

## ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Потребности общества в высококвалифицированных специалистах, работающих на уровне мировых стандартов, обуславливают высокие требования к качествам и свойствам личности, формируемым в процессе образования. Анализ теории и практики образования показывает недостаточную обоснованность роли физкультурно-спортивной деятельности в процессе физического воспитания как средства формирования у будущих бакалавров физической культуры профессиональной устойчивости, что и определяет значимость нашего исследования.

Эффективность формирования у будущих бакалавров физической культуры профессиональной устойчивости обеспечивается благодаря активному включению студентов в процесс физкультурно-спортивной деятельности на основе учета субъективных факторов. Мотивация студентов повышается за счет понимания ими духовной ценности занятий физической культурой, развития познавательных способностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Это достигается посредством повышения информационно-образовательной направленности учебных и внеучебных занятий физическими упражнениями. Такой подход дает возможность успешно решать ряд важных учебных задач, а именно развивать у студентов навыки самоорганизации, саморегуляции и самоконтроля, что, согласно нашим наблюдениям, и характеризует их профессиональную устойчивость.

Анализ полученных результатов показал, что положительные изменения структурных компонентов профессиональной устойчивости будущих бакалавров физической культуры и уровень сформированности исследуемого качества находят выражение в развитии их профессионально важных качеств, в умении действовать должным образом непосредственно в учебно-профессиональной деятельности, в частоте применения различных средств и форм физического воспитания во время прохождения практики, в творческом использовании полученных знаний и умений по организации и проведению физкультурно-спортивных мероприятий.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физкультурно-спортивная деятельность, будущие бакалавры физической культуры, самоорганизация, саморегуляция, самоконтроль, профессиональная устойчивость, компоненты профессиональной устойчивости.

В современных условиях организации процесса образования в вузе повышается значимость и ценность *физического воспитания* студентов. Это обусловлено, во-первых, политикой государства, направленной на развитие физической культуры и спорта как важнейшего инструмента развития человеческого потенциала, как одного из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и увеличения продолжительности активной жизни населения [8], [13], [14]; во-вторых, особенностями образовательных программ в области физической культуры и спорта, реализация которых направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и т. д. [14]; в-третьих, требованиями федерального государственного образовательного стандарта

высшего образования, определяющего компетенции будущего специалиста в использовании методов физического воспитания и укрепления здоровья для достижения высокого уровня физической подготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности [7]; в-четвертых, требованиями педагогического процесса физического воспитания, главной целью которого является воспитание физической культуры личности [4].

Понятие «физическое воспитание» мы рассматриваем с позиции Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [13] и определяем его как «процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры». Роль физического

воспитания в формировании и развитии социально активной личности признается всеми педагогами, психологами, философами. Общей целью физического воспитания студентов в вузе является развитие физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Не является исключением и подготовка будущих бакалавров физической культуры, где одним из путей осуществления физического воспитания является физкультурно-спортивная деятельность.

Это обусловлено рядом причин. Во-первых, в настоящее время известно, что в условиях всевозрастающего воздействия научно-технического прогресса повышается потребность в подготовке молодежи к трудовой деятельности, предъявляющей повышенные требования к умственному, физическому и психическому уровню развития личности, познавательной сферы, форм поведения в социальной среде. Во-вторых, учитывая актуальность деятельностного подхода к образованию личности, в процессе физического воспитания основой выступает физкультурно-спортивная деятельность. В-третьих, физическое воспитание активно сокращает период освоения профессии, увеличивает производительность труда, а физкультурно-спортивная деятельность способствует развитию необходимых свойств и качеств личности (М.Я. Виленский, Ю.Д. Железняк, Ю.Ф. Курамшин, Л.И. Лубышева, В.С. Макеева, Л.П. Матвеев, В.М. Минбулатов и др.) [2], [4], [5], [6], [9].

Об этом говорят Ю.Д. Железняк и В.М. Минбулатов, утверждая, что «трудовая деятельность уже сейчас требует развития таких новых двигательных качеств, как быстрота и точность в получаемой информации, чувство ритма, овладение синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии» [2, с. 24]. В исследованиях М.Я. Виленского и В.С. Макеевой заявлено, что «физические качества и способности человека выступают в качестве умения использовать свое тело для осуществления профессиональной деятельности и жизнедеятельности, выполнять профессиональные навыки и функции, складывающиеся на этой основе» [5, с. 37].

По мнению Ю.Ф. Курамшина [9], в процессе физического воспитания решаются следующие задачи: 1) овладеть системой прак-

тических умений и навыков, сохраняющих и укрепляющих здоровье, психическое благополучие; 2) развить и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности; 3) осуществить самоопределение в физической культуре; 4) обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии; 5) приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Не является исключением и подготовка будущих бакалавров физической культуры, где физическое воспитание играет значительную роль в формировании у них *профессиональной устойчивости*.

Понятие «профессиональная устойчивость будущих бакалавров физической культуры» мы рассматриваем, как системное, динамичное новообразование личности в совокупности мотивационно-ценностных, когнитивных, действенно-практических и рефлексивно-регулятивных качеств личности, позволяющих уверенно, самостоятельно, без эмоционального напряжения осуществлять профессиональную деятельность на протяжении длительного времени, сохраняя работоспособность вне зависимости от динамики и характера влияния различных внешних, и в том числе негативных, факторов [12]. Исследуя частные элементы педагогического труда связанные с профессионально-педагогической деятельностью, с социально-педагогическими условиями субъекта педагогической деятельности и с личностными качествами педагогов физической культуры нами было установлено, что в ряду *личностных качеств* большинство опрошенных отмечают неумение регулировать свое эмоциональное состояние; чуть меньше респондентов отметили высокую физическую утомляемость; на третьем месте респонденты поставили напряженное эмоциональное состояние из-за отсутствия уверенности в себе [11]. Отсюда следует, что особая роль в формировании у будущих бакалавров физической культуры профессиональной устойчивости принадлежит *физкультурно-спортивной деятельности*.

Понятие «физкультурно-спортивная деятельность» рассматривается нами с позиции

В.Г. Камалетдинова и И.Н. Селиверстова [3, с. 98] и трактуется как «особая активность людей, направленная на преобразование самого себя, физической, психической, а в целом и социальной сущности человека, а также влияющая на изменение природы и общества». По мнению Л.И. Лубышевой [4], вовлечение студентов в физкультурно-спортивную деятельность является неременным условием воспитания физической культуры личности. По результатам исследований, проведенным автором, установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, повышается жизненный тонус, уверенность в своих силах, оптимизм. Недооценка студентами таких субъективных факторов, формирующих мотивацию, как понимание духовной ценности занятий, развитие познавательных возможностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности, связана с низким воспитательно-образовательным уровнем и доминирующим влиянием нормативного подхода в организации учебно-воспитательного процесса в вузе. Создаваемая критическая ситуация требует глубокого анализа уровня физкультурной образованности студентов и принятия активных мер для повышения информационно-образовательной направленности учебных и внеучебных форм занятий физическими упражнениями студентов вузов [4, с. 121]. Решение этих задач рассматривается нами в двух аспектах: как процесс развития познавательных возможностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности и как процесс перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной разнонаправленной физкультурно-спортивной деятельности, стимулирующим фактором для которой является личный интерес студентов к самостоятельному изучению учебного материала, что способствует эффективно-му развитию навыков саморегуляции и самоконтроля в процессе физического воспитания.

Рассмотрим, как разнонаправленная физкультурно-спортивная деятельность «работает» на формирование компонентов профессиональной устойчивости в процессе физического воспитания будущих бакалавров физической культуры. Как утверждает В.И. Ильинич, в своей основе физическое воспитание имеет целесообразную двигательную деятельность в

форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность [15]. Совершенствование двигательной деятельности происходит в процессе упражнений и тренировки. Двигательный навык также формируется по механизму образования условных рефлексов на базе безусловных в результате соответствующих систематических упражнений. В результате систематических упражнений студентов повышается уровень саморегуляции, развиваются способности к принятию решений.

Повышение уровня саморегуляции в результате физкультурно-спортивной деятельности необходимо для того, чтобы сформировать у студентов уверенность в себе, своих силах, исключить возникновение паники, пессимистических настроений, боязни завтрашнего дня, повысить их работоспособность, стрессоустойчивость, более полно реализовать свой потенциал, то есть сделать личность более сильной, что является предпосылкой формирования у будущих бакалавров физической культуры профессиональной устойчивости.

Развитие способности к принятию решений может реально повысить решительность, как характеристику личности, целеустремленность, поможет не только возрастанию социальной активности, но и организации её целенаправленного характера. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность повышает стремление студентов к самосовершенствованию, углублению знаний и умений, которые были получены ими на более ранних этапах обучения, развивает навыки самоконтроля. Активизации познавательных процессов, преобразование имеющихся знаний и конструированию на их основе собственных взглядов и убеждений в процессе физкультурно-спортивной деятельности является предпосылкой для формирования у будущих бакалавров физической культуры *когнитивного компонента* профессиональной устойчивости.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности особо подчеркивается роль силы личности и волевых качеств, являющихся необходимым условием для достижения поставленных масштабных целей и внутренним регулятором

саморазвития и самосовершенствования. Развитие силы личности, воли, волевой стойкости, умений осуществлять волевые усилия, преодолевать волнение и страх, навыков эмоционально-волевого регулирования является главной задачей стремящегося стать профессионалом, что предопределяет формирование *рефлексивно-регулятивного компонента* профессиональной устойчивости будущих бакалавров физической культуры. Участвуя в соревнованиях и сравнивая свое выступление с выступлениями сокурсников, студенты включаются в аналитическую деятельность, успешность которой повышает самооценку студентов, рассматриваемую нами как важную детерминанту профессионального самосознания. Согласно нашим исследованиям, уровень самооценки отражается на их мотивации к достижению более высоких трудовых результатов и оказывает влияние на формирование *мотивационно-ценностного компонента* профессиональной устойчивости будущих бакалавров физической культуры [10], [12]. Наконец, приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности в решении учебно-профессиональных задач способствует раскрытию творческого потенциала личности, что обуславливает формирование *действенно-практического компонента* профессиональной устойчивости будущих бакалавров физической культуры.

Таким образом, в процессе формирования у будущих бакалавров физической культуры профессиональной устойчивости значение физкультурно-спортивной деятельности заключается в следующем: 1) физкультурно-спортивная деятельность создает предпосылки для полноценной умственной и психической деятельности, а именно способствует высокому

уровню развития сенсорных (восприятие, ощущение), интеллектуальных (внимание, память, активация мышления), эмоционально-волевых процессов (чувствительность, переживания, волевые усилия); 2) физкультурно-спортивная деятельность обеспечивает высокий уровень работоспособности, что во многом определяется состоянием здоровья, высоким уровнем развития физического и функционального состояния, общей выносливостью; 3) физкультурно-спортивная деятельность развивает навыки саморегуляции психических состояний; 4) физкультурно-спортивная деятельность способствует развитию таких личностно-профессиональных качеств как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, способность к принятию решений, ответственность; 5) физкультурно-спортивная деятельность создает предпосылки для развития познавательной сферы, заключающееся в развитии навыков самоконтроля, значимыми факторами запуска которого являются мотивация, ответственность, самооценка и проявление уверенности в себе. Анализ полученных результатов показал, что положительные изменения структурных компонентов профессиональной устойчивости будущих бакалавров физической культуры и уровень сформированности исследуемого качества находят выражение в умении действовать должным образом непосредственно в учебно-профессиональной деятельности, частоте применения различных средств и форм физического воспитания в процессе прохождения практики в школе, творческом использовании полученных знаний, умений и владений в организации и проведении соревнований, в работе с учащимися в школе, организации их досуга.

06.03.2017

#### Список литературы:

1. Горелов, А.А. Теоретические основы физической культуры: курс лекций / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков. – 2-е изд. перераб. и доп. Белгород: ЛитКараван, 2012. – 124 с.
2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
3. Камалетдинов, В.Г. Словарь-справочник по дисциплине «Менеджмент физической культуры и спорта» / В.Г. Камалетдинов, И.Н. Селиверстова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская Академия», 2009. – 100 с.
4. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.
5. Макеева, В.С. Профессионально-личностное развитие будущего учителя в процессе физического воспитания [Электронный ресурс]: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / В.С. Макеева. – РГБ. – М., 2003. (Из фондов Российской государственной библиотеки). – Режим доступа: <http://diss.rsl.ru/diss/03/0675/030675007.pdf> (дата обращения: 28.02.2017).
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М: ФиС, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

7. Приказ Минобрнауки России №40536 от 11.01.2016 г. [Электронный ресурс] «Об утверждении федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата)». Режим доступа: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440301.pdf> (дата обращения: 28.02.2017).
8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ 07.08.2009 г. № 1101-р.
9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
10. Усцеломова Н. А. Формирование профессиональной устойчивости студентов гуманитарного вуза средствами физического воспитания в образовательном процессе // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: материалы Междунар. учеб.-метод. конф. – Москва, 2014. – Т. II. – С. 127-129.
11. Усцеломова Н. А. Исследование факторов, влияющих на профессиональную устойчивость будущих бакалавров физической культуры / Н. А. Усцеломова, Е. А. Иванова // Современные тенденции развития науки и технологий: сб. материалов XIX Междунар. науч.-практ. конф. – Белгород, 2016 г. – № 10, ч. 7 – С.117-120.
12. Усцеломова Н. А. Профессионально-педагогические аспекты определения понятий «компетентность», «компетенция» и «профессиональная устойчивость» // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры : сб. материалов XXIII Регион. науч.-метод. конф. с междунар. участием. – Челябинск : Изд-во Урал-ГУФК, 2013. – С. 216–217.
13. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. №329-ФЗ [Электронный ресурс] «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 28.02.2017).
14. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edugid.ru/zakon-ob-obrazovanii-v-rf> (дата обращения: 28.02.2017).
15. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

**Сведения об авторах:**

**Усцеломова Наталья Александровна**, старший преподаватель кафедры физической культуры факультета физической культуры и спортивного мастерства  
Магнитогорского государственного технического университета им. Г.И. Носова  
455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина, 38,  
тел. (3519) 298572, e-mail: [ustselemova.natalya@mail.ru](mailto:ustselemova.natalya@mail.ru)

**Иванова Елена Александровна**, доцент кафедры физической культуры факультета физической культуры и спортивного мастерства Магнитогорского государственного технического университета им. Г.И. Носова,  
кандидат педагогических наук, доцент  
455000, Челябинская область, г. Магнитогорск, пр. Ленина, 38, тел. (3519) 298572