкус, артистическое дарование, яркость чувств и привязанность к друзьям, нравятся собеседникам. Но чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникерство, подверженность отчаянию являются не лучшими их чертами. Неудачи и горестные события воспринимаются трагически, имеют склонность к невротической депрессии.

Их среда существования – это сфера искусств, художественные виды спорта, профессии, связанные с близостью природы [176].

Интровертированный тип. Люди этого типа акцентуации характеризуются малой общительностью, замкнутостью. Они находятся в стороне ото всех и ступают в общение с другими людьми только по необходимости, чаще всего погружены в себя и свои мысли. Им свойственна повышенная ранимость, но они ничего не рассказывают про себя и не делятся своими

переживаниями. Даже к своим близким людям они относятся холодно и сдержанно. Их поведение и логику часто не понимают окружающие.

Эти люди любят одиночество и предпочитают находиться в уединении, чем в шумной компании. В конфликты вступают редко, только при попытке вторгнуться в их внутренний мир.

Окружающим людям они нравятся за сдержанность, степенность, обдуманность поступков, наличие твердых убеждений и принципиальность. Но упорное отстаивание своих нереальных интересов, взглядов и наличие своей точки зрения, резко отличающейся от мнения большинства, отталкивают от них людей.

Таким людям предпочтительна работа, не требующая большого круга общения. Они склонны к теоретическим наукам, философским размышлениям, коллекционированию, шахматам, фантастике, музыке [156].

Конформный тип. Люди этого типа обладают высокой общительностью, словоохотливостью до болтливости. Обычно они не имеют своего мнения и не стремятся выделиться из толпы.

Эти люди не организованы и стремятся подчиниться другим. В общении с друзьями и в семье уступают лидерство другим. Окружающим в этих людях нравится их готовность выслушать другого, исполнительность. Но в то же время эти люди «без царя в голове», подвержены чужому влиянию. Они не обдумывают свои поступки и имеют большую страсть к развлечениям. Конфликты возможны в ситуации вынужденного одиночества, бесконтрольства.

Эти люди обладают легкой приспособляемостью к новой работе и отлично справляются со своими должностными обязанностями, когда четко определены задачи и правила поведения.

Под образовательной средой понимают педагогически организованную систему условий, влияний и возможностей для удовлетворения иерархического комплекса потребностей личности и трансформации этих потребностей в жизненные ценности, что

обеспечит активную позицию студентов в образовательном процессе, их личностное развитие и саморазвитие.

В образовательной среде техникума можно выделить ряд особенностей [89]:

– Техникумовская среда характеризуется наличием специфических для учащейся молодежи факторов, связанных с учебной нагрузкой. Так, обучение в техникуме требует от студентов значительного интеллектуального, информационного, психо-эмоционального напряжения (например, в ситуации экзамена), которое сопровождается низкой двигательной активностью;

– с периодом обучения в техникуме сопряжена проблема межличностных отношений, так как это этап активного вхождения в социальную среду. Социальная адаптация сопровождается действиями, направленными на получение признания и высокого статуса в группе, причем попытки завоевания своего места среди ровесников часто связаны с рискованным поведением. Разнородность студенческого коллектива создает дополнительные сложности социальной адаптации. Среди стрессовых причин, связанных с взаимоотношениями в группе, наиболее часто встречаются психологическая несовместимость между членами группы из-за различного уровня знаний и учебной подготовки; особенности черт характера; отсутствие совместной продуктивной деятельности членов группы, что приводит к эмоциональной депривации и нарушению межличностных отношений в студенческой группе; низкое социально-коммуникативное развитие студентов;

– обучение в техникуме является решающим периодом становления личности, так как происходящие за годы учебы важные события и решения, к которым приходит каждый студент, оказывают заметное влияние на его жизнь и профессиональную карьеру. Поэтому существующая необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде может сопровождаться рядом негативных переживаний;

– студенты убеждены в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов, поэтому они не заботятся о собственном здоровье. В самой системе образования отсутствует целенаправленное обучение здоровью. У людей не сформирована мотивация к здоровой жизнедеятельности и нет того запаса знаний и практических умений и навыков, которые позволили бы к ней прибегнуть. Низкий уровень культуры здоровья делает студента непродуманного времяпрепровождения. А имеющееся у него время для реакции, снятия последствий профессионального утомления и подготовки к следующему этапу деятельности используются с малой эффективностью и зачастую с отрицательным результатом.

Перечисленные особенности образовательного процесса техникума свидетельствуют о том, что обучение в техникуме сопровождается рядом специфических особенностей, которые в совокупности могут явиться мощным фактором риска для психологического и физического здоровья студентов. Экологический подход к образованию предполагает, что обучение и развитие должны происходить не в ущерб студенту. Ректор Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова М.А. Пальцев отмечает: «Качество образования не может рассматриваться вне контекста трудозатрат и здоровья субъектов образовательного процесса. Иначе цели образования во много утрачивают свою социальную и личную значимость. Нет смысла в образовании, если система наносит вред здоровью, лишая молодых людей самой важной ценности жизни».

Очевидно, что обучение и последующая реализация профессиональных возможностей могут быть успешны только у здоровой (физически, психологически и психически) личности. Как известно, совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной саморегуляции, определяет понятие «психологическое здоровье».

## **2 СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

### **2.1 Планирование и профессиональная подготовка учителей**

В предыдущем параграфе мы познакомились с основными характеристиками и структурой профессиональной педагогической деятельности. Ее инновационный характер и потребность в систематическом обновлении требуют развития педагогических кадров, а, следовательно, совершенствования системы их профессиональной подготовки.

Понятие «профессиональная подготовка» в наиболее распространенной его трактовке определяется как процесс и результат формирования готовности к определенной деятельности, в ходе которой студент овладевает целесообразной совокупностью специальных знаний, умений и навыков.

Подготовка педагогических и научно-педагогических кадров для образовательных организаций всех типов осуществляется в рамках педагогического образования.

Современное педагогическое образование представляет собой процесс непрерывной профессиональной подготовки педагогов во взаимосвязи его трех основных этапов: допрофессиональной подготовки, основного профессионального образования и дополнительного профессионального образования (рисунок 1).



Рисунок 1 – Этапы непрерывной профессиональной подготовки

Этап допрофессиональной подготовки охватывает весь период обучения ребенка в школе. Основные задачи данного этапа работы – выявить учащихся, предрасположенных к педагогической деятельности; создать условия для проявления их склонностей и способностей; познакомить учащихся с особенностями профессиональной педагогической деятельности.

Допрофессиональная подготовка представляет собой период обучения ребенка в основной школе. Она ориентирована на выявление тех учащихся, которые стремятся, в дальнейшем, заниматься профессиональной педагогической деятельностью, предрасположены к ней. Для этого, должны быть созданы соответствующие условия, для проявления учащимися своих потребностей и склонностей (проведение тестирований, открытых уроков, дня самоуправления). Кроме того, педагоги знакомят

учащихся с особенностями своей профессиональной деятельностью, о ее преимуществах и трудностях [69].

На этапе допрофессиональной подготовки студентов реализуется профессиональная ориентация т.е. реализуется мотивация к профессиональной педагогической деятельности и поступлению в учебные заведения на факультеты педагогической направленности.

В последние годы в образовательную практику входит создание специальных педагогических классов для предварительной подготовки учащихся поступлению в педагогические училища или университеты. В этих классах происходит обучения детей по общеобразовательным программам совместно с дисциплинами психолого-педагогической направленности. Кроме того, реализуется практика, где учащиеся становятся водителями. Это помогает в осознании важности, сложности и перспективности выбора данной профессии.

Основной формой работы с обучающимися на данном этапе является профессиональная ориентация. Специально организованная в школе или организациях дополнительного образования деятельность позволяет развить у учащихся соответствующие интересы и склонности, ценностные ориентации, что в совокупности обеспечивает формирование осознанных мотивов для выбора профессии педагога.

В ряде регионов нашей страны начинают возрождаться педагогические классы. Они создаются как при общеобразовательных организациях, так и при организациях профессионального образования. Учащиеся педагогических классов, наряду с общеобразовательной программой, изучают дисциплины психолого-педагогического блока, проходят педагогическую практику в качестве водителей. Выпускники педагогических классов могут осознанно сделать свой профессиональный выбор, поэтому получают преимущества при зачислении в образовательные организации высшего образования на педагогические специальности.

Второй этап профессиональной подготовки, общее профессиональное образование, осуществляется в образовательных организациях двух типов – в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования [93].

При поступлении в техникумы или колледжи, учащиеся проходят двух летнее обучение по программам:

1. Дошкольное образование;
2. Преподавание в начальной школе;
3. Физическая культура;
4. Музыкальное образование;
5. Педагогика дополнительного образования.

Поступление в высшие учебные заведения предполагает научную подготовку по программам бакалавриата, магистратуры и аспирантуры.

Обучение по данным направлениям позволяет получить студенту определенный уровень квалификации, дающий ему право заниматься конкретным направлением профессиональной педагогической деятельности, вести научные исследования.

Завершение обучения на данных этапах не связано с завершением возможности развития профессионального педагога. Он может продолжить свое обучение по программам дополнительного образования.

К профессиональным образовательным организациям относятся техникумы и колледжи. Эти организации реализуют программы среднего профессионального образования, однако к колледжам, помимо программ базовой подготовки, реализуются также программы углубленной подготовки. В учреждения данного типа можно поступить при наличии аттестата об основном общем образовании (9 классов) или среднем общем образовании (11 классов). Студенты, которые поступают в колледж или техникум на базе 9 классов, в первый год обучения осваивают программу среднего общего образования, поэтому учатся на 1 год больше.

Профессиональная подготовка педагогов по образовательным

программам среднего профессионального образования ведется в педагогических колледжах по следующим основным специальностям: дошкольное образование, преподавание в начальных классах, физическая культура, музыкальное образование, педагогика дополнительного образования. После окончания колледжа выпускники могут работать воспитателями в дошкольных образовательных организациях, учителями начальных классов, учителями музыки или музыкальными руководителями, учителями физической культуры или педагогами дополнительного образования [87].

К образовательным организациям высшего образования (вузам) относятся институты, университеты и академии. Все вузы реализуют образовательные программы высшего образования и ведут научную работу.

Институтами называются те вузы, которые ведут научную работу и осуществляют профессиональную подготовку кадров только в рамках одного направления профессиональной деятельности. Институты могут осуществлять образовательную деятельность самостоятельно либо входить в структуру университетов или академий.

Статус университета или академии присваивается тем вузам, которые проводят фундаментальные и прикладные исследования в различных научных областях. Данные организации также являются ведущими научными и методическими центрами, которые осуществляют подготовку кадров высшей квалификации для преподавательской и научной деятельности. В тоже время, статусы академии и университета отличаются по ряду показателей. Университет осуществляет профессиональную подготовку не менее чем по 7 направлениям, относящимся к разным областям науки. В отличие от университетов, академии ориентированы на конкретную сферу хозяйственной или общественно-административной деятельности, которая обозначается в названии организации (юридическая академия, медицинская академия и др.).

Все организации высшего образования реализуют

образовательные программы высшего образования трех уровней: первый уровень – бакалавриата, второй уровень – магистратуры и специалитета, третий уровень – подготовки кадров высшей квалификации или аспирантуры [187].

Прием на обучение по программам бакалавриата осуществляется на конкурсной основе на базе среднего общего образования (11 классов) или среднего профессионального образования (уровень подготовки специалистов среднего звена). Обучение по программам бакалавриата может осуществляться как по одному профилю подготовки (4 года) или по двум профилям одновременно (сдвоенный бакалавриат). В этом случае срок обучения увеличивается на один год.

Бакалавр – это академическая степень или квалификация, которая присваивается выпускнику, освоившему образовательную программу соответствующего уровня подготовки по выбранному направлению после успешного прохождения государственной итоговой аттестации. Квалификация «бакалавр» дает право выпускнику занимать должность, для которой квалификационными требованиями предусмотрено высшее образование [87].

Бакалавриат является первым уровнем высшего образования. При желании, бакалавр может изменить профиль подготовки и пройти обучение по программам профессиональной переподготовки на платной основе либо продолжить свое обучение в вузе по программам магистратуры.

Магистратура является вторым уровнем высшего образования. Прием на обучение по программам магистратуры осуществляется на конкурсной основе на базе высшего образования (уровень бакалавриата или специалитета). Продолжительность обучения в магистратуре – 2 года. Образовательные программы магистратуры отличаются углубленной специализацией в рамках определенного направления подготовки и более глубокой подготовкой в сфере научно-исследовательской деятельности. По окончании магистратуры выпускнику присваивается академическая степень «магистр», которая позволяет не только работать на более высоком

уровне в избранной сфере профессиональной деятельности, но и продолжить обучение в аспирантуре [165].

Бакалавриат и магистратура являются преемственными уровнями образования. Переход на данную систему подготовки педагогов стал необходимым в связи с принятием Россией международных норм профессионального образования.

Наряду с бакалавриатом и магистратурой, в некоторых вузах нашей страны продолжается подготовка специалистов. Специалитет как уровень высшего образования сохранен для тех специальностей, по которым подготовка в более краткие сроки затруднена, например, при подготовке врачей. Прием на обучение по программам специалитета осуществляется на конкурсной основе на базе среднего общего образования (11 классов) или среднего профессионального образования (уровень подготовки специалистов среднего звена). Данный уровень отличается большей продолжительностью реализации образовательных программ (не менее 5 лет), сочетанием базовой и специальной подготовки по избранной специальности [231].

Выпускнику освоившему образовательную программу специалитета присваивается квалификация «специалист», которая позволяет не только работать по избранной специальности, но и вести научно-исследовательскую деятельность. Специалитет относится ко второму уровню высшего образования, поэтому, в отличие от бакалавриата, данный уровень дает право на поступление не только в магистратуру, но и в аспирантуру.

Уровень подготовки кадров высшей квалификации или аспирантура является третьим уровнем высшего образования. Прием на обучение по программам аспирантуры осуществляется на конкурсной основе на базе высшего образования (уровень специалитета или магистратуры). Обучение в аспирантуре продолжается 3-4 года и заканчивается присвоением квалификации «Исследователь. Педагог исследователь».

Студент, осваивающий программу аспирантуры, готовится к научно-исследовательской деятельности в области образования и

социальной сферы и преподавательской деятельности по программам высшего профессионального образования [78].

После завершения профессиональной подготовки в образовательной организации и получения диплома о среднем профессиональном или высшем образовании, у педагога открываются большие возможности дальнейшего развития в профессиональной сфере. Этому способствует дополнительное образование.

На этапе дополнительного образования происходит обучения в специальных учреждениях, где педагоги проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в три года. Система образования непрерывно развивается и совершенствуется, подстраиваясь под тенденции развития общества и его требования. Поэтому, для успешного выполнения своей профессиональной деятельности, педагогу необходимо повышать свою квалификацию, развиваться и совершенствовать свои профессиональные навыки. Также, педагог может освоить новый вид и направление педагогической деятельности, реализовать свои творческие способности [154].

Дополнительное профессиональное образование реализуется как в специализированных организациях, так и в организациях профессионального образования. В соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ», педагогические работники имеют право не реже одного раза в три года проходить курсы повышения квалификации. Повышение квалификации педагогов проводится с целью обновления знаний, развития приобретенных ранее компетенций с учетом постоянно меняющихся требований системы образования. Программы повышения квалификации педагогов рассчитаны на разное количество учебных часов – от 18 до 108. Слушатели курсов повышения квалификации имеют право влиять на формирование образовательных программ и выбирать отдельные дисциплины с учетом индивидуальных образовательных потребностей. По завершении обучения, педагог получает удостоверение или сертификат о прохождении курсов повышения

квалификации [45].

Если педагог хочет освоить новый для него вид деятельности (например, вести занятия по новой учебной дисциплине, работать в образовательной организации, реализующей программы другого уровня), он может пройти обучение по программам профессиональной переподготовки. Данные программы более длительные (от 250 часов и более) и предполагают изучение новых учебных и научных дисциплин, нацелены на формирование новых компетенций, необходимых для овладения новым видом профессиональной деятельности. По завершении программ профессиональной переподготовки педагогам выдается диплом о профессиональной переподготовке.

Непрерывность педагогического образования

Профессиональное становление педагога в современном обществе является непрерывным процессом. Это обусловлено потребностями общества в:

1. Профессиональном развитии и совершенствовании педагога.
2. Развитии педагогических навыков и возможностей в условиях постоянно меняющейся образовательной среды.
3. Качественных преобразованиях профессиональной деятельности педагога.
4. Изменениями областей профессиональной деятельности.
5. Необходимости повышения профессионального мастерства педагога.
6. Необходимости ориентации педагогической работы на социальный заказ.
7. Достижении высокого качества образования и востребованности кадров на мировом рынке труда.

В этой связи, профессиональное образование педагога, в настоящее время, сводится к его постоянному обучению и самообучению. Педагог проходит курсы повышения квалификации, обучается новым направлениям деятельности, изучает новые методы и технологии образования.

Таким образом, профессиональное образование педагога на каждом его этапе нацелено на развитие у него такой системы знаний, умений и навыков, качеств и возможностей, которые позволят ему непрерывно развивать себя и совершенствоваться во всех сферах и направлениях его профессиональной педагогической деятельности. К таким качествам личности и профессиональным свойствам педагога относятся следующие [76]:

1. Навыки методологического познания;
2. Овладение способностями оперировать информационными данными;
3. Навыки анализа и систематизации информации;
4. Развитое системное мышление;
5. Простота адаптации к новым условиям;
6. Активная жизненная и педагогическая позиция;
7. Способность и стремление к развитию и саморазвитию в течение всей своей жизнедеятельности.

Непрерывность обучения заложена в основу нескольких уровней образования и этапов профессионального обучения педагога. Преемственность педагогического образования обеспечивается на всех его этапах.

Кроме того, педагог не должен останавливаться в своем развитии и совершенствовании профессионального мастерства, даже пройдя все стадии профессиональной подготовки.

Непрерывность образования, прежде всего, связана с самовоспитанием, саморазвитием и самосовершенствованием профессиональных качеств и способностей педагога. Именно это лежит в основе становления его личности и реализации целевого назначения образования.

Педагог должен постоянно испытывать потребность в самообразовании и саморазвитии. Он должен уметь адекватно оценить себя и свою профессиональную деятельность. Стоит рассмотреть, насколько уровень его стремлений совпадает с достигнутым результатом и, как окружающие оценивают его профессиональную деятельность. Важно, уметь воспринимать

критику в свой адрес и стремится исправлять недочеты своей работы.

Уровни профессионального развития педагога:

1. Базовой характеристикой деятельности педагога считают педагогическую умелость, под которой понимают достаточно хорошее владение им системой обучающих и воспитательных умений и навыков, которые в своей совокупности позволяют ему осуществлять учебно-воспитательную деятельность на грамотном профессиональном уровне и добиваться более или менее успешного обучения и воспитания школьников. Совокупность различных профессиональных умений учителя (воспитателя) называют педагогической техникой [87].

В понятие «педагогическая техника» принято включать две группы компонентов.

Первая группа связана с умением педагога управлять своим поведением:

- владение своим организмом (мимика, пантомима);
- управление эмоциями, настроением (снятие психического напряжения, создание творческого самочувствия);
- социально-перцептивные способности (внимание, наблюдательность, воображение);
- техника речи (дикция, темп речи) и др.

Вторая группа компонентов педагогической техники связана с умением воздействовать на личность и раскрывает технологическую сторону педагогического процесса: дидактические, организаторские, конструктивные, коммуникативные, диагностико-аналитические и другие умения.

Педагогическая техника как форма организации поведения учителя представляет собой комплекс профессиональных умений, в том числе актерских и режиссерских, связанных с умением управлять собой и умением взаимодействовать в процессе решения педагогических задач.

2. Следующей ступенью профессионального роста педагога является педагогическое мастерство, под которым традиционно

понимают доведенную до высокой степени совершенства обучающую и воспитательную умелость, отражающую особую отшлифованность методов и приемов применения психолого-педагогической теории на практике, благодаря чему обеспечивается высокая эффективность учебно-воспитательного процесса. Сегодня также оно включает как минимум еще четыре компонента: систему знаний, специальных способностей, педагогическую технику и гуманистическую направленность личности [86].

3. Готовность к нововведениям – это такое личностное проявление творческого стиля деятельности, в котором своеобразно сочетаются определенная личностная направленность (стремление, потребность внедрять новое), знания и практические умения реализовать новые способы и формы осуществления профессиональной деятельности («сплав» психологической, теоретической и практической готовности).

4. Педагогическое творчество, по мнению этих авторов, есть более высокий уровень квалификации учителя. Оно связано не столько с продуцированием новых идей и принципов, сколько с их модернизацией, видоизменением.

5. Готовность педагога к созданию авторской технологии, характеризующейся согласованностью методических приемов, оригинальностью их сочетания в целостной системе, соответствующей единому замыслу и личностному опыту учителя, авторскому стилю его педагогической деятельности – один из важнейших показателей личностного развития.

6. Важнейшим условием, механизмом и результатом формирования готовности педагога к созданию авторской педагогической (дидактической, воспитательной, образовательной) технологии является индивидуальный авторский стиль деятельности педагога.

7. Разработка и усовершенствование образовательных программ – одно из самых распространенных направлений новационного педагогического поиска в образовательных учреждениях.

8. Высшим уровнем профессионального саморазвития педагога является создание им собственной авторской системы работы, состоящей из индивидуальной дидактической, индивидуальной воспитательной и индивидуальной методической систем.

Этапы профессионально-личностного саморазвития учителя [162]:

1. Поиск своей позиции, когда учитель осознает, что эффективность его деятельности зависит от продуцирования собственных решений.

2. Критический анализ различных вариантов решения поставленных педагогических задач.

3. Выбор приоритета, построение основ своего авторского варианта обучения на основе сопоставления традиционных схем педагогической деятельности с ее инновационными образцами, которые предоставляются учителю в ходе интерактивных деятельностно-игровых методических занятий.

4. Ситуация «отказ от стереотипов» – рефлексия собственного опыта, обоснование и апробация своей авторской методической системы.

Сегодня, когда новые технологии внедрены во все сферы деятельности человека, особенно значимо их влияние на систему профессионального образования, так как именно она является главным поставщиком высококвалифицированных рабочих кадров для современного производства. Качество подготовки рабочих напрямую связано с уровнем подготовки педагога профессионального обучения.

Подготовка современного педагога профессионального обучения является сложной научно-практической проблемой, которая обусловлена интегрированной структурой его деятельности. Деятельность педагога профессионального обучения – это сплав труда инженерного и педагогического.

По сути, педагог профессионального обучения – это специалист с высшим образованием, осуществляющий

педагогическую, учебно-производственную и организационно-методическую деятельность по профессиональной подготовке учащихся в системе профессионального образования.

Практика подготовки педагогов профессионального обучения в технических вузах показала, что ориентация их только на преподавание теоретических дисциплин не отвечает возросшим требованиям системы профессионального образования. Для подготовки квалифицированных рабочих необходим специалист, совмещающий теоретическое и производственное обучение учащихся в профессиональных колледжах, а также выполняющий функции воспитателя наравне с мастером производственного обучения [134].

Таким образом, сегодня требуется педагог профессионального обучения, умело сочетающий профессионально-технические и педагогические качества. То есть педагог профессионального обучения – это монопрофессия, представляющая собой органический сплав технического и педагогического образования и соответствующая объективным потребностям современной системы профессионального образования.

Несомненно, что оба компонента деятельности педагога профессионального образования важны и значимы, без выделения каких-либо приоритетов. Но если формирование педагогической компетентности не требует от высшего учебного заведения больших капиталовложений, то для технологической компетентности необходимо современное оборудование по различным отраслям производства, информационно-коммуникационное оснащение, т.е. необходимо создание мощной учебно-материальной базы. Создание такого арсенала возможно только в технических вузах, в которых такая база формируется изначально.

Всякая деятельность требует определенных умений и навыков. В процессе деятельности они вырабатываются. Умения и навыки – необходимое внутреннее условие успеха всякой деятельности. Они дают возможность человеку владеть своими силами, целесообразно

ими пользоваться, экономить их, ускорять процесс достижения цели, повышать продуктивность своей деятельности. Владея средствами, техникой и технологией деятельности, человек становится мастером своего дела, получает возможность творческого его выполнения. Следовательно, профессиональное мастерство наставника учебной группы, компонентами которого являются высокая производственная квалификация, психолого-педагогические знания, следует постоянно совершенствовать. На современном этапе одного лишь профессионального опыта уже недостаточно; необходимы образованность, культура, основательная педагогическая подготовка, любовь к детям, к своей профессии, владение искусством воспитания [154].

Возрастают требования к интеллекту и мировоззрению человека, его научному и культурному уровню, профессиональному мастерству и творческим способностям, следовательно, возникает проблема сформировать у каждого члена общества потребность в постоянном повышении своего образовательного уровня (мотивацию учения). Наличие такой потребности – необходимый признак гармонично развитой личности. Решая важную задачу – научить молодых людей учиться самостоятельно – необходимо сделать акцент на развитие индивидуальных особенностей каждого, в том числе и индивидуальных особенностей мотивации. На основе государственных образовательных стандартов реформируется содержание образования, включающее его гуманизацию, обучение и воспитание кадров на основе принципов национальной независимости, опоры на богатый духовный и интеллектуальный потенциал.

Прежде всего, необходимо найти такие формы работы с учащимися, которые позволили бы активизировать учебный процесс, перевести его на качественно новый уровень и наконец, надо научиться, интересно проводить занятие.

Основой совершенствования профессионального образования является компетентностный подход к подготовке специалистов,

закрывающийся в развитии у студентов общих и профессиональных компетенций, определяющих успешную адаптацию в обществе и готовность к осуществлению профессиональной деятельности. Будущий специалист должен обладать такими общими компетенциями как [74]:

- способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;
- использовать информационно-коммуникационные технологии;
- работать в коллективе и команде, ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности;
- заниматься самообразованием и т.д.

Теоретический анализ передового педагогического опыта показывает, что наиболее характерным направлением повышения эффективности вузовского обучения является создание таких психолого-педагогических условий, в которых студент может занять активную личностную позицию и в наиболее полной мере раскрыться как субъект учебной деятельности.

Процесс формирования профессиональных интересов на занятии профессионального обучения имеет психологические особенности, учитывая которые мастер сумеет повысить эффективность своей деятельности.

В процессе производственного обучения в учебных механических мастерских на каждом уроке необходимо:

- указывать необходимую значимость данной темы в осваиваемой профессии, например: при обучении токарей, фрезеровщиков, научить оставлять наименьший припуск при отрезке заготовки – значит, повысить производительность труда при дальнейшей обработке и помочь экономному расходованию металла;

– доказывать взаимосвязь содержания учебно-производственной деятельности и эффективности осваиваемой профессии (например при точении: а) постоянно располагать детали и инструмент в зоне правой руки – значит, сокращать пути движения руки; б) правильная наладка контроля (при этом важна его своевременность); в) захват детали так, чтобы её можно было бы не переверачивая сразу закрепить в патрон- сокращает число вспомогательных движений; г) правильный зажим в патроне предупреждает перекос детали и сокращает время на исправление дефекта и т.д.;

– раскрывать возможности развития профессиональных способностей (например, при обработке фасонных поверхностей какой инструмент необходимо использовать, чтоб сократить количество проходов).

Рекомендуется в вводно-подготовительном периоде и в период обучения в учебных мастерских ставить перед студентами не одну, а несколько целей:

– конечную цель учебно-производственной деятельности (изготовить деталь в соответствии с требованиями на чертеже);

– содержательную цель (повысить эффективность своего труда или улучшить качество своей работы);

– развивающую цель (применить требуемые в данной работе профессиональные способности);

– поэтапные цели (результаты этапов предстоящей деятельности, планирования, самоконтроля, выполнения основных и вспомогательных операций, коррекции).

Образовательная функция обучения, определяющая конечную цель, в настоящее время включает и подготовку студентов к техническому творчеству. А это предполагает такую организацию процесса обучения, при которой формирование знаний, умений, и навыков и обучение техническому творчеству выступает как единый процесс обучающей деятельности педагога и учебно-познавательной деятельности учащегося. С этой целью необходимо

использовать специальную систему производственно-технических задач, связанных с конструированием и изготовлением приспособлений, самостоятельной разработкой технологических процессов, самостоятельной работой с использованием патентной информации, справочной литературы и т.д.

Современные технологии обучения направляют преподавателей на творческие поиски. «Без развитого педагогического мышления, охватывающего и оценивающего идею, замысел, логику передового опыта, учитель обречен, бродить вслепую, либо хватаясь то за одно, то за другое модное средство, либо пытаюсь механически объединить разные средства и приёмы». При этом строгое определение целей обучения (чему и для чего?) должно способствовать отбору и строительству содержания (что?), организации учебного процесса (как?) методов и средств обучения (при помощи чего?), а также учитывать необходимый уровень квалификации преподавателей (кто?), методы оценки достигнутых результатов обучения (так ли это?). Приведенные критерии в их комплексном применении определяют сущность учебного процесса и его технологию. Опираясь на концепцию деятельностного подхода к процессу обучения, представляется следующая логика его организации. Вначале анализируется характер содержания учебного материала, цели его изучения (уровни усвоения), а также другие условия педагогической задачи. Затем определяются адекватные методы обучения и схемы управления познавательной деятельностью обучающихся. Полученная таким путем подсистема методов и средств обучения облекается в организационную форму обучения – ее технологию. Основная функция педагогических технологий – реализация целей учебного процесса и развития личности. Отсюда вытекают принципы целостности технологий, предусматривающие закономерности развития системы: инвариативность её структуры при гармоничном взаимодействии всех её составных элементов. Чтобы выявить специфику педагогических технологий в аспекте проектирования педагогической системы высших учебных заведений, в которых

представлены взаимодействия педагога и обучаемых необходимо, иметь в виду, что проектирование не сводится к различению обучающих систем или отдельных компонентов этих систем.

Проектирование выполняет методологическую функцию. Оно выступает как средство исследования закономерностей психического развития обучающихся, особенностей формирования учебной деятельности и способов педагогического управления.

Проектирование технологии обучения при преподавании специальных дисциплин рассмотрим как постановку педагогической задачи и разработку дидактического процесса, обеспечивающего ее решение [67].



Рисунок 2 – Суть постановки педагогической задачи

Возникает необходимость внедрения таких педагогических технологий, в основе которых лежали бы личностно-деятельностный подход, критическое творческое мышление, умение разрабатывать проблемы, принимать логически верные решения.

## **2.2 Компетентностный подход в подготовке студентов педагогического вуза**

Глобальные социально-экономические перемены, происходящие как во всем мире, так и в нашей стране естественно предполагают поиск нового «образа» образования. Он связан с исторической реконструкцией древних, генетически исходных смыслов образования. Только в этом случае оно может обрести новые функции в современной ситуации, требующей от педагогического сообщества поиска резервов, реализации внутреннего потенциала, имеющегося во всех звеньях дидактической цепочки: «кто он – обучающийся и для чего его учить? Чему учить? Как учить? Каков результат?» Методологическое обеспечение ответов на них определяет характер профессионального действия преподавателя, позволяет разработать конкретные методики [145].

С позиции культурологии образование определяется как сложный культурный процесс развития самого образования, как культурная деятельность субъектов образования, как неоднородное культурное пространство взаимодействия сферы образования и других социальных сфер, прежде всего культуры, и как социокультурная система, выполняющая определенные функции. Например, В.С. Леднев определяет образование как общественно организуемый и нормируемый процесс постоянной передачи предшествующими поколениями последующим социально значимого культурного опыта, представляющий собой в онтогенетическом плане процесс становления личности в соответствии с генетической и социальной программами. Как видим, данная трактовка образования намечает сближение понятий «образование» и «культура», эта тенденция находит подтверждение у Б.М. Бим-Бада и А.В. Петровского, которые определяют содержание образования как часть социально-культурного опыта, отобранную в соответствии с целями и процессуальными аспектами образования, который передается и осваивается в процессе обучения, и включает

в себя культуру поведения, общения, чувств, мышления и практической деятельности [78].

Другие исследователи, в частности, Г.А. Бордовский, Н.Ф. Радионова, понимают под образованием необходимость овладения личностью определенной системой научных знаний, практических умений и навыков и связанный с ними тот или иной уровень развития ее умственно-познавательной и творческой деятельности, а также нравственно-этической культуры, которые в своей совокупности определяют ее социальный облик и индивидуальное своеобразие. О.Е. Лебедев считает образование специально организованным процессом развития способности личности к решению социальных и личностных проблем на основе использования достижений культуры. Б.Г. Гершунский полагает, что образование в своей качественной характеристике – это не только ценность, система, процесс, но и результат присвоения ценностей, рождающихся в процессе образовательной деятельности. Касательно результатов актуализируется понятие образованности, понимаемое Г.Н. Сериковым как свойство, приобретаемое человеком в процессе образования, которое выражает определенную меру овладения какой-то частью социального опыта (достижений мировой культуры), а также способность пользования усвоенным опытом в своей жизнедеятельности. О.Е. Лебедев определяет образованность как качество, представляющее собой индивидуальноличностный результат образования, заключающийся в способности личности решать проблемы в различных сферах и видах деятельности, опираясь на достижения культуры [165].

В процессе усвоения научных знаний существует довольно сложная ситуация: она была осознана еще двести лет назад Ф. Шлейермахером, и ее теоретическое осмысление вылилось в особое направление науковедения и гносеологии – в так называемую герменевтику. Речь шла о необходимости особого способа постижения продуктов гуманитарного знания, опирающегося на вчувствование читателя – на эмпатию,

интуитивно-эмоциональное проникновение в его сокровенный смысл, недоступный обычным рациональным способам извлечения содержащегося в естественных науках знания. Неокантианцы подошли к этой проблеме с другой стороны, противопоставив два метода познания: объяснение и понимание. Имеется в виду понимание самой наукой своего предмета, который не поддается объяснению, т. е. подведению единичного под общее в силу его индивидуальной неповторимости, – таковы духовная жизнь и деятельность человека [243].

«Понимающий» характер гуманитарного знания обуславливает соответствующий тип его усвоения – понимание содержания, смысла, его интерпретация. Это существенно повышает активность ученика и в гораздо большей степени зависит от культуры ученика и культуры времени, чем изучение естественных и технических наук.

Присвоение продуктов духовной культуры происходит еще и в форме приобщения к ценностям.

Вслед за М.С. Каганом, О.К. Крокинской мы принимаем следующее определение ценности: сила, существенно определяющая особенности сознания, мировоззрения и поведения любого субъекта, будь то отдельный человек или групповые общности разного уровня и масштаба. На основе ценностей, которые они принимают, люди строят отношения, определяют приоритеты и критерии, выдвигают цели деятельности. Ценности существенно отличаются от знаний по самой своей природе, так как они выражают не отношение между объектами, а отношение между объектом и субъектом и способ их распредмечивания не может быть тем же, что при усвоении знаний. Коммуникация как передача готовых пакетов информации монологическим способом оказывается неэффективной при попытках передать свои ценности другим людям – таким образом можно только рассказать о них, информировать. Но нельзя сделать так, чтобы другой человек их разделил, чтобы они стали и его ценностями, даже если этот другой – ребенок, ученик. Передать другому свои ценности можно лишь в

процессе духовного общения, которое основано на отношении к другому не как к ученику, незнайке, а как к равному себе субъекту – хотя бы он был ребенком или представителем другой культуры. Как субъект, он должен обладать свободой, собственным целеполаганием, уникальностью неповторимой личности, и его можно приобщить к ценностям лишь на основе любви к нему, уважения и стремления достичь с ним духовной общности в процессе совместного проживания жизненных ситуаций [67].

Н.Г. Чернышевский говорил, что образованного человека отличает широта кругозора, привычка мыслить и благородство чувств. Говоря современным языком науки – это обширные знания, общекультурная компетентность, логическое мышление, профессиональная компетентность, воспитанность.

В современном образовании явно просматривается вектор движения от образования когнитивного и/или узко прагматического к квалификационному образованию и от него – к компетентностному. В материалах ЮНЕСКО делается вывод, как нам кажется, в духе большой прогностической культуры: «Понятие квалификации в традиционном смысле этого слова уступает место во многих современных областях человеческой деятельности понятию эволютивной компетенции и способности к адаптации».

В последнее время все чаще обсуждается подготовка специалистов с позиции компетентного подхода, так как компетентность и компетенции выступают в качестве интегрального социального и личностноповеденческого феномена как результата образования. Между тем определение этого подхода не имеет однозначных характеристик, хотя в самом общем виде позиции многих исследователей совпадают. Квалифицированный специалист должен быть конкурентоспособным на рынке труда, свободно владеть необходимой информацией, ориентироваться в смежных областях, он должен быть готовым к профессиональному росту, способным к адаптации в постоянно изменяющихся условиях. В педагогической теории, безусловно, имелись предпосылки для появления компетентного подхода. В

отечественной педагогике давно известны концепции содержания образования (И.Я. Лернер, В.В. Краевский, В.С. Леднев), в которых акцентируется внимание на освоение социального опыта, включающего наряду со знаниями, умениями и навыками и опыт эмоционально-ценностного отношения к творческой деятельности. Известна концепция проблемного обучения (М.И. Махмутов, И.Я. Лернер, Д.В. Вилькеев и др.), ориентированная на развитие мыслительных способностей, творческого мышления, умений решать проблемы, т.е. находить выход из ситуаций затруднения. Известны концепции воспитывающего обучения (Х.Й. Лиймегс, В.С. Ильин, В.М. Коротов и др.), предполагающие формирование личности в процессе усвоения предметных знаний. Необходимость формирования у учащихся наряду со знаниями и умениями таких свойств как самостоятельность, коммуникативность, стремление и готовность к саморазвитию, добросовестность, ответственность, творческие способности не вошли в массовую практику потому, что они не были реально востребованы в условиях отсутствия рыночной экономики, нарастающей конкуренции и опережающих темпов технического прогресса [86].

В качестве интегрального социально-личностного и поведенческого феномена как результата образования сегодня выступают компетенции и компетентности студентов. История формирования этих понятий берет начало не в педагогике, где, начиная с Яна Амоса Коменского «царствовали» знания, умения и навыки, а в области бизнеса, управления и подготовки кадров. Компетентностный подход в образовании возник как альтернатива практико-ориентированных качеств абстрактно-теоретическим знаниям. Знания, умения и навыки – это единицы культуры и ее ценностей, а компетенции – единицы рыночной экономики и профессиональной деятельности. В большинстве исследовательских работ, особенно связанных с бизнесом, компетенция трактуется как интегральная характеристика обучающегося, отражающая его способности использовать всю совокупность имеющихся знаний, умений, навыков, опыта и

личностных качеств для решения проблем.

Ориентированное на компетенции образование (competence based education – CBE) начало формироваться в 1970-х годах в США в контексте предложенного Н. Хомским в 1965 г. в Массачусетском университете понятия «компетенция» применительно к теории языка. Компетентностный подход в образовании явился как бы ответом бизнесу.

Этапы становления компетентностного подхода:

1. Первый этап 1960-1970 (Н. Хомский) характеризуется введением в научный аппарат категории «компетенция», созданием предпосылок разграничения понятий компетенция/компетентность. «Мы проводим фундаментальное различие между компетенцией (знанием языка) и употреблением (реальным использованием в ситуациях)...необходимо вернуться к гумбольдтовской концепции скрытой компетенции как системы порождающих процессов. Именно употребление есть актуальное проявление компетенции как потенциального». Употребление, по Н. Хомскому, связано с мышлением, с навыками, опытом говорящего. Компетентность трактуется как основывающийся на знаниях личностно обусловленный опыт социально профессиональной жизнедеятельности человека.

2. Второй этап 1970-1990 (Дж. Равен) характеризуется использованием категории компетенции/компетентность не только в теории и практике обучения языку, а также применимо к профессионализму в управлении, руководстве, менеджменте, в обучении общению; разрабатывается содержание понятия «социальные компетенции/компетентности». Виды компетентностей по Джону Равену (всего 37):

- Способность принимать решения;
- Персональная ответственность;
- Самостоятельность мышления, оригинальность;
- Способность слушать других людей и принимать во внимание то, что они говорят;

- Готовность разрешать другим людям принимать самостоятельные решения;
- Способность разрешать конфликты и смягчать разногласия;
- Вовлечение эмоций в процесс деятельности;
- Готовность и способность обучаться самостоятельно и другие.

3. Третий этап (90-е годы XX века) характеризуется появлением работ Н.В. Кузьминой по профессионально-педагогической компетентности; А.К. Марковой, где в общем контексте психологии труда профессиональная компетентность становится предметом специального всестороннего рассмотрения.

Виды педагогической компетенции по Н.В. Кузьминой:

- Специальная и профессиональная компетентность преподаваемой дисциплины.
- Методическая компетентность в области способов формирования знаний, умения учащихся.
- Социально-психологическая компетентность в области процессов общения.
- Дифференциально-психологическая компетентность в области мотивов, способностей учащихся.
- Аутопсихологическая компетентность в области достоинств и недостатков собственной деятельности и личности.

Основные педагогические компетенции преподавателя можно сгруппировать в пять кластеров: гностические, проектировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные, что, в целом, соответствует выделенным Н.В. Кузьминой еще 40 лет назад видам педагогических способностей. К гностическим компетенциям относят действия, способствующие накоплению знаний о целях, объектах и субъектах педагогического процесса. Проектировочные компетенции представляют собой действия, связанные с планированием стратегических и тактических задач и способах их решения. Конструктивные компетенции характеризуют действия,

касающиеся отбора и композиционного построения содержания обучения и воспитания. Организаторские компетенции отражают действия, направленные на конкретную организацию взаимодействия педагога и студентов, коммуникативные – относятся к установлению педагогически целесообразных взаимоотношений участников педагогического процесса.

Исследованием компетентности и компетентностного подхода в образовании занимались такие ученые, как И.А. Зимняя, Джон Равен, Н.В. Кузьмина, О.Е. Лебедев, М.И. Лукьянова, А.К. Маркова, Г.С. Трофимова, Н. Хомский, А.В. Хуторской, М.А. Чошанов, В.А. Якунин и другие. Предполагается, что компетентностный подход – это приоритетная ориентация образования на его результаты: формирование необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, самоопределение, социализацию, развитие индивидуальности и самоактуализацию. Такой подход ориентирует систему образования на обеспечение качества подготовки в соответствии с потребностями современного общества, что согласуется не только с потребностью личности интегрироваться в общественную деятельность, но и потребностью самого общества использовать потенциал личности. Вместе с тем открытым остается вопрос трактовки понятий «компетентность» и «компетенции», например, М.Б. Чельшкова предлагает признать их однозначность, другие дают свое представление о каждом в отдельности (А.С. Белкин, Н.Ф. Ефремова и др.). Понятие «компетентность» в литературе чаще относят к функциональным областям деятельности, а «компетенция» – к поведенческим. Отсюда, «компетентность – это особый тип организации знаний, навыков, умений и фундаментальных способностей, которые позволяют личности быть успешной в определенном виде деятельности». Следовательно, без знаний компетентности быть не может. Компетентность подразумевает их интеграцию, взаимопроникновение, высокий уровень эрудиции, что позволит удовлетворить свои потребности в самореализации и стать

показателями профессиональной подготовленности.

Если без знаний нет компетентности, то без компетенций они не могут быть эффективно использованы в продуктивной деятельности, так как компетенции понимаются как модели поведения, а компетентность рассматривается, как способность решать практические задачи. Р. Бояцис, один из основателей концепции компетенций, писал, что компетенция – основная характеристика личности, которая лежит в основе эффективного или превосходного выполнения работы.

Существуют различные подходы к определению понятия компетентности:

– компетентность определяется и как способность к осуществлению реального, жизненного, и как квалификационная характеристика индивида, взятая в момент его включения в деятельность; поскольку у любого действия существуют два аспекта – ресурсный и продуктивный, то именно развитие компетентностей определяет превращение ресурса в продукт;

– компетентность, по мнению М.А. Чошанова, это потенциальная готовность решать задачи со знанием дела. Она включает в себя содержательный (знание) и процессуальный (умение) компоненты и предполагает знание существа проблемы и умение ее решать. Компетентный означает достаточно квалифицированный, обученный, способный к определенному виду деятельности. М.А. Чошанов считает, что термин «компетентность» является недостаточно устоявшимся в отечественной педагогике и в большинстве случаев употребляется интуитивно для выражения достаточного уровня квалификации и профессионализма специалиста. Компетентность, по его мнению, предполагает постоянное обновление знаний, владение новой информацией для успешного применения этих знаний в конкретных условиях, т. е. обладание оперативным и мобильным знанием;

– компетентность – новая единица измерения образованности человека, т. к. знания, умения и навыки уже полностью не

удовлетворяют и не позволяют измерить уровень качества образования. Компетентность предполагает наличие у индивида внутренней мотивации к качественному осуществлению своей профессиональной деятельности, присутствие профессиональных ценностей и отношение к своей профессии как к ценности. В этом понимании компетентность интегрирует в себе три аспекта: когнитивный (знания), операциональный (способы деятельности и готовность к осуществлению деятельности), аксиологический (наличие определенных ценностей). В основе компетентного подхода лежит культура самоопределения (способность и готовность самоопределяться, самореализовываться, саморазвиваться). Профессионально развиваясь, такой специалист создает нечто новое, пусть даже в малых масштабах, несет самостоятельную ответственность за принятое решение, определяет цели, исходя из собственных ценностных оснований [84].

– Б.Д. Эльконин полагает, что «компетентность – мера включенности человека в деятельность».

– С.Е. Шишов рассматривает категорию компетенции «как общую способность, основанную на знаниях, ценностях, склонностях, дающую возможность установить связь между знанием и ситуацией, обнаружить процедуру (знание и действие), подходящую для проблемы».

– И.М. Зимняя рассматривает компетенции как некие внутренние, потенциальные, скрытые психологические новообразования. А.В. Хуторским образовательная компетенция объясняется как совокупность смысловых ориентаций, знаний, умений, навыков и опыта деятельности человека по отношению к определенному кругу объектов реальной действительности, необходимых для осуществления продуктивной деятельности. Н.Ф. Ефремова полагает, что компетенции – это обобщенные глубокие качества личности, отображающие ее способности наиболее универсально использовать полученные знания, умения и опыт, действовать и принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, которые могут быть сформированы и выявлены лишь в

реальных ситуациях или их моделях. Такое понимание предполагает принимать компетенцию как личностную характеристику. В основе компетентного подхода лежит культура самоопределения. «Компетентность включает в себя не только когнитивную и операционально-технологическую составляющие, но и мотивационную, этическую, социальную и поведенческую» (Стратегия модернизации Российского образования). Компетенция, по мнению Д. Равена – это знания, умения, мотивация и воля.

Понятие «компетенция» чаще используется для описания эффективности освоения и выполнения конкретного типа деятельности и как свойство личности, проявляющееся только в процессе деятельности. Оно выражается в готовности субъекта эффективно организовать внутренние и внешние потенциальные возможности для решения проблем и воплощения поставленных целей, т.е. компетенция – это своего рода модель поведения, в которой используется знания, умения и навыки в соответствии с определенной деятельностью для достижения результатов [132].

Отечественные психологи в своих трудах неоднократно подчеркивали необходимость активности личности, выделив ведущие виды деятельности на каждом возрастном этапе, определили значение процесса интеграции человека в различные социальные группы (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин). В период профессиональной подготовки определяющим видом деятельности является учебно-профессиональная. Освоение деятельности на практике, реализация знаний, полученных в вузе, формирование коммуникативных навыков, вхождение в профессиональную среду через адаптацию в ней, последующую индивидуализацию и интеграцию – важнейшие факторы в развитии личности профессионала. Определив современные требования к подготовке специалистов разного уровня, необходимо четко представить компетенции выпускника того или иного профиля. Однако реализация компетентного подхода требует решения

актуальных задач подготовки выпускников вузов, которые помогут приблизить их знания и практические умения к жизни, будут способствовать принятию на себя ответственности за решение, удовлетворенности выбранной профессией. Вместе с тем, реализуя компетентностный подход в образовательном процессе в контексте деятельностного, необходимо усилить практические ориентировки и направленность профессиональной подготовки.

Сходство между словоформами компетенция и компетентность часто объясняется их англоязычным происхождением, при этом первая связана с познавательной деятельностью и ей чаще пользовались лингвисты, а вторая – с общением и ее употребляли социальные психологи и педагоги.

Компетенция – это теоретическая и практическая способность, потенциальная возможность решения разного рода задач, готовность к осуществлению какой-либо деятельности [67].

Компетентность – это интегративное личностное качество (свойство личности по Кузьминой Н.В.), которое можно проверить только в деятельности. Это способность к деятельности, компетенция в реальной деятельности.

По мнению Н.Ф. Ефремовой взаимосвязь компетентностей и компетенций можно охарактеризовать следующим образом. Компетентности – это потенциал человека и специалиста, его знания, умения, навыки, опыт деятельности; компетенции (кинетика и динамика мысли и поступков) – это его действия, понимание проблемы, анализ, поиск решения и деятельность по решению проблемы и достижению результата.

В научной литературе выделяются разные виды компетентностей: коммуникативная, познавательная, информационная, технологическая, культурологическая, социально-психологическая, психолого-педагогическая, профессиональная, общекультурная, межкультурная и другие.

В настоящее время образование столкнулось с достаточно трудной и неоднозначно решаемой исследователями задачей определения как содержания понятия, так и оснований

разграничения компетентностей. И.А. Зимней предпринята попытка, во-первых, выделить и теоретически обосновать основания группировки ключевых компетенций, во-вторых, определить некоторую основную, необходимую их номенклатуру и, в-третьих, определить входящие в каждую из них виды компетентностей.

Теоретической основой выделения трех групп ключевых компетентностей послужили сформулированные в отечественной психологии положения относительно того, что человек есть субъект общения, познания, труда (Б.Г. Ананьев); что человек проявляется в системе отношений к обществу, другим людям, к себе (В.Н. Мясищев); что компетентность человека имеет вектор акмеологического развития (Н.В. Кузьмина, А.А. Деркач); что профессионализм включает компетентности (А.К. Маркова). С этих позиций были разграничены три основные группы компетентностей:

- компетентности, относящиеся к самому себе как личности, как субъекту жизнедеятельности;
- компетентности, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми;
- компетентности, относящиеся к деятельности человека во всех ее видах и формах.

Важной особенностью современного педагогического образования является ориентация на подготовку педагогов, обладающих не только системой определенных знаний и умений, но и способных решать конкретные практические задачи. Это определяет необходимость подготовки педагогов с учетом и на основе компетентностного подхода.

Компетентностный подход является одним из главных инструментов модернизации педагогического образования. Он позволяет одновременно решать задачи как личностного развития обучающегося, так и совершенствования профессиональной деятельности педагога.

Компетентностный подход в профессиональной подготовке предполагает формирование и развитие у студентов определенного набора компетенций, которые в дальнейшем обеспечат их успешное вхождение в профессиональную деятельность.

Компетенция является потенциальной характеристикой личности, которой может овладеть будущий педагог. Компетенцию можно определить как совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), которые способствуют освоению содержания обучения или последующей деятельности [87].

Компетенции являются определенными нормами, которые позволяют определить цели, содержание и результаты профессиональной подготовки педагога. Владение компетенциями предполагает наличие определенных знаний, умений и навыков, а также наличие ценностных ориентаций, убеждений, целей и ценностей. Овладение какой-либо компетенцией проявляется в готовности выпускника применять знания, умения и опыт для успешной профессиональной и иной деятельности.

Компетенции, которыми должен овладеть педагог, определяются в федеральных государственных образовательных стандартах (ФГОС) соответствующего уровня образования.

Так, например, в образовательных стандартах высшего образования результаты образования представлены тремя группами компетенций: 1) универсальные или общекультурные, 2) общепрофессиональные, 3) профессиональные или специальные (таблица 1).

Таблица 1 – Общая характеристика групп компетенций – Студопедия

Группа компетенций	Характеристика компетенций	Дисциплины, способствующие формированию
1. Общекуль-	Носят универсальный характер	Формируются в

турные компетенции	и одинаково значимы вне зависимости от профиля обучения. Включают компетенции, относящиеся к самому человеку как личности, субъекту деятельности, общения и позволяющие ему успешно взаимодействовать в социуме, решать практические задачи. Являются основой для формирования профессиональных компетенций.	ходе освоения дисциплин базовой части учебного плана
2. Общепрофессиональные компетенции	Необходимы при выполнении любой профессиональной деятельности. Едины для определенного направления подготовки. Обеспечивают готовность к решению наиболее общих профессиональных задач.	Формируются преимущественно в ходе освоения дисциплин базовой части учебного плана
3 Профессиональные (специальные) компетенции	Вариативны, определяются с учетом профиля подготовки. Обеспечивают готовность и способность целенаправленно действовать в соответствии с требованиями дела, методически организовано и самостоятельно решать профессиональные задачи и проблемы, а также оценивать результаты своей деятельности.	Формируются в ходе освоения дисциплин вариативной части и дисциплин по выбору студента.

Общекультурные компетенции имеют широкий спектр

использования и включаются во все образовательные программы соответствующего уровня подготовки. Так, в результате освоения программы бакалавриата выпускники должны овладеть следующими общекультурными компетенциями: способностью анализировать основные этапы и закономерности исторического развития, использовать естественнонаучные и математические знания; способностью к коммуникации, самоорганизации и самообразованию; способностью работать в команде, использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности, а также готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность [79].

Общепрофессиональные компетенции являются общими для определенного направления подготовки. Например, в результате освоения программы бакалавриата по направлению подготовки «Педагогическое образование» выпускники должны овладеть следующими общепрофессиональными компетенциями: готовностью осознавать социальную значимость своей будущей профессии и обладать мотивацией к профессиональной деятельности; готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса; готовностью осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования; способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом особенностей и потребностей обучающихся, обеспечивать охрану их жизни и здоровья.

Профессиональные компетенции могут изменяться в зависимости от профиля подготовки. Они определяются с учетом видов профессиональной деятельности, которыми должны овладеть будущие педагоги. Например, выпускники, освоившие программу бакалавриата по направлению подготовки «Педагогическое образование» должны быть готовы к ведению педагогической, проектной, исследовательской и культурно-просветительской деятельности.

## **2.3 Физическая подготовка студентов педагогического университета**

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

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 [163].

Физическая культура студента выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебнопрофессиональной 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.

Для достижения данной цели предполагается решить комплекс конкретных задач: специфических и общепедагогических.

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

Решение задач по оптимизации физического развития студента должно обеспечить [58]:

- 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 [142].

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 распределением объекта и опредмечиванием субъекта.

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 выдвижению 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.

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) [84].

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.».

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 [132].

Физическое воспитание всегда имело важнейшее значение в адаптации организма человека к постоянно усложняющимся формам труда и факторам социальной среды. Сегодня разработана система основ научной организации труда, которая рассматривает такие вопросы, как использование специальной психофизической подготовки к труду, повышение работоспособности, организация активного отдыха, профилактика профессиональных заболеваний.

В теории и практике физического воспитания специальная подготовка 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.

Для достижения цели профессионально-прикладной физической подготовки необходимо решение следующих задач:

- 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 [176].

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 совершенствовать 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 [165].

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 студентом 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 таблице 2 представлено примерное содержание ППФП для некоторых вузов с учетом особенностей получаемой студентами специальности.

Таблица 2 – 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:

- 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

лично ориентированное воспитание. Лично ориентированное обучение предполагает развитие личности обучаемого, формирование у него прочных знаний, умений и навыков. Целью лично ориентированного воспитания становится развитие автономности, самостоятельности, ответственности, устойчивости духовного мира, рефлексии [187].

Лично 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.

Лично 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 лично 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 [68].

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 профессионального развития личности и процесса образования.

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).

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 [165].

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 22 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». 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 [197].

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. 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 сложных видов практически

преобразующих действий и позволяющих ему достигать личностно значимых целей.

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 [162].

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 [186].

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

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 мобилизовывать знания, умения, опыт и преобразовывать их в результат при выполнении конкретной деятельности, физкультурно-спортивная деятельность должна быть направлена на формирование социально и профессионально 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.

Для эффективной организации ППФП в вузе необходимо осуществить анализ будущей профессиональной деятельности студентов [187]:

- 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).

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:

- 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 учения, активизирующий и стимулирующий любознательность и познавательные мотивы учащихся. Его устойчиво сформированные и высоко развитые СПВК являются основой педагогической деятельности и условием дальнейшего профессионального роста [123].

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.

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).

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) [37].

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

Рефлексия как психологический феномен представляет особую реальность, в рамках которой человек приобретает опыт личностного осмысления своего профессионального опыта. Рефлексия как бы приостанавливает процесс жизни, дает человеку возможность выйти из нее «...для занятия позиции над ней и выработки соответствующего отношения к ней». 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 [176].

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 [176].

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.

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.

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

социально-экономической ситуации.

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

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

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 [187].

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 [154].

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. 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 основные стороны возможностей человека, обеспечивающие осуществление двигательной деятельности различной

направленности. По существующей на сегодняшний день классификации физические качества подразделяются на кондиционные и координационные.

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) [234]:

- 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):

- 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». Поэтому организация профилактики и предупреждения профессиональных заболеваний должна идти в двух направлениях [132].

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 [176].

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.

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.

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 сомнения в правильности профессионального выбора, падает интерес к учебе. Наблюдаются кризисы профессионального выбора [187].

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.

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.

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.

### **3 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

#### **3.1 Методы физического воспитания**

Методы физического воспитания – это способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов (рисунок 3): специфические методы физического воспитания (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические методы физического воспитания (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Специфические методы физического воспитания:

- 1) Методы строго регламентированного упражнения;
- 2) Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы физического воспитания:

- 1) Словесные методы;
- 2) Методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания [243].

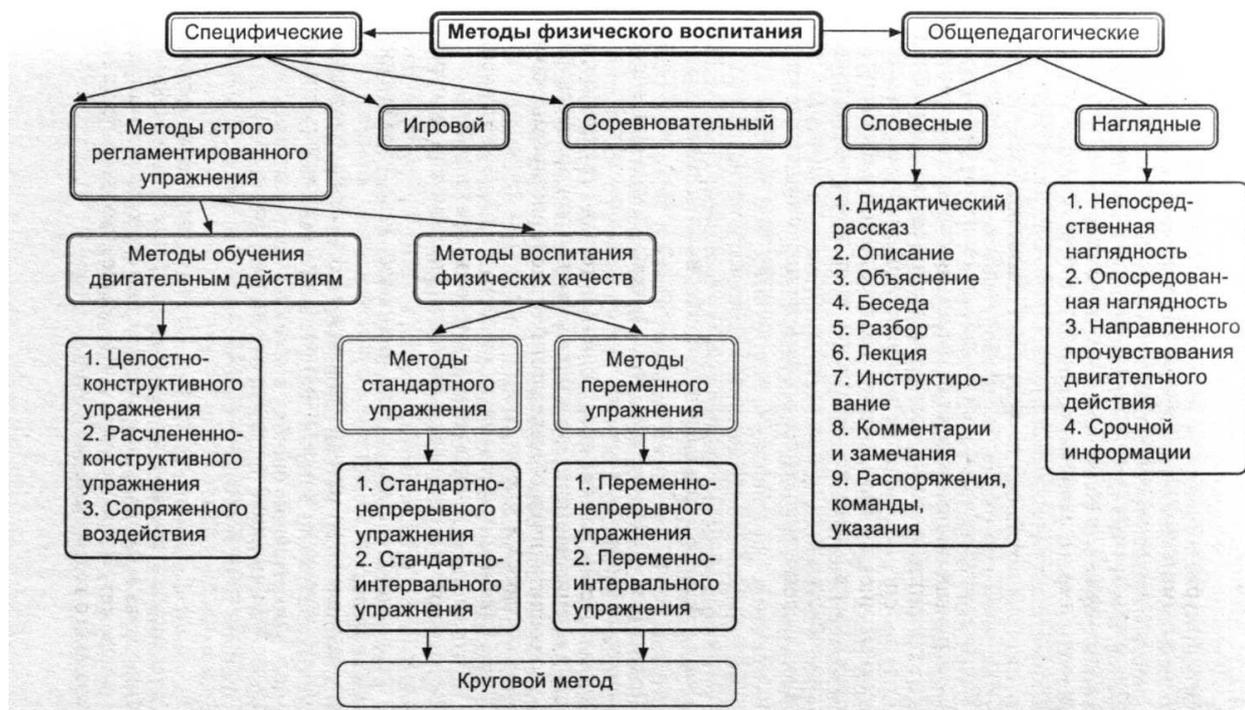


Рисунок 3 – Система специфических и общеметодических методов, используемых в физическом воспитании

### Методы строго регламентированного упражнения

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой [167].

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- 4) избирательно воспитывать физические качества;

5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

б) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

1) методы обучения двигательным действиям;

2) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения двигательным действиям. К ним относятся:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

2) расчлененно-конструктивный;

3) сопряженного воздействия [168].

Метод целостно-конструктивного упражнения. Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

Расчлененно-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной

структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила (В. В.Белинович, 1958).

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение [213].

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей [176].

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не

искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств. Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным) [178].

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения – это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей

нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода [212]:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-80-90-95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами);

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется – 60-70-80-70-80-90-50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке – 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной

работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз (рисунок 4).

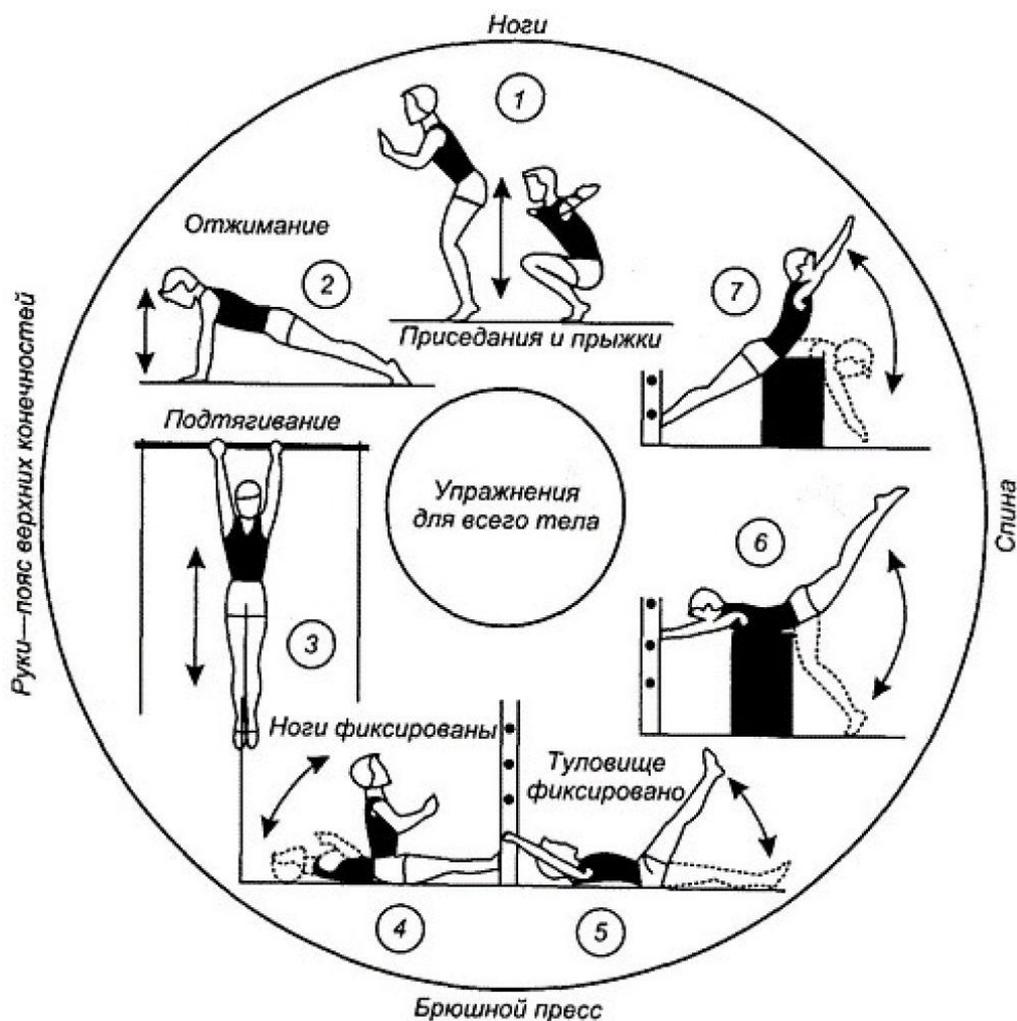


Рисунок 4 – Метод круговой тренировки

Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

Более подробно методы воспитания физических качеств рассматриваются в седьмой главе «Теоретико-практические основы развития физических качеств».

Игровой метод

В системе физического воспитания игра используется для

решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются [216]:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а

также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться [121].

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1) в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2) как элемент организации урока, любого физкультурноспортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее

использования.

### Словесные методы

В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы.

1. Дидактический рассказ. Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В начальной школе, особенно в I-II классах, занятия физическими упражнениями проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно развертываются по рассказу преподавателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту [214].

Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

2. Описание. Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не

указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

3. Объяснение. Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений [217].

В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким.

Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

4. Беседа. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

5. Разбор – форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

6. Лекция представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

7. Инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

8. Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные

ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

9. Распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе [227].

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяют в начальной школе.

В зависимости от того, как преподаватель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно сделать заключение о его профессиональной подготовленности [218].

#### Методы обеспечения наглядности

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

- 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
- 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация

учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);

3) методы направленного прочувствования двигательного действия;

4) методы срочной информации. Рассмотрим основные особенности этих методов.

Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать технику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия [223].

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Зарисовки, выполняемые занимающимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют преподавателю продемонстрировать занимающимся особенности техники двигательного действия (например, техники бега на различные дистанции, техники перехода через планку в прыжках в высоту с разбега, техники приземления в прыжках в длину с разбега и т.п.) [217].

Методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

1) направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки занимающихся при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность);

2) выполнение упражнений в замедленном темпе;

3) фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);

4) использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации. Предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с

целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, например, в настоящее время в физическом воспитании и спорте широко применяются различные тренажерные устройства (велозергометры, беговые дорожки, гребной тренажер и др.), оборудованные встроенными компьютерами, управляющими системой регулирования нагрузки (рисунок 5).

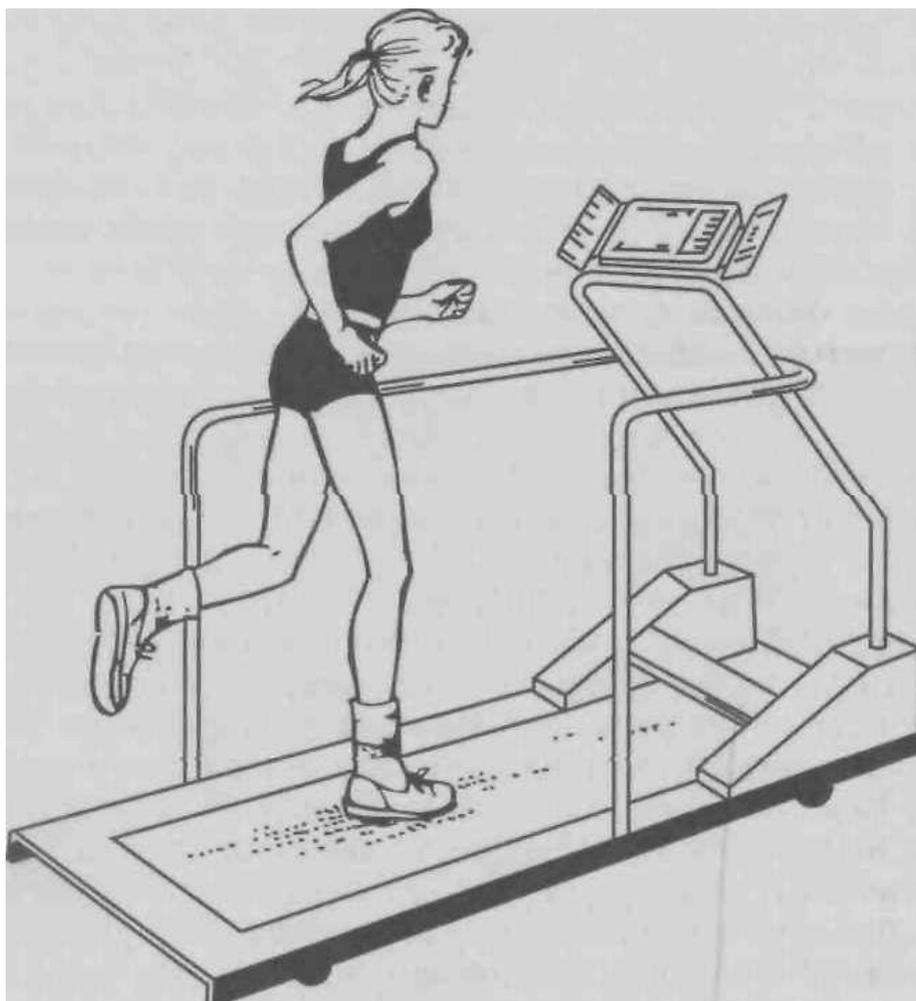


Рисунок 5 – Автоматизированный тредбан с компьютерным программированием режима тренировки

Компьютер показывает значения пульса, скорости, времени, длину дистанции, расход калорий и др. Профиль нагрузки графически отображается на дисплее.

### **3.2 Методические принципы физической подготовки**

Физическое воспитание как вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и управление развитием физических качеств человека. Когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, оборонной и иной деятельности говорят о физической подготовке [21].

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Наиболее общие отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по физическому воспитанию в нашем обществе, – это принципы всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленности. Есть вместе с тем ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований.

Большинство названных принципов совпадает по наименованию с известными общедидактическими принципами, поскольку физическое воспитание есть вид педагогического процесса, то на него распространяются общие принципы педагогики. Но последние получают в сфере физического воспитания соответствующую конкретизацию и дополняются специальными положениями, отражающими его особенности.

Методические принципы физического воспитания [153]:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной подготовки эти принципы наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип всестороннего, гармонического развития личности. Средства, методы и условия физической подготовки, закономерности обучения двигательным действиям и воспитание двигательных способностей представляют большие возможности эффективного воздействия не только на физическое, но и на духовное развитие человека, позволяя успешно решать ряд задач, относящихся к содержанию нравственного, волевого и умственного воспитания. Помимо этого необходимо обеспечить всесторонность физической подготовки, единство общей и специальной физической подготовки. Таким образом, данный принцип требует, чтобы физическое воспитание было всесторонним не только в отношении связей с другими видами воспитания, но и по своему специфическому содержанию [214].

Принцип связи физической подготовки с профессиональной деятельностью. Этот принцип подчеркивает основную прикладную функцию физической подготовки в обществе – готовить сотрудников МВД России к полноценной профессиональной деятельности в сфере охраны прав и свобод граждан. В процессе многолетнего процесса физической подготовки должны быть сформированы и развиты разнообразные двигательные умения, навыки и способности. Принцип связи физической подготовки с практикой требует, чтобы первоочередное внимание уделялось тем из них, которые имеют наибольшее прикладное значение в предстоящей профессиональной деятельности.

Принцип оздоровительной направленности физической подготовки. Общий смысл этого принципа заключается в требовании оптимизации процесса физической подготовки с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Иначе говоря, какие бы специальные задачи не решались в процессе физической подготовки и какие бы ситуации при этом ни складывались, непреклонной остается установка на

обязательное достижение оздоровительного эффекта.

То есть, главное, чтобы в процессе применения высоких функциональных нагрузок, что закономерно для физической подготовки, очень точно определить грань, отделяющую положительный эффект от негативного. Принцип «оздоровительной» направленности дает единственно приемлемую исходную установку в решении этой и других проблем, возникающих в ходе физической подготовки, причем он требует не только «Не навреди!», но и, прежде всего, «Укреплять, улучшать, совершенствовать!». Принцип оздоровительной направленности органически связан с другими принципами физической подготовки, т.к. без здоровья нет ни развития, ни полноценной жизнедеятельности человека [156].

Принцип сознательности и активности. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть или получить хорошую оценку по физической культуре. В любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним. Однако необходимая мотивация к занятиям у некоторых студентов возникает не сразу. Здесь потребуется индивидуальная разъяснительная работа преподавателя со студентом. Одновременно необходим сознательный анализ и самоконтроль успехов и неудач самого занимающегося.

Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии или тренировке. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения. Студентам I курса следует пояснить, что путь к физическому совершенству – большой напряженный труд, где неизбежны утомительные, нередко

однообразные, упражнения и скучные задания, преодоление определенных индивидуальных трудностей.

Принцип наглядности. Наглядность – необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное – создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность – это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Но ее можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.

Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие «наглядность» включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное.

Принцип наглядности должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия или спортивного мастерства [176].

Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе – не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Конкретные данные о возможностях занимающихся преподаватель или тренер получает путем тестирования и

систематического врачебного контроля. Вот почему в начале каждого учебного года в высшем учебном заведении программой по физической культуре предусмотрено тестирование студентов в основных упражнениях, характеризующих их физическую подготовленность: в скоростно-силовых упражнениях, в упражнениях «на выносливость» и силу основных мышечных групп. Определяя меру соответствия между возможностями и трудностями освоения учебного материала, специалист ориентируется на утвержденные программные и нормативные требования для студентов высших учебных заведений, разработанные на основе научных данных и обобщения практического опыта [216].

Таким образом, принцип доступности в практике физического воспитания студентов предусматривает определение посильного упражнения, задания, оптимальных методических условий для их реализации. Уровень доступности заданий связан с необходимостью преодоления некоторой частью студентов объективных трудностей при достижении установленных программой нормативных требований.

В практике работы с учебными группами приходится сталкиваться с разным уровнем общей физической подготовленности. Поэтому чаще всего всей группе даются задания усредненной сложности, доступные «средней части» студентов (фронтальный подход). Отрицательная сторона этого подхода в том, что сильнейшая часть группы работает в облегченных условиях, а слабейшая – в усложненных.

По мере более глубокого знакомства с учебной группой преподаватель все чаще применяет так называемый групповой подход, когда внутри учебной группы определяются микрогруппы по степени их подготовленности к определенному заданию. Каждая из микрогрупп получает оптимальное задание. Микрогруппы не постоянны, так как у каждого студента своя «степень доступности» при выполнении разных упражнений. Групповой подход более эффективен, чем фронтальный, он требует от преподавателя-

тренера хорошего знания занимающихся учебно-тренировочной группы [218].

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания. Его чаще применяют в спортивной подготовке, где тренер встречается с учеником на учебно-тренировочных занятиях почти ежедневно в течение ряда лет, а количество одновременно занимающихся на одном занятии – 1-8 чел. (за исключением некоторых спортивных игр). В практике работы по физической культуре преподаватель использует индивидуальный подход, чтобы определить дополнительные доступные задания студенту, отстающему по какому-либо разделу, для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности. Принцип систематичности – это, прежде, всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха [179].

Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине «Физическая культура» – регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием.

Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала.

Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередований нагрузок и отдыха.

Дело в том, что еще Ж. Ламарком (1809) было замечено, а в дальнейшем многими исследователями детально изучено замечательное; свойство живых систем, состоящее в том, что организм не просто возмещает рабочие траты, а компенсирует их «с избытком». Путем сверхвосстановления израсходованных энергетических веществ и обновления белковых структур создается основа отставленного эффекта выполненной работы. Данное положение и раскрывает суть совершенствования функциональных систем организма (повышение тренированности) под влиянием систематических (регулярных) целенаправленных учебных занятий-тренировок [167].

Необходимо, однако, учитывать, что если за тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то указанный эффект в той или иной мере постепенно утрачивается (редукционная фаза). Это относится прежде всего к уровню работоспособности (сформированные умения и навыки сохраняются в течение более длительного времени). Стало быть, интервал отдыха должен заканчиваться раньше, чем наступает редукционная фаза. Это положение подчеркивает важность принципа систематичности и одной из его сторон – непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Фактор повторяемости в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется специфическими закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.

Не меньшее значение имеет и вариативность, т.е. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление

форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебно-тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

Последовательность в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности. Общая последовательность (в многомесячном и многолетнем аспекте) определяются логикой перехода от широкого общего физического образования к более углубленным специализированным занятиям. В многолетнем плане на общую последовательность оказывают влияние и особенности возрастного развития человека [34].

Принцип динамичности. Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков – координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, а значит, экономизация функции: возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему выполнить ту же работу с меньшим напряжением. В этом состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Динамика нагрузок характеризуется постепенностью, проявляющейся в различных формах.

Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу [178].

Ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы.

Волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.

Принцип прочности предполагает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение высокого уровня развития физических и специальных качеств в течение длительного времени. Условиями обеспечения прочности являются многократное повторение упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систематическая проверка и оценка достигнутых результатов.

Обобщая изложенное необходимо отметить, что содержание их тесно взаимосвязано, вплоть до частичного совпадения. Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Лишь в единстве принципов достигается наибольшая действенность каждого из них.

#### Основы обучения движениям

Процесс обучения движению или отдельному двигательному действию предполагает следующие три этапа [132]:

1. Первоначальное изучение, в процессе которого формируется умение выполнять действие в его основном варианте, в общих чертах.

2. Углубленное разучивание, в результате которого вырабатывается умение выполнять действие с необходимой четкостью.

3. Закрепление и дальнейшее совершенствование действия, что связано с возникновением двигательного навыка, а также умений использовать его в различных условиях.

#### Первоначальное изучение

Начальным моментом изучения действия является предварительное ознакомление с ним. Это достигается рассказом о значении и особенностях действия, демонстрацией и кратким объяснением основ его техники, а также практическим опробованием. Демонстрация, выполняемая четко, красиво и технически совершенно, пробуждает еще больший интерес к действию и желание его освоить. Объяснение основ техники должно быть общим и кратким, с точным терминологическим наименованием приема и его частей. Доступность задания на этапе первоначального изучения определяется [179]:

- а) богатством двигательного опыта учеников;
- б) сложностью структуры изучаемого действия;
- в) соответствием структуры физическим возможностям обучающихся.

#### Углубленное разучивание

Если первоначальное обучение заключается в овладении основной техники движения, то на втором этапе углубленно осваиваются и уточняются ее детали.

Продолжительность этапа углубленного разучивания может быть различной. Она зависит от сложности структуры двигательного действия, от общей и специальной подготовленности обучающихся, от устойчивости ошибочных реакций, от типа нервной деятельности.

Методика обучения на этапе углубленного разучивания характеризуется следующими особенностями:

- Возрастает роль сознательности и активности обучающихся.
- Широко применяются такие методы, как подробный рассказ, беседа, разъяснения и т.д.
- Помимо непосредственной демонстрации действия и отдельных сторон его, широко применяются видеоматериалы, схемы, графики и другие наглядные пособия.

#### Закрепление и дальнейшее совершенствование действия

Цель на заключительном этапе обучения – перевести приобретенное умение в навык, а также выработать

дополнительные умения и навыки применять изученное действие в различных условиях. Длительность этого этапа различна. В спортивной тренировке он может распространиться на ряд лет. Задачи этого этапа состоят в том, чтобы [187]:

1) закрепить освоенную технику двигательного действия наряду с дальнейшим уточнением ее деталей;

2) довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;

3) обеспечить совершенное владение двигательным действием при максимальных физических усилиях.

Под двигательным навыком понимается доведенное до автоматизма двигательное действие, надежно выполняемое в соответствии с двигательной задачей.

Приобретенный навык позволяет постепенно сводить к минимуму дополнительные средства и методы, помогающие извне корректировать движения. Например, обходиться без зрительных и слуховых ориентиров.

Одна из наиболее характерных черт процесса обучения на третьем этапе – органическое слияние его с процессом воспитания физических качеств. Процесс обучения движениям тесно связан с решением также задач образовательных и оздоровительных.

### **3.3 Формы занятий физическими упражнениями со студентами педагогического вуза**

Физическая культура всегда высоко ценилась в обществе. Физически подготовленный человек был способен больше сделать для общества. Сейчас, в наш век гуманитарной направленности труда, развитие себя не только в умственном, но и в физическом плане необходимо, прежде всего, самому человеку для гармоничного становления себя как личности, которая способна проявить себя во всех отраслях жизни. Физическая подготовка позволяет лучше справляться со многими проблемами

современности, в том числе с различными заболеваниями, с усталостью [165].

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей [187].

В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Физическая культура является обязательной дисциплиной в каждом ВУЗе Российской Федерации. Особое значение придается ей в педагогических вузах, так как будущие учителя должны не только владеть здоровьесберегающими технологиями, но быть примером для подражания подрастающего поколения и вести здоровый образ жизни.

Как показывают многочисленные исследования, в настоящее время студенты высших учебных заведений практически не занимаются укреплением своего здоровья, но вместе с тем понимают, что высокий уровень здоровья делает их более конкурентоспособными и востребованными на рынке труда, и ставят здоровье в системе ценностей на второе место после образования. (Г.К. Зайцев, В. К. Бальсевич и др.). Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей их подготовки [37].

Вопросы профессиональной направленности физического воспитания студентов раскрывались Э.Л. Адамовичем, Ю. Войнером, А.Г. Горшковым, В.П. Жидких, В.Н. Меншиковым, М.А. Хохловой и др.

Для нашего исследования особый интерес представляли работы, раскрывающие вопросы подготовки студентов вузов к будущей профессиональной деятельности в процессе физического воспитания. В.С. Ежков, В.П. Жидких, В.И. Ильинич, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, В.М. Наскалов, Г.В. Руденко.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов, в большей степени, присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Спорт – часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в

состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью [189].

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.) [165].

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.) [145].

Физическое развитие управляемо. С помощью физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять в необходимом

направлении приведенные выше показатели физического развития. В основе управления физическим развитием лежит биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма. Между тем физическое развитие мере обусловлено и законами наследственности, которые необходимо учитывать как факторы благоприятствующие или наоборот препятствующие физическому совершенствованию человека [176].

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Поэтому вмешиваться в этот процесс с целью управления им можно только с учетом особенностей и возможностей организма в различные возрастные периоды: становления и роста, наивысшего развития форм и функций, старения.

Кроме того, физическое развитие связано с законом единства организма и среды и зависит от условий жизни человека, в том числе и географической среды. Поэтому при выборе средств и методов физического воспитания необходимо учитывать влияние указанных законов.

Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие [187].

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию

преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание [186].

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Целью физического воспитания в педагогических вузах является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

В процессе обучения в педагогическом вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач [198]:

1. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
2. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
3. Всесторонняя физическая подготовка студентов;

4. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
5. Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
6. Воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность [172].

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления и др.) [187].

К фоновым видам физической культуры относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) и рекреативную физическую культуру,

средства которой используются в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Фоновая физическая культура оказывает оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности. Ее следует рассматривать как компонент здорового образа жизни. Она особенно эффективна в сочетании с другими компонентами физической культуры и прежде всего с базовой [187].

В качестве средств физической культуры используются: физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух и вода, их закаливающее воздействие), гигиенические факторы (личная гигиена – распорядок дня, гигиена сна, режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спортивной одежды, обуви, мест занятий, отказ от вредных привычек). Их комплексное взаимодействие обеспечивает наибольший оздоровительный и развивающий эффект [165].

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры [186].

Физическое воспитание проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных

формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в средне специальных учебных заведениях.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание [156].

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов.

Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом на основе широкой инициативы и самодеятельности студентов, при методическом руководстве

кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации

Формы организации занятий физическими упражнениями со студентами в высших учебных заведениях.

На основе государственных стандартов высшего профессионального образования вузы самостоятельно (с учетом содержания примерной учебной программы по физической культуре, местных условий и интересов обучающихся) определяют формы занятий физической культурой. В настоящее время используются обязательные урочные (учебные) и неурочные формы занятий.

Учебные занятия – основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах вуза (учебная дисциплина «Физическая Культура») на всех факультетах. Учебные занятия могут быть [175]:

1. Теоретические, практические, контрольные;
2. Элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
3. Индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
4. Самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Обязательный теоретический раздел программы излагается студентам в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях). Практический раздел состоит из двух подразделов:

- методико-практического и
- учебно-тренировочного.

Практический раздел реализуется на учебных занятиях различной направленности, а в спортивном учебном отделении – на учебно-тренировочных занятиях.

Индивидуальные, индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации) проводятся по назначению и по расписанию кафедры физического воспитания для студентов, не справляющихся с зачетными требованиями, а также для желающих

углубить свои знания и практические навыки.

Самостоятельные занятия могут проводиться по заданию и под контролем преподавателя как в учебное, так и во внеучебное время.

Контрольные занятия призваны обеспечить оперативную, текущую и итоговую информацию о степени усвоения учебного материала. Контрольные занятия проводятся в течение семестра после прохождения отдельных разделов программы. В конце семестра и учебного года студенты всех учебных отделений сдают зачеты по физической культуре, а по завершению всего курса – экзамен [183].

Внеучебные занятия организуются в форме:

- физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);
- занятий в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими внутривузовскими организациями;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных внутривузовских и вневузовских мероприятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники).

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности (не менее 5 часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста.

Целью физического воспитания в ВУЗах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

Значение, задачи содержание и функции физической культуры студентов в структуре профессионального образования.

Физическая культура студентов высших учебных заведений,

являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся, является характеристикой их общей и профессиональной культуры [165].

Направленность и особенности содержания физической культуры в учебных заведениях обусловлены выполнением ряда общекультурных и специфических функций, реализуемых с учетом специфических требований избранной профессии:

- биокомпенсаторной, связанной с созданием оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний;
- преобразовательной-созидательной, связанной с оптимизацией физического развития студенческой молодежи, совершенствованием личности, укреплением ее здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности;
- интегративно-организационной, объединяющей студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
- информационно-гедонистической (получение удовольствия от информации), обеспечивающей освоение знаний, накопленных в сфере физической культуры;
- проективно-творческой, стимулирующей творческие способности студентов в самосовершенствовании;
- проективно-прогностической, обеспечивающей реализацию сформированного потенциала физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- ценностно-ориентационной, связанной с формированием профессионально-ценностных ориентаций студентов;
- коммуникативно-регулятивной, определяющей особенности

взаимодействия студентов в физкультурно-спортивной деятельности;

– социализации, в процессе которой происходит включение студентов в систему общественных отношений [175].

Реализация этих функций обеспечивает повышение профессионально-прикладной направленности учебного процесса, его устойчивую ориентацию на конечные результаты, что позволит студентам овладеть системными знаниями, умениями ставить и решать творческие задачи с использованием средств физической культуры, методически правильно организовать свой досуг, то есть – сформировать природосообразные стереотипы поведения, соответствующие мотивы и потребности. Учебному процессу по физической культуре свойственны, таким образом, не только описательные и объяснительные функции, но и прогностические, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях и жизненных ценностях [166].

Таким образом, свои развивающие и формирующие функции физическая культура студентов наиболее полно реализует в системе физического воспитания, направленного на решение следующих основных задач:

– всестороннее развитие физических способностей и на этой основе укрепление здоровья и обеспечение высокой работоспособности;

– овладение техникой двигательных действий различных низов спорта;

– овладение специальными знаниями, формирование потребности систематически заниматься физическими упражнениями;

– овладение необходимой физической подготовленности в соответствии с требованиями избранной профессии;

– освоение организаторских умений и навыков по проведению самостоятельных форм занятий физической культурой.

Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является внедрение в

молодёжную среду ценностей физического воспитания, которое рассматривается как базовый фактор физкультурного образования, способствующий общему и профессиональному развитию личности.

Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к предмету путем развития клубной деятельности (объединяющей студентов по интересам), способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы [123].

Программное содержание учебного предмета «Физическая культура в вузах». Разделы, нормы, требования программы.

Государственными образовательными стандартами предусмотрено в учебных планах по всем направлениям и специальностям высшего образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура». Распределение учебной нагрузки осуществляется следующим образом: на первом и втором курсах обучения – 4 часа в неделю, на третьем и четвертом курсах – по 2 часа. При необходимости этот обязательный курс может быть дополнен 1-2 часами в неделю для занятий другими видами спорта или системами физических упражнений [142].

Учебная программа для высших учебных заведений по предмету «Физическая культура», определяет требования, предъявляемые к обязательному минимуму содержания и уровню подготовленности выпускников и предусматривает формирование устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни, личного опыта использования средств и методов физической культуры, достижения и поддержания своей психофизической подготовленности на высоком уровне. Характерными особенностями содержания учебной программы являются ее общеобразовательная направленность, наличие методико-

практических занятий и итоговой аттестации. Во всех разделах программы отражена профессионально-прикладная направленность образовательно-воспитательного процесса.

Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический раздел (26 ч). Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Кроме этого студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы [124].

Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических (36 ч) и учебно-тренировочных (290 ч) занятиях. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом:

– методики эффективных и экономичных способов овладения

жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание);

- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;

- методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);

- основы методики самомассажа;

- методика коррегирующей гимнастики для глаз;

- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;

- методы оценки и коррекции осанки и телосложения;

- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);

- методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);

- методика проведения учебно-тренировочного занятия;

- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);

- методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных двигательных способностей;

- основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;

- методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом;

- средства и методы мышечной релаксации в спорте;

- методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;

- методика проведения производственной гимнастики с

учетом заданных условий и характера труда [134].

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, являются отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, туризм, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и развитие двигательных способностей.

Контрольный раздел. Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в примерной учебной программе для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении [137].

Методические основы физического воспитания в вузе.

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим

объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса в вузах, особенно в технических, имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки.

Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6-8 ч занятий в неделю в течение всех лет обучения в вузе [186].

Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения.

1. Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70-75% упражнений, направленных на Развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160-170 уд/мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70-75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС достигает до 150 уд/мин).

Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

2. На занятиях физического воспитания, проводимых как

первая пара, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС = 110-130 уд/мин) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130-150 уд/мин). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50-60%. Основное назначение таких занятий – обеспечение сокращения периода вработывания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.

В случае, когда урок физического воспитания проводится на 3-4-й паре, ЧСС не должна превышать 150-160 уд/мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.

3. Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.

4. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют повышенные требования к психике. Это обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60-70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера

(плавание, лыжи, бег).

Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно-профилактической (в основном для неспортсменов), так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов).

В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию [132]:

- понедельник – занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;
- среда – занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;
- пятница (или суббота) – занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.

Следует отметить, что только систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.

Физическое воспитание студентов включает в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

– Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и др.

– Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в

спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

– Профессионально-прикладное направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

– Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

– Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др.

– Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм [131].

Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Число студентов с ослабленным здоровьем, не позволяющим им заниматься физической культурой по государственной программе, составляет в зависимости от вида высшего учебного заведения от 15 до 30%

В связи с тенденцией увеличения количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, возрастает значение современного направления физической культуры, объектом познания, воздействия и оздоровления которого являются больные люди, – адаптивной физической культуры (АФК). Специалисты АФК активно привлекают к физкультурно-спортивной деятельности даже инвалидов, способствуя тем самым максимально возможному развитию их жизнеспособности и эффективной

самореализации в качестве социально значимых членов общества. Именно в АФК разрабатываются средства и методы, способствующие оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» со студентами, имеющими освобождение от практических занятий на длительный срок, осуществляется по учебной программе, которая включает в себя три модуля: образовательный, валеометрический и практический.

В образовательном модуле программы студенты получают знания на уровне современных научных достижений по проблеме «Человек и его здоровье».

В валеометрическом модуле программы студенты наглядно, с использованием современных технологий, получают представление об уровне имеющегося у них здоровья, о подверженности риску заболевания основными патологическими синдромами, динамике состояния здоровья под влиянием реализации собственной программы оздоровления [231].

Систематизирующим, объединяющим и стимулирующим началом образовательного процесса является разработка студентами лично-ориентированной, индивидуальной, комплексной, базовой и дополнительной по содержанию, текущей и перспективной по времени программы оздоровления. Обязательными составляющими базовой программы являются двигательная активность, термозакаливанию, дыхательная гимнастика, рациональное питание, психотехнологии. Дополнительные программы включают индивидуальные методы оздоровления, зависящие от имеющегося у студентов заболевания. Базовая и дополнительная программы индивидуального оздоровления по времени планируются как текущие – на период обучения в вузе и как перспективные – на обозримый период времени, примерно на 5 лет.

В практическом модуле программы целеполагание подкрепляется целедостижением, т.е. практикой оздоровления

(телесный компонент) в виде реализации индивидуальной программы оздоровления на занятиях по адаптивной физической культуре и самостоятельно.

Оптимальными формами (адекватными состоянию здоровья) привлечения студентов к освоению ценностного потенциала физической культуры являются [197]:

1) практическая реализация под руководством преподавателя лично-ориентированных, индивидуальных программ оздоровления;

2) рекреативные занятия в виде циклических физических упражнений аэробного характера (например, пешеходные и лыжные прогулки).

Практическая реализация лично-ориентированной программы оздоровления формами и средствами адаптивной физической культуры способствует эффективному оздоровлению студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Это подтверждается положительной динамикой морфофункциональных показателей, прежде всего ростом ЖЕЛ. жизненного индекса, силовых показателей, снижением ЧСС, временем восстановления пульса после физической нагрузки. Занятия по адаптивной физической культуре способствуют оптимизации психофизиологического статуса студентов, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения.

Физическая культура в быту студентов и каникулярное время.

После напряженного учебного года у студентов накапливается значительная нервно-психическая усталость. Если ее не снять в период каникул, то в новом учебном году работоспособность студентов будет, естественно, снижена. Поэтому главная задача использования физической культуры в каникулярное время заключается в том, чтобы путем оптимизации студенческой жизни снять накопившееся за учебный год кумулятивное утомление, укрепить здоровье и повысить общую работоспособность.

Наиболее благоприятные условия для такого отдыха,

закаливания и физической подготовки создаются в оздоровительно-спортивных лагерях.

В лагерях подобного типа устанавливается распорядок дня, который наиболее полно соответствует как требованиям гигиены, так и общесоциальным принципам системы физического воспитания.

В лагерях имеется полная возможность комплексного использования всех средств физического воспитания (физические упражнения, соблюдение режимов сна, питания, труда и отдыха, закаливание организма с помощью естественных сил природы). Все это обеспечивает достаточный восстановительно-оздоровительный, закаливающий и развивающий эффекты. Обычно физкультурно-спортивные мероприятия имеют общую продолжительность до 2-3 часов в день. Рекомендуется в первую неделю пребывания в лагере планировать выполнение физических упражнений с интенсивностью, не превышающей по ЧСС 130 ударов в минуту. В дальнейшем ее необходимо неспешно повышать вплоть до окончания второй трети лагерной смены. После этого при сохранении объема нагрузок интенсивность можно несколько снизить. При возобновлении учебных занятий в вузе физкультурно-спортивная активность должна быть продолжена в различных формах [126].

Лагерный режим предусматривает реализацию многих форм физкультурной активности, таких, как утренняя гимнастика, обучение плаванию, спортивно-тренировочные занятия по выбору, занятия со студентами специального отделения по лечебным программам, внутри — и межлагерные спортивные соревнования, различные туристские передвижения, физкультурно-спортивные развлечения и игры, участие в трудовых процессах, связанных с физическими усилиями, и т. д.

Для квалифицированных спортсменов тренировочный режим строится с учетом спортивных закономерностей, и если учебный спортивный год был достаточно напряженным, то вполне оправданными будут нагрузки, соответствующие переходному

периоду, допускающему, как известно, снижение объема и особенно интенсивности физической работы.

Студенты, не выезжающие в такие лагеря, получают от преподавателей вуза рекомендации или задания по построению режима жизни на период каникулярного времени по самостоятельному использованию средств, методов и форм физкультурных занятий.

Вся физкультурно-спортивная работа в вузе построена на определенном сочетании государственных (обязательных) и самодеятельных (добровольных) начал.

Ответственность за данную работу несет ректор вуза, он же осуществляет общее руководство. Непосредственное руководство и практическую организацию обязательных и факультативных занятий по государственным учебным программам физического воспитания осуществляет кафедра физического воспитания. Такие кафедры имеются во всех вузах страны. Самодеятельная физкультурно-спортивная работа ведется спортивным клубом вуза.

Кафедра физического воспитания комплектуется из числа преподавателей, имеющих высшее физкультурное образование. Основной функцией кафедры является ведение обязательных и факультативных занятий со студентами по государственной программе. Кроме того, в ее обязанности входят [138]:

- разработка необходимой учебно-методической документации (планы, графики, методические и наглядные пособия);

- ведение научно-исследовательской работы по физическому воспитанию;

- организация врачебного контроля и проведение тестов по формированию учебных отделений;

- оказание помощи спортивному клубу по организации и ведению массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы во внеучебное время.

Спортивный клуб, являясь общественной организацией, осуществляет физкультурно-спортивную работу в вузе во

внеучебное время. Вся его деятельность в этом плане проводится на основе полной добровольности, самодеятельности и творческой инициативы членов клуба. Спортивный клуб проводит эту работу не только со студентами, но и с преподавателями, аспирантами, сотрудниками вуза. Спортивный клуб организует и ведет занятия в секциях общей физической подготовки, группах здоровья, атлетизма, спортивных секциях по отдельным видам, а также участвует в общеинститутских и межвузовских спортивно-массовых мероприятиях.

Спортивный клуб составляет вузовский календарь спортивных состязаний, а также разрабатывает положения о проводимых им соревнованиях. Кроме того, он занимается агитационно-пропагандистской работой в области физической культуры и спорта [213].

Важнейшей задачей спортклуба, кроме вышеназванного, является организация зимних и летних спортивно-оздоровительных лагерей, подготовка сборных команд вуза по различным видам спорта, содействие в практической подготовке общественных тренеров и судей.

Специфика деятельности преподавателя физического воспитания в средних специальных и высших учебных заведениях.

Работа преподавателя физического воспитания строится из нескольких видов деятельности, в число которых входит: учебная, методическая, организационно-методическая, научно-исследовательская, спортивно-массовая и оздоровительная. Поэтому в практической деятельности ему необходимо решать целый комплекс педагогических, организационных и управленческих задач. Не ограничиваясь проведением академических занятий, он активно занимается тренерской работой, выступает в роли организатора массовых спортивных мероприятий, выполняет функции спортивного судьи, инструктора-методиста, участвует в научно-исследовательской и учебно-методической работе, а также в предпринимательской работе кафедры и спортивного клуба. Помимо этого, преподаватель выполняет

контролирующие функции, осуществляя текущую педагогическую диагностику и принимая контрольные нормативы и зачет. Важное место в его работе занимает организация самостоятельных занятий студентов во внеучебное время. Эта работа осуществляется как на спортивной базе кафедры, так и в студенческом городке. Круг профессиональных обязанностей преподавателя физического воспитания обусловлен его профессиональным статусом [131].

Учебная работа занимает центральное место в деятельности кафедры и включает чтение лекций, проведение методико-практических, учебно-тренировочных и контрольных занятий, проведение зачетов и консультаций; руководство аспирантами и соискателями. Объем учебной работы кафедры выражается суммарным временем, необходимым для проведения всех видов учебной работы [217].

Учебно-методическая работа направлена на совершенствование используемых образовательных технологий, а также на повышение профессиональной компетентности преподавателя. Она предусматривает подготовку к лекционным, практическим и контрольным занятиям, на что отводится не более 200 часов в год. В данный раздел работы входит разработка рабочих программ и методических материалов; подготовка конспектов лекций, практических и контрольных занятий, комплексов физических упражнений, наглядных пособий; проведение работ, связанных с использованием компьютерной техники и учетом пройденного материала; составление документов планирования и отчетности [219].

Научно-исследовательская работа проводится в соответствии с перспективным и годовым планом работы. Она направлена на совершенствование научной организации труда и стимулирование инновационной активности преподавательского состава кафедры и включает: реализацию плановых госбюджетных научно-исследовательских работ; подготовку к изданию, научное редактирование и рецензирование учебников, учебных пособий, монографий, научных статей и докладов; участие в работе

специализированных советов и научно-методических комиссиях; работу в комплексных научных группах по обеспечению подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Организационно-методическая работа включает: проведение мероприятий по спортивной ориентации молодежи; участие в заседаниях кафедры и научно-методических комиссиях; проведение контрольных соревнований, нормативов; оказание социальной поддержки высококвалифицированным спортсменам-студентам; оказание организационной помощи при проведении учебно-педагогического контроля и составление отчетов по проделанной работе [231].

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа предусматривает: проведение спортивных соревнований, дней здоровья, туристических походов, оздоровительных мероприятий спортивных праздников; руководство подготовкой квалифицированных спортсменов и команд; оказание консультативной помощи спортивным общественным организациям и студентам в организации физкультурно-спортивных мероприятий и самостоятельных занятий; составление отчетов по проведенной спортивно-массовой работе.

Особенности методики занятий физическими упражнениями в учебных отделениях вуза [226].

Физическая культура, как учебная дисциплина в вузе, по содержанию, организации и проведению занятий существенно отличается от уроков по физкультуре в средней школе и предусматривает использование дифференцированных форм и методов обучения, в работе трех учебных отделений: основном (подготовительном), специальном и спортивном. Специфика учебного процесса на данных отделениях связана с комплектованием учебных групп с учетом индивидуальных особенностей, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности студентов. Это предусматривает соответствующую регламентацию «должных» норм объема и интенсивности физических нагрузок,

направленность и чередование различных видов и форм учебной работы.

Распределение студентов по учебным отделениям осуществляется в начале каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической и спортивно-технической подготовленности.

На подготовительное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья, уровню физического развития и подготовленности к основной и подготовительной медицинской группам. Содержание учебного процесса на данном отделении предусматривает сбалансированное педагогическое воздействие, направленное на совершенствование духовной, интеллектуальной и телесной сфер личности студента по трем направлениям [24].

Первое направление связано с гуманитаризацией учебно-воспитательного процесса (формированием мировоззренческих и поведенческих стереотипов, углублением гуманитарных, общенаучных и профессиональных знаний студентов) на основе ценностного осознания потребностей студенческой молодежи. Второе направление связано с интеграцией в практику физического воспитания спортивно-педагогических технологий (так называемой «амортизацией» учебного процесса, формирующей интерактивное состояние студентов и направленность их на самосовершенствование). Третье направление предусматривает активизацию всех видов студенческого самоуправления, стимулирование потребности студентов в творческой деятельности на когнитивном, эмоциональном и моторно-поведенческом уровнях [187].

Повышение эффективности учебно-воспитательного процесса связано с расширением возможностей студентов в занятиях физическими упражнениями; максимальным использованием высокого научного и образовательного потенциала кафедр физического воспитания; расширением фонда учебно-

методического обеспечения, методик организации и проведения учебно-тренировочного процесса; формированием сервисной службы, обеспечивающей реализацию всех этапов процесса обучения, включая документирование хода учебно-тренировочного процесса; автоматизацией процесса управления информационными ресурсами, обеспечивающей возможность получения оперативной информации.

Содержание практических занятий в группах студентов подготовительной медицинской группы включает программный материал, обязательный для всех учебных отделений, профессионально-прикладную физическую подготовку, а также элементы спортивной тренировки [218].

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебный процесс направлен на укрепление здоровья студентов, повышение физической работоспособности, а также ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний и травм. Занятия в данной группе носят выраженную компенсаторную (профилактическую и реабилитационно-оздоровительную) специфику, связанную с повышением резистентности (увеличением психофизических резервов) к воздействию стресс-факторов учебной деятельности, созданием условий для повышения их двигательной активности и расширением коммуникативной сферы. Используются комплексы физических упражнений, преимущественно аэробной направленности, а также различные оздоровительные методики самосовершенствования жизненно важных умений и навыков, с учетом индивидуального характера двигательных нарушений, особенностей адаптационных механизмов и моторно-психических состояний студентов [214].

Повышение эффективности работы специального отделения связано с разработкой новых теоретико-методологических подходов, определяющих: во-первых, специфику использования специальных средств, методов и организационных форм занятий

физическими упражнениями реабилитационно-развивающей направленности с учетом индивидуального характера двигательных нарушений; во-вторых, систему научно-обоснованных критериев функционального контроля, позволяющих осуществлять педагогический мониторинг и прогнозирование динамики состояния студентов с учетом характера их заболевания, и в-третьих, уточнение дифференцированных целей с учетом динамики достигнутой качественной ремиссии и нормативных требований государственного образовательного стандарта.

Контроль и оценка физической подготовленности студентов в вузе.

Состояние здоровья и работоспособность человека зависят от уровня физической подготовленности.

Наиболее доступными параметрами контроля за физической нагрузкой по показателям сердечно – сосудистой системы являются частота сердечных сокращений и артериальное давление. Между этими величинами существует тесная взаимосвязь, что позволяет разделить процесс контроля на два этапа.

На первом этапе частоту сердечных сокращений контролируют до и после занятий. При отклонении показателей от нормативов кроме ЧСС измеряют артериальное давление (второй этап). Если невозможно регулировать параметры сердечно-сосудистой системы с помощью физических упражнений, студент должен пройти медицинское обследование.

После занятия эту процедуру повторяют в той же последовательности. Полученные данные регистрируют и сверяют с допустимыми [215].

При отклонении от допустимых показателей, удовлетворительном самочувствии студентов необходимо снизить физическую нагрузку, а затем постепенно повышать ее, контролируя состояние занимающихся. При первых признаках переутомления, бледности кожи, особенно губ, необходимо провести дополнительное обследование, чтобы уточнить методику занятия, вплоть до пересмотра принадлежности этих студентов к

группе здоровья.

Самоконтроль по артериальному давлению очень важно проводить на занятиях с силовыми и скоростными упражнениями, а также игровыми упражнениями, сопровождающимися большим психоэмоциональным напряжением, так как при перетренировках и неполном восстановлении формируется устойчивая гипертензия.

Контроль за состоянием функциональных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной) осуществляется по результатам выполнения функциональных проб. Функциональные пробы следует выполнять в одно и то же время суток до приема пищи и до занятий физическими упражнениями, лучше всего утром сразу после пробуждения [142].

Наиболее простой является ортостатическая проба (на основе реакций нервной и сердечно-сосудистой систем на перераспределение крови в сосудистом русле). Известно, что при переходе из горизонтального положения в вертикальное (ортостаз) кровь под воздействием силы тяжести устремляется к нижним конечностям. Возникает опасность недостатка кровоснабжения головного мозга и сердца, но рефлекторные реакции организма предотвращают эту угрозу. Происходит сужение сосудов нижних конечностей и брюшной полости, артериальное давление (АД) в аорте повышается до необходимого уровня. Этот процесс протекает практически мгновенно. При патологии происходит дискоординация в цепи этих реакций: артериальное давление ниже необходимого предела (ортостатическая гипотензия) или превышает его (ортостатическая гипертензия). При значительных отклонениях АД студент ощущает головокружение, происходит прилив крови к голове, может случиться обморок. При менее резких отклонениях АД студент становится вялым, снижается его двигательная активность (таким образом он «щадит себя»).

Переход из положения лежа в положение стоя можно рассматривать как элементарный двигательный акт. Это обуславливает ценность ортостатической пробы как минимальной физической нагрузки.

Подбор упражнений для проверки и оценки осуществляется в соответствии с программными требованиями. Упражнения на общую или скоростную выносливость включаются обязательно. Уровень развития каждого качества и навыка оценивается не более чем по одному упражнению [218].

Все назначенные для проверки упражнения выполняются студентами, как правило, в течение одного дня. В отдельных случаях (при срыве падении и т.п.) преподаватель может разрешить студенту вторую попытку. Улучшение полученной оценки не допускается.

Соблюдается определенная последовательность: сначала выполняются упражнения на ловкость, затем на гибкость, быстроту, силу, выносливость. В отдельных случаях последовательность может быть изменена. В каждом семестре обучения формируется определенный вариант комплексного зачета, содержащий 4-5 контрольных упражнений. В процессе обучения нормативная база и зачетные требования могут претерпевать изменения.

Студенты, пропустившие учебные занятия и не прошедшие необходимой подготовки, к зачетам допускаются только после соответствующей тренировки. В случае невыполнения отдельного норматива с первого раза студент имеет право после подготовки на его пересдачу [142].

Преподаватель на каждое контрольное упражнение составляет протокол, в котором отражаются; учебная группа и дата проверки; фамилии и инициалы студентов; вид контрольного упражнения; показанный результат и оценка в баллах; подпись проверяющего. Протоколы хранятся на кафедре физического воспитания до окончания вуза студентами данной группы.

В процессе обучения оценка физической подготовленности студента может складываться из оценок, полученных им за выполнение упражнений в разные дни недели или месяца.

Методическая подготовленность студентов проверяется и оценивается в соответствии с тематикой и методических занятий по

качеству выполнения задания, включающего практические действия по организации и проведению физической культуры. Кроме того, у них проверяется и оценивается знание теоретических основ физической культуры.

Уровень физической и методической подготовленности студентов определяется в каждом семестре. Индивидуальная оценка студента выводится по результатам выполненных упражнений, назначенных для проверки, на основе требований учебной программы [184].

Оценка методической подготовленности обучаемых складывается из качества выполнения задания, включающего практические действия и знание теоретических основ физической культуры. При этом используются контрольные вопросы. Содержание вопросов и заданий определяется в соответствии с программой обучения. Общая оценка складывается из оценок, полученных за ответ на теоретический вопрос и за выполнение методического задания.

Социальное значение и задачи физической культуры взрослого населения, занятого трудовой деятельностью

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве [198].

Связи физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности также и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются

малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

4. Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

5. В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

## 4 МОДЕЛИРОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### 4.1 Физкультурно-спортивные мероприятия

Спортивные соревнования и физкультурно-спортивные мероприятия – ведущая, наиболее яркая и зримая форма функционирования физической культуры и спорта в обществе. Поэтому проведение спортивных соревнований и массовых физкультурно-спортивных мероприятий составляет основное направление деятельности физкультурных и спортивных организаций [134].

Обобщение отечественного опыта показывает, что к массовым спортивным и физкультурно-оздоровительным мероприятиям традиционно относят:

1. Соревнования и физкультурные мероприятия для детей, семей, ветеранов спорта, туристские пешие, лыжные и водные походы;
2. Физкультурно-спортивные праздники, такие как День города, «Проводы русской зимы» и т. п.;
3. Массовые соревнования по отдельным видам спорта, кроссы, пробеги, эстафеты, многоборья;
4. Мероприятия, проводимые в рамках всероссийских и местных дней и недель бегуна, лыжника и т. п.;
5. Первые этапы таких общероссийских мероприятий, как Президентские состязания, «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Старты надежд» и др.;
6. Комплексные спортивные соревнования и спартакиады.

Анализ научно-методической литературы и официальных документов свидетельствует, что термин «массовое физкультурно-спортивное мероприятие» (ФСМ) имеет несколько довольно различающихся смысловых значений. Поэтому попытаемся уточнить содержание этого термина.

Физкультурно-спортивное мероприятие, по мнению ряда специалистов, – это состязательная игровая деятельность, участники которой с учетом их возраста, пола и подготовленности имеют примерно равные возможности добиваться победы в доступных им упражнениях [156].

Одним из постановлений Спорткомитета СССР устанавливалось, что массовые спортивные мероприятия включают в себя «спортивные соревнования, показательные выступления и другие спортивные мероприятия, проводимые в присутствии зрителей». В данном определении показатель массовости спортивного мероприятия связывается с присутствием на нем зрителей, а не большого числа участников.

Некоторые специалисты все массовые физкультурно-спортивные мероприятия в зависимости от направленности подразделяют на собственно спортивные соревнования, рекламно-пропагандистские и учебно-тренировочные мероприятия.

Спортивные соревнования по видам спорта, проводимые по общепринятым правилам. К участию в них допускаются занимающиеся в спортивных секциях и командах, в физкультурно-оздоровительных группах или самостоятельно при условии отсутствия у них противопоказаний для участников в соревнованиях.

Рекламно-пропагандистские мероприятия проводятся в форме показательных соревнований, конкурсов, блицтурниров и открытых соревнований, в которых могут принять участие все желающие.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Сюда относятся соревнования по упрощенным правилам, подвижные игры, туристические эстафеты, состязания на «дорожке здоровья» и т.п. Цель проведения таких мероприятий – сделать занятия более эмоциональными, стимулировать повышение уровня физической подготовленности занимающихся, повысить эффективность занятий [211].

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия

рассматриваются в качестве эффективного метода приобщения широких масс населения к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом и туризмом, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания у них полезных двигательных умений и навыков, формирования здорового образа жизни [39].

Рассмотрим более подробно определения и виды спортивных соревнований, поскольку они являются одним из основных видов ФСМ.

Толковый словарь спортивных терминов определяет спортивные соревнования как различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе неантагонистического соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовки в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине.

С позиций менеджмента спортивное соревнование следует рассматривать как один из видов педагогически организованной состязательной деятельности, в которой реализуются физические способности соревнующихся спортсменов и удовлетворяются спортивно-зрелищные потребности населения [132].

В рамках системного подхода спортивное соревнование представляет собой открытую социально-педагогическую систему, основными структурными элементами которой являются, во-первых, педагогически организованная состязательная деятельность соревнующихся спортсменов и команд, во-вторых, деятельность организаторов соревнований и, наконец, потребительская физкультурно-спортивная деятельность зрителей. Последняя представляет собой один из видов социальной деятельности, в процессе которой людьми воспринимаются эффекты состязательной деятельности соревнующихся и эстетические свойства спортивного соревнования и на этой основе удовлетворяются их зрелищные потребности, у них формируются

физкультурные знания и представления.

Приведенную характеристику спортивного соревнования можно детализировать и дополнительно выделить следующие элементы: предмет состязаний (вид спорта или физических упражнений); судейство (правила, нормы, критерии и технология определения мест соперников); спортсмены – участники соревнований; болельщики и зрители. Соревнование составляет внутреннюю сущность спорта как массового социального явления. Поэтому сам спорт в определенном смысле можно рассматривать как деятельность по обеспечению функционирования соревнований [214].

Все многообразие спортивных соревнований целесообразно классифицировать по следующим признакам: целям и месту в системе спортивной подготовки, способу определения победителя; комплексности; масштабу и др. основополагающим среди выделенных признаков является классификация спортивных соревнований по целям их проведения. По этому признаку можно выделить главные (основные), отборочные, подводящие, квалификационные и подготовительные соревнования. Средствами организационно-педагогической регламентации системы спортивных соревнований являются правила соревнований, календарный план и положение о соревнованиях [212].

Социальные функции спортивного соревнования. Под функциями спортивного соревнования понимаются объективно присущие ему свойства, способствующие удовлетворению определенных потребностей личности в зрелищных физкультурно-спортивных услугах. Анализируя функции спортивного соревнования, следует исходить из того, что основным продуктом соревнования является результат – занятое место, победа, установленный рекорд и связанное с этим соответствующее зрелище. На этом основании центральной внутриспортивной функцией спортивных соревнований следует считать определение иерархии мест соревнующихся соперников – спортсменов и спортивных команд. Эта внутриспортивная специфическая

функция реализуется путем:

- определения полной иерархии мест, когда каждый участник соревнования оценивается относительно всех других участников и получает свое личное ранговое место;

- определения только победителя соревнования, т.е. выделения только сильнейшего из соревнующихся спортсменов;

- фиксации спортивного результата – рекорда, превосходящего все предшествующие ему в данном виде спорта.

В числе внешних по отношению к соревнованиям следует отметить спортивно-зрелищную, нравственно-регулятивную, гедонистическую и рекреативную функции [214].

Спортивно-зрелищная функция проявляется в удовлетворении спортивно-познавательных зрелищных потребностей различных групп болельщиков, приходящих на спортивные соревнования.

Нравственно-регулятивная функция состоит в том, что в процессе соревновательной деятельности проявляются различные нравственные качества соревнующихся, а также происходит общественная оценка определенных социально значимых нравственных норм. Исследованиями установлено, что наиболее значимым этическим требованием, предъявляемым зрителями к соревнующимся спортсменам, является честная спортивная борьба.

Спортивные соревнования обеспечивают возможность удовлетворения различных эстетических потребностей людей, выполняя гедонистическую функцию. Основными факторами эстетического воздействия спортивных соревнований на подрастающее поколение является восприятие красивых, совершенных пропорций телосложения атлетов, высокая культура их движений, радость, вызванная победами любимых спортсменов, и т.п.

Спортивные соревнования выполняют рекреативную функцию отдыха и развлечения населения, обеспечивая удовлетворение его потребностей в эмоциональной разрядке.

Выбор способа реализации специфических функций соревнования определяется традициями вида спорта, целью

соревнования, количеством участников, временем, отводимым на проведение соревнования, и фиксируется положением о соревновании в соответствии с правилами судейства по виду спорта.

#### Системы проведения спортивных соревнований

Современная практика проведения спортивных соревнований в физкультурно-спортивных организациях России отличается большим разнообразием. Наиболее распространенными системами (способами) проведения спортивных соревнований и физкультурно-спортивных мероприятий, определения результатов участников и участвующих команд являются система прямого определения мест участников, круговая система, системы с выбыванием и смешанная [132].

Система непосредственного определения мест участников соревнования путем ранжирования результатов применяется при проведении личных и лично-командных соревнований по большинству видов спорта, в которых результаты соревнующихся участников оцениваются метрическими единицами (легкая атлетика, велосипедный, конькобежный и лыжный виды спорта, плавание и др.) или суммой баллов, присуждаемых за качественное и технически эстетичное исполнение упражнений (акробатика, гимнастика, фигурное катание и др.). Смысл системы – в последовательном или одновременном выполнении соревновательных упражнений всеми участниками на одной спортивной арене и, как правило, с неизменным составом судейской бригады. Система непосредственного определения мест участников соревнования путем ранжирования результатов не исключает использования на отдельных этапах соревнований элементов других способов (в личных соревнованиях по бегу, плаванию, велосипедному спорту, гребле и др.) для формирования финальной группы [154].

Круговая система основывается на принципе последовательных встреч каждого участника (команды) со всеми остальными и применяется главным образом в спортивных играх и

единоборствах. Несмотря на значительную продолжительность соревнований, круговой способ позволяет достаточно полно и наиболее объективно выявить относительную силу всех участников и команд.

При круговой системе итоговое место участника или команды определяется по количеству набранных в соревновании очков. В игровых видах спорта при равенстве очков у одной или нескольких команд для определения победителя могут применяться следующие критерии:

- разница забитых и пропущенных мячей или шайб;
- количество забитых мячей или шайб;
- результат конкретной игры;
- жеребьевка [124].

При большом количестве команд их целесообразно разделить на группы. Затем по итогам соревнований в группах проводятся финальные игры между командами, занявшими одинаковые места в разных группах.

Порядок встреч (игр) по круговой системе определяется жеребьевкой номеров команд или участников. На основании определившихся номеров составляется календарь встреч. Если розыгрыш проводится в один круг, то «хозяином поля» является команда, которая находится в паре на первом месте. При розыгрыше в два круга во второй игре «хозяином поля» будет команда, которая в паре стоит на втором месте.

Для определения количества игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг пользуются следующей формулой:

$$I=K(K-1)/2,$$

где  $I$  – количество встреч,  $K$  – число участвующих команд.

При этом следует иметь в виду, что при проведении одной встречи (игры) в день количество игровых дней (туров), необходимое для проведения соревнований по круговой системе, при четном числе участвующих команд на единицу меньше этого числа, а при нечетном будет соответствовать ему.

Система с выбыванием строится по принципу выбывания участника или команды из соревнования после одного или нескольких поражений. Эту систему чаще называют «олимпийской» или «кубковой», так как она применяется на олимпийских играх и в розыгрышах большинства кубков. Ее главное достоинство заключается в возможности включить в соревнования большое количество участников и провести их в сжатые сроки. Порядковый номер команд определяется с помощью жеребьевки.

Для проведения соревнований по системе с выбыванием составляются таблицы встреч, порядковый номер команды в которой определяется жеребьевкой. Если число участвующих команд кратно двум, т.е. 4, 8, 16, 32 и т.д., то названия команд располагают в таблице сверху вниз в порядке, определенном жребием. Первый номер встречается со вторым, третий – с четвертым, пятый – с шестым и т. д.

В соревнование одновременно вступают все участники. Победители первого круга (тура) встречаются между собой также попарно в порядке сверху вниз (по списку согласно таблице). Круг, в котором встречаются восемь участников, называют четвертьфиналом; круг встреч четырех участников – полуфиналом. В последнем, заключительном круге, который называется финалом, встречаются два лучших участника. Команда или участник, выигравший финал, становится победителем соревнований [32].

Смешанная система проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух систем – круговой и с выбыванием, при котором первый этап соревнований проводится по одной системе, а второй – по другой. Эта система облегчает проведение соревнований с большим числом участников, позволяет сократить число встреч и сроки всего соревнования.

Блицтурниры (краткосрочные турниры) – соревнования в форме блицтурнира, как командные, так и личные, проводятся, как правило, на спортивных праздниках, днях открытия и закрытия сезона. В блицтурнире в соревнованиях, например, по баскетболу,

встречи могут состоять из двух таймов по 10 мин, по волейболу – из одного сета (до счета 8 или 10), по футболу – из двух таймов по 15 мин и т. п. Блицтурниры чаще всего проводятся по системе с постепенным выбыванием проигравших команд и участников.

Доступность проводимого мероприятия обеспечивается специальным подбором состязательных упражнений по содержанию, технической сложности и протяженности дистанций, веса используемых снарядов, продолжительностью и интенсивностью выполняемых упражнений. Для уравнивания возможностей различных контингентов участников соревнований используются гандикапы, фора, уравнивательные коэффициенты и поощрительные очки [132].

Конкретный выбор системы проведения физкультурно-спортивного мероприятия обусловлен целями и сроками его проведения, количеством участников и участвующих команд, уровнем их подготовленности, правилами судейства, наличием спортивных сооружений и т. д.

Планирование, подготовка и проведение соревнований

Обобщение практики проведения спортивных соревнований, а также анализ специальной литературы свидетельствуют, что современная система проведения соревнований строится на основе следующих принципов.

Принцип иерархичности соревнований выражается в соподчиненности соревнований различного уровня: первичный спортивный коллектив (спортивный клуб, спортивная школа, коллектив физической культуры и т.п.) – район – город – область, край, республика. Поэтому, составляя, например, календарь районных спортивных соревнований, необходимо согласовать его с календарем вышестоящей спортивной организации по срокам проведения, видам спорта и форме зачета. Целесообразно также учитывать сложившиеся традиции проведения соревнований.

Принцип командного зачета предусматривает проведение зачета и определение победителей по результатам выступления команды, а не только отдельных спортсменов.

Принцип комплексности соревнований проявляется в том, что программа включает соревнования по нескольким видам спорта в масштабах какой-либо территориальной или ведомственной спортивной организации в целом и предусматривает командный зачет. Управляющее воздействие комплексных соревнований сильнее, чем сумма воздействий соревнований того же масштаба, но проведенных по отдельным видам спорта.

Характерной чертой современных спортивных соревнований наряду с состязательностью является зрелищность, способствующая усилению их воздействия на аудиторию болельщиков и привлекательности для спонсоров. Система спортивных соревнований функционирует на всех уровнях управления физической культурой и спортом – начиная от первичного спортивного коллектива и включая всероссийский уровень. При этом социально значимы и престижны соревнования всех уровней – от первенства спортивного клуба до чемпионата России [165].

Обобщение передового опыта показывает, что эффективность спортивного соревнования как метода управления повышается, если вышестоящая спортивная организация осуществляет количественную регламентацию соревнований нижестоящей организации.

Планируя количество соревнований по тому или иному конкретному виду спорта, следует учитывать установленные ЕВСК требования по минимальному количеству соревнований, в которых спортсмен должен показать результаты (или принять участие соревнованиях), дающие ему право для присвоения соответствующего спортивного разряда или звания.

Все эти принципы целесообразно учитывать при планировании и проведении спортивных соревнований и ФСМ.

Составление календаря спортивных соревнований. Проведение спортивных соревнований и ФСМ регулируется несколькими документами, основными из которых являются правила спортивных соревнований по видам спорта, календарный

план спортивных соревнований, положение о соревновании, регламент проведения спортивных соревнований, смета на проведение спортивного соревнования.

Соревнования в спортивных организациях проводятся в соответствии с календарным планом. Календарный план (календарь) соревнований представляет собой плановый документ, который регламентирует перечень планируемых к проведению в предстоящий период спортивных мероприятий и их виды, определяет сроки и места их проведения, состав участвующих организаций, участников и судей, а также предполагаемую стоимость проведения этих соревнований.

Обычно календарный план составляется на год или на сезон и включает в себя три раздела: 1) физкультурно-оздоровительные мероприятия; 2) комплексные мероприятия; 3) соревнования по видам спорта [24].

В раздел «Физкультурно-оздоровительные мероприятия» включаются самые различные массовые соревнования, например, спартакиады «Бодрость и здоровье», «Семейные старты», соревнования по подледной и ловле рыбы, конкурсы «Спортивная семья», День бегуна, День лыжника, День пловца, соревнования, посвященные знаменательным датам и т.п.

В разделе «Комплексные мероприятия» планируются спартакиады по летним и зимним видам спорта, участие в спартакиадах района, города.

В раздел «Соревнования по видам спорта» включаются (по алфавиту) соревнования по отдельным видам спорта, культивируемым в спортивном клубе, в том числе такие, как первенство трудового коллектива предприятия (школы, района и т. д.), товарищеские встречи, розыгрыш Кубка и др.

В графу «Наименование резервов и мероприятий» заносятся названия разделов календарного плана и относящиеся к ним физкультурно-спортивные мероприятия (в порядке очередности их проведения). В графе «Сроки проведения» указываются даты проведения мероприятий, в графе «Место проведения» – названия

спортивных сооружений, на которых предполагается проводить планируемые мероприятия. В графе «Участники» указывается, кто допускается к участию в мероприятиях (например, все желающие, спортсмены не ниже I разряда, сборные команды цехов, классов школы и т. д.). В графе «Ответственные за проведение» называется организация, ответственная за проведение, ее структурные подразделения (совет клуба, совет федерации и др.) или фамилии (должности) ответственных лиц (тренеры сборной команды, председатели цеховых советов предприятия, бюро секций и др.).

Подготовка к проведению соревнования. Всю работу организации, проводящей соревнование (ОПС), по его подготовке и проведению можно представить в виде комплекса логически последовательных действий.

Разработка положения о соревновании. Положение о соревновании – основной управленческий документ, определяющий цель, задачи, состав участников соревнования, содержание программы и способы определения победителей соревнования. Положение регламентирует все отношения между организаторами соревнования, его участниками и судьями. Многолетней практикой проведения соревнований в России выработана четкая типовая структура положения о соревновании. Положение о соревновании любого ранга включает, как правило, его точное название и несколько разделов, основные из которых рассмотрены ниже.

Охарактеризуем типовую модель положения о соревновании на примере положения о спартакиаде спортивного клуба.

1. Название соревнования, которое включает информацию: о виде соревнования, его содержании, об участниках и об организации, проводящей соревнование (например, «Положение о летней спартакиаде спортивного клуба «Луч»).

2. Цель и задачи соревнования. В этом разделе определяется главная цель предстоящего соревнования и исходя из нее формулируются конкретные задачи. Например: Цель соревнования – способствовать дальнейшему развитию массовости физической

культуры и спорта среди трудящихся, формированию у них здорового образа жизни. Задачи соревнования: а) пропаганда физической культуры и спорта; б) выявление сильнейших спортсменов и команд; в) подведение итогов массовой физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работы среди структурных подразделений.

3. Руководство проведением соревнования: а) характеризуется общее руководство соревнованием; б) указываются ответственные за непосредственное проведение соревнований по отдельным видам спорта; в) назначаются составы главной судейской коллегии и коллегий по видам спорта, включенным в программу спартакиады.

4. Сроки и место проведения соревнования. В этом разделе четко и точно указываются: а) время проведения этапов спартакиады, соревнований по отдельным видам спорта и ее финала; б) сооружения, на которых планируется проведение соревнований спартакиады.

5. Участники соревнования и условия проведения. В этом разделе указывается, кто допускается к участию в соревновании и какие требования предъявляются к его участникам. При этом может учитываться уровень спортивной квалификации участников, состояние здоровья, возраст, принадлежность к ФСО. (Так, например, соревнования мужчин старше 35 лет и женщин старше 30 лет желательно проводить по отдельным группам.) Здесь же перечисляется количество этапов спартакиады. Указываются группы, на которые разбиваются цехи, отделы организации (предприятия) для участия в массовых соревнованиях на первом этапе спартакиады.

6. Программа спартакиады. Здесь перечисляются виды спорта, включенные в программу данной спартакиады. Например, в программу спартакиады входят: мини-футбол, волейбол, настольный теннис, плавание на 50 м для женщин и на 100 м для мужчин, легкая атлетика: бег на 100 м и эстафеты 4x100 м для мужчин и женщин, легкоатлетический кросс на 1 000 м для женщин и на 3 000 м для мужчин. Здесь же излагаются условия,

программа соревнований по отдельным видам спорта, устанавливается состав команд, порядок их распределения на подгруппы.

7. Порядок определения победителей спартакиады. Указываются способы (системы) и условия проведения соревнований по отдельным видам спорта, устанавливается, что победители спартакиады определяются как по отдельным видам спорта, так и в общекомандном зачете. Победители в общекомандном зачете определяются, как правило, по общей сумме очков, набранных участниками в индивидуальных и командных первенствах. Положение может предусматривать начисление дополнительных очков за высокие спортивные результаты, показанные в финальных соревнованиях.

8. Награждение. В этом разделе четко оговаривается, какими призами награждаются победители и призеры в командных и индивидуальных видах спорта. Указывается, какие призы вручаются командам – победительницам в общекомандном зачете. Главные призы устанавливает, как правило, организация, проводящая соревнование, но наряду с ней призы могут устанавливать спонсоры соревнования, меценаты и др.

В физкультурных и спортивных организациях сложилась практика награждения победителей и призеров соревнований кубками, дипломами, медалям и памятным жетонами. Могут быть установлены денежные призы и различные ценные подарки. Нужно иметь в виду, что чем больше будет установлено призов, тем интереснее будет идти соревнование.

9. Порядок и сроки подачи заявок и протестов. В этом разделе положения должны быть данные о форме и сроках подачи предварительных и окончательных заявок на участие в финальных соревнованиях, соответствующие документы на каждого участника (паспорт, свидетельство о рождении, зачетная книжка спортсмена, протоколы предварительных соревнований и т. п.).

Указывается порядок протеста, сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подается протест.

Разработанное положение обязательно утверждается организацией, проводящей соревнование, и заблаговременно рассылается всем потенциальным участникам соревнования и заинтересованным организациям и лицам.

10. Судейская коллегия. Для проведения соревнований спартакиады оргкомитетом заблаговременно утверждается главная судейская коллегия и подбирается состав судей в соответствии с правилами и положением о данных соревнованиях. Для судей целесообразно провести семинар или совещание, на котором рассматриваются положение о соревнованиях с определением единого толкования его пунктов, основные разделы правил соревнований, план расстановки судей. Главная судейская коллегия состоит из главного судьи, его заместителей (в том числе по медицинскому и по хозяйственному обеспечению), главного секретаря и его помощников, старших судей-секундометристов, старших судей на финише, на виде (гимнастика, легкая атлетика и др.), на группе (спортивные игры) и т. д., судей при участниках, судьи-информатора.

В период подготовки к соревнованиям судейская коллегия принимает заявки от участвующих организаций только с визой (разрешением) врача, заверенной печатью, против каждой фамилии участника. Без визы врача, заверенной печатью, спортсмен не допускается к участию в спортивных соревнованиях. Решение судьи о допуске спортсменов к соревнованиям является окончательным и обжалованию не подлежит.

Организаторы и судьи спортивных соревнований должны принять все меры для предотвращения несчастных случаев и телесных повреждений. Согласно правилам соревнований, ответственность за принятие мер по предупреждению спортивных травм возлагается на главного судью и руководителя организации, проводящей соревнования.

Желательно, чтобы спортивные судьи на соревнованиях были одеты в установленную форму.

11. Медицинское обеспечение и техника безопасности. На

всех спортивных соревнованиях и массовых мероприятиях, независимо от их масштаба, должен быть врачебный персонал для наблюдения за санитарным состоянием мест соревнований, обслуживания участников и оказания неотложной медицинской помощи.

12. Маркетинг и реклама спортивного соревнования и ФСМ. Рекламу спортивного соревнования целесообразно проводить в виде рекламной кампании, так как такой подход наиболее соответствует сущности рекламируемого объекта. Рекламная кампания – это несколько рекламных мероприятий, объединенных одной целью (целями), охватывающих определенный период времени и распределенных во времени так, чтобы одно рекламное мероприятие дополняло другое.

При организации рекламной кампании запланированного спортивного мероприятия следует действовать в соответствии со стратегией маркетинга, которая и будет определять цели этой кампании, влиять на выбор средств и вида рекламных каналов. Классическая рекламная кампания предусматривает использование пяти видов рекламы: вводящей, престижной, формирования спроса, продвижения и содействия продажам.

Рекламная кампания при подготовке, в ходе и после окончания соревнований может включать:

1. Освещение хода подготовки к соревнованиям в печати; выпуск и распространение афиш, программ, пригласительных билетов, листовок; информацию по радио и телевидению; организацию фотостендов и т.п.;

2. Популяризацию соответствующих видов спорта путем торжественного открытия (парада) и закрытия соревнований, широкой радиоинформации по ходу соревнований; своевременное заполнение итоговых таблиц; выпуск фотомонтажей; трансляцию соревнований по телевидению и т. д.;

3. Размещение информации о предстоящем спортивном соревновании в Интернете;

4. Своевременное подведение итогов и торжественное

закрытие соревнований; вручение победителям соревнований призов, медалей, грамот и дипломов; проведение показательных выступлений и парада победителей соревнований; своевременную информацию в печати, по радио и телевидению о результатах проведенных спортивных соревнований.

Независимо от места проведения соревнований (стадион, Дворец спорта, спортивный зал, плавательный бассейн и др.) спортивные сооружения в дни проведения соревнований должны быть ярко и красочно оформлены. Для оформления применяются знамена физкультурно-спортивных обществ, разноцветные флаги и гирлянды, спортивные панно, афиши и плакаты по видам спорта, различные спортивные лозунги, фотовитрины, фотомонтажи, стенды с требованиями и нормами ЕВСК, с рекордами и др. Красочное оформление мест проведения спортивных соревнований является одним из эффективных средств рекламы не только данного спортивного мероприятия, но и физической культуры и спорта в целом, нравственного и патриотического воспитания спортсменов.

13. Финансово-хозяйственное обеспечение соревнования предусматривает подготовку или аренду спортивных сооружений; подготовку, ремонт и приобретение недостающего спортивного инвентаря и оборудования; обеспечение транспорта для перевозки спортсменов; подготовку мест проживания или оплату гостиницы для иногородних участников; организацию питания спортсменов; изготовление афиш, программ, билетов участников, пригласительных билетов, протоколов, сводок, таблиц и т.п.; приобретение призов, кубков, наградных медалей, грамот, дипломов; изготовление и приобретение оборудования для красочного оформления мест соревнований; приобретение канцелярских товаров; почтово-телеграфные расходы; оплату судейской коллегии, медицинского и обслуживающего персонала (коменданта, гардеробщиц, уборщиц и др.). В зависимости от масштаба и условий проведения соревнований указанные финансово-хозяйственные мероприятия могут быть сокращены или

увеличены.

Проведение спортивного мероприятия и подготовка отчета о его проведении. Непосредственно соревнования спартакиады в установленные сроки проводит судейская коллегия. Для более четкого и организованного проведения соревнований спартакиады, как правило, составляется график проведения соревнований по отдельным видам спорта, входящим в ее программу.

Важной частью проведения соревнований спартакиады являются церемониалы награждения победителей, которые следует проводить оперативно, в торжественной обстановке и в присутствии зрителей. Нужно помнить, что каждая спартакиада трудового коллектива предприятия или организации – это праздник здоровья, молодости, красоты, смотр итогов физкультурно-спортивной работы. Поэтому следует разрабатывать особый сценарий проведения спартакиады, строго соблюдать порядок проведения отдельных соревнований, ритуал торжественного открытия и закрытия спартакиады. Специально созданная информационная служба соревнования должна оперативно информировать зрителей обо всех происходящих событиях спартакиады.

Через несколько дней после торжественного закрытия и окончания соревнований спартакиады главная судейская коллегия оформляет и представляет организации, проводящей соревнование, отчет, включающий все спортивно-технические результаты соревнований и характеристику их организации, общую оценку. Отчет утверждается на заседании главной судейской коллегии и подписывается главным судьей и главным секретарем Спартакиады.

## **4.2 Тренировочный процесс студентов-спортсменов**

Оптимизация современного учебно-тренировочного процесса (определение рационального объема и интенсивности нагрузок,

подбор методов и средств подготовки и т.п.) не может строиться интуитивно. Вот почему особое место должно отводиться рациональному планированию учебно-тренировочного процесса, которое рассматривается как фактор управления тренированностью организма спортсмена. Успешное управление любым процессом, в том числе тренировочным, предполагает, прежде всего, разработку плана, согласно которому оно должно осуществляться.

План является своего рода программой, определяющей двигательную деятельность спортсмена и указывающей методы и средства для ее осуществления. При этом взаимодействие плана тренировки и спортсмена можно рассматривать как систему управления, в которой роль управляющего элемента выполняет план, а управляемого – спортсмен. Действия тренера, выполняющего роль корректирующего элемента, заключаются в сравнении полученных объективных данных организма спортсмена с образцом (планом). На основании такого сравнения тренер вырабатывает корректирующий сигнал (изменяя средства или методы тренировки и т.д.) и доводит его до спортсмена как путем непосредственного указания спортсмену, так и изменением плана тренировки [164].

Попытка форсирования тренировочного процесса, сужение средств и методов тренировки ради высоких результатов в короткий промежуток времени приводят к напряжению спортсмена. Особенно серьезной методической ошибкой является перенос средств и методов тренировки высококвалифицированных спортсменов на спортивную подготовку новичков и спортсменов низкой квалификации. Как показали научные исследования, в процессе многолетней тренировки организм спортсмена сравнительно быстро адаптируется к часто повторяющимся упражнениям, причем тем быстрее, чем уже круг применяемых средств общей и специальной физической подготовки. Это тормозит развитие функциональных и физических возможностей организма спортсмена. Вот почему необходимо знать научно обоснованную методику тренировки на всех этапах многолетнего

процесса подготовки.

Рассмотрим некоторые научно-методические положения, на которые необходимо опираться в тренировках.

Первое положение. Направленность учебно-тренировочной работы на этапе предварительной спортивной подготовки. Главные задачи – укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных качеств, гармоническое физическое развитие, привитие интереса к избранному виду спорта [154].

Основные направления общефизической подготовки:

1. Скоростная подготовка. Основная задача – развитие скоростных качеств (максимального темпа движения, скорости одиночного движения и двигательной реакции).

2. Силовая подготовка. Основная задача – развитие силы основных групп мышц, туловища, нижних и верхних конечностей.

3. Развитие выносливости. Основная задача – развитие общей выносливости и обучение правильному ритму дыхания.

4. Развитие подвижности в суставах. Основная задача – развитие подвижности в суставах, обеспечивающих правильное выполнение изучаемых упражнений.

5. Техника избранного вида. Основная задача – овладение основами спортивной техники избранного вида спорта

Второе положение. Направленность учебно-тренировочной работы на этапе начальной спортивной специализации. Главные задачи – укрепление здоровья, дальнейшее развитие двигательных качеств, совершенствование физического развития средствами общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)-

Задачи по специальности – изучение и совершенствование техники избранного вида спорта. Выполнение третьего разряда.

Основные направления общей физической подготовки:

1. Скоростная подготовка. Главная задача – дальнейшее развитие скоростных качеств, в том числе способности к ускорению.

2. Силовая подготовка. Главная задача – дальнейшее развитие силовых качеств – преимущественно основных групп мышц,

играющих главную роль в выполнении упражнений избранного вида спорта.

3. Развитие выносливости. Главная задача – развитие общей выносливости путем совершенствования дыхательного механизма, а также специальной выносливости в плане будущей специализации.

4. Развитие подвижности в суставах. Главная задача – совершенствование подвижности в суставах, обеспечивающих необходимую амплитуду при выполнении упражнений. Совершенствование подвижности с учетом избранного вида специализации.

5. Техника избранного вида. Главная задача – изучение и совершенствование техники избранного вида спорта [212].

Третье положение. Направленность учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной спортивной специализации. Главные задачи – укрепление здоровья, дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности с учетом вида специализации, достижение наивысших результатов.

Тренировочный процесс приобретает черты, характерные для углубленной специализации. В пределах данного этапа подготовки можно выделить два этапа (Л.П. Матвеев): первый, завершающийся вместе с возрастным периодом, наиболее благоприятным для достижений в избранном виде спорта (в одних видах этот период находится в диапазоне от 17-22 до 23-26 лет, в других видах спорта – от 23-26 до 27-32 лет); второй, характеризующийся сохранением уровня достигнутых высоких результатов.

Техника избранного вида [154]:

1) углубленное совершенствование техники избранного вида спорта;

2) показ стабильной техники в условиях соревнований.

Основные направления общей и специальной физической подготовки.

1. Совершенствование скоростных качеств. Основная задача –

дальнейшее развитие скоростных качеств. Сохранение техники и свободы движения во время выступления в соревнованиях.

2. Совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств. Основные задачи – акцентированное развитие силы ведущих (рабочих) групп мышц с учетом специализации, дальнейшее развитие силы (абсолютной, стартовой и взрывной), развитие других групп мышц.

3. Совершенствование выносливости. Основные задачи – совершенствование видов выносливости с учетом избранного вида специализации.

4. Совершенствование подвижности в суставах. Основные задачи – совершенствование подвижности в суставах с учетом специализации.

Для реализации на практике вышеизложенного научно-методического материала необходимо выполнить следующие условия [123]:

1) перед разработкой планов тренировки оценить исходный уровень подготовленности спортсмена (состояние здоровья, биологическое развитие, оценка физической, технической и морально-волевой подготовки, координационные способности);

2) определить конечную цель спортивной подготовки спортсмена и спортивные результаты по годам;

3) разработать перспективное планирование и на его основе – текущее, годовое и месячное;

4) разработать структуру периодизации, распределить тренировочные нагрузки, определить главные средства и методы тренировки;

5) определить количество соревнований по годам;

6) определить сроки медицинских обследований и педагогического тестирования.

По окончании каждого этапа тренировочного процесса следует производить оценку эффективности выполненной работы (с помощью специальных тестов) по результатам контрольных прикидок и соревнований. Такой контроль дает возможность

проверить, насколько правильно были подобраны средства и методы тренировки, а главное – осуществлять коррекцию планов работы на следующий этап тренировки. Все контрольные тесты должны быть тщательно подобраны с учетом специфики вида спорта и внесены уже в первоначальный план подготовки.

Управление тренировочным процессом в спорте (как и в любом другом виде деятельности) состоит из трех стадий: 1) сбора информации; 2) ее анализа; 3) принятия решений (планирования). Сбор информации осуществляется обычно в процессе комплексного контроля, объектом которого является, прежде всего, сам спортсмен и выполняемая им работа. Контроль спортсмена предполагает оценку его состояний (В.М. Зациорский, В.А. Запорожанов, 1971), или тренировочных эффектов (Н.И. Волков, 1968).

Зарегистрированные в процесс контроля параметры состояний и тренировочных эффектов сопоставляются с количественными и качественными характеристиками нагрузки: результаты такого сопоставления обычно становятся основой для решений, которые в окончательном виде выглядят как тренировочный план, программы и т.п.

Содержание общей физической подготовки изменяется с возрастом. На начальном этапе необходимо постепенно развивать координацию движений безотносительно к выбору специализации в будущем. Спортсменам следует предоставить широкую возможность для выявления склонностей и способностей к любому виду физических упражнений. Раннее сужение круга упражнений ОФП, выполняемых спортсменами, мешает выявлению их способностей.

Физические упражнения из различных видов спорта должны с самого начала разучиваться технически грамотно.

В заключение обратим внимание на недопустимость двух основных методических ошибок: первая – ранняя специализация и односторонность, вторая – бессистемность применения средств ОФП и СФП, нагромождение большого числа упражнений. При

этом крайне важно в учебно-тренировочном процессе учитывать следующее:

а) физическое развитие и физическая подготовленность должны соответствовать не только паспортному, но и биологическому возрасту;

б) повышение уровня физических нагрузок всегда следует начинать с расширения специальных и имитационных упражнений, совершенствующих технику движений и координацию;

в) постоянного внимания заслуживает изменение дозировки, которая должна быть связана с повышением требований к вегетативным процессам и, в первую очередь, к системе кровообращения;

г) объем тренировочной нагрузки всегда должен превышать интенсивность тренировочной и соревновательной нагрузки.

Каждое соревнование следует оценивать как предельное напряжение всех функций организма спортсмена, которое не ограничивается одним днем или несколькими днями соревнований, а начинается обычно задолго до выступления (так называемые предсоревновательные сдвиги, достигающие ко дню выступления иногда своего предела). Особенно это относится к функциям центральной нервной системы (ЦНС). Чем ответственнее соревнования, тем больше уровень напряжения функций организма спортсмена.

5. Методические рекомендации по планированию, организации и контролю занятий системой физических упражнений.

Основной задачей процесса оздоровительной тренировки является развитие физических качеств до уровня, обеспечивающего хорошее состояние здоровья человека. Поэтому попытаемся ответить на вопрос: сколько специализированных занятий на развитие отдельного физического качества в недельных микроциклах должно быть на протяжении всей жизни человека.

Обратимся к имеющимся данным и накопленному опыту. Установлено, что при воспитании силы для начинающих три

занятия в неделю дают больший эффект, чем одно, два или пять занятий. Сила крупных мышц также лучше нарастает при тренировке через день, а развитие гибкости, общей выносливости и силы Мелких мышечных групп эффективнее протекает при ежедневной тренировке. В Дальнейшем, по мере роста тренированности и повышения уровня здоровья, воспитанию общей выносливости рекомендуется отводить три-четыре занятия в неделю при большем объеме разовой нагрузки. При этом развивающий тренировочный эффект достигается, если очередная нагрузка задается в фазу сверхвосстановления, наступающую после предыдущей нагрузки. При кратковременных интервалах между нагрузками одинаковой направленности, как и при слишком длительных, когда биохимические показатели успевают возвратиться в норму, способность к адаптации не развивается [212].

Для поддержания уровня развития физических качеств число занятий в неделю может быть уменьшено. Так, для поддержания гибкости достаточно двух-трех занятий в неделю с дозировкой, уменьшенной в три-четыре раза. При этом перерыв в занятиях может быть не более одной недели. Однако чем старше организм занимающегося, тем больше должно выполняться упражнений на гибкость, так как с возрастом увеличивается тоническое сопротивление мышц растяжению и уменьшается их эластичность. Для поддержания уровня развития других физических качеств достаточно двух специализированных или комплексных занятия в неделю.

Таким образом, чтобы достигнуть и поддерживать высокий и очень высокий уровень здоровья, необходимо посвящать комплексной оздоровительной физической тренировке ежедневно от 30 до 60 мин. (у лиц с уровнем здоровья 4,5 балла и выше (см. лекцию 3) время занятий один раз в неделю может достигать двух и более часов). При этом волнообразность тренировочного процесса должна обеспечиваться за счет изменения упражнений, числа подходов и повторений, дистанции, режимов нагрузки и ее

направленности, продолжительности пауз для отдыха.

Волнообразность применения оздоровительных тренировочных средств, особенно направленных на развитие выносливости, необходима и потому, что при достаточно высоких физических нагрузках организм с потом теряет калий, который участвует в регуляции температуры тела, функционировании мышечной системы и передаче нервных импульсов, и организму необходимы сутки, а иногда и двое, для восстановления калиевого баланса [131].

При конструировании недельного микроцикла следует учитывать то, что восстановление большинства физиологических функций после всех видов физических нагрузок полностью заканчивается к утру следующего дня (за исключением частоты сердечных сокращений после занятий на общую выносливость). Процесс восстановления соединительной ткани опорно-двигательного аппарата после интенсивной высокой нагрузки продолжается дольше, чем процесс восстановления сердечно-сосудистой системы и функций, связанных с обменом веществ.

При воспитании физических качеств наиболее эффективна, как уже отмечалось выше, повторная нагрузка в фазе сверхвосстановления физиологических функций, которая наступает в период от 48 до 72 ч в зависимости от направленности средства тренировки. Фаза сверхвосстановления после объемных околопредельных нагрузок (например, длительный бег) может продолжаться от 5-7 сут. до 2-х недель. Повторные большие нагрузки раньше этого срока ведут к переутомлению и даже к возникновению заболеваний. Поэтому если в спортивной тренировке повышенные нагрузки могут применяться 2-3 раза в неделю, то в оздоровительной физической тренировке их следует использовать один раз за 7-14 дней.

Угнетение возможностей организма в результате напряженной работы определенной направленности вовсе не означает, что он не в состоянии проявить высокую работоспособность в работе иной направленности. Например, после высокой нагрузки скоростного

характера процесс восстановления продолжается не менее 2 сут. Однако уже после отдыха в течение 6 ч наступает длительный период повышенной работоспособности при выполнении физической нагрузки аэробного характера.

При планировании направленности и режима физической нагрузки в недельном микроцикле необходимо принять во внимание то, что игровые виды спорта и единоборства с высоким психическим напряжением, а также циклические физические нагрузки большой интенсивности (с ЧСС свыше 160 уд/мин.) на 4-5 ч. снижают умственную работоспособность, поэтому выполнять их перед напряженной умственной деятельностью нецелесообразно. Наибольший эффект в повышении умственной работоспособности оказывают недлительные циклические нагрузки с умеренной интенсивностью (ЧСС 120-150 уд/мин.) и силовые упражнения. Занимающимся следует учитывать эти положения для повышения эффективности оздоровительных тренировок.

Для этого, прежде всего, по таблице для экспресс-оценки уровня здоровья определите свои функциональные возможности, а затем найдите ответы на следующие вопросы:

- сколько всего занятий должно быть в неделю при различном уровне здоровья и какова их общая продолжительность?
- какие средства и виды спорта предпочесть?
- сколько раз в неделю необходимо заниматься развитием или поддержанием отдельных физических качеств?
- сколько упражнений и в каком темпе следует выполнять на отдельном занятии?

Ответы на вопросы, как распределить средства тренировки в течение недели и какие средства комплексироваться в одном занятии (пять качеств тренировать в одном занятии нереально, так как на это не хватит ни времени, ни сил). Дни недели в первой колонке таблицы можно изменить по вашему усмотрению в зависимости от графика работы, но сочетание средств в одном занятии и их распределение в течение недели менять не рекомендуется.

Точный объем каждого вида нагрузки в соответствии с

рекомендациями (малый, средний, большой) определяется следующим образом. Например, при уровне здоровья 4,5 балла объем оздоровительного бега или другого средства тренировки выносливости составляет 3-4 раза в неделю по 40-60 мин. Следовательно, малый объем этой нагрузки будет равен 40 мин., средний – 50 мин. и большой – 60 мин. Другой пример: при уровне здоровья 5,0 баллов силовыми упражнениями необходимо заниматься 2-3 раза в неделю по 40-50 мин. При этом в занятие включается 6-8 упражнений по 2-8 серий. Малый объем силовых упражнений на занятии будет состоять из 6 упражнений (например, два для рук, одно для пресса, одно для спины и два для ног) по 2-3 серии каждое, средний объем – 7 упражнений по 4-5 серий каждое и большой – 7-8 упражнений по 6-8 серий каждое. Так же определяется объем нагрузки и по другим средствам тренировки.

Теперь об интенсивности нагрузки. Она определяется по частоте сердечных сокращений в 1 мин. Например, мужчина 20-ти лет при тренировке скоростной выносливости в пятницу выполняет бег в переменном темпе. Его ЧСС сразу после ускорения может достигать  $200 \pm 10$  уд/мин (220 минус возраст), затем, после медленного бега –  $150 \pm 10$  уд/мин (170 минус возраст). Напомним, что ЧСС замеряется сразу после выполнения упражнения в течение 6 или 10 с, а затем полученный результат умножается на 10 или 6 соответственно. Измерение ЧСС за более длительный промежуток времени может привести к искажению результатов [32].

Лицам, имеющим уровень здоровья 2,9 балла и ниже средства тренировки на развитие силы, быстроты, скоростно-силовых и некоторых других качеств не применяются, а средства тренировки гибкости и выносливости прекрасно сочетаются в одном занятии.

Рекомендации, приведенные в таблицах, предназначены для мужчин молодого и среднего возраста с умеренной бытовой и профессиональной двигательной активностью. Женщинам, а также лицам, связанным с тяжелой физической работой, рекомендуется снизить нагрузку на 10-20%. Более точно параметры физической нагрузки (длительность, интенсивность, частота занятий в неделю)

для остальных категорий занимающихся легко скорректировать, используя формулу для расчета адекватности нагрузки.

А теперь приведем несколько методических рекомендаций по организации занятий по комплексной оздоровительной программе.

1. Перед каждым занятием в течение 5-7 мин. обязательно выполняются общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища.

2. Первые несколько недель лица с уровнем здоровья менее 3 баллов занимаются только циклическими видами спорта.

При отсутствии адаптации к нагрузке в течение этого времени переходить на другие средства тренировки (направленные на развитие силы и быстроты) запрещается.

3. Вес отягощения в силовых упражнениях подбирается так, чтобы максимальное количество повторений (повторный максимум – ПМ) при одном подходе к отягощению было таким, чтобы выполнение последних 1-2 движений давалось с трудом.

В перерывах между подходами (1-3 мин.) выполняются упражнения на гибкость, расслабление.

Лицам с избыточной массой рекомендуется сократить перерывы между подходами до 40-50 с, а максимальное количество повторений в подходе увеличить за счет снижения веса отягощения.

4. Быстрота развивается и поддерживается за счет выполнения упражнений в максимально быстром темпе; например, ускорения в беге на коротких отрезках от 30 до 100 м.

Если занятия проводятся в помещении, то выполняется бег на месте с максимальной частотой. Во время отдыха между ускорениями выполняется медленный бег до восстановления ЧСС (менее 120 уд/мин).

5. При необходимости ускоренного развития одного-двух качеств в недельном микроцикле следует сконцентрировать нагрузки одинаковой направленности на 3-4 занятиях. Затем должен следовать недельный микроцикл, направленный на развитие ли поддержание других физических качеств, и т. д.

### **4.3 Воспитательные мероприятия и показательные выступления студентов в условиях университета**

Организация воспитательного процесса в высшем учебном заведении является социально значимым и важным направлением общественного развития.

Воспитание в вузе имеет социокультурную направленность. Она подразумевает совершенствование досуга студентов, проведение оздоровительных работ, активизацию спортивной и творческой деятельности, профилактику аморального и асоциального поведения, организацию общественно полезной, волонтерской деятельности, творческой самодеятельности [32].

В условиях современного социально-экономического развития общества, воспитание молодежи направлено на духовное и нравственное развитие личности, ее профессиональное определение и рост.

Воспитательная работа со студентами сосредоточена на развитии потребности личности в достижении личностных успехов, реализации своих целей и задач, формирования самостоятельности, самоутверждения, развития самодостаточности личности, ее основных качеств, способствующих включению в различные сферы общественной жизнедеятельности, получения определенной специализации, профессионального развития [54].

Целевое назначение воспитательной деятельности вуза отличается опорой на этап общественного развития и изменения, происходящие в социально-экономическом и политическом общественном пространстве. Кроме того, цели должны быть ориентированы на будущее развитие.

Приоритетным направлением воспитательной работы вуза является формирование и развитие всесторонне развитой личности, наделенной гуманистическими качествами, культурно-развитой и социально-активной, способной подстраиваться к быстро меняющимся условиям общественного развития.

Воспитательная работа в вузе ориентирована на организацию

таких условий жизнедеятельности студентов, которые будут помогать развивать их активность в различных областях, помогут в гражданской и творческой самореализации и самоопределении, помогут удовлетворить потребности студентов в физическом, интеллектуальном, культурном и нравственном развитии.

Воспитательные мероприятия должны помочь приспособиться иногородним студентам к специфике условий жизни и учебы в вузе, сформировать и совершенствовать качества, которые потребуются в их профессиональной деятельности, выработать гражданскую позицию и идеологию, развивать и совершенствовать политическую и правовую культуру, совершенствовать трудовые навыки и способности к коллективной деятельности.

Высшие учебные заведения в современном мире возлагают на себя миссию центра культурного просвещения и образования общества, деятельность которого направлена на сохранение и развитие интеллектуальных, творческих, духовных профессиональных качеств у граждан [154].

Образовательный процесс в вузе имеет культурообразные формы и основывается на развитии традиций национальной культуры, внутренней культурной среды вуза, которые благотворно сказываются на развитии основных патриотических и нравственных начал, формировании ценностных ориентаций студентов, а также педагогов и профессоров.

В центре воспитательного процесса вуза стоит студент с его ценностными ориентирами, интеллектуальными особенностями развития и взглядами. Поэтому воспитательный процесс строится на базе учета возрастных особенностей развития личности учащегося и создании условий для формирования новых личностных свойств, которые способны развиться именно в этом возрасте [165].

Содержание воспитательной работы в вузе

Поскольку воспитание в вузе ориентировано на целенаправленное формирование гражданского и социального облика будущего профессионала и специалиста, развитие

патриотических качеств личности, способной к гибкому, оценочному мыслительному процессу, построению конструктивного диалога и продуктивных взаимоотношений в различных сферах, то его содержание воплощается в следующих направлениях деятельности:

1. Гражданско-патриотическое воспитание, ориентированное на развитие правовых норм, ответственного отношения к стране и ее гражданам, уважение и следование законам, формирование активной жизненной позиции.

2. Духовно-нравственное воспитание – предполагает развитие гуманистических качеств личности;

3. Профессионально-трудовое воспитание – ориентировано на уважении труда, его значимости, пользы любой трудовой деятельности, развитии способностей к креативной работе, совершенствованию профессиональных навыков.

4. Информационно-пропагандистская деятельность – ориентирована на просвещение в различных сферах деятельности вуза;

5. Развитие традиционной культуры каждого вуза, отличающейся своей спецификой. Это помогает развить корпоративную культуру и помочь выпускникам подготовиться к реалиям рыночных отношений и социального устройства.

6. Способствование развитию творческого потенциала личности, раскрытию природных задатков. Для студентов организуются мероприятия различной направленности: выставки, конкурсы, студенческие концерты, творческая самодеятельность, дополнительные кружки, спортивные соревнования и т.д.

7. Пропаганда здорового образа жизни – направлена на повышение значимости физической культуры, студенческой активности в спортивном направлении, следование основным санитарным правилам и гигиеническим нормам, поддержания и защиту собственного здоровья.

8. Организация психологической поддержки учащихся. В вузе присутствует квалифицированный психолог, проводящий

персональные и групповые тренинги, консультации по вопросам адаптации к новым условиям, решению учебных, организационных вопросов, построении нормальных коммуникативных связей.

9. Формирование мотивационной системы, предполагающей применение различных методик и средств для повышения учебных достижений и творческих успехов. К числу основных мотивационных средств относятся стипендии, гранты, грамоты, подарки, поощрения.

10. Организация самопознания и самореализации студентов.

11. Способствование развитию системы мировоззрения и миропонимания.

Все эти направления деятельности применяются в комплексе. Они не могут существовать по отдельности. Все они направлены на становление личности в профессиональной сфере и полноценность ее нравственного развития.

#### **4.4 Модель процесса воспитания студентов средствами физической культуры и спорта**

Современная педагогическая наука развивается в условиях формирования универсального научного знания, для которого характерны единая научная картина мира, общие законы и принципы функционирования, междисциплинарность и интеграция целей. Анализ актуальных педагогических исследований показывает, что существует ряд ключевых вопросов, которые активно изучаются в педагогической науке и выводят педагогическое знание на передовые позиции науки. Одним из них является проблема моделирования.

Уже на протяжении десятилетий моделирование является одним из самых актуальных методов научного исследования, широко применяется в педагогических изысканиях. Метод моделирования даёт возможность объединить эмпирическое и теоретическое в педагогическом исследовании - сочетать в ходе

изучения педагогического объекта эксперимент, построение логических конструкций и научных абстракций. Очень часто в процессе планирования уроков учителя сталкиваются с понятием педагогического моделирования.

Однако по мнению некоторых ученых [4, 5, 8 и др.] моделированию в современной науке уделяется не достаточно внимания, что является одной из причин неэффективности модернизации современного российского образования. Раскрытие понятия «педагогическое моделирование» необходимо начать с определения термина «модель». Модель – это искусственно созданный объект в виде схемы, физических конструкций, знаковых форм или формул, который, будучи подобен исследуемому объекту (или явлению), отображает и воспроизводит в более простом и огрубленном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами этого объекта [2].

Невозможно представить, как человечество в своей деятельности (научной, образовательной, технологической, художественной) сможет обойтись без моделей окружающего мира. Строгие и точные правила построения моделей сформулировать очень сложно, однако к XXI веку человечество накопило богатый опыт моделирования и использования различных объектов и процессов. Процесс создания моделей непрерывен так же, как и процесс развития наук. Наглядные модели часто используются в ходе обучения. Модели помогают обучающимся визуально представить объекты и процессы, недоступные для непосредственного восприятия. Условно модели можно подразделить на три вида: физические (имеющие природу, сходную с оригиналом); вещественно-математические (их физическая природа отличается от прототипа, но возможно математическое описание поведения оригинала); логикосемиотические (конструируются из специальных знаков, символов и структурных схем) [5].

Между названными типами моделей нет жестких границ. Педагогические модели в основном входят во вторую и третью

группу перечисленных видов. Далее следует остановиться на понятии «моделирование», представляющем собой процесс создания, исследования и использования моделей. Для создания моделей человек использует два типа «материалов» – средства самого сознания и средства окружающего материального мира, именно поэтому модели делятся на абстрактные (идеальные) и предметные (реальные, вещественные). Формы моделирования разнообразны и зависят от используемых моделей и сферы их применения. По характеру моделей традиционно выделяется предметное и знаковое (информационное) моделирование [3].

Предметное моделирование основывается на модели, воспроизводящей определенные геометрические, физические, динамические, либо функциональные характеристики объекта моделирования – оригинала; в частном случае – аналогового моделирования, когда поведение оригинала и модели описывается едиными математическими соотношениями, например, едиными дифференциальными уравнениями. Если модель и моделируемый объект имеют одну и ту же физическую природу, то говорят о физическом моделировании.

При знаковом моделировании моделями служат схемы, чертежи, формулы и т.п. Важнейшим видом такого моделирования является математическое моделирование[3].

Абстрактные модели являются идеальными конструкциями, построенными средствами мышления, сознания. Абстрактные модели являются языковыми конструкциями и могут формироваться и передаваться другим людям средствами разных языков, языков разных уровней специализации. Абстрактные модели создаются посредством естественного языка, «профессиональных» языков и/или искусственных, в том числе формализованных языков – например, в логике, математике. В результате получается иерархия языков и соответствующая иерархия типов моделей. На верхнем уровне этого спектра находятся модели, создаваемые средствами естественного языка, и так вплоть до моделей, имеющих максимально достижимую

определенность и точность для сегодняшнего состояния данной отрасли науки [3].

Рассматривая проблему значимости моделирования в практической педагогике, целесообразно обратиться к функциям моделирования: дескриптивной, прогностической и нормативной. Дескриптивная функция заключается в том, что за счет абстрагирования модели позволяют достаточно просто объяснить наблюдаемые явления и процессы. Успешные в этом отношении модели становятся компонентами научных теорий и являются эффективным средством отражения содержания последних [4].

Прогностическая функция моделирования отражает его возможность предсказывать будущие свойства и состояния моделируемых систем, то есть узнать «что будет?». Нормативная функция моделирования позволяет ответить на вопрос «как должно быть?» и не только описать существующую систему, но и построить ее нормативный образ – желательный с точки зрения субъекта, интересы и предпочтения которого отражены используемыми критериями. В настоящее время методы моделирования систем можно разделить на два класса: методы качественные и количественные, или методы содержательные и формальные.

Среди качественных методов выделяют: метод сценариев, графические методы, метод структуризации и др. Для использования количественных методов моделирования (математического моделирования) того или иного объекта должна быть построена математическая модель. Под математическим моделированием понимается процесс установления соответствия данному реальному объекту некоторого математического объекта, называемого математической моделью, и исследование этой модели, позволяющее получать характеристики рассматриваемого реального объекта [4].

Современная педагогика и дидактика не может обойтись без метода моделирования, что доказано опытом как педагогов-теоретиков, так и педагогов-практиков. В педагогической науке

принято моделировать как содержание образования, так и учебную деятельность. Научные модели построены как аппарат для преподавания конкретных учебных дисциплин. Необходимость владения методикой моделирования связана как с общим методом научного познания, так и с психолого-педагогическими соображениями. Когда обучающиеся строят различные модели изучаемых явлений, моделирование выступает и в роли учебного средства, и способа обобщения учебного материала, а также представления его в свернутом виде.

Кроме того, достаточно широко применяется моделирование учебного материала для его логического упорядочения, построения семантических схем, представления учебной информации в наглядной форме и в расчете на образные ассоциации с помощью мнемонических правил. С позиции целевой направленности в педагогике выделяются следующие виды моделей:

- учебные модели – это наглядные пособия, различные тренажёры, обучающие программы; · опытные модели – это уменьшенные или увеличенные копии проектируемого объекта. Такие модели называют также натурными и используют для исследования объекта и прогнозирования его будущих характеристик;

- научно-технические модели создают для исследования процессов и явлений; ·

- игровые модели – это военные, экономические, спортивные, деловые игры, воссоздающие поведение объекта в различных ситуациях, проигрывая их с учётом возможной реакции со стороны конкурента, союзника или противника; ·

- имитационные модели не просто отражают реальность с той или иной степенью точности, а имитируют её.

Эксперимент либо многократно повторяется, чтобы изучить и оценить последствия каких-либо действий на реальную обстановку, либо проводится одновременно со многими другими похожими объектами, но поставленными в разные условия [3].

С целью описания эффективности моделирования в педагогику введено специальное понятие – педагогическая валидность, близкое к достоверности, адекватности, но не тождественно им. Педагогическую валидность обосновывают комплексно: концептуально, критериально и количественно, т.к. моделируются, как правило, многофакторные явления [8].

У педагогического моделирования есть "термин-партнер" – проектирование. В некоторых публикациях эти термины используются как сопоставимые и подменяют друг друга, т.е. являются, где это допустимо, синонимами [9].

Слово "проект" имеет несколько значений, и почти все они имеют отношение к педагогике. Во-первых, проект – это предварительный (предположительный) текст какого-либо документа. Во-вторых, проект понимают как некоторую акцию, совокупность мероприятий, объединенных одной программой в организационную форму целенаправленной деятельности. Работу специалистов в таких проектах не называют проектированием. В этом смысле в обучении применяется термин "проект как форма исследовательской деятельности обучающихся. И третье значение проекта - деятельность по созданию (выработке, планированию, конструированию) какой-либо системы, объекта или модели [1].

В последние десятилетия метод проектов рассматривается как один из популярнейших и ведущих методов, используемых учителями всех предметов. Данный метод вовлекает ученика в процесс решения сложных проблем, развивает творческие способности, самостоятельность, требует интегрированных знаний из различных областей, а, следовательно, развивает эрудицию [1].

Любой опытный педагог отметит, что, действительно, моделирование и проектирование являются сопоставимыми понятиями. Процесс создания проекта основан на разработке, создании, исследовании модели какой-то системы, какого-то явления. Но в отличие от моделирования, которое может распространяться и на прошлый опыт с целью его более глубокого осмысления, проектирование направлено на создание моделей

планируемых будущих процессов и явлений. Компонентами проектной деятельности могут выступать конкретные модели или модули (функциональные узлы, объединяющие совокупность элементов, например, образовательной системы). Что касается проектирования и конструирования, то их различие носит достаточно относительный характер. Отличие видят в том, что проектирование может быть и теоретическим (на бумаге или компьютере), а конструирование предполагает материальное (реальное) воплощение проектной деятельности [4].

В теории педагогического проектирования выделяется прогностическая модель для оптимального распределения ресурсов и конкретизации целей; концептуальная модель, основанная на информационной базе данных и программе действий; инструментальная модель, с помощью которой можно подготовить средства исполнения и обучить преподавателей работе с педагогическими инструментами; модель мониторинга – для создания механизмов обратной связи и способов корректировки возможных отклонений от планируемых результатов; рефлексивная модель, которая создается для выработки решений в случае возникновения неожиданных и непредвиденных ситуаций [3].

В.М.Монахов определяет четыре возможных результата педагогического проектирования: 1) педагогическая система; 2) система управления образованием; 3) система методического обеспечения; 4) проект образовательного процесса. На первом этапе проектирования особенно важна экспертиза по следующим направлениям: – замысел проекта; – процесс его реализации; – ожидаемые результаты; – перспективы развития и распространения проекта [6].

По мнению А.Н. Дахина сопоставление терминов "моделирование" и "проектирование" приводит к их взаимному смысловому "вложению", т.е. проект как система является подсистемой модели, и наоборот, само проектирование может состоять из более мелких моделей [4].

Следует отметить, что проектирование предполагает создание

частных моделей, моделирование, в свою очередь, состоит из совокупности элементов, в том числе включает теорию проектирования. Обращаясь к роли моделирования в дидактике – разделе педагогике, посвященном теории обучения, необходимо подчеркнуть, что процесс изложения материала для учеников будет неэффективен без использования схем, физических конструкций, знаковых формул – одним словом, моделей.

Моделирование в дидактике успешно применяется для решения важных задач оптимизации структуры учебного материала, улучшения планирования учебного процесса, управления познавательной деятельностью и учебно-воспитательным процессом, диагностики, прогнозирования, проектирования обучения. Любая дисциплина общеобразовательного цикла нуждается в опоре на модель. Математику и физику невозможно изучать без формул и схем, грамматику русского и иностранного языка невозможно освоить без знаковых конструкций, чужую культуру нелегко понять без модели языковой среды, разделы биологии также сложно вообразить без макетов различных структур. Подводя итоги данной статьи, перечислим этапы, выделенные педагогом А.Н. Дахиным [4], в которых можно сформулировать основные положения педагогического моделирования:

- 1) вхождение в процесс и выбор методологических оснований для моделирования, качественное описание предмета исследования;
- 2) постановка задач моделирования;
- 3) конструирование модели с уточнением зависимости между основными элементами исследуемого объекта, определением параметров объекта и критериев оценки изменений этих параметров, выбор методик измерения;
- 4) исследование валидности модели в решении поставленных задач;
- 5) применение модели в педагогическом эксперименте;
- 6) содержательная интерпретация результатов моделирования.

Применение моделирования самым тесным образом связано с всё более глубоким познанием сущности учебно-воспитательных явлений и процессов, углублением теоретических основ исследования. Педагог-исследователь может разработать модели: оптимизации структуры учебного процесса, активизации познавательной самостоятельности учащихся, личностно-ориентированного подхода к учащимся в учебном процессе. Метод моделирования открывает для педагогической науки возможность математизации педагогических процессов и несет в себе огромный потенциал.

Разработанная нами модель процесса воспитания студентов средствами физической культуры и спорта предполагает три составляющие: целевой компонент, процессуальный, результативный (Рисунок 6).

Целевой компонент модели определяет целевые установки образовательного процесса, основные реализуемые в нем подходы и идеи. Для анализа процесса формирования созидательной культуры специалиста педагогического вуза необходимо выделить моральный и нравственный результат воспитания.

Процессуальный компонент модели отражает взаимосвязь между физическим и моральным и нравственным воспитанием студентов. Выявление обобщенного механизма воспитания студентов базируются на основе вовлечения в физкультурно-спортивную деятельность. Необходимо привлекать студентов к участию в спортивных соревнованиях, подготовке к ним и спортивной массовых развлекательных мероприятиях.

Результативный компонент модели объединяет усилия образовательной и воспитательной среды и представляет собой результат целенаправленного взаимодействия преподавателей, наставников, специалистов, руководителей университета и студентов в условиях образовательного процесса.



Таким образом, моделирование обладает большим потенциалом в плане конструирования процесса воспитания студентов педагогического вуза, как способ обобщения педагогических объектов и исследования их свойств, сущности, особенностей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из наиболее важных условий успешности и эффективности деятельности человека является укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной деятельности, приобретение практически важных знаний по физической культуре. Выполнение требований дисциплины «физическая культура» и специализированных занятий спортом, с одной стороны, способствует созданию этих условий, с другой, напрямую зависит от того, насколько актуально пространство физической культуры и спорта в высшей школе.

Во все века люди высоко ценили нравственную воспитанность, это объективно является направлением развития общества. Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют размышлять о будущем России. В настоящее время подрастающее поколение часто обвиняют в бездуховности, безверии, агрессивности. Поэтому актуальность проблемы нравственного воспитания связана, по крайней мере, с четырьмя положениями:

Во-первых, наше общество нуждается в подготовке широко образованных, высоко нравственных людей, обладающих не только знаниями, но и прекрасными чертами личности.

Во-вторых, в современном мире молодежь живет и развивается, окруженный множеством разнообразных источников сильного воздействия на него как позитивного, так и негативного характера, которые ежедневно обрушиваются на интеллект и чувства.

В-третьих, само по себе образование не гарантирует высокого уровня нравственной воспитанности, ибо воспитанность – это качество личности, определяющее в повседневном поведении человека его отношение к другим людям на основе уважения и доброжелательности к каждому человеку.

В-четвертых, вооружение нравственными знаниями важно и потому, что они не только информируют молодежь о нормах

поведения, утверждаемых в современном обществе, но и дают представления о последствиях нарушения норм или последствиях данного поступка для окружающих людей. физический культура студент личность.

В настоящее время нравственному воспитанию в высших учебных заведениях уделяется большое внимание, однако конечный результат работы не всегда удовлетворителен. Одной из причин является отсутствие чёткой системы в воспитательной работе вуза. Система нравственного воспитания включает в себя: во-первых, понимать и учитывать в работе все источники нравственного опыта студентов. Такими источниками являются: деятельность (учебная, общественно полезная), отношения между студентами в коллективе, отношения студентов с педагогами и родителями, эстетика быта, мир природы, искусства; во-вторых, правильное соотношение форм деятельности и просвещения на разных возрастных этапах; в-третьих, включение нравственных критериев в оценку всех без исключения видов деятельности и проявлений личности молодого поколения. Все дело в том, что воспитание – это всего лишь побочный эффект взаимодействия, глубинного общения людей, только это дает эффект воспитания, все остальное – самоадаптация студентов и их самоопределение.

Не педагог, не родители воспитывают молодых людей: юношей и девушек, а они адаптируются к поведению родителей и также адаптируется к жизненным ситуациям, из которых складывается их жизненный путь. Поэтому для результата молодежи важны не воспитательные беседы, а культурное взаимодействие как совместное практическое освоение культурных норм и образцов общения и поведения. Затем она встанет на путь самостоятельно опытного присвоения принятых и выработанных ей самой ценностей. Именно эти смыслы (адаптация к нормам, самоопределение, выбор решения, свобода действия, взаимопонимание, диалог, совместная деятельность, совместное проживание событий, культурная идентификация) вкладываются сегодня в культуру воспитания.

В процессе нравственного воспитания важнейшее место занимают самовоспитание, цели, содержание, методы. Методы нравственного воспитания взаимосвязаны и дополняют друг друга. Убеждение, то есть воздействие на сознание и чувства воспитуемых, подкрепляется упражнением. Одновременно с формированием положительных качеств воспитывается стойкое сопротивление противоположным отрицательным качествам. Сочетание убеждения и упражнения создаёт условия для единства сознания и поведения. Однако в сложном процессе нравственного воспитания подрастающих поколений в силу различных причин не всегда удаётся сразу достигнуть поставленных педагогических целей, и в нравственном сознании и поведении отдельных студентов обнаруживаются те или иные отклонения от норм и требований общества. Пока эти отклонения не превратились в устойчивую привычку, не стали сложившимися чертами личности, они сравнительно легко поддаются коррекции, где воспитательные воздействия родителей и преподавателей, преследующих эту цель, выступают как элементы воспитательной работы.

Потенциальные возможности для нравственного влияния на студентов имеют занятия по физической культуре.

Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего, на нравственное. Укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг каждого человека.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдуллина, О. А. Единство теории и практики как методологический принцип построения системы общепедагогической подготовки студентов педвузов // Единство теории и практики в преподавании педагогических дисциплин : – М. : МГПИ, – 1983. – С. 3-16.

2. Абдуллина, О. А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования. – М. : Педагогика, 1991. – 141 с.

3. Абдуллина, О. А. Проблема формирования педагогических умений и навыков будущих учителей // Проблемы профессиональной подготовки студентов педвузов и ун-тов. – М. : МГУ, – 1976. – С. 43-48.

4. Абдуллина, О. А. Студент как субъект физической культуры // Теор. и метод, физ. культуры. – 1999. – № 3. – С. 2-7.

5. Аварханов, М. А. Моделирование физической подготовленности студентов / М. А. Аварханов // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 1. – С. 46-49.

6. Агранович, Б. Л. Системный анализ деятельности вуза и разработка проектных решений по автоматизации управления вузом / Б. Л. Агранович, И. П. Чучалин, В. З. Ямпольский // Автоматизация управления вузом. – М. : МВТУ, – 1985. – С. 5-14.

7. Аксенова, Г. И. Развитие личности будущего учителя. Рязань : РГПУ, 1997. – 108 с.

8. Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30-31 января 2020 года / ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2020. – 409 с.

9. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья : пути их реализации : Материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2018 года / отв. редактор О.Б.

Колесникова. – Чебоксары : Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2019. – 180 с.

10. Акулова, Т. Н. Культурно-исторические традиции в педагогике высшей школы / Т. Н. Акулова // Современное состояние прикладной науки в области механики и энергетики : материалы всероссийской научно-практической конференции, проводимой в рамках мероприятий, посвященных 85-летию Чувашской государственной сельскохозяйственной академии, 150-летию Русского технического общества и приуроченной к 70-летию со дня рождения доктора технических наук, профессора, заслуженного работника высшей школы Российской Федерации Акимова Александра Петровича, Чебоксары, 09-10 сентября 2016 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, – 2016. – С. 640-648.

11. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учеб. пособие / С. В. Алексеев. – М. : Издательство «Спорт», 2017. – 672 с.

12. Алешин, В. В. Физическая подготовка студента. Учебное пособие / В. В. Алешин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – М. : РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2018. – 98 с.

13. Алибекова, Г. З. Индивидуализированные программы обучения в высшей школе / Г. З. Алибекова, А.В. Рудковская // Педагогика. – 1995. – № 3. – С. 56-60.

14. Альтбах, Ф. Дж. Модели развития высшего образования в проблемных ситуациях / Подгот. Ю. И. Клыков, О. И. Лобанов, А. Б. Карунин и др. – М. : НИИВШ, 1977. – 57 с.

15. Американский университет и его интеллектуальный потенциал: Аналит. обзор – М. : ИНИОН, 1989. – 47 с.

16. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды : В2 т. – М. : Педагогика, 1980. – 297 с.

17. Ангеловский, К. Учителя и инновации: Кн. для учителя – М. : Просвещение, 1991. – 159 с.

18. Андреев, В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания личности. -Казань: КГУ, 1998.-238с.

19. Андреева, Л. Ф. Психолого-педагогические факторы успешности научно-исследовательской работы студентов : Автореф. дис. . канд. пед. наук. – Л. : ЛГПИ, 1984. – 16 с.
20. Антипин, В. Б. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Учебно-методическое пособие. – Омск, 2015. – 150 с.
21. Антипов, В. М. Методические аспекты проведения физкультурно-оздоровительных занятий с девушками 18-20 лет / В. М. Антипов // Теория и практика физической культуры : Тренер : журнал в журнале. – 2010. – № 3. – С.73
22. Асмолов, А. Г. Стратегия развития образования в России. – М. : Высш.шк., 1989. – 142 с.
23. Афанасьев В.Г. Мир живого: системность, эволюция и управление. – М.: Политиздат, 1986. – 334 с.
24. Афтимичук, О. Е. Оздоровительная аэробика: Теория и методика : учебное пособие / О. Е Афтимичук. – Кишинев : Ch: «Valinex» SA, 2011. – 310 с.
25. Ахиджак, А. И. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента // В сборнике : Наука XXI века : проблемы, перспективы и актуальные вопросы развития общества. Материалы осенней научной конференции. Составители С. А. Куштанок, Ф. Р. Хагур. – 2017. – С. 24-30.
26. Бабанский, Ю. К. Избранные педагогические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 558 с.
27. Бабанский, Ю. К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. – М. : Просвещение, 1982. – 192 с.
28. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании. – СПб., 2002.
29. Баллер, Э. А. Преемственность в развитии культуры. – М. : Наука, 2011. – 126 с.
30. Барбарига, А. А. Британские университеты : Учеб. пособие для пед. ин-тов. / А. А. Барбарига, Н. В. Федорова – М. : Высш. шк., 1979. – 127 с.

31. Бардамов, Г. Б. Базовые виды спорта как фактор мотивации к двигательной активности студентов / Г. Б. Бардамов, Г. Ф. Толмачев // Аграрное образование в условиях модернизации и инновационного развития АПК России : материалы II Всероссийской (национальной) научно-методической конференции, посвященной 90-летию Бурятской ГСХА, Улан-Удэ, 22 апреля 2021 года. – Улан-Удэ : Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В. Р. Филиппова, 2021. – С. 58-61.

32. Бардамов, Г. Б. Физическая культура и спорт : Учебник / Г. Б. Бардамов, К. В. Балдаев ; Министерство сельского хозяйства российской Федерации; ФГБОУ ВО «Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова». – Улан-Удэ : Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова, 2020. – 405 с.

33. Батышев, С. Я. Актуальные проблемы подготовки рабочих высокой квалификации. – М. : Педагогика, 1979. – 223 с.

34. Безрукова, В. С. Методологический аппарат педагогических исследований // Основы педагогики. Казань : НИИПТО, – 1989. – С. 30-44.

35. Бенедиктов, Б. А. Вопросы формирования профессиональных способностей у студентов педагогического вуза // Психология профессиональной подготовки в вузе. Минск : Нар. асвета, – 1982. – С. 7-13.

36. Бердяев, Н. А. Философия свободного духа. – М. : Республика, 1994. – 480 с.

37. Беспалько, В. П. О критериях качества подготовки специалистов // Вести, высш. шк. – 1988. – № 1. – С. 3-8.

38. Беспалько, В. П. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов / В. П. Беспалько, Ю.Г. Татур. – М. : Высш.шк., 1989. – 141 с.

39. Битинас, Б. П. Педагогическая диагностика: сущность, функции, перспективы / Б. П. Битинас, Л. И. Катаева // Педагогика. – 1993. – № 2. – С. 10-15.

40. Блауберг, И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин – М. : Наука, 1973. – 270 с.
41. Блауберг, И. В. Становление, сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин – М. : Наука, 1983. – 270 с.
42. Бобров, В.В. О модели подготовки специалиста с высшим образованием // Философия и социология, – 1994. – № 1. – С. 55-61.
43. Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте / А. П. Бондарчук. – М. : Издательство «Спорт», 2019. – 224 с.
44. Боровская, С. В. Педагогические условия повышения эффективности профессионально-творческой самообразовательной деятельности будущего учителя : Дис. канд.пед. наук. Челябинск, 1999. – 175 с.
45. Брагина, Н. Д. Самосовершенствование человека как философская проблема : Автореф. дис. канд. пед. наук. – М. : МГУ, 1991. – 16 с.
46. Бугулов, А. Г. Педагогические основы совершенствования технической подготовки юных вратарей в футболе // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7. – № 1 (22). – С. 193-196.
47. Бueva, Л. П. Человек : деятельность и общение. – М. : Мысль, 1978. – 216 с.
48. Булгакова, О. В. Формирование готовности студенток вуза к выполнению базовых упражнений общей физической подготовленности: теоретические и методические основы : монография / О. В. Булгакова, Д. А. Шубин, В. В. Пономарев. – Красноярск : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева», 2016. – 160 с.
49. Бунаков, Н. Ф. Избранные педагогические сочинения. – М. : АПН РСФСР, 1953. – 412 с.
50. Бьёрн, Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 176 с.

51. Вавилова, И. Н. Духовно-нравственное развитие личности / И. Н. Вавилова // Аспирант. Докторант. Гуманитарно-социальные исследования. – 2012. – № 1-1. – С. 12-16.

52. Васильева, К. Д. Формирование уверенности в себе в процессе получения высшего образования / К. Д. Васильева // Гуманитарные науки в современном вузе: вчера, сегодня, завтра : Материалы IV международной научной конференции. В 3-х томах, Санкт-Петербург, 10 декабря 2021 года / Под редакцией С. И. Бугашева, А. С. Минина. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, – 2021. – С. 329-332.

53. Вербова, К. В. Психодиагностика склонностей к педагогической деятельности / К. В. Вербова, Г. В. Парамей // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1990. – № 2. – С. 66-76.

54. Вербова, К. В. своих воспитанников как эталон педагогической социальной перцепции / К. В. Вербова, С. В. Кондратьева, А. С. Макаренко // Вопр. психологии. – 1990. – № 2. – С. 43-50.

55. Веремеенко, Т. Г. Организационно-педагогические условия нравственно трудовой подготовки подростков : Дис. . канд. пед. наук. Челябинск, 1988. – 213 с.

56. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы личности человека / В. К. Вилюнас. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 76 с.

57. Войнар, Ю. Физическое воспитание в польских высших школах // Теория и практика физической культуры, – 2000. – С. 44-48.

58. Волкова, А. А. Применение спортивных игр в процессе физического совершенствования студентов / А. А. Волкова // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации : Материалы VII Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 19-21 декабря 2018 года / Под ред. И. В. Молдовановой. – Новосибирск : Новосибирский государственный педагогический университет, – 2018. – С. 49-51.

59. Вольпе, Д. Анализ индивидуальной динамики при лечении депрессии // Эволюция психотерапии. – М. : Независимая фирма «Класс», 1998. – Т. 2. – 416 с.

60. Воробьева, И. Н. Влияние физической культуры на активность учебно-познавательной деятельности студентов / И. Н. Воробьева, Г. Т. Годжиев // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. – Т. 6. – № 4 (21). – С. 273-276.

61. Воронин, С. М. Эффективность личностно-ориентированной физической подготовки студентов непрофильных вузов // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2010. – № 3 (15). – С. 136 – 141.

62. Воронов, Н. А. Развитие форм физической активности для поддержания умственной деятельности // Развитие образования. – 2018. – № 1 (1). – С. 29 – 31.

63. Воронова, А. А. Отечественные базисные ценности как основа духовно-нравственного воспитания молодежи / А. А. Воронова // Внешкольник Оренбуржья. – 2015. – № 1. – С. 8-10.

64. Воронцов, Н. Д. Сравнительная оценка влияния видов фитнеса на физическое состояние студенток / Н. Д. Воронцов, А. В. Володин, Т. Р. Соломахина // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 3 (24). – С. 75-77.

65. Воропаев, В. И. Организация работы со студентами, освобожденными от практических занятий по физическому воспитанию // Вестник Воронежского государственного аграрного университета. – 2004. – № 8. – С. 177-180.

66. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : монография / Н. Л. Высочина. – М. : Издательство «Спорт», 2021. – 304 с.

67. Вяткин, Л. Г. Опыт развития познавательной самостоятельности студентов / Л. Г. Вяткин, Г. И. Железовский // Педагогика. 1993. – № 1. – С. 51-56.

68. Габдреева, Г. Ш. К методике самоуправления психическим состоянием / Г. Ш. Габдреева, Н. М. Пейсахов // Вопр. психологии. – 1982. – № 5. – С. 101.

69. Гагиева, З. А. Физическая культура как личностная ценность студентов нефизкультурных направлений подготовки // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7. – № 3 (24). – С. 176-178.

70. Галаган, А. И. Основные тенденции развития высшего образования в развитых зарубежных странах / А. И. Галаган, Л. Н. Тарасюк, К. Н. Цейкович – М. : НИ ИВШ, 1988. – 56 с.

71. Гапонова, Г. И. Формирование ценностных ориентаций студенческой молодежи педагогическими средствами / Г. И. Гапонова // Экономика. Право. Печать. Вестник КСЭИ. – 2016. – № 2-3 (70-71). – С. 24-29.

72. Гейжан, Н. Ф. Психолого-педагогические основы индивидуализации профессионального воспитания учащихся профессиональных учебных заведений: Автореф. дис. д-ра пед. наук. СПб, 1995. – 54 с.

73. Геллер, Г. А. Профессионально-личностное развитие будущих специалистов в процессе организации летней практики: от формирования компетенций - к профессиональному мастерству / Г. А. Геллер // Профессионально-личностное развитие будущих специалистов в среде научно-образовательного кластера : Материалы 14-ой Международной научно-практической конференции, Казань, 28 мая 2020 года. – Казань : Редакционно-издательский центр «Школа», – 2020. – С. 413-418.

74. Герасименко, С. С. Статистическое обоснование программ подготовки и использования специалистов. – Киев : Высш.шк., 1991. – 132 с.

75. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 224 с.

76. Герошенко, И. Г. Роль инноваций в спортивной педагогике // Теор. и метод, физ. культуры. – 1998. – № 4. – С. 24-29.

77. Герчак, Я. М. Основные принципы обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки / Я. М. Герчак, А. В. Стешин, Д. Ю. Митьков // ЦИТИСЭ. – 2018. – № 3 (16). – С. 8.

78. Годжиев, Г. Т. Роль социальной функции физического воспитания студентов в обеспечении их высокого профессионализма / Г. Т. Годжиев, И. Н. Воробьева // ЦИТИСЭ. – 2019. – № 2 (19). – С. 30.

79. Горелов, Н. А. Методология научных исследований : учеб. пособие и практикум / Н. А. Горелов, Д. В. Круглов, О. Н. Кораблева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2019. – 365 с.

80. Городничева, И. М. Индивидуальные траектории физической подготовки студентов // Развитие современного образования : теория, методика и практика. – 2016. – № 1 (7). – С. 265-266.

81. Государственная программа развития системы высшего образования Российской Федерации / Комитет по высшей школе РФ. – М., 1991. – 133 с.

82. Грабарь, М. И. Исследование факторов, влияющих на результаты педагогических экспериментов // Сов. педагогика. – 1987. – № 2. – С. 34-40.

83. Гуревич, С. Интерес личности -прежде всего: (об общих проблемах высшего образования): письмо в ред. // Вестн. высш. шк. 1990. – № 1. – С. 20-22.

84. Даниленко, Ж. В. Воспитательно-гуманистические вопросы физического воспитания физического воспитания студента / Ж. В. Даниленко // Совершенствование процесса физического воспитания студентов сельскохозяйственных ВУЗов. – Рязань : Рязанский государственный агротехнологический университет им. П.А. Костычева, – 2003. – С. 32-35.

85. Денисенко, В. С. Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры. Монография / В. С. Денисенко, В. Н. Курьсь, К. М. Смышнов, А. И. Яцынин. – Ставрополь, 2014. – 163 с.

86. Дуранов, М. Е. Вопросы активизации профессионально-познавательной деятельности студентов. Челябинск : ЧГПИ, 1990. – 72 с.

87. Дуранов, М. Е. и др. Вопросы активизации профессиональной познавательной деятельности студентов: Метод, указ. / М. Е. Дуранов, В. М. Железяко, В. И. Жернов. – Челябинск : ЧГПИ, 1990. – 80 с.

88. Дуранов, М. Е. Структурно-функциональный подход к направленности личности // Воспитание и профессиональная подготовка молодежи. – Магнитогорск : МГПИ, – 1997. – С. 11-20.

89. Единство обучения и воспитания студентов / Г. И. Королева, И. З. Шахнина, Г. Н. Швецова и др.; Научн. ред. Г. А. Петрова, Н. Ю. Посталюк. – Казань : Изд-во Казан, ун-та, 1989. – 160 с.

90. Елизарова, Е. М. Физическая культура. Уроки двигательной активности. – М. : Советский спорт. 2013. – 95 с.

91. Ерастов, Н. П. Методика самостоятельной работы : Учеб. метод, пособие. – М. : Мысль, 1986. – 76 с.

92. Жатько, Е. В. Формирование уверенности в себе у студентов вуза как психолого-педагогическая проблема // Инновации в образовании. – 2004. – №. 6. – С. 77-94.

93. Жернов, В. И. Профессионально-педагогическая направленность личности студента: теория и практика: Автореф. дис. . д-ра пед. наук. – Оренбург : ОГУ, 2000. – 46 с.

94. Жолоб, С. С. Физическое воспитание – важнейший вид воспитательной работы с военнослужащими / С. С. Жолоб, В. Ю. Колесников // ЦИТИСЭ. – 2018. – № 3 (16). – С. 7.

95. Жураев, А. Физическое воспитание студентов в системе непрерывного образования в статье раскрываются проблемы непрерывного физического воспитания студентов // Гуманитарные науки в XXI веке. – 2014. – № XX. – С. 94-97.

96. Завада, Г. В. Возможности использования социальных сетей в высшем образовании / Г. В. Завада, Г. А. Ляукина // Инновации в профессиональном и

профессиональнопедагогическом образовании : материалы 20 всероссийской научнопрактической конференции. – Екатеринбург. – 2015. – С. 241-244.

97. Завьялов, А. В. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, Е. Ю. Исаков ; Всероссийский государственный университет юстиции Министерства юстиции РФ. – Москва : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. – 91 с.

98. Зайцева, Л. В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 3 (24). – С. 100-103.

99. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Издательство «Спорт», 2020. – 200 с.

100. Зборовский, Г. Е. Социология допрофессионального образования. – Екатеринбург : СИПИ, 1993. – 152 с.

101. Зимняя, И. А. Компетентностный подход в образовании (методолого-теоретический аспект) // Проблемы качества образования. Кн. 2. Ключевые социальные компетентности студента : Мат-лы XIV Всероссийского совещания. – М., Уфа : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, – 2004. – С. 6-13.

102. Иванова, Е. А. Физическая подготовка студентов / Е. А. Иванова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30-31 января 2019 года. – Чебоксары : Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, – 2019. – С. 449-453.

103. Ильинича, В. И. Физическая культура студента : учеб. для студ. вузов. – М. : Гардарики, 1999. – 349 с.

104. Инновационное обучение : стратегия и практика / Под ред. В. Я. Ляудис. – М. : МГУ, 1994. – 203 с.

105. Иорданская, Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) : монография / Ф. А. Иорданская. – 2-е изд. – М. : Издательство «Спорт», 2020. – 272 с.

106. Ишмухаметов, Р. Р. Психология среды как контекст проблемы самореализации личности // Успехи современного естествознания. – 2006. – № 4. – С. 45.

107. Кагерманьян, В. С. Формы и методы интенсификации научно-исследовательской деятельности студентов / В. С. Кагерманьян, М. Г. Гарунов, В. Ф. Хотеевков – М.: НИИВШ, 1989. – 44 с.

108. Казарин, Л. Многоуровневая система подготовки учителей в университетах / Л. Казарин, В. Кузнецова, В. Чаплыгин // Высш. образование в России. – 1992. – № 2. – С. 28-36.

109. Калимуллина, О. А. Культурно-образовательное пространство современного вуза как фактор формирования педагогической системы духовно-нравственного развития молодежи / О. А. Калимуллина, И. Н. Тимошина, А. В. Иванова. – Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2022. – 160 с.

110. Калиниченко, Е. В. Формирование духовно-нравственных ценностей студентов через творческую деятельность / Е. В. Калиниченко // Педагогический форум. – 2018. – № 2 (2). – С. 15-16.

111. Каменовский, В. А. Некоторые аспекты использования подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию со студентами в вузе // В сборнике : Теория и практика инновационных технологий в АПК Материалы научной и учебно-методической конференции научно-педагогических работников и аспирантов ВГАУ. Под общей редакцией В. Н. Плаксина. – 2018. – С. 225-228.

112. Кан-Калик В.А. Индивидуально-творческая подготовка учителя // Сов. педагогика. – 1989. – № 1. – С. 97.

113. Кан-Калик, В. А. О профессионально-творческой подготовке учителя // Сов. педагогика. – 1976. – № 9. – С. 76-83.

114. Кан-Калик, В. А. Педагогическое общение как предмет теоретического и прикладного исследования / В. А. Кан-Калик, Г. А. Ковалев // Вопр. психологии. – 1985. – № 4. – С. 9-13.

115. Кан-Калик, В. А. Проблемы профессионально-педагогического общения // Сов. педагогика. – 1979. – № 6. – С. 113-117.

116. Кан-Калик, В. К. К разработке региональных моделей высшего образования // Вестн. высш. школы. – 1991. – № 9. – С. 6-10.

117. Касаткин, А. А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 72.

118. Катиева, Л. Р. Ценностные ориентиры в воспитании современной молодежи / Л. Р. Катиева // Развитие высшего образования : теория и практика : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 25 марта 2022 года. – Омск : Омский автобронетанковый инженерный институт, – 2022. – С. 375-378.

119. Кетоев, К. Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7. – № 3 (24). – С. 235-238.

120. Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы: Автореф. дис. докт. психол. наук. – Л. : ЛГУ, 1968. – 40 с.

121. Кобзарь, Б. С. Обучение студентов диагностике воспитательной работы. // Педагогика. – № 1. – 1993. – С. 66-99.

122. Коваленко, В. Н. Физическая тренировка студентов с низким уровнем физической подготовленности : Монография / В. Н. Коваленко, В. В. Вольский, А. В. Караван ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский

государственный архитектурно-строительный университет, 2019. – 220 с.

123. Коваль, Л. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза / Л. Н. Коваль, О. Г. Богданов, В. А. Мишагин // Состояние, проблемы, перспективы физической культуры, спорта и туризма полиэтнического общества : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Пятигорск, 20 апреля 2017 года / Под общей научной редакцией А.А. Вартумяна. – Пятигорск : Издательство Ставролит, – 2017. – С. 14-18.

124. Кожурин, Ф. Д. Процесс управления. – М. : Мысль, 1988. – 237 с.

125. Кожухова, В. К. Организация занятий по физическому воспитанию со студентами – заочниками отделения ускоренных образовательных программ // В сборнике : Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2018. – С. 207-209.

126. Козенко, Е. Ю. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студента. Учебное пособие / Е. Ю. Козенко, Д. Г. Гладких, А. Д. Кудря, Л. И. Тимошенко, Т. И. Прокопенко. – Ставрополь, 2017. – 150 с.

127. Колесников, В. Ю. Структура индивидуальной готовности спортсменов-единоборцев к соревновательной деятельности и направления ее совершенствования // ЦИТИСЭ. – 2018. – № 3 (16). – С. 6.

128. Комерческая, С. П. Повышение эффективности физической подготовки студентов на основе использования дифференцированного подхода / С. П. Комерческая, Э. И. Ахметшина, А. В. Стафеева // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 11 (116). – С. 147-149.

129. Кондратюк, Т. А. Формирование духовно-нравственных ценностей обучающихся в профессиональном образовании : электронное издание / Т. А. Кондратюк ; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева.

– Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2013. – 228 с.

130. Контаренко, И. А. Духовно-нравственное воспитание молодежи средствами регионального туризма / И. А. Контаренко, Н. М. Медведева // Наука. Культура. Искусство: актуальные проблемы теории и практики : сборник докладов Международной научно-практической конференции : в 6 т., Белгород, 08 февраля 2017 года. – Белгород : Белгородский государственный институт искусств и культуры, – 2017. – С. 80-84.

131. Контрольно-оценочный этап изучения личностно-ориентированной физической подготовки обучающихся / С. М. Воронин, Н. А. Воронов, О. А. Моисеева, С. А. Зверев // Современный ученый. – 2020. – № 4. – С. 58-63.

132. Короева, Т. Б. Физическая культура как основной фактор саморазвития студентов / Т. Б. Короева, И. Н. Воробьева // Балканское научное обозрение. – 2019. – Т. 3. – № 3(5). – С. 26-28.

133. Кравчук, П. Творчески развитая личность и высшее образование // Вестн. высш. шк. – 1992. – № 4/5/6. – С. 18-21.

134. Кремнева, В. Н. Организация самостоятельной работы студента по физическому воспитанию / В. Н. Кремнева, А. С. Кариаули // В сборнике : Непрерывное образование : опыт ПетрГУ Исследования преподавателей и студентов. Электронный сборник научных статей. Научный редактор Т. А. Бабакова. Петрозаводск, – 2016. – С. 80-85.

135. Кругов, В. И. Развивать исследовательскую работу студентов / В. И. Кругов, А. И. Момот // Вестник высш. шк. – 1983. – № 2. – С. 28-33.

136. Крутецкий, В. А. Основы педагогической психологии. – М. : Просвещение, 1972. – 255 с.

137. Крылова, Н. Б. Формирование культуры будущего специалиста. – М.: Высш. шк., 1990. – 140 с.

138. Кузнецова, В. А. Бакалавриат и формирование творческой личности: /в высшей школе/ // Высш. образование в России. – 1993. – № 2. – С. 86-88.

139. Кузьмина, Н. В. Методы системного педагогического исследования : Учеб. пособие. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1980. – 172 с.
140. Кузьмина, Н. В. Очерки психологии труда учителя. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1967. – 183 с.
141. Кузьмина, Н. В. Формирование педагогических способностей. – Л. : ЛГУ, 1961. – 98 с.
142. Куклин, В. Ж. О сравнении педагогических технологий / для высшей школы / В. Ж. Куклин, В. Г. Наводнов // Высш. образование в России. – 1994. – № 1. – С. 165-172.
143. Кульневич, С. В. Личностная ориентация методологической культуры учителя // Педагогика. – 1997. – № 5. – С. 108-115.
144. Кулюткин Ю.Н. Психологическое знание и учитель // Вопр. психологии. – 1983. – № 3. – С. 51-57.
145. Курятников, Д. С. Повышение профессиональной компетентности студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в вузе / Д. С. Курятников, А. В. Стафеева, Ю. С. Жемчуг // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 1 (26). – С. 186-188.
146. Кустов, Ю. А. Преемственность профессиональной подготовки молодежи в профтехучилищах и вузах. – Саратов : Изд-во Сарат. ун-та, 1990. – 159 с.
147. Ландырь, А. П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов, И. Б. Медведев. – М. : Издательство «Спорт», 2019. – 256 с.
148. Ласло, К. Всеобщая история физической культуры и спорта (перевод с венгерского). – М. : Радуга, 2016. – 326 с.
149. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. : Политиздат, 1977. – 387 с.
150. Лубский, А. А. Размышления о примерной программе воспитания школьников / А. А. Лубский // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2021. – № 3 (75). – С. 10-18.

151. Майоров, И. Организационно-педагогическая работа протоиерея В. Зеньковского / И. Майоров // Богословско-исторический сборник. – 2021. – № 1 (20). – С. 125-139.

152. Макаренко, А. С. Трудовое воспитание. Мн. : Народ, асвета, 1977. – 256 с.

153. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М. : Издательство «Спорт», 2015. – 174 с.

154. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с.

155. Маслова, Т. М. Возможности процесса профессионального становления студентов вуза в развитии уверенности в себе // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – №. 4 (25). – С. 329 – 332.

156. Маслова, Т. М. Пилотажное исследование уверенности в себе студентов вуза // Постулат. – 2017. – №. 5. – 135 с.

157. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта/ Л. П. Матвеев. – М. : Издательство «Спорт», 2019. – 344 с.

158. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под редакцией Н. Ю. Мельникова. – 2-е изд. – М. : Издательство «Спорт», 2017. – 432 с.

159. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание : теория, методика, практика. – 3-е изд. «СпортАкадемПресс», 2015. – 170 с.

160. Методические рекомендации по воспитанию современной молодежи / Состав. А. С. Смаригин. – Калуга : Макет, 2000. – 52 с.

161. Методы психологических исследований : учеб. пособие / составители О. В. Липунова. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 102 с.

162. Методы совершенствования учебно-воспитательного процесса в вузе : Межвуз. сб. науч. тр. / Волгогр. политех, ин-т

Ред.кол. : Е.Л. Белкин (отв. ред.) и др.. Волгоград: ВПИ, 1989. – 197 с.

163. Минаева, Н. С. Влияние высшего образования на формирование личности студента и выбор его будущей профессии / Н. С. Минаева // Гуманитарные науки в современном вузе: вчера, сегодня, завтра : материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 12 декабря 2019 года / под ред. С. И. Бугашева, А. С. Минина. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, – 2019. – С. 1062-1069.

164. Миронов, А. О. Повышение эмоциональности занятий по физическому воспитанию со студентами педагогических специальностей // Новая наука: Современное состояние и пути развития. – 2016. – № 2-1. – С. 43-45.

165. Моделирование деятельности специалиста на основе комплексного исследования / Под ред. Е. С. Смирновой. – Л. : Изд-во Ленинград, ун-та, 1984. – 177 с.

166. Мокий, М. С. Методология научных исследований : учеб. пособие для магистров / М. С. Мокий, А. Л. Никифоров, В. С. Мокий. – М. : Юрайт, 2019. – 255 с.

167. Молибог, А. Г. Вопросы научной организации педагогического труда в высшей школе. – Минск : Выш. шк., 1975. – 288 с.

168. Москвичев, Ю. Н. Методология деятельностного подхода в научном познании физического воспитания как социально-культурного феномена / Ю. Н. Москвичев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2021. – № 3 (37). – С. 192-205.

169. Москвичев, Ю. Н. Теоретико-методологическая проблема интерпретации сути физического воспитания / Ю. Н. Москвичев // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 15-16 апреля 2021 года. –

Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, – 2021. – С. 79-83.

170. Мугаева, Т. С. Влияние физической культуры на физическое и психическое здоровье студентов / Т. С. Мугаева // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сборник научных статей 7-й Международной молодежной научно-практической конференции, Курск, 15 апреля 2022 года. – Курск : Юго-Западный государственный университет, – 2022. – С. 136-139.

171. Мусаева, З. Т. Влияние комплекса физических упражнений и средств закаливания на морфофункциональное состояние студенческой молодёжи / З. Т. Мусаева, О. Р. Османов, А. Р. Шахриев // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры : IV Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов, Тольятти, 19-23 ноября 2015 года / под ред. В. Ф. Балашовой и Т.А. Хорошевой. – Тольятти : Тольяттинский государственный университет, – 2015. – С. 163-164.

172. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Учебное пособие для вузов физической культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова // Спорт. Академ. Пресс. – М., 2002. – 304 с.

173. Назревшие организационные изменения в работе кафедр физического воспитания / Г. А. Гилев, А. М. Дубов, М. В. Железнякова, Л. Н. Курякова // Физическая культура и здоровье молодежи, Санкт-Петербург, 18 февраля 2022 года. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, – 2022. – С. 37-38.

174. Наскалов, В. М. Модернизация физкультурного образования : (опыт методологического анализа) / В. М. Наскалов // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2004. – № 5. – С. 84-90.

175. Научно-теоретические основы профессиональной подготовки в педагогическом вузе: Сб. науч. тр. / Саратов. гос. пед. ин-т им. К. А. Федина. Саратов: СГПИ, 1981. – 163 с.

176. Неустроев, Г. Н. Формирование индивидуального стиля деятельности студентов. – Челябинск : ЧГАТУ, 1997. – 148 с.

177. Низамов, Р. А. Воспитательные основы активизации учебной деятельности студентов. – Казань : КГУ, 1975. – 302 с.

178. Никитенко, В. Н. Становление учителя: синтез практического опыта и теоретических знаний // Сов. педагогика. – 1987. – № 10. – С. 81-84.

179. Никитина, Г. В. Формирование творческих умений в процессе профессионального обучения / Г. В. Никитина, В. Н. Романенко / С.-Петербур. гос. ун-т. СПб : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1992. – 166 с.

180. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика : учеб. пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – М. : Издательство «Спорт», 2018. – 320 с.

181. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учеб. пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. – М. : Издательство «Спорт», 2021. – 328 с.

182. Никифорова, В. А. Актуальные вопросы формирования здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды современного университета / В. А. Никифорова, О. В. Тищенко, Т. Г. Перцева // Социализация и воспитание подростков и молодежи в институтах общего и профессионального образования: теория и практика, содержание и технологии : материалы Международной научно-практической конференции, Прага, 28-29 октября 2013 года. – Прага : Общество с ограниченной ответственностью Научно-издательский центр «Социосфера», – 2013. – С. 30-33.

183. Новикова, В. Кроссфит – система общей физической подготовки студентов // News of Science and Education. – 2017. – Т. 4. – № 6. – С. 089-092.

184. Новое педагогическое мышление / Под ред. А. В. Петровского. – М. : Педагогика, 1989. – 280 с.

185. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды / Под ред. И. А. Баевой. – СПб. : Речь, 2006

186. Общая физическая подготовка : Учебное пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / Воронежский государственный аграрный университет. – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2020. – 150 с.

187. Ольховская, Е. Б. Организационно-педагогические особенности физкультурно-оздоровительной деятельности современных студентов / Е. Б. Ольховская // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования : опыт и инновационные технологии физического воспитания : по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 21-22 ноября 2014 года. – Екатеринбург : Уральский юридический институт МВД России, – 2015. – С. 166-171.

188. Ортабаев, З. С. Управление физической культурой студентов нефизкультурных направлений подготовки // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7. – № 3 (24). – С. 277-280.

189. Папура, А. А. Формирование уверенности в себе у подростков // Вестник ТГПУ. – 2010. – № 5. – С. 110- 114.

190. Пашкова, Н. В. Феликсология воспитания как важный аспект формирования личности студента / Н. В. Пашкова // Вестник профессионального образования. – 2022. – № 1 (17). – С. 122-128.

191. Педагогика физической культуры и спорта : учеб.-методич. пособие / составители С. Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. – 125 с.

192. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов : монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. – М. : Издательство «Спорт», 2021. – 324 с.

193. Петров, С. А. Компетентностный подход как методологическая основа проектирования структурной модели подсистемы готовности адаптационного психофизического

потенциала студентов / С. А. Петров // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия : Психолого-педагогические науки. – 2010. – № 3 (13). – С. 145-149.

194. Петровская, Л. А. Воспитание как общение – диалог / Л. А. Петровская, А. С. Спиваковская // Вопр. психологии. – 1983. – № 2. – С. 85-91.

195. Петровский, А. В. Индивид и личность : Концепция персонализации «Вопросы истории и теории психологии» – М. : Наука, 1984. – 164 с.

196. Петровский, А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М. : Политиздат, 1982. – 255 с.

197. Петроченко, Г. Г. Ситуативные задачи в педагогике. – Мн. : Университетское, 1990. – 224 с.

198. Петрушевич, Е. И. Влияние занятий комплексными видами фитнес-аэробики на физическое состояние студентов / Е. И. Петрушевич, Т. В. Чепелева // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXIII (70) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов : в 2 томах, Витебск, 15 февраля 2018 года. – Витебск : Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, – 2018. – С. 97-98.

199. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : науч. изд. / В. Н. Платонов – М. : Спорт, 2019. – 656 с.

200. Позднякова, О. Е. Социальное воспитание молодежи в современной России как общенациональная проблема / О. Е. Позднякова, В. А. Смышляев // Социально-политические и экономические проблемы развития России и мира в первой четверти XXI века : материалы V-й Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых: в 3 частях, Воронеж, 03-04 декабря 2010 года / Министерство образования и науки Российской Федерации; Федеральное агентство по образованию, Воронежский государственный университет, Экономический факультет, Кафедра экономической теории и мировой экономики;

Международный институт компьютерных технологий, Экономический факультет, Кафедра менеджмента и экономической теории. – Воронеж : Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования «Международный институт компьютерных технологий», – 2010. – С. 74-78.

201. Полонский, В. М. Методы исследования проблем образования // Педагогика. – 1994. – № 2. – С. 10-15.

202. Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования : Сборник научных трудов по итогам региональной научно-практической конференции, Иркутск, 01-31 января 2015 года / Печатается по решению оргкомитета региональной научно-практической конференции. – Иркутск : Репроцентр А1, 2016. – 395 с.

203. Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования : сборник научных трудов по итогам областной научно-практической конференции, Иркутск, 01-31 января 2015 года. – Иркутск : Иркутский государственный университет, 2015. – 300 с.

204. Профессиональные стандарты. Сборник 2. «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», «Спортивный судья» : документы и методические материалы / составители И. И. Григорьева, Д. Н. Черноног. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 280 с.

205. Психология взаимодействия в спорте : учеб.- методич. пособие для вузов физической культуры / под редакцией В. Н. Смоленцева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 122 с.

206. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / под ред. А. В. Родионова, В. А. Родионова. – М. : Академия, 2016. – 319 с.

207. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Юрайт, 2019. – 338 с.

208. Пупышева, Ж. С. Эффективные формы организации спортивно-оздоровительной работы в вузе: российский и зарубежный опыт / Ж. С. Пупышева, Ю. А. Карвунис // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 393. – С. 209-212.

209. Пухаева, Е. Г. Физкультура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 3 (24). – С. 201-203.

210. Пучков, Н. П. Организация воспитательной работы в вузе по формированию лидерских качеств обучающихся: Методические рекомендации / Н. П. Пучков, А. В. Авдеева. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2009. – 28 с.

211. Рагимова, О. А. Основы здорового образа жизни студентов : учеб. пособие. Саратов : Изд-во Саратов. гос. ун-та, 2008. – 40 с.

212. Рациональное распределение студентов на учебные отделения и группы – важное условие в реализации программных положений по дисциплине «Физическая культура» в вузе / Н. А. Соловьев, И. М. Мануров, Л. Н. Мартьянова, Л. В. Рубцова // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России : межвузовский сборник научных трудов, Воронеж, 27-28 ноября 2017 года / Редакционная коллегия : Н. И. Бухтояров, В. А. Гулевский, Шахова М. Н., Р. М. Машенко, О. М. Попова, Е. В. Запорожцев, И. И. Аксенов. – Воронеж : Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, – 2018. – С. 55-59.

213. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура студента : учеб. для СПО. – 8-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 143 с.

214. Романенко, А. Н. Основы специальной физической подготовки спортсменов / А. Н. Романенко. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 100 с.

215. Ромм, Т. А. Воспитание. Волонтерство. Молодежь / Т. А. Ромм, Е. В. Богданова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет, Новосибирский государственный педагогический университет. – Новосибирск : Научно-исследовательский институт молекулярной биологии и биофизики, 2015. – 383 с.

216. Рютина, Л. Н. Основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 1 (7). – С. 315-318.

217. Садовский, В. А. Отраслевая профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов железнодорожного транспорта : монография / В. А. Садовский. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2005. – 147 с.

218. Скалиуш, В. И. Совершенствование физической подготовки студентов неспортивного профиля ВУЗа физической культуры / В. И. Скалиуш ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2016. – 177 с.

219. Слостенин, В. А. Педагогическая деятельность и проблема формирования личности учителя // Психология личности труда учителя: Сб. науч. тр. / Под ред. А. И. Щербакова. – Л. : ЛГПИ, – 1976. – Вып. 1. – С. 30-46.

220. Слостенин, В. А. Формирование личности учителя в процессе его профессиональной подготовки. – М. : МГПИ, 1985. – 164 с.

221. Соловьева, О. В. Методология психолого-педагогического исследования : учеб. пособие (практикум) / О. В. Соловьева. – Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. – 154 с.

222. Соломченко, М. А. Средства и методы управления при организации занятий по физическому воспитанию со студентами вузов / М. А. Соломченко, Е. Н. Максимова, А. Е. Алексеенков // Современный ученый. – 2017. – №2. – С. 127-130.

223. Социализация молодежи в условиях развития современного образования : материалы Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 08-09 апреля 2004 года / Министерство образования РФ, Международная академия педагогического образования, Управление образования администрации Новосибирской области, Управление образованием мэрии г. Новосибирска, Новосибирский государственный педагогический университет, Психолого-педагогический совет, Кафедра педагогики и психологии МФ, Лаборатория социологических исследований. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2004. – 226 с.

224. Спортивная метрология : учеб. пособие / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 246 с.

225. Столяренко, А. М. Психология и педагогика / А. М. Столяренко. – М. : Наука, 2001. – 469 с.

226. Сугутина, А. А. Понятия нравственности и ответственности молодежи / А. А. Сугутина // Макарьевские чтения : материалы XII международной научной конференции, Горно-Алтайск, 18-20 сентября 2017 года / Горно-Алтайский государственный университет. – Горно-Алтайск : Горно-Алтайский государственный университет, – 2017. – С. 247-249.

227. Суханова, А. П. Формы и средства проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – № 7-3 (27). – С. 64-68.

228. Сысоев, Ю. В. Самостоятельные формы физической подготовки студентов / Ю. В. Сысоев, А. А. Чванов. – Москва : Московский гуманитарный университет, 2005. – 52 с.

229. Ткаченко, Ю. А. Физическая культура как важнейший компонент в воспитании разносторонней личности студента / Ю. А. Ткаченко, Д. Уманец // В сборнике : Формирование личности будущего на основе психолого-педагогического анализа сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 111-114.

230. Тоноян, Х. А. Повышение эффективности взаимодействия преподавателя и студентов на элективных занятиях по физической культуре / Х. А. Тоноян, А. Ю. Лахтин, М. С. Дьякова // Власть. – 2019. – Т. 27. – № 5. – С. 117-123.

231. Трубников, А. П. Проблемы социально-нравственного развития студенческой молодежи средствами клубной деятельности / А. П. Трубников // Берегиня. 777. Сова: Общество. Политика. Экономика. – 2013. – № 2 (17). – С. 79-83.

232. Тутушкина, В. Г. Анализ эффективности метода круговой тренировки для студентов на занятиях физической культурой // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. – № 4 (25). – С. 217-219.

233. Федотова, Л. В. Проблема олимпийского воспитания студенческой молодежи / Л. В. Федотова, Е. А. Напольских // Физическая культура и спорт в современном обществе : Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященной 55-летию со дня основания Дальневосточной государственной академии физической культуры, Хабаровск, 25-26 марта 2022 года / Под редакцией Е.А. Ветошкиной. – Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, – 2022. – С. 299-305.

234. Физическая культура : текст лекций / В. Ф. Тихонов, А. Х. Ермолаев, О. Б. Колесникова, Л. А. Яковлева ; ответственный редактор А. Х. Ермолаев. – Чебоксары : Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова, 2015. – 92 с.

235. Физическая культура, здоровье и спорт : Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции 23 апреля 2019 г., Москва, 23 апреля 2019 года / Государственное

казенное образовательное учреждение высшего образования «Российская таможенная академия», Кафедра физической подготовки. – Москва : РИО Российской таможенной академии, 2019. – 84 с.

236. Филь, Т. А. Методология и методы психологических исследований : учеб. пособие / Т. А. Филь. – Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. – 140 с.

237. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 352 с.

238. Фролов, В. Г. Значение зачетных нормативов в физической подготовке студентов / В. Г. Фролов, Ю. И. Чернов // Известия МГТУ МАМИ. – 2011. – № 2 (12). – С. 297-298.

239. Хасьянов, В. Б. Духовно-нравственное воспитание молодежи с использованием средств медиаобразования / В. Б. Хасьянов // Научно-педагогический журнал Восточной Сибири Magister Dixit. – 2011. – № 4. – С. 23.

240. Хрипункова, Е. Е. Физическая культура как инструмент формирования личности / Е. Е. Хрипункова, Н. С. Горяинова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : научные труды ХХІХ Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых, Ростов-на-Дону, 20–21 апреля 2018 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», – 2018. – С. 299-302.

241. Царева, Л. В. Формирование основ профессиональной физической культуры у студентов специальности «Мосты и транспортные тоннели» : монография / Л. В. Царева. – Хабаровск : ДВГУПС, 2002. – 107 с.

242. Черменев, Д. А. Формирование культуры личности школьников и студентов во время занятий физической культурой и спортом / Д. А. Черменев // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере

легального и незаконного оборота наркотиков: национальный и международный уровни : Материалы XVII международной научно-практической конференции : в 2-х частях, Красноярск, 17–18 апреля 2014 года / Сибирский юридический институт ФСКН России; Ответственный редактор И.А. Медведев. – Красноярск : Сибирский юридический институт ФСКН России, – 2014. – С. 224-227.

243. Чернышова, О. В. Особенности духовно-нравственного воспитания молодежи / О. В. Чернышова // Известия Юго-Западного государственного университета. – 2012. – № 5-1 (44). – С. 246-248.

244. Чешихина, В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи : учеб. пособие. – М. : Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 230 с.

245. Шабельник, В. В. Образовательная среда и социализация студентов вуза: условия и развитие личности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 10. – С. 273-282.

246. Шагиева, Г. Г. Психология среды вуза как условие развития личности студента / Г. Г. Шагиева // XXV Всероссийский аспирантско-магистерский научный семинар, посвященный Дню энергетика : материалы конференции, Казань, 07-08 декабря 2021 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 458-460.

247. Шагиева, Г. Г. Развитие личности студента в условиях вуза / Г. Г. Шагиева // Молодежная наука : Труды XXVI Всероссийской студенческой научно-практической конференции КрИЖТ ИрГУПС, Красноярск, 22 апреля 2022 года / Редколлегия : В. А. Поморцев (отв. ред.) [и др.]. – Красноярск: Красноярский институт железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения», 2022. – С. 295-298.

248. Шаъбонов, Н. Н. Роль образования в воспитании интеллектуально развитого человека / Н. Н. Шаъбонов // Роль образования в борьбе с политическим экстремизмом и терроризмом, Душанбе, 22 февраля 2022 года / Таджикский национальный университет. – Душанбе : Таджикский национальный университет, – 2022. – С. 32-41.

249. Шипилова, К. А. Влияние обучения в высшем учебном заведении на процесс формирования лидерских качеств студентов / К. А. Шипилова, В. Е. Щегельская // Современные тенденции развития системы образования : сборник статей. – Чебоксары : Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», – 2019. – С. 158-161.

250. Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. – М. : Издательство «Спорт», 2018. – 100 с.

---

Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, Е.В. Черная,  
Н.А. Захарова

**Воспитательная работа со студентами педагогического вуза средствами  
физической культуры и спорта**

ISBN 978-5-93162-679-6

*Монография*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 22.08.2022 г. Формат 60х90/16.

Усл. печ. л. 15,6. Тираж 50 экз.

Издательство ЗАО «Библиотека А. Миллера»

454091, г. Челябинск, ул. Свободы, 159.