

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева»

На правах рукописи



Шугалей Денис Викторович

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА**

13.00.08 – теория и методика профессионального образования

Диссертация на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Научный руководитель доктор
педагогических наук, профессор
А.М. Митяева

Орел - 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Введение | 3 |
| Глава 1. Научно-теоретические основы формирования культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза | 16 |
| 1.1 Формирование культуры физического самосовершенствования курсантов военных вузов как педагогическая проблема..... | 16 |
| 1.2 Специфика профессиональной подготовки будущих военнослужащих ракетных войск..... | 30 |
| 1.3 Критерии и уровни проявления культуры физического самосовершенствования курсантов | 43 |
| 1.4 Моделирование процесса формирования культуры физического самосовершенствования курсантов | 67 |
| Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по апробации структурно-функциональной модели формирования культуры физического самосовершенствования курсантов в военном вузе .. | 76 |
| 2.1 Обоснование необходимости реализации структурно-функциональной модели формирования культуры физического самосовершенствования будущих офицеров на основе технологии педагогического сопровождения в процессе профессиональной подготовки в военном вузе..... | 76 |
| 2.2 Внедрение структурно-функциональной модели эффективного формирования культуры физического самосовершенствования курсантов в военном вузе..... | 92 |
| 2.4 Оценка эффективности экспериментального исследования формирования культуры физического самосовершенствования курсантов на основе технологии педагогического сопровождения..... | 119 |
| Заключение | 137 |
| Список литературы | 142 |
| Приложения | 163 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Сложная международная обстановка, теракты, возрастание риска техногенных катастроф, ухудшение экологической ситуации требуют пересмотра отношения к проблеме государственной целостности, жизнеспособности общества и личности тех, кто ее сохраняет. Снижение уровня физической подготовки и функционального состояния офицеров отрицательно сказывается на результатах выполнения ими профессиональных задач и требует поиска средств, форм и методов, способных улучшить физическое состояние военнослужащих, а также сформировать устойчивый интерес к физическому самосовершенствованию как к основному фактору их качественной профессиональной подготовки. Учитывая, что в воинских частях нет специалистов по физической подготовке, а этот процесс осуществляет офицер, то важно обеспечить его такой культурой физического самосовершенствования, которая будет восприниматься военнослужащим и другими подчиненными как жизненная необходимость, как фактор личностного развития, как потребность профессионального роста и надежности служебной деятельности.

Образовательные учреждения военного профиля играют важнейшую роль в решении этой проблемы, уделяя активное внимание качеству обучения и воспитания курсантов, ведь успешность их будущей профессиональной деятельности во многом будет зависеть от уровня физической подготовленности.

Нормативными основаниями, определяющими деятельность военных вузов, являются «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в соответствии с которой решаются задачи улучшения качества физической подготовки курсантов. Современная концепция модернизации российского образования «Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года»

актуализирует проблему подготовки высококвалифицированных специалистов, способных к профессиональному росту и мобильности в условиях информатизации общества и развития новых наукоемких технологий, формирования навыков самообразования и самореализации личности.

Физическая подготовка в современном военном образовании ориентирована на постижение курсантом ценностей воинской службы, формирование потребности в максимальной реализации индивидуального потенциала как исключительной прерогативы будущего офицера. Это выдвигает на первые позиции создание соответствующей поддержки в развитии их способностей в информированности, изменении отношения и смены ролей от пассивного объекта воздействия к активному субъекту процесса физического самосовершенствования. Актуальность рассматриваемой проблемы заключается в реализации культуuroобразующей функции физического самосовершенствования, определяющего компетентность, ответственность, готовность к личностному росту мобильного специалиста.

В современном понимании культура самосовершенствования трактуется как явление, касающееся целостного изменения личности. Формирование культуры физического самосовершенствования будущих офицеров, обеспечение должного уровня физической подготовленности, формирование готовности к перенесению экстремальных нагрузок в период подготовки и прохождения военной службы в боевых частях, осознается как необходимость (А.Н. Диордица, Д.А. Донсков, И.В. Запечникова).

Позитивные установки на физическую подготовку представляют собой сложный процесс качественных личностных преобразований в физическом самосовершенствовании. Однако остаются недостаточно изученными такие аспекты как: средства, методы, условия, технология формирования культуры физического самосовершенствования и накопления субъектного опыта ее реализации у выпускника военного вуза в последующей профессиональной деятельности.

Степень разработанности проблемы исследования. Различные аспекты самосовершенствования в подготовке к профессиональной деятельности обучающихся вузов раскрыты в теориях:

- личности и деятельности (А.Г.Асмолов, А.А.Деркач, И.И. Ильясов, Е.А. Климов, Р.С.Немов, С.Л. Рубинштейн и др.);

- профессионального саморазвития, самообразования и самовоспитания (И.А. Алехин, С.В. Бордунов, А.А.Оплетин, И.М.Рукавицин, Сурнин Д.И.);

- ценностных, смысловых и жизненных отношений, ориентаций и убеждений, обучающихся в рамках военной педагогики (П.Г. Анисимов, Н.Е. Варшавская, А.Н.Диордица, В.А. Митрахович, П.И. Образцов, В.С. Петров, О.И. Шевченко);

- физического самосовершенствования в процессе формирования физической культуры личности (В.И. Бондин, Б.В. Ендальцев, А.С. Вершков, В.С. Макеева, Ю.В. Муханов).

Вместе с тем, анализ современных исследований показал снижение мотивации к физическому самосовершенствованию у обучающихся военных вузов, отсутствие интереса к различным формам занятий физической подготовкой, поддержании должного уровня работоспособности и здоровья, что негативно сказывается на уровне физической подготовленности выпускников военных вузов и опосредованно – на результатах военно-профессиональной деятельности. Такое положение дел противоречит требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых в качестве необходимых факторов, способствующих успешности обучения указана необходимость непрерывного личностного и профессионального саморазвития и самосовершенствования личности обучающегося. На первый план выходит не просто повышение мотивации к физическому самосовершенствованию будущего офицера, а формирование его культуры, диалогичности культуры и образования, вдохновляющего начала осмысленного служения Родине (М.М.Бахтин, В.С. Библер).

Полагаем, что внедрение инновационных подходов в решении поставленных задач обеспечит успешность перехода от физической подготовки как обязательного компонента к физическому самосовершенствованию и к его культуре как специально разработанного и организованного процесса подготовки курсантов в военном вузе, если будут разрешены **противоречия** между:

- потребностью государства в высококвалифицированных выпускниках военных вузов, способных к проявлению культуры физического самосовершенствования и ее фактическим уровнем проявления у будущих офицеров, необходимой для выполнения задач профессионального и личностного развития;

- объективной необходимостью формирования культуры физического самосовершенствования курсантов, как диалога культуры и образования и самообразования обучающихся и низкой степенью ее педагогического сопровождения в теории и практике военного высшего профессионального образования.

Выявленные противоречия обусловили выбор темы исследования «Формирование культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза», **проблема** которого заключается в обосновании, разработке и апробации модели формирования культуры физического самосовершенствования курсантов в образовательном процессе военного вуза. Указанная проблема и определила **цель** исследования.

Объект исследования: физическая подготовка курсантов в образовательном процессе военного вуза.

Предмет исследования: формирование культуры физического самосовершенствования курсантов в военном вузе.

Гипотеза: формирование культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза будет более эффективным, если:

- теоретической основой исследования выступает системный, культурологический, личностно-деятельностный и аксиологический подходы

к построению модели, рассматривающие культуру физического самосовершенствования как необходимый фактор жизнедеятельности и профессионализма военного специалиста, способствующий достижению должного уровня готовности курсантов к дальнейшему прохождению военной службы;

–физическая подготовка будущих офицеров в образовательном процессе военного вуза осуществляется на основе структурно-функциональной модели, логика которой предполагает восхождение курсанта от осознания значимости личностной культуры физического самосовершенствования к выработке и реализации на практике системы ее непрерывного формирования;

–реализация модели формирования культуры физического самосовершенствования осуществляется на основе технологии педагогического сопровождения и представляет собой совокупность средств, методов, условий и этапов достижения поставленной цели;

– критериально-оценочный аппарат позволяет объективно отследить динамику показателей и уровень сформированности культуры физического самосовершенствования курсантов;

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования сформулированы следующие **задачи**:

1. Конкретизировать сущность, содержание и структуру культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза.

2. Определить критерии, показатели и уровни сформированности культуры физического самосовершенствования курсантов.

3. Разработать структурно-функциональную модель формирования культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза и экспериментально апробировать ее.

4. Теоретически обосновать и экспериментально подтвердить эффективность технологии педагогического сопровождения формирования культуры физического самосовершенствования курсантов в образовательном процессе военного вуза.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- на философском уровне: положения о сущности человеческого познания и деятельности, единства теории и практики в обучении (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, П.С. Гуревич, М.С. Каган, А.Н. Леонтьев); теории ценностей, в которой человек рассматривается как высшая ценность общества и самоцель общественного развития (И.В. Бондаревская, М.Я. Виленский, В.В. Краевский, Н.И.Привалов);

- на общенаучном уровне: общетеоретические аспекты культурологического подхода, позволяющего понять образование сквозь призму понятия культуры (М.М. Бахтин, В.С. Библер, М.С. Каган, Д.С. Лихачев); в системном подходе, рассматривающем социальный объект как систему взаимосвязанных элементов – подсистем (В.Г. Афанасьев, А.В. Брушлинский, В.И. Загвязинский и др.); в акмеологическом подходе, отражающем представления с позиций деятельности, качеств личности, значимости культуры в становлении профессионала (М.И. Алдошина, А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина, А.А.Реан);

- на конкретно-научном уровне: построения педагогического процесса с позиций личностно-деятельностного подхода в становлении физической культуры личности (Б.Г. Ананьев, В.И. Ильинич, В.С. Макеева, Филимонова С.И. и др.); самостоятельности и самообразования обучающихся (В.С. Ильин, Г.С. Прыгин, М.Н. Скаткин); компетентностном подходе (А.А. Бодалев, И.А. Зимняя, В.В. Сериков, А.В. Хуторской, В.Д. Шадриков и др.); технологии моделирования образовательного процесса (А. Д. Гонеев, А.М. Митяева, А.Я. Найн, П. И. Образцов, П.И. Пидкасистый, В.Н. Правдюк, Г.С. Селевко, А. И. Уман и др.); концепции профессионализации военного специалиста (А.В. Барабанщиков, В.А. Митрахович, П.И. Образцов, Ю.Г. Сулимов);

- теоретических основ психолого-педагогического сопровождения по оказанию помощи в решении проблем, связанным с физическим совершенствованием, психическим здоровьем, успешным обучением в вузе,

жизненным и профессиональным самоопределением (С.Г. Вершловский, О.С. Газман, А.М. Митяева).

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы применялся комплекс взаимодополняющих методов и методик исследования: изучения теоретических источников, сравнительного и сопоставительного анализа и синтеза, обобщения, моделирования, прогнозирования; эмпирических методов: наблюдения, анкетирования, тестирования, экспертной оценки, самооценки, педагогического эксперимента; методов математической статистики.

Экспериментальной базой исследования явился Филиал ФГКВООУ ВО «Военная академия Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого» Министерства обороны Российской Федерации (г. Серпухов Московской области). На разных этапах исследования приняли участие 104 курсанта, контрольная группа – 51 человек и экспериментальная – 53 человека.

Основные этапы исследования

Исследование осуществлялось в три этапа в период с 2014 по 2019 годы:

Первый этап - поисково-аналитический. (2014-2015 г.г.) Осуществлен анализ теоретических источников по психологическим и педагогическим вопросам проблемы формирования культуры физического самосовершенствования, изучены пути ее достижения. На основе собственного опыта педагогической работы проведен анализ организации физической подготовки курсантов, конкретизирован предмет исследования и определен его категориальный аппарат, обозначены задачи, выстроены этапы исследования и их содержание.

Второй этап - проектно-экспериментальный (2015-2017 г.г.) Разработана модель формирования культуры физического самосовершенствования курсантов и определена эффективность внедрения технологии педагогического сопровождения через включение их в специально организованную деятельность, отражающую определенные профессионально-прикладные, аксиологические аспекты службы. Проведен анализ

промежуточных результатов, произведена коррекция структуры педагогического сопровождения.

Третий этап - обобщающий (2017-2019 г.г.) Дана оценка эффективности формирования культуры физического самосовершенствования курсантов на основе ее реализации в рамках педагогического сопровождения, осуществлена проверка достоверности полученных в ходе формирующего эксперимента данных, обработаны, систематизированы полученные результаты исследования, сформулированы выводы, оформлен текст диссертации.

Научная новизна исследования заключается в том, что

- теоретически обоснованы и определены сущность, содержание, структура культуры физического самосовершенствования курсантов;

- разработана структурно-функциональная модель формирования культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза;

- разработан, верифицирован критериально-оценочный аппарат, выявлены уровни сформированности культуры физического самосовершенствования курсантов;

- обоснована и экспериментально подтверждена эффективность технологии педагогического сопровождения, построенного на основе организации физкультурно-спортивной среды вуза; занятий и видов физической подготовки; мониторинга психофизических состояний курсантов, формирования культуры их физического самосовершенствования в военном вузе.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные автором данные вносят существенный вклад в теорию формирования профессиональной культуры; расширяют представления о возможностях формирования культуры физического самосовершенствования, о профессиональном становлении будущего офицера в условиях военного вуза, ориентированном на раскрытие и развитие не только физического, но и педагогического потенциала личности курсантов, их самореализации и личностного роста. В исследовании уточнено понятие «культура физического

самосовершенствования» курсантов военного вуза; разработана структурно-функциональная модель ее формирования; раскрыта необходимость реализации модели в технологии педагогического сопровождения на основе применения методов обучения, воспитания, социализации, условий и этапов (диагностико-прогностического, организационно-деятельностного и акмеологического) в совокупности, способствующих эффективности реализации целей исследования; разработан критериально-оценочный аппарат, включающий систему показателей, отражающих уровень сформированности культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза.

Практическая значимость исследования определяется тем, что содержащиеся в нем теоретические положения, структурно-функциональная модель и выводы могут быть использованы в условиях военного вуза (в практике работы кафедр физической подготовки и других служб) и направлены на эффективное формирование культуры физического самосовершенствования будущих офицеров. Разработанная технология педагогического сопровождения формирования культуры физического самосовершенствования может применяться в интересах повышения качества и результативности физической подготовки и служить основой для выявления новых путей профессионального развития курсантов. Диагностический аппарат позволяет оценивать уровень сформированности культуры физического самосовершенствования курсантов. Разработанные учебно-методические рекомендации «Методы контроля военнослужащих в ходе занятий физической подготовкой» и практикум «Педагогическое сопровождение формирования готовности курсантов к будущей профессиональной деятельности средствами физической подготовки», могут быть использованы в военных вузах.

Достоверность и обоснованность результатов исследования определяется комплексом взаимно дополняющих методов, адекватных целям, задачам и логике исследования; опоре на философские, культурологические, общенаучные и конкретно-научные методологические принципы теории познания и методов исследования, что нашло подтверждение в

репрезентативности выборки и экспериментальной работе, количественном и качественном анализе результатов исследования; логичности выводов; возможности использования полученных результатов в педагогической практике военных образовательных организаций.

Личный вклад автора состоит в самостоятельной разработке ведущих положений и общего замысла исследования, анализе и обобщении данных теоретических источников по проблеме исследования, разработке модели формирования культуры физического самосовершенствования курсантов, раскрытии роли педагогического сопровождения, разработке критериально-оценочного аппарата, проведении экспериментальной работы, формулировании выводов и заключения.

Положения, выносимые на защиту

1. Культура физического самосовершенствования курсанта военного вуза, являясь квалификационной характеристикой личности, представляет собой систему профессионально-личностных качеств, определяющих его способность к эффективному функционированию в процессе выполнения служебных задач. Это целенаправленная, систематическая, высокоорганизованная самостоятельная деятельность по освоению ценностей здоровья и физической культуры, самовоспитания и саморазвития, базирующихся на внутренних стремлениях и установках, (гражданской позиции, ответственности, чувстве долга, патриотизма, обязательности, уважении к товарищам и подчиненным и др.), в готовности к передаче накопленного опыта другим.

Культуру физического самосовершенствования курсантов составляют: творческие жизненные ценности и нравственно обоснованные установки на карьерный рост и развитие потенциальных интеллектуальных и двигательных способностей; опыт саморазвития и саморегуляции; профессиональные знания, умения, навыки, ориентировка в профессиональных ситуациях, требующих усовершенствования способов деятельности; готовность ставить и решать профессиональные задачи, отход от стереотипов, самоизменение; навыки составления индивидуальных программ оздоровления, методы самоконтроля,

саморегуляции психоэмоциональных состояний в процессе профессиональной деятельности и обеспечению защиты национальной безопасности, суверенитета и территориальной целостности страны.

2. Структурно-функциональная модель формирования культуры физического самосовершенствования реализуется в единстве целевого, содержательного, организационно-процессуального, критериально-оценочного и результативного блоков. Целевой блок сконструирован с учетом социального заказа, требований ФГОС высшего военного образования соответствующего направления подготовки и профессионального стандарта; содержательный блок отражает компоненты личности, на которые направлено педагогическое сопровождение (мотивационно-потребностный, содержательно-когнитивный, ценностно-смысловой и рефлексивно-деятельностный); организационно-процессуальный блок раскрывает технологию педагогического сопровождения формирования культуры физического самосовершенствования курсантов (этапы, условия, методы); критериально-оценочный блок обеспечивает обратную связь посредством проверки эффективности проведенной работы по установленным критериям и показателям; результативный блок позволяет оценить уровень сформированности культуры физического самосовершенствования курсантов на этапах подготовки в военном вузе.

3. Технология реализации модели в виде педагогического сопровождения, заключается в методах воздействия и взаимодействия (обучения, воспитания и социализации), этапов подготовки (диагностико-прогностический, организационно-деятельностный, акмеологический), направленная на создание эффективной физкультурно-спортивной среды, признаками которой являются достаточная ресурсная база и количество организационных форм занятий по физической подготовке; обеспечение мониторинга динамики формирования культуры физического самосовершенствования, проявляемые в умениях курсантов управлять своими психофизическими состояниями и учитывать особенности реакции организма на физические нагрузки; исполнение ролевых функций педагога (тьютора, фасилитатора и модератора) с целью переноса

ответственности за результат обучения с преподавателя на курсанта; в приобретении умений соотнести знания, полученные в вузе с целями, условиями и способами организации физической подготовки в будущей служебно-профессиональной деятельности.

Необходимыми условиями формирования культуры физического самосовершенствования выступают: умение реализовать накопленный опыт культуры физического самосовершенствования в будущей практической деятельности; получать и развивать представления об отличиях, существующих между людьми; развивать умения работать в группе и в команде; принимать окружающих такими, какие они есть, сотрудничать с ними; получать навыки поиска и обработки информации, анализа собственного опыта и выявление индивидуальных образовательных целей, способность их применять в различных жизненных ситуациях.

4. Критериями сформированности культуры физического самосовершенствования являются: мотивационный (физическое самосовершенствование, стремление к сотрудничеству, моральная ответственность); *когнитивный* (накопление объема знаний, умение использовать их в служебно-профессиональной деятельности); ценностный (ценности здоровья и физической культуры; автономность, волевые качества, волевая саморегуляция), деятельностный (владение методами организации, переработки и передачи информации в процессе физической подготовки, результатами выступлений на соревнованиях и конкурсах, умении поддержать «физическую форму» продолжительное время, быстро восстанавливать и поддерживать работоспособность). Культура физического самосовершенствования проявляется на соответствующих уровнях (высоком, среднем и низком).

Апробация и реализация результатов исследования. Основные положения, принципы и выводы диссертационной работы докладывались, обсуждались и были одобрены на международных, всероссийских и межвузовских научных конференциях, конкурсах и семинарах. Материалы и

результаты исследования представлены и обсуждены на международных научно-методических конференциях в Орле (2014, 2017, 2018), Москве, Серпухове (2015, 2016), Санкт-Петербурге, Уфе, Йошкар-Оле (2018, 2019), а также всероссийских конференциях в Орехово-Зуево, Орле и Серпухове (2014 - 2017).

Результаты исследования внедрены в практику работы филиала военной академии Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого. Основные результаты представлены в 18 авторских публикациях, среди которых 5 в журналах, рецензируемых ВАК.

Структура диссертации детерминирована целью и логикой исследования и включает введение, две главы, заключение, список литературы из 183 наименований, 5 приложений. Работа иллюстрирована схемами, таблицами, рисунками, диаграммами, отражающими основные положения и результаты исследования.

Глава 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

1.1 Формирование культуры физического самосовершенствования курсантов военных вузов как педагогическая проблема

Основополагающим понятием служебно-профессиональной деятельности вооруженных сил страны является безопасность, которое определяется в Законе РФ «О безопасности» как «состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз» [1]. Понятие «безопасность», изначально как производное от латинского «securitas» (без заботы), с течением времени меняло свою сущность и содержание (защищенный – надежный – устойчивый – проверенный и пр.). В настоящем времени данное понятие отражает трансформацию оценки состояния сознания, в котором представления об опасности, знание способов защиты и преодоления негативных последствий опасных ситуаций интегрируются с оценкой угрозы, умениями действовать в непредвиденных обстоятельствах, снижать риски. Поэтому разработка методики прогнозирования потребностей Вооруженных сил, моделирование воинских специалистов, разработка квалификационных характеристик и программы подготовки с учетом изменений в экономической, социальной, воинской политике, выходит на лидирующие позиции в образовательной практике высших военных учебных заведений. С точки зрения педагогического сопровождения и эффективности процесса физической подготовки привлекают такие понятия как «управленческие влияния», «самостоятельность», «автономность», «ценности и смыслы», «культура», «культура физического самосовершенствования», «образ жизни», «педагогические условия» и др. [23, с. 77–86; 26, с. 99 – 105; 28; 56, с. 32-35; 59; 79, с. 73-88; 101].

Человек как целостная динамическая система испытывает потребность в безопасности, т.к. повреждение одной из систем влечет повреждение другой. В частности, биологическая подсистема, поврежденная в результате негативного воздействия внешней среды, «может привести к нарушениям в психической подсистеме вследствие страха и далее к негативным изменениям в социальной системе в виде самоизоляции от общества». Удовлетворение потребности в безопасности дает гарантии защищенности от внешних угроз, в поддержании порядка и должного уровня безопасности, выработки разумных потребностей, рациональных правил поведения и общения, формировании способности защитить себя и других, душевного равновесия (стремления к истине, красоте, знаниям, желанию приносить добро людям) [90; 106, с. 2; 113, с.21-23; 144,с. 30-35; 176].

Безопасность не существует сама по себе в отрыве от жизнедеятельности человека, и потому ее можно дифференцировать на виды: безопасность существования человека (личная и имущественная безопасность), безопасность окружающей среды, национальная безопасность и пр. Все понятия взаимосвязаны между собой, поскольку в них основным элементом является человек [37, с.110-112; 79, с.88-93;106, с.2; 113, с.21-23; 176].

Закон Российской Федерации «О безопасности» определяет безопасность как «состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз» [116]. С точки зрения ряда авторов, достижение оптимального баланса в развитии личностной характеристики нового качества «культуры» как всеобщего понятия и культуры безопасности, в частности, возможно через формирование ценностей, мотивов, моделей поведения, коммуникации, кооперации. Они успешно реализуются в поле взаимодействия внутреннего – бдительности и чувства защищенности через восприятия, представления, менталитет, автономию и внешнего измерения безопасности (правил, норм, институтов, систем безопасности) [30; 36; 106, с.2; 161, с.18; 176]. В. Даль определил бдительность человека, как способность человека «не спать, не дремать, быть в яви, наяву, не

во сне, бодрствовать, не смыкать глаз: надзирать, смотреть неусыпно...» [44, с.272]. Особенно этот аспект в подготовке офицера важен в связи с тем, что они сами являются воспитателями личного состава и своим поведением транслируют те знания и умения, которые получили в военных учебных заведениях[8, с.32-36; 34, с. 58–66; 35; 52; 65, с. 267–271].

В настоящее время безопасность рассматривается в рамках гуманитарной парадигмы, т.к. темп современных культурных, политических, социальных изменений, приводит к тому, что гибель человечества возможна не в результате экологической катастрофы, ядерных взрывов или истощения ресурсов, а в результате психологической перегрузки, нервного и физического истощения. Поэтому безопасность человека рассматривается с позиций приспособленности на биологическом, психологическом и социальном уровне. В этом аспекте важным выходит потребность ее обеспечения. Особое значение в вопросах обеспечения безопасности отводится военным специалистам, т.к. они решают все вопросы обеспечения безопасности не только личной, но и безопасности общества, государства. Любая ошибка в принятии решения может стать фатальной не только на уровне государства, но и человечества. В этом плане физическая подготовка выступает тем самым средством и методом воздействия, которое позволяет накапливать ресурсы организма во всех проявлениях, обеспечивать безопасность [37, с. 110–112; 42, с. 125-139; 51, с. 11-16]. Управляющим звеном в этом процессе, устанавливающим степень нервно-эмоциональной отдачи на то или иное воздействие, является сам человек, который пропуская через свое сознание лавинообразный поток информации, определяет ее важность, исходя из своих собственных соображений (уровня сознания, мотивации, подготовленности)[56, с. 32-35; 73, с. 352–358].

Как показал анализ служебно-профессиональной деятельности офицеров РВСН, основной из ведущих задач боевой подготовки является способность начать военные действия в установленные сроки в любых условиях внешней обстановки. Эта задача решается в рамках общественно-государственной,

педагогической, специальной, технической, оперативно-тактической, моральной, а также военно-медицинской, мобилизационной, и методической подготовки [17, с. 133-137; 20; 66; 77; 171, с.29; 177]. На физическую подготовку приходится 16,85% от всей подготовки, но вес ее в оценке качества подготовленности выпускников вузов возрастает до 42,6% в условиях повышенной боеготовности, даже превышает значимость огневой и др. видов подготовки[31; 116, с. 133-139; 123,с. 17-27].

Физическая подготовка является действенным механизмом будущих офицеров для выполнения задач различной категории сложности. Физическая подготовка, являясь важной и неотъемлемой частью боевой подготовки, находится под постоянным контролем государства, Министра обороны, начальника Генерального штаба Вооруженных Сил РФ и всех нижестоящих структур, в том числе самих офицеров и курсантов военных вузов. Основные требования к уровню физической подготовленности военнослужащих прописаны в федеральных законах РФ, приказах, нормативных актах и в рамках профессиональной подготовки высшего военного образования подкрепляются ФГОС (федеральными образовательными стандартами), а также квалификационными требованиями к военно-профессиональной подготовке[2; 77; 122, с.114-116; 129; 156, с. 25-27; 137; 160; 176; 177].

Специфической и основополагающей функцией физической подготовки является достижение физического совершенства, обусловленное взаимопроникающей структурной составляющей всех компонентов физической культуры от более низкого уровня, таких как физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическое воспитание, до более высокого уровня - спорта. В субординации функций системы культуры - система физической культуры, интегрируя функции своих компонентов, сама активно участвует в выполнении общекультурных функций [110,с.8; 115,с.123-132; 126, с.32-35; 150, с. 44-48]. Целенаправленная физическая подготовка спасает от возможных психофизических срывов и болезней, способствует

повышению надежной работы в системе «человек-машина»[85, с. 180-188; 87, с. 78; 107, с. 93-99.].

В риско-опасных условиях боевого дежурства может произойти извлечение программ «гипермобилизации» функционирования ведущих систем организма, нередко способствующая резкому повышению работоспособности на фоне относительно «безопасных» напряжений других функциональных систем, на уровне физиологической нормы, что в итоге может привести к дисбалансу работы всего организма как единого динамического целого. Данное обстоятельство является ведущим при акцентировании внимания на биологической стороне физической подготовки, направленной на эффективное функционирование задействованных функциональных систем организма [43, с. 1096-1100; 55, с. 31-38; 66, с.3; 89 с. 383-392]. Какова цена такой подготовки, какие изменения происходят в личности, как осуществляется процесс восстановления, каков характер взаимодействия между активными системами и мало задействованными функциональными системами организма, остается за рамками многих исследований [40;43, с. 1096-1100; 47, с. 30–40; 56, с.32-35; 65, с.37-46; 80, с. 75-79; 82, с. 57–62]. Поэтому не удивляет тот факт, что офицеры не умеют организовать как процесс физического самосовершенствования, направленного на организацию здорового образа жизни и поддержания профессионального долголетия, так и совершенствования указанных процессов у своих подчиненных [93, с. 16-24; 100, с.11-16; 104, с. 9-18; 105, с. 53-62; 115, с. 123-132].

На современном этапе развития военные вузы ставят целью направлять образовательный процесс будущего офицера на формирование его как творчески активной, психологически устойчивой личности, способной постоянно повышать уровень своей квалификации, принимать эффективные решения и брать ответственность на себя в сложных ситуациях службы в армии [18, с.3; 75, с.246-254; 79, с. 88-93; 99, с.100-106]. Недостаточное использование в практике физической подготовки инновационных теоретико-методологических подходов к ее проведению приводит к тому, что

акцентирование внимания на ее биологическом компоненте является препятствием на пути научной организации труда в воинских подразделениях. Необходимо в профессиональной подготовке обеспечить организацию учебного процесса, позволяющий с одной стороны интегрировать все педагогические потоки информации и воздействия, а с другой – не ущемлять и создавать условия для индивидуального развития обучающихся [71, с. 18-27; 70, с.105-115; 91, 64-68; 119; 121, с.74-86; 149, с. 149,с. 16-19].

В соответствии с выше изложенным, важно выделить ключевое понятие нашего исследования «культура физического самосовершенствования», которое необходимо рассмотреть с позиций теории и методологии. С теоретической точки зрения данное понятие следует рассматривать с позиций исследователей культуры: М. М. Бахтина, В.С. Библера, М.С. Кагана, Д.С. Лихачева, Й. Хейзинги, где культура представляет собой исторически развивающуюся надбиологическую сферу жизнедеятельности человека в профессии, поведении и общении. Культура обеспечивает воспроизводство и изменение жизни общества в накоплении социального опыта, генерировании новых программ поведения. Источником происхождения культуры является деятельностно-практическое отношение человека к миру в диалектическом единстве объективного (зависимость деятельности от объективных условий и накопленного опыта) и субъективного (создание новых условий и обстоятельств)[3, с. 8-11; 87, с.87; 110, с.8; 150, с. 44-48]. Многочисленные исследования понятия «культура» при разнообразных трактовках, сходятся в одном: она охватывает сферу целесообразной деятельности людей, совокупность общественных предметов. И если она является фактором возвышения и облагораживания человека, выявления в нем позитивного, то, картина мира, отражающая культуру физического самосовершенствования, связанная с деятельностью курсанта как субъекта вуза направлена на совершенствование личности, ее жизни, ответственности за мысли и действия, решения в области физической подготовки и направлена на формирование компетенций по обеспечению безопасности личности и общества [3, с.8-11; 10,

с.8; 15, с.19-25; 23, с. 77–86; 62, с. 67-70;155]. Это означает создание информационной системы по сбору, анализу и распространению информации для профилактики жизненно важных процессов, обеспечивающих функционирование системы. Знания о природных причинах процессов, происходящих в организме, обеспечивает эффективность управления работы функциональных систем, способствуя накоплению эффективных методов и средств достижения должного уровня физической подготовленности.

Таким образом, в структуру культуры физического самосовершенствования должны входить следующие элементы: персональное осознание приоритета и надежности физической подготовки как ценности; знания и компетентность, соответствующая подготовка; мотивация поведения к физкультурно-спортивной деятельности и самоконтроль. Следовательно, в нашем определении культура физического самосовершенствования выступает как социальная психологическая, квалификационная характеристика личности, отражающей приоритетные цели и внутреннюю потребность к самосознанию ответственности и самоконтролю в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Культура физического самосовершенствования проявляется в системе профессиональных качеств и специфике профессиональной деятельности, совокупности индивидуально и социально обусловленных способов осознания и деятельности по обеспечению нейтрализации (минимизации) угроз для здоровья и рисков опасности жизненно важных интересов государства и личности.

Процесс развития культуры физического самосовершенствования определяется теснейшим взаимодействием внутренних и внешних факторов. Внутренними, индивидуальными факторами выступают статусные и ролевые характеристики субъектов педагогического процесса, их установки, и готовности действовать должным образом. К внешним факторам относятся сложившиеся обстоятельства внешней среды, социума, природные,

социокультурные, экономические, политические процессы, окружающие и воздействующие на субъект.

Поиск эффективных вариантов физического совершенствования, любая деятельность, направленная на оздоровительный аспект, всегда имеет поводы для изучения, а спортсмены-профессионалы задают эталоны такой деятельности [51, с. 11-16; 133]. Физическая подготовка курсанта направлена на наиболее оптимальные пути реализации своих потребностей и себя как целостности в окружающем мире [53, с. 109-113; 58, с. 70-75; 86, с. 180-188; 90]. Это требует поиска и методологической основы проектирования культуры физического совершенствования как позиции, как инструмента его самореализации в сфере будущей профессиональной деятельности. Рассматривая физическое совершенствование как деятельность, курсант обретает инструмент объяснения и проектирования всех новообразований в этом феномене.

Вместе с тем, утвердившиеся в последнее время образовательные модели физической подготовки большей частью носят обязательный характер и не учитывают индивидуальных соматических, гемодинамических и темпераментных особенностей личности курсантов, а занятия организуются по руководящему документу: «Наставление по физической подготовке.....», в соответствии с которым в пунктах 26 и 27 указано, что физическая подготовка проводится в составе подразделений (учебных групп) или самостоятельно по решению соответствующих командиров (начальников) [2]. Результаты исследования вопросов физической подготовки на этапе обучения в вузе, свидетельствуют о том, что около 70% обучающихся военных вузов «...имеют трудности и проблемы в освоении учебных программ по физической подготовке, сдают нормативы не выше «удовлетворительно», не испытывают удовлетворения от участия в различных коллективных мероприятиях участия в различных коллективных мероприятиях физической подготовки как в вузах, так и в воинской части» [104, с. 9-18]. Авторы отмечают: «...сложившаяся традиционная система оценки физической подготовленности курсантов высших

военно-учебных заведений имеет существенный недостаток, например, основным показателем выступает только качество и (или) количество выполненного норматива того или иного упражнения без учёта отношения курсанта к самому упражнению и его выполнению, мотивации к достижению более высокого уровня физической готовности, к физическому самосовершенствованию и в дальнейшем, к профессионально личностному росту в целом» [104, с.9-18]. Отмечается, что курсанты не хотят выполнять физические нагрузки, требуемые для поддержания должной работоспособности, не осознают значимости физической подготовленности в целях профессионально-личностного роста и укрепления обороноспособности страны, не ставят перед собой цели физического самосовершенствования в офицерской профессии.

Процесс профессиональной подготовки курсантов военных вузов представляет собой сложный многокомпонентный характер, вызывая высокую степень напряжения различных систем организма. Не имея достаточных адаптационных ресурсов, многие курсанты не справляются с предлагаемыми нагрузками, в результате чего процесс вхождения в образовательный процесс затягивается, снижается мотивация к освоению профессии, снижается успеваемость и дисциплина. Вместе с тем, в требованиях военного образования важнейшими факторами формирования личности курсанта, выступают его ведущая потребность быть личностью, готовой к самоосуществлению, самореализации [1; 17, с. 133-137; 123, с.17-27]. Таким образом, актуализируется проблема совершенствования и самосовершенствования будущего офицера. Культура физического самосовершенствования курсанта как качественный, целенаправленный сознательный процесс по обеспечению саморазвития личности и становления ее субъектности в процессе освоения военной профессии, рассматривается с двух позиций – усилий самого курсанта и деятельности вуза, способствующей эффективности данного процесса [15, с.19-25; 26, с.99-105; 77; 105, с. 53-62; 155].

Поскольку процесс совершенствования не дан молодому человеку от природы в готовом виде, то его формирование становится ведущим направлением деятельности образовательного процесса военного вуза. Поэтому, как отмечают Пашута В.Л. с соавторами: «Организуя педагогический процесс, командование и профессорско-преподавательскому составу одной из приоритетных задач следует считать его психолого-педагогическое сопровождение, которое повысит устойчивость психики обучаемых, адекватность их в учебно-познавательной и служебной деятельности» [123, с.17-27].

Физическое самосовершенствование будущего офицера проявляется в наличии у него определенного знания о функциональных возможностях организма, он понимает роль своего взаимодействия с внешней средой, учебной, служебной деятельностью, умеет ориентироваться в профессиональных процессах, направляет свою деятельность на организацию и улучшение существующей системы физической подготовки, самостоятельно ставит и решает профессиональные задачи в соответствии со своими психофизическими возможностями в текущий момент времени, без ущерба для результатов профессиональной деятельности, т.е. обладает общекультурными и общепрофессиональными компетенциями, соответствующими федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования.

Сущность физического совершенствования можно понимать как интегративную систему общекультурных и профессиональных компетентностей в области физической подготовки будущего специалиста, позволяющая ему эффективно решать профессиональные задачи в соответствии с психофизическими состояниями на уровне современных достижений науки и накопленного опыта и испытывать удовлетворенность и чувство самореализации в избранной профессиональной сфере. Должный уровень культуры физического совершенствования субъектов (курсантов) определяется через формулирование цели, конкретизацию задач, которые следует выполнить в интересах повышения боевой готовности и способности выполнять

поставленные задачи по защите национальной безопасности, суверенитета и территориальной целостности страны. Это в первую очередь связано с необходимостью глубокого анализа психофизического состояния курсантов, по оценке психофизических возможностей на данный момент времени, так и в перспективе. При этом вся информация опирается на анализ исходных данных, зафиксированных еще на профессиональном отборе и оценке состояний. Анализу подвергается не только психофизический потенциал кадрового состава, не только физическая составляющая подготовленности, но и психофункциональные возможности и временные ограничения. Создаваемый план работы позволяет обеспечить единое скоординированное направление усилий субъектов при проведении конкретных физкультурно-спортивных мероприятий, определяющих последовательность достижения конкретных результатов военно-педагогического процесса [15, с.19-25; 26, с.99-105; 33, с. 143-152; 57; 61; 124; 155].

Таким образом, задача приобщения к культуре физического самосовершенствования курсантов военных вузов требует от системы образования целостных и фундаментальных разработок в области целевых, содержательных и процессуальных аспектов физической подготовки, ориентированных на систематическую и непрерывную подготовку применительно к реалиям современных политических процессов, и практики, отвечающей национальным интересам страны в эпоху глобализации.

Особая роль в целенаправленном вовлечении курсантов в процесс формирования потребности в физическом самосовершенствовании через всю жизнь принадлежит учебному заведению. Вовлечение курсанта учебного заведения в обеспечение безопасности социума и собственной безопасности отдельного субъекта учебного труда, как обоюдный процесс предопределяет с одной стороны особую роль педагогического сопровождения, обеспечивая эффективную физическую подготовку, а с другой стороны – является результатом целенаправленного самосовершенствования обучающихся, в

частности курсантов, будущих офицеров [122; 114 – 116; 128, с. 162–168; 130, с. 76–86; 133].

Организационная функция преподавательского состава заключается не только в том, чтобы был разработан комплекс физкультурно-спортивных мероприятий и, который реализуется на практике в процессе физкультурно-спортивных мероприятий, но и убедиться в уяснении задач обучающимися, и в частности, курсантами, как основными исполнителями; обеспечить их готовность к выполнению задач; распределить обязанности между ними; при необходимости организовать их взаимодействие в процессе совместной деятельности; обеспечить предметами и средствами деятельности; ознакомить с мерами безопасности [146, с. 150-153; 148, с. 125-132; 162]. В первую очередь предусматривается применение методов стимулирования и мотивации с учетом мотивационных потребностей и интересов курсантов. Успешная мотивация способствует эмоциональному подъему и желанию выполнять качественно и своевременно конкретные задачи в процессе выполнения физических упражнений [153; 155, с. 127-134; 156, с. 25-27; 165, с. 94-100].

Мотивирующая функция направлена на побуждение со стороны педагогического состава и будущих офицеров к установлению позитивных служебных взаимоотношений в офицерской среде; побуждению к эффективному выполнению своих служебно-боевых задач.

Контрольная функция заключается в обеспечении единства принятого решения и его исполнения для реализации конкретных физкультурно-спортивных мероприятий, направлена на предупреждение возможных ошибок и недостатков в ходе реализации плана [41; 72, с. 47-52; 98, с. 255-257; 160].

Суть контроля заключается в определении целей, их измерении, анализ того, что было в действительности достигнуто в определенный период, и сравнении достигнутого с ожидаемыми результатами. Если все выполнено правильно, то курсант не только будет знать о том, что происходит с ним в процессе физической подготовки, но ему будет известен источник имеющихся проблем и если это необходимо, то осуществляется коррекция отклонений от

начального плана. Для решения поставленных задач необходима следующая совокупность методов: организационные и административные, социально-психологические, педагогические [40; 136, с. 19-40; 160].

Организационные и административные методы ориентированы на такие мотивы поведения и деятельность курсантов в процессе физического совершенствования, как осознанной необходимости соблюдения воинской дисциплины, чувства долга, стремления будущего офицера трудиться во благо Родины [146, с. 150-153; 151;].

Социально-психологические методы направлены на регулирование системы взаимоотношений в процессе физического совершенствования, учете социальных потребностей и интересов личности, группы, офицерского коллектива и пр.). Это позволяет установить роль и место физического совершенствования в развитии личности курсанта, связать его мотивацию с конечными результатами их профессиональной и учебной деятельности, обеспечить эффективные коммуникации, изучить индивидуальные особенности конкретного курсанта для эффективного управления физического совершенствования [55, с. 31-38; 100; 139, с. 150–157; 140; 147; 155, с. 127-134].

Психологические методы отражают особенности конкретной личности. Они строго персонифицированы и индивидуальны, обращены к внутреннему миру курсанта, его индивидуальности, интеллекту, мировоззрению и поведению, с тем, чтобы направить его внутренний потенциал на мотивацию совершенствования, исходя из поставленных целей и задач [10;28; 50;103].

Педагогические методы в основном применяются непосредственно в учебных занятиях и различных формах физкультурно-спортивной деятельности. Наряду с традиционными методами устного изложения (рассказ, лекция, диалог, дискуссия); самостоятельной работы; перевода теоретических знаний в практические умения и навыки (практические занятия, упражнения на тренажерах и образцах вооружения и техники, практика; контроля за посещаемостью и успеваемостью,

специфические методы (убеждение, личный пример, упражнение, поощрение, соревнование, методы перспектив, критики и самокритики ...) [25, с. 107-110; 29;107, с. 93-99; 112, с. 137-138].

Учебная деятельность курсантов имеет наличие целей и результатов, планомерность подготовки с целью овладения необходимыми для этого навыками, сочетание учебы и службы, необходимость соблюдения уставного военного порядка, самостоятельную работу, научную деятельность, практику, тактико-специальные учения и стажировку.

Основной опорой по формированию культуры физического совершенствования курсантов выступает антропологический подход, который реализует концепцию природосообразности воспитания еще со времен Я. А. Коменского и в дальнейшем нашла развитие в учении К. Д. Ушинского: « у каждого человека свой собственный взгляд на человеческое совершенство»..., но «что одному кажется совершенством – другому безумием, тупостью или даже пороком?»... [164, с. 20]. «Если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях»[164,с. 23]. Основная идея этого обоснования заключается в том, что антропология рассматривает человека, не только с позиций биологического развития, но и в педагогическом плане, т.е. это учение о человеке развивающемся, воспитывающемся [4, с. 102–112]. Антропологический подход широко и своеобразно воплощается в практике «рефлексивной военной педагогики», особенно в развитии навыков волевого саморегулирования, которое является одним из актуальных направлений повышения эффективности профессиональной деятельности курсантов военных вузов, как будущих офицеров [174, с.415].

Профессиональная подготовка курсантов с профессиональных позиций педагогической антропологии рассматривается как естественный процесс воспитания, отвечающий природе человека, как развитие индивидуальных способностей, качеств личности, задатки которых присущи ему от рождения. Подготовка курсантов к решению учебно-боевых задач и их

эффективного решения в период службы, необходимо их вовлекать в разнообразные виды физкультурно-спортивной деятельности [16, 143-149; 19, с. 102-114; 37, с. 110–112; 38].

Деятельностный подход характеризует активность личности курсанта как одно из условий его развития, познания и творческой самореализации и понимается нами как активность курсанта в контексте повседневной учебной и служебной деятельности в направленности интересов, жизненных планов, ценностных ориентаций, понимания смысла физкультурно-спортивной деятельности в интересах успешного выполнения служебно-боевых задач в будущей профессиональной деятельности [7, с. 152-155; 26, 99 – 105; 92, с. 210-219; 167, с. 69-132].

1.2 Специфика профессиональной подготовки будущих военнослужащих ракетных войск

Процесс профессиональной подготовки курсантов военных вузов обеспечивается психофизической готовностью к несению воинской службы и осуществляется из требований государства и потребностей общественного развития. Эффективность профессиональной подготовки определяется результатом развития технологий, науки, профессионально-личностных потребностей и возможностей обучающихся, в том числе знаний, способностей, развития профессионально и личностно важных качеств, которые проявляются в системе «курсант - средства деятельности - предмет деятельности». Как отмечает В.Д. Шадриков: «предмет деятельности отражает процесс, в котором человек при помощи средств труда вызывает заранее намеченное изменение предмета труда» [173, с.11-14]. Физиологическая сторона деятельности проявляется в «функции человеческого организма», психологическая сторона проявляется как «осуществление сознательной цели, проявление воли, внимания, интеллектуальных свойств работника и т.д.» [там же с. 24].

В условиях прозрачности современных границ между государствами возрастает угрозы региональных и локальных конфликтов, в том числе угрозы воздействия на объекты РВСН. В профессиональную деятельность будущих офицеров входит выполнение служебных задач по «осуществлению контроля за процессами управления, принятие решений в нестандартных ситуациях, дублирование работы технических средств...» [56, с.32-35]. Учитывая, что основу РВСН составляет ракетный комплекс «Тополь – М», то 35 недель из 52 годовичного цикла, или 67 % годового бюджета времени, затрачивается на несение боевого дежурства, основным содержанием которого является постоянный прием и анализ поступающей информации с автоматизированных систем управления ракетной техникой. Оператор представляется как звено системы человек – машина и его основная задача заключается в согласованности действий системы управления с учетом возможности и ограничения, как человека, так и техники, входящей в систему управления. Оператор выполняет множество задач, таких как: принятие поступающей информации, необходимой для обработки и принятия решения, выделение сигналов, их расшифровка и создание представления о состоянии управляемого объекта, оценка полученной информации, установка очередности ее обработки. Общая структура операторской деятельности определяется наличием следующих операций: активного слежения, сопровождаемого восприятием, селекцией, анализом и декодированием информации; организации полученных сведений в целостную систему; выявления и формулировки условий возникающей задачи, поиска решений; выработки стратегий и оперативного плана действий, направленных на реализацию решений; практических сенсомоторных действий; контроля и коррекции решений. Способность оператора воспринимать информацию, его психофизиологическое состояние и здоровье в значительной степени определяют скорость и адекватность принятия решения в экстремальных ситуациях. Об этом свидетельствуют многочисленные результаты исследований в области планирования в случаях возникновения экстремальных ситуаций. Так, в частности, банки

международного валютного фонда дали информацию о том, что угрозы отказа информационных систем, исходящих от операторов составляют от 10 до 30%. По данным других авторов эта угроза возрастает до 30% [4, с. 102-112]. Служебная деятельность офицеров, несущих боевое дежурство, связана с длительным воздействием на организм неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности, которая протекает в определенных санитарно-гигиенических условиях. Их особенностью является: ограниченность пространства; влажность, состав и движение воздуха, его температура, барометрическое давление; освещенность; шум и вибрация; электромагнитные излучения и прочие условия [40; 46; 65, с.37-46].

Создание диодов на современном этапе технического развития и процесс их внедрения в информационные системы могут нести определенные риски негативного воздействия на состояние здоровья человека, занятого в операторском труде. Об этом указывают ряд авторов [46;47,с.36-40]. Авторами установлено, что освещение, создаваемое светом светодиодной RGB-подсветки с плоского экрана, особенно в ночное время на человека, работающего посменно (день – ночь), является для него основной частотой, синхронизируемой с воздействием солнечного света. Это приводит к несвоевременному выделению мелатонина, кортизола и в итоге – к искажению циркадных ритмов. Получается, что именно ночью происходит выработка 70 % суточного количества мелатонина, в то время как снижение его выработки в дневное время способствует возникновению отложенных «тяжелых клинических последствий для здоровья человека» (там же). К известным основным физиологическим функциям мелатонина относят: биоритмологическую; терморегуляцию и индукцию сна; антиоксидантный эффект; иммуномодулирующее действие; антистрессорное действие; регуляцию полового развития. Этот гормон защищает организм человека от стрессовых нагрузок, «преждевременного старения, простудных и ... онкологических заболеваний» [46;47,с.36-40].

При определении общих положений, отражающих профессионализм оператора и успешности его работы, к нему предъявляются определенные требования, отражающие характер адаптации организма к воздействию различных факторов внешней среды, в частности физических, химических, биологически и социальных

- осознанность логического мышления и навыков при приеме и передачи данных и необходимость реализовывать решения за минимум времени;

- обладание объемом теоретических знаний для осмысления и понятия ситуаций при работе с данными и допуск минимального количества ошибок при приеме информации [56; 146, с.125-132; 157, с.7-13].

При этом оператор обязан обладать: объемом определенных теоретических знаний, нужных для осмысления ситуаций, возникших при работе на оборудовании; определенными навыками и умением обнаружить, опознать и идентифицировать сигналы; логическим мышлением в построении причинно-следственных связей между взаимодействием с аппаратурой автоматического регулирования и вычислительного комплекса. Обеспечение надежности функционирования автоматических комплексов со стороны оператора определяется потоком и характером поступающей информации, скоростью принятия, переработки информации посредством деятельности различных анализаторов: зрительного, слухового, двигательного, и психических процессов, таких, как внимание, память, оперативное мышление. Сложность переработки информации детерминируется уровнем активации нервной системы, на фоне которой осуществляется профессиональная деятельность, тем самым определяя время и безошибочность выполнения поставленных задач.

Исследования, проведенные различными авторами, позволяют сделать вывод, что вероятность ошибок и время решения той или иной задачи зависят от числа «шагов» логического процесса обработки информации. Шаги логического процесса связаны с определенными целенаправленными мыслительными действиями. Чем проще задача, сопровождаемая выполнением

однообразных, автоматических действий слежения, чем более ограничена область коры, в которую поступает раздражение, тем скорее и глубже развивается торможение [90; 98; с.255-257;101; 119]. Исследования надежности работы операторов выявило сниженную переносимость психических напряжений при выполнении работы операторской направленности. Основными факторами риска снижения эффективности деятельности офицера РВСН являются нервно-эмоциональное напряжение, связанное с ответственностью за результаты служебной деятельности в случаях возникновения штатных и внештатных ситуаций. Кроме того, существенное воздействие на состояние организма оказывает гиподинамия, гипокинезия, замкнутое пространство при выполнении профессиональной деятельности, нефизиологический характер труда, социальная изоляция, шум, плохое качество воздушной среды и пр. Указанные факторы вызывают широкий спектр негативных изменений в различных системах организма: ломку циркадных ритмов, нарушение координации движений, в том числе позах, локомоциях, точности движений, атрофии мышечного аппарата и его структурных изменениях.

Основными стрессогенными факторами принято считать психические и физические перегрузки, нередко превышающие уровень гигиенических норм; нефизиологический ритм работы; понимание значимости риска вооруженного разрешения конфликта.

Выполнение оператором однообразных и монотонных действий приводит к большой нагрузке на опорно-двигательный аппарат и оказывает отрицательное воздействие на зрительный анализатор, метаболические процессы и пр. [40; 83, с. 23-30; 121, с.71-86;].

Характерными негативными состояниями, возникающими в процессе выполнения профессиональной деятельности офицеров РВСН являются:

Монотония и сенсорная депривация. Чтобы выдерживать монотонную нагрузку при переработке большого количества информации оператор должен зафиксировать все изменения, поступающие в процессе слежения. Отсутствие

изменений приводит к так называемому информационному (сенсорному) голоданию, что нередко приводит к появлению «сторожевого» состояния контроля за сложившейся обстановкой. Это вызывает высокое состояние мобилизационной готовности и обеспечение стойкой активизации всех психических функций. Высокая ответственность за результаты работы даже в процессе отдыха и нахождения вне служебной деятельности приводит к преобладанию тревожных эмоциональных состояний и стрессам.

Десинхроноз. Известно, что умственная и физическая работоспособность, устойчивость к воздействию факторов различной природы имеет амплитудно-фазовую структуру суточных ритмов и является самостоятельной характеристикой функционального состояния организма. Анализ многочисленных данных определения максимума и минимума указанных характеристик свидетельствует о том, что максимум показателей находится в границах времени 10.00-20.00 часов, а фаза минимума субъективных показателей 0.00-3.00 или 3.00-6.00 в зависимости от индивидуального типа ритма работоспособности «жаворонков» или «сов» [54, с. 28–32; 82, с.82,с.57-62]. В показателях артериального давления максимум АДД и АДС приходится на 15.00 - 19.00, ЧСС – 12.00 -22.00; а минимум – 2.00-4.00. При этом, ученые предполагают, что необходим поиск методов, обеспечивающих естественное функционирование биологических часов, которые могут затормозить старение мозга.

При выполнении сменной работы при низком уровне напряженности труда в 58% случаев наблюдаются нарушения фазовой структуры суточного ритма, а при высоком напряженности труда нормальные суточные ритмы не обнаружены [19, с. 102–114; 74, с. 389–408; 82, с. 57–62].

В связи с тем, что психическое состояние, изначально характеризующее высокой мобилизационной готовностью к служебной деятельности, обеспечивает стойкую активацию всех психических функций, что приводит к эмоционально-психической напряженности и стойким процессам их

сопровождающих: произвольному нарушению режима труда и отдыха, игнорированию регламентов ночного отдыха.

Более того, снижение привычных физических нагрузок, преобладание работы локальных групп мышц, отсутствие работы больших групп мышц, гипокинезия способствует снижению адаптационных механизмов организма, а следовательно и эффективной работе ведущих систем организма: нервной, опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, что в совокупности оказывает влияние на протекание всех жизненных процессов, детренированности, снижению обменных процессов. Для состояния стресса характерны психофизиологические симптомы, требующие включения педагогического сопровождения в образ жизни как на этапе профессиональной подготовки в военном вузе, так и в процессе работы с личным составом в процессе военной службы. Педагогическое сопровождение и пристальное внимание должно включаться при проявлении ряда следующих состояний:

- одиночества, отдаленности от сослуживцев, друзей или при появлении стойкого впечатления «затерянности в толпе»;

- чувства неуверенности в себе, проявляемом в скованности и неловкости общения с коллегами, преподавателем, сослуживцами, с которыми раньше были нормальные отношения;

- сложности с концентрацией внимания и запоминанием, которое проявляется в дополнительных усилиях при воспоминании того, что нужно сделать, отрывочность мысленных образов, плохое осознание смысла происходящего;

- нежелания общаться с коллегами, сослуживцами, отсутствия интереса к общению с ними;

- усталости и расстройстве сна, постоянном чувстве «выжатого лимона», трудностях засыпания и прерывистом сне;

- колебании настроения, когда периоды подъема часто сменяются глубокой депрессией;

- раздражительности и вспыльчивости с потерей самоконтроля за своим поведением и болезненным ощущением на любые замечания;

- беспокойства, частому переключению вещей, бесцельным хождениям с места на место, порывам к активной и бурной деятельности;

- навязчивых состояний и деятельности, проявляемой в переедании, чрезмерном курении, употреблении алкоголя, бесконечном хождении по магазинам (у женщин);

- снижению аппетита, потере интереса к принимаемой пище, или полному отказе от нее, либо употреблению пищи без разбора, все, что попадет под руку;

- боязни тишины, бесконечным разговорам, либо слушанию музыки, игре на компьютере, либо обратном – боязни любого шума;

Подчеркнутое внимание к своей внешности в виде строгой диеты, или повышенное внимание к физическим упражнениям, чтобы сбросить вес и пр.

Указанные факты позволяют утверждать, что без включения системы медицинского обеспечения, должной психофизической подготовки и педагогического сопровождения лишь 30% офицеров смогут максимально использовать возможности ракетного комплекса в экстремальных условиях боя.

Таким образом, военно-профессиональная деятельность военнослужащих операторского профиля значительно сказывается на состоянии их работоспособности, способствует утомлению, значительному ухудшению здоровья. Длительное и комбинированное воздействие факторов риска, составляющих всего комплекса неблагоприятных факторов на организм может с большой долей вероятности вызвать проявление ряда выраженных функциональных сдвигов в организме и увеличением частоты возникновения различных заболеваний.

Обеспечение дееспособности офицера РВСН как субъекта воинского труда, реализуется через работоспособность и может рассматриваться на трех уровнях: морфофизиологическом, психологическом и поведенческом. Это дает возможность управлять ею посредством учета факторов и личностных особенностей, включая:

- индивидуальные особенности психики, характеризующие приспособительное поведение как целого и организацию нейрофизиологических процессов на уровне отдельных элементов;

- характер взаимоотношений в коллективе и поддержка начальства, вид и условия деятельности (оборудование рабочего места и мест для отдыха и пр.), разнообразие отдыха, режим дня, питания и др.

На морфофизиологическом уровне учитывается состояние здоровья, уровень физического развития, особенности протекания обменных процессов, активация и торможение нейронных процессов и др. Так, в профессиональной деятельности на организм негативное воздействие могут оказать факторы производственной среды, вызывающие сдвиги в организме. Трата энергетического потенциала организма и поддержание относительного постоянства внутренней среды организма и функций жизнеобеспечения (процессов дыхания, обменных процессов и др.) детерминируют динамику работоспособности во временном аспекте, благодаря характеру режима труда и отдыха, сохранению рабочей позы и пр.

В психологическом плане уровень работоспособности определяется особенностью адаптационных процессов занятых в работе психических процессов (перцептивных, мнемических, логических, эмоциональных, коммуникативных, психомоторных), а также трудовой мотивации, побуждающей работника к деятельности, на уровне субъективной значимости труда и его компонентов.

На поведенческом уровне работоспособность определяет границы успешной профессиональной деятельности посредством опыта, навыков, стиля деятельности, приспособительных стратегий поведения и характеризуется понятием – состояние адекватной мобилизации и оптимального функционирования всех систем организма. Снижение работоспособности может привести к профессиональной дезадаптации и состоянию динамического рассогласования, при котором все системы организма не

полностью способствуют обеспечению деятельности, либо работают с повышенной тратой энергии [74, с. 389–408; 89, с. 389–408.].

Для первого случая характерен «оперативный покой», как особое состояние готовности к деятельности и способность перейти к различным формам психической и физиологической активности для выполнения конкретной деятельности.

Для второго случая характерно т.н. экстремальные состояния, вызывающие реактивные пограничные или патологические состояния[32; 99, с. 100–106].

Между ними существует немало других состояний: утомления, теплового напряжения, при которых нарушается синхронизация в работе мозговых структур и процессах восстановления работоспособности. Вместе с тем, анализ динамики психических процессов и функциональных состояний позволяет прогнозировать развитие нежелательных состояний, таких как монотония, гиподинамия, стресс, переутомление[28; 30; 38; 179, с. 402-429].

Ключевой проблемой повышения работоспособности является изменение отношения к здоровью, его престижности и ценности как к ведущему фактору формирования жизнестойкости, активного трудового долголетия с позиций социальной и экономической значимости [3, с. 8-11; 9; 56, с. 32-35; 65;].

Приоритетным направлением является повышение уровня психофизических состояний и профессионализма, качества жизни и достижения потребности со стороны самого курсанта к здоровому образу жизни [31, с.3-5; 50; 77; 105, с. 53 –62].

Потребность в отличном здоровье выступает как побуждение к культурной организации своего жизненного пространства, направленного на решение вопросов соблюдения антропоцентрического комфорта при выполнении служебно-профессиональной деятельности, оптимальной организации быта и отдыха, психологических и биоэнергетических состояний, поддержания должного уровня физического развития и физической

подготовленности, социального комфорта [16, с. 143-149; 89, с.383-392; 146, с. 125-136; 152; 153, с.127-134; 171, с 29].

К физическим характеристикам, составляющим работоспособность, относятся состояние органов и систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма на уровне клеток, органов, физиологических систем, сформированных функциональных систем, направленность работы которых обеспечивает оптимальное состояние биоэнергетики организма.

Психоэмоциональную составляющую работоспособности составляет способность сознательно управлять своим эмоциональным состоянием, способствующим эффективному противостоянию стрессогенным нагрузкам, проявлению негативных эмоций.

Интеллектуальный вклад в высокий уровень работоспособности обеспечивается должным уровнем созидательной активности из всех источников, средств и знаний по совершенствованию своего мастерства и расширения творческого потенциала.

Социальный компонент работоспособности личности, раскрывающий потенциал здоровья, складывается из характера ее взаимоотношений с обществом, родными и близкими и определяемый как удовлетворенность собственной жизнью, уважением взаимоотношениями с родными, сослуживцами, другими членами общества, духовном здоровье - идеалах, целях жизни, желании жить, творчестве.

Профессиональную сторону работоспособности раскрывают достижения успехов в профессии, получения удовольствия от занятий ею, обогащения ею всего процесса жизни.

Успешность профессиональной деятельности во многом определяется развитием познавательных психических процессов: ощущения, восприятия и мышления, в том числе внимания, отражающего организацию психических процессов, памяти как специфического вида интеллектуальных функций. При этом разделить познавательные процессы невозможно, т. к. они находятся в неразрывном единстве. Ведущими сенсорно-перцептивными качествами:

– память, как процесс запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания информации;

– успешность моторных действий, проявляемая в приемах и правилах пробуждения активации внутренних чувств: превращения моторных действий в бессознательную механическую привычку, т.е. совершенствование психофизической техники, воспитание необходимых психофизических навыков, связанных с вниманием, фантазией, воображением, подвижностью эмоциональных реакций;

– соотношение личностных, сенсорно-перцептивных, гностических и моторных качеств, это значит знать какие мышцы несут нагрузку при том или ином физическом действии, и уметь пользоваться этими мышцами ровно настолько, насколько требует совершение данного действия;

– виды действий и их характеристика, помехи, виды ошибок, брака, травм, возникающих в процессе деятельности, как система специальных упражнений, направленных на развитие координации и сосредоточенность внимания, развитие гибкости и подвижности тела, укрепление мышц, воспитание ритмичности; развитие техники простых и сложных навыков (осанки, походки, позы, двигательной координации и др.

Процесс профессиональной подготовки в целом можно представить как накопление ресурса личности, позволяющие реагировать на различные, в том числе экстремальные факторы. В этом плане особое место занимает организация физической подготовки курсантов в период обучения в вузе, самостоятельной физической подготовки в период профессионально-служебной деятельности. Особое место в профессиональной подготовке отводится развитию прикладных физических качеств (скоростно-силовых, координации движений, выносливости); волевых качеств (воли, выдержки, самообладания, решительности, стрессоустойчивости и др.); моральных (устойчивости к негативным воздействиям пропаганды противника, установок на ценности народа своей страны, смысла своего самосовершенствования, которое проявляется в социальной ответственности и личностного восприятия

«...собственного качества жизни и своего положения в социальной микросреде в зависимости от системы ценностей, имеющихся целей, ожиданий»[43, с. 196-110]. В условиях интенсивного воздействия факторов служебной деятельности в определенных системах организма, органах и тканях (в том числе и в коре головного мозга), затрудняется синтез кислот и белков. И в целях самосохранения в целях лабильного обеспечения функции, организм сам выбирает путь выживания, что нередко приводит к разрушению адаптационных систем, второстепенных в текущее время (например, память и мышление), в интересах жизнеобеспечения жизненно важных функций.

Таким образом, современная профессиональная подготовка обучающихся военно-учебных заведений РВСН предполагает опережающее всестороннее гармоничное развитие офицера, с опорой на автономию, проявляющейся в профессиональных действиях и профессиональном развитии. Эффективность данного процесса, по данным многочисленных источников, определяется взаимодействием и сотрудничеством обучающихся, педагогов, руководящего состава в среде образовательного учреждения и направленного на формирование личностных компонентов в период образовательной деятельности на образовательную самостоятельность (способность к самоконтролю, рефлексии, целеполаганию, планированию, самообучение) [17, с. 133-137; 84, с. 374-382; 157]. Предполагается, что перенос учебной самостоятельности (автономности) должен осуществляться и в русле профессиональной деятельности (перенос эффективной образовательной среды вуза в совместную деятельность и взаимодействие с военнослужащими и подразделениями в процессе служебной деятельности) [68; 69; 92, с.210-229; 97, с. 251-252]. Подчеркивается, что он «...должен получить хорошую практическую и методическую подготовку, научиться грамотно и эффективно организовывать и проводить как самостоятельные тренировки по физической подготовке, так и все виды учебных занятий с подчиненными» [43, с. 1096-1100; 66; 94; 156, с.25-27]. Однако уровень подготовленности будущих офицеров в вопросах методической, организационной, психолого-

педагогической работы в процессе физической подготовки с военнослужащими и подразделениями не позволяет им эффективно решать задачи такого рода [117, 123, с. 17-27; 134, с. 61-68]. В связи с этим требуется программы не только совершенствования двигательных качеств и навыков по всем разделам и формам организации физической подготовки военнослужащих, но и обучение офицеров правильно в методическом плане строить процесс физической подготовки [129; 133; 135, с.4-14; 155, с. 127-134]. Как отмечает Карасев А.В.: особенно велика роль офицерских кадров в ракетных войсках стратегического назначения, т.к. в отличие от других видов Вооруженных сил, в них основные задачи по несению боевого дежурства выполняют исключительно офицеры [66, с.3].

Особенности профессиональной деятельности офицера сопряжены с выполнением набора определенных специфических операций, а также имеет свои особенности режима труда и отдыха, особенности среды специального сооружения. Это в совокупности накладывает особое воздействие на его психоэмоциональное напряжение. Поэтому должна быть сформирована особая система психической регуляции, позволяющей решать приоритетную задачу [136, с. 19-40; 142, с. 207-217]. Ведущая часть системы направлена на обеспечение осознанной психической регуляции по решению операторской задачи. Второй уровень регулирует одновременное выполнение защитных реакций организма без постоянного осознанного контроля на физиологическом и физическом уровне регуляции. Профессиональное долголетие, которое имеет прямое отношение к боеготовности, надежности деятельности операторов, определяется качеством развития профессионально важных качеств [35; 58, с.70-75; 176; 178, с. 91-92].

1.3 Критерии и уровни проявления культуры физического самосовершенствования курсантов

Культура физического самосовершенствования курсанта военного вуза в значительной мере зависит от того, насколько его физкультурно-спортивная

деятельность соответствует законам и требованиям логики и включает оперирование понятиями сферы физической культуры и спорта, владение методами и средствами тренировки и рекреации, обеспечение требуемого уровня работоспособности в различных условиях профессионально-служебной деятельности. Проведенные исследования ряда ученых показали, что воздействия негативных факторов внешней среды вызывают изменения в организме и приводят к возникновению субъективных отрицательных эмоций и подавленному состоянию, быстрому утомлению и нарушениям в состоянии здоровья. При этом специфическое влияние вредных факторов вызывают необходимость поиска определенных требований к психофизической подготовке, состоянию здоровья и работоспособности военнослужащих [9; 10; 16, с. 143-149; 42, с. 125–139; 40; 56, с. 32-35; 80, с. 75-79; 137; 142, с. 207-217; 160].

Оценка готовности к выполнению служебно-профессиональной деятельности складывается из требований, обеспечивающих ее эффективность: наличие мотивационно–потребностных свойств; знание своих возможностей в условиях стресса; способности пойти на риск и осознание своей активной позиции в любой ситуации; опыт работы; саморегуляции и самоконтроля деятельности; проявление работоспособности в стрессовых ситуациях; умение работать в коллективе и с коллективом; высокие морально-психологические качества; умение адаптироваться и гибкость поведения; волевые качества и способности принять на себя ответственность; оперативная устойчивость к эмоциональной изоляции; абстрагирование деятельности при неожиданном изменении ситуации.

Требования к физической подготовленности включают: умение оценивать свое физическое состояние при воздействии факторов служебной деятельности; совершенствование общих и специальных физических способностей; быть подготовленным к факторам служебной деятельности и среды обитания (шум, ограниченное пространство, искусственный свет, ионизирующее излучение и пр.); применение антистрессовых технологий; противостояние

неблагоприятному воздействию посредством изменения поведения (изменение режима двигательной активности, организации рекреационных мероприятий в период отдыха и пр.).

Развитие культуры физического самосовершенствования предполагает освоение ряда компетенций, которые отражают требования к основным образовательным программам профессиональной подготовки будущих офицеров для ракетных войск стратегического назначения. В рамки ниже приведенных компетенций, необходимых будущему офицеру в дальнейшей профессиональной деятельности входят знания, умения и навыки владения такими компетенциями, которые позволяют в мирной жизни и военном периоде обеспечить жизнедеятельность, профилактику травм, оказание доврачебной медицинской помощи как населению, так и военнослужащим. В рамках указанных компетенций рассматриваются и вопросы организации во всех задействованных силах в ракетных войсках стратегического назначения (военнослужащие различных подразделений).

Таблица 2 – компетенции, отражающие уровень физической подготовки и физического самосовершенствования будущих офицеров по направлениям подготовки в свете требований ФГОС

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|--|---|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| 1 | 2 | 3 |
| 23.05.01 | ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, | <p>знать:</p> <p>цель, задачи и содержание физической подготовки, требования руководящих документов по организации физической подготовки; перечень физических упражнений, их нормативы и методику обучения этим упражнениям; содержание основных форм физической подготовки; методику развития физических качеств и двигательных навыков; мероприятия по профилактике спортивного травматизма; порядок проверки и оценки физической подготовленности;</p> <p>уметь:</p> <p>организовывать и проводить основные формы физической подготовки; выполнять основные и специальные упражнения по физической подготовке; преодолевать препятствия, вести рукопашный бой;</p> |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|---|--|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | <p>нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих;</p> <p>ПК-22 способностью выполнять нормативные требования, обеспечивающие безопасность производственной и эксплуатационной деятельности руководимого коллектива;</p> | <p>самостоятельно заниматься физической тренировкой; проводить проверку и оценку физической подготовки; выполнять требования норматива на спортивный разряд по любому виду спорта (дисциплине).</p> <p>планировать личную физическую подготовку; владеть:</p> <p>приемами выполнения основных и специальных упражнений по физической подготовке; методикой обучения основным и специальным упражнениям по физической подготовке; методиками организации и проведения основных форм физической подготовки, проверки и оценки физической подготовки</p> |
| | <p>ОК-5 владением основными методами организации безопасности жизнедеятельности людей, их защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;</p> <p>способностью в качестве руководителя подразделения, лидера группы сотрудников формировать цели команды, принимать решения в ситуациях риска, учитывая цену ошибки, вести обучение и оказывать помощь сотрудникам (ОК-12);</p> | <p>Знать:</p> <p>основы безопасности жизнедеятельности; взаимодействия в системе «человек и техносфера», опасные и вредные факторы и защиту от них; чрезвычайные ситуации, обеспечение безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях; управление безопасностью жизнедеятельности;</p> <p>Уметь:</p> <p>анализировать и оценивать опасности при осуществлении своей профессиональной деятельности;</p> <p>разрабатывать программу инструктажа по требованиям безопасности; разрабатывать инструкцию и план-конспект проведения инструктажей по требованиям безопасности; проводить инструктажи по требованиям безопасности; проверять пригодность к использованию и пользоваться средствами обеспечения безопасности; выполнять установленные требования безопасности;</p> <p>Владеть:</p> <p>способами, методами и средствами организации безопасного выполнения работ; методами контроля параметров негативных факторов техносферы и среды обитания и выработки решения на обеспечение безопасных условий труда; навыками выполнения требований безопасности; навыками проверки пригодности к использованию и применения средств обеспечения безопасности.</p> |
| | <p>ВПК.ПК-6 способностью</p> | <p>знать:</p> <p>цель, задачи и содержание физической подготовки,</p> |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|--|---|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | <p>организовывать и проводить мероприятия физической подготовки во всех ее формах, обучать военнослужащих по программным упражнениям дисциплины Физическая подготовка и осуществлять контроль физической подготовки военнослужащих и подразделений</p> | <p>требования руководящих документов по организации физической подготовки в ВС; порядок проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих и подразделений;</p> <p>уметь: организовывать и проводить основные формы физической подготовки в подразделении; проводить проверку и оценку физической подготовки подразделения;</p> <p>владеть: методиками организации и проведения основных форм физической подготовки, проверки и оценки физической подготовки подразделения.</p> |
| 23.05.01 | <p>ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>знать: принципы здорового образа жизни и роль физической культуры (физической подготовки) в профессиональной деятельности, профилактике заболеваемости и реабилитации; содержание и методику проведения различных форм физической подготовки;</p> <p>уметь: организовывать и проводить все формы физической подготовки в подразделении;</p> <p>владеть: методикой организации и проведения всех форм физической подготовки; методикой развития физических качеств и формирования двигательных навыков.</p> |
| | <p>ОК-9 способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;</p> <p>ОПК-8 способность освоить основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий</p> | <p>знать: правовые и организационные основы безопасности жизнедеятельности и охраны труда; негативные факторы техносферы; методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий; способы и средства оказания первой помощи;</p> <p>уметь: создавать безопасные условия труда и отдыха человека; действовать в составе аварийно-спасательной группы при тушении пожаров; оценить состояние пострадавшего; оказывать первую помощь пострадавшим при различных повреждениях;</p> <p>владеть: методами защиты персонала от опасных и вредных факторов.</p> |
| | ВПК.ПК-6 | знать: |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|---|--|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | <p>способностью организовывать и проводить с подчиненными мероприятия физической подготовки во всех ее формах, обучать военнослужащих по программным упражнениям дисциплины Физическая подготовка и осуществлять контроль физической подготовки военнослужащих и подразделений</p> | <p>роль физической подготовки в профессиональной деятельности военнослужащих, цель, задачи, содержание физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации, принципы здорового образа жизни и пути их реализации; требования к проверке и оценке физической подготовленности военнослужащих и подразделений, руководящих документов по планированию, контролю и учету физической подготовки в подразделении;</p> <p>уметь: обучать подчиненных физическим упражнениям, приемам и действиям, формировать навыки выживания в экстремальных условиях военной службы средствами и методами физической подготовки; проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащего, физическую подготовку подразделения;</p> <p>владеть: упражнениями, предусмотренными программой обучения.</p> |
| 24.05.06 | <p>ОК-12 способностью самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>знать: цель и задачи физической подготовки; закономерности использования физических упражнений для укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды и профессиональной деятельности, а также в развитии физических качеств и формировании двигательных навыков;</p> <p>уметь: планировать личную физическую подготовку;</p> <p>владеть: выполнением основных и специальных упражнений по физической подготовке.</p> |
| | <p>ОПК-4 способностью использовать основные методы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;</p> <p>ПК-23 способностью контролировать и обеспечивать</p> | <p>знать: опасные и вредные факторы и их влияние на человека, технику и окружающую среду, и способы защиты от них. нормативно-правовые акты, регламентирующие обеспечение безопасности военной службы и охраны труда; характеристику опасных, вредных и поражающих факторов среды обитания и производственной деятельности, создающих угрозы для жизни и здоровья персонала; принципы защиты населения при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера;</p> |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|---|--|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | <p>соблюдение требований безопасности жизнедеятельности и экологической безопасности;</p> <p>ПК-24 владением приемами и методами работы с персоналом, методами оценки качества и результативности труда персонала;</p> <p>ПК-30 способностью осуществлять мероприятия по обеспечению требований безопасности технологических процессов и санитарно-гигиенических условий при осуществлении профессиональной деятельности;</p> | <p>уметь: организовывать и проводить мероприятия по сохранению жизни и здоровья подчиненных; устанавливать требования безопасности перед выполнением поставленных задач и работ в повседневной деятельности, контролировать их выполнение; проводить занятия и инструктажи по выполнению требований безопасности в процессе повседневной деятельности; предотвращать нарушения безопасности жизнедеятельности;</p> <p>владеть: современными методами по сохранению жизни и здоровья людей, предупреждению их гибели и травматизма.</p> |
| | <p>ВПК.ПК-6 способностью организовывать и проводить с подчиненными мероприятия физической подготовки во всех ее формах, обучать военнослужащих по программным упражнениям дисциплины Физическая подготовка и осуществлять контроль физической подготовки военнослужащих и подразделений</p> | <p>знать: принципы здорового образа жизни и роль физической культуры (физической подготовки) в профессиональной деятельности, профилактике заболеваемости и реабилитации; роль физической подготовки в профессиональной деятельности военнослужащих, цель, задачи, содержание физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации, принципы здорового образа жизни и пути их реализации; содержание и методику проведения различных форм физической подготовки; требования к проверке и оценке физической подготовленности военнослужащих и подразделений, руководящих документов по планированию, контролю и учету физической подготовки в подразделении;</p> <p>уметь: обучать подчиненных физическим упражнениям, приемам и действиям, формировать навыки выживания в экстремальных условиях военной службы средствами и методами физической подготовки; организовывать и проводить все формы физической подготовки в подразделении; проверять и оценивать физическую подготовленность</p> |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|---|--|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | | <p>военнослужащего, физическую подготовку подразделения;</p> <p>владеть:</p> <p>упражнениями, предусмотренными программой обучения; методикой организации и проведения всех форм физической подготовки; методикой развития физических качеств и формирования двигательных навыков</p> |
| 14.05.04 | <p>ОК-5 способностью понимать социальную значимость своей профессии, цели и смысл государственной службы, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности, защите интересов личности, общества и государства;</p> <p>Ок-11 способностью к осуществлению воспитательной и обучающей деятельности в профессиональной сфере, применению творчества, инициативы и настойчивости в достижении социальных и профессиональных целей;</p> <p>ОК-12 способностью самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной</p> | <p>знать:</p> <p>цель, задачи и содержание физической подготовки, требования руководящих документов по организации физической подготовки; перечень физических упражнений, их нормативы и методику обучения этим упражнениям; содержание основных форм физической подготовки; методику развития физических качеств и двигательных навыков; мероприятия по профилактике спортивного травматизма; порядок проверки и оценки физической подготовленности;</p> <p>уметь:</p> <p>организовывать и проводить основные формы физической подготовки; выполнять основные и специальные упражнения по физической подготовке; преодолевать препятствия, вести рукопашный бой; самостоятельно заниматься физической тренировкой; проводить проверку и оценку физической подготовки; выполнять требования норматива на спортивный разряд по любому виду спорта (дисциплине).</p> <p>планировать личную физическую подготовку;</p> <p>владеть:</p> <p>приемами выполнения основных и специальных упражнений по физической подготовке; методикой обучения основным и специальным упражнениям по физической подготовке; методиками организации и проведения основных форм физической подготовки, проверки и оценки физической подготовки</p> |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|---|--|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | социальной и профессиональной деятельности | |
| | <p>ОПК-7 способностью использовать основные методы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;</p> <p>ПК-10 способностью организовать эксплуатацию физических установок (вооружения и техники) с учетом требований руководящих и нормативных документов;</p> | <p>знать: законодательные и нормативные правовые акты, регламентирующие порядок обеспечения безопасности и охраны труда персонала, систему работы и обязанности должностных лиц организации по их реализации;</p> <p>основы безопасности жизнедеятельности; требования безопасности при выполнении работ по эксплуатации, техническому обслуживанию и ремонту элементов электромеханических систем, выполнении ремонтно-строительных работ, выполнении других задач профессиональной деятельности; требования пожарной безопасности, устройство средств пожаротушения и правила пользования ими;</p> <p>уметь: устанавливать требования безопасности, обеспечивающие безопасную эксплуатацию объектов профессиональной деятельности; обеспечивать безопасность проведения всех работ, предусмотренных профессиональной деятельностью;</p> <p>проводить занятия по сохранению и укреплению здоровья, оказанию первой помощи пострадавшим; осуществлять подготовку персонала по вопросам соблюдения требований безопасности при эксплуатации, техническому обслуживанию и ремонту при проведении работ с повышенной опасностью; пользоваться защитными средствами и средствами пожаротушения; предотвращать нарушения безопасности жизнедеятельности;</p> <p>владеть: современными методами по сохранению жизни и здоровья работников, предупреждению их гибели и травматизма. навыками работы с правовыми и нормативно-техническими документами в области обеспечения безопасности жизнедеятельности, охраны труда и безопасности эксплуатации вооружения и военной техники.</p> |
| | <p>ВПК.ПК-36 способностью организовывать и проводить в подразделении мероприятия физической подготовки во всех ее формах, обучать</p> | <p>знать: цель, задачи и содержание физической подготовки, требования руководящих документов по организации физической подготовки в ВС; перечень физических упражнений, их нормативы и методику обучения этим упражнениям; содержание основных форм физической подготовки; методику развития физических качеств и двигательных навыков; порядок проверки и оценки физической подготовленности</p> |

| Специальность | ФГОС | |
|---|--|--|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | военнослужащих по программным упражнениям дисциплины физическая культура (физическая подготовка) и осуществлять контроль физической подготовки военнослужащих и подразделений | военнослужащих и подразделений; уметь: организовывать и проводить основные формы физической подготовки в подразделении; выполнять основные и специальные упражнения по физической подготовке; проводить проверку и оценку физической подготовки подразделения; владеть: методикой обучения основных и специальных упражнений по физической подготовке; методиками организации и проведения основных форм физической подготовки, проверки и оценки физической подготовки подразделения. |
| 11.05.03 Применение и эксплуатация средств и систем специального мониторинга | ОК-8 способностью самостоятельно применять методы физического развития для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать: принципы здорового образа жизни и роль физической культуры (физической подготовки) в профессиональной деятельности, профилактике заболеваемости и реабилитации Уметь: применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и решения задач профессиональной деятельности |
| | ОПК-7 способностью использовать основные методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; ПК-10 способность обеспечивать соблюдение трудового законодательства, норм и правил охраны труда и экологических требований; | знать: теоретические основы безопасности жизнедеятельности; правовые и организационные основы безопасности жизнедеятельности; основы медицинского обеспечения; негативные факторы техносферы, их влияние на человека и природную среду; методы защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; защиту от опасностей; чрезвычайные ситуации, обеспечение безопасности жизнедеятельности в чрезвычайных ситуациях; основы организации и обеспечения безопасной эксплуатации вооружения и военной техники; правовые и организационные основы трудового законодательства; уметь: создавать безопасные условия военной службы (труда) и отдыха человека; проводить инструктажи по требованиям безопасности; проверять пригодность к использованию и пользоваться средствами |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|---|---|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | | <p>обеспечения безопасности; выполнять установленные требования безопасности; действовать в составе аварийно-спасательной группы при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ; оценить состояние пострадавшего (раненого, больного); оказывать первую помощь пострадавшим при различных повреждениях; выполнять нормативы по военно-медицинской подготовке;</p> <p>владеть:</p> <p>способами защиты от опасных и вредных факторов; способами оказания первой помощи пострадавшим; навыками выполнения нормативов по военно-медицинской подготовке.</p> |
| | <p>ВПК.П-14 способен применять навыки преодоления препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания, передвижения по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжа, уверенно выполнять двигательные действия, связанные с проявлением силы, быстроты, выносливости, ловкости</p> <p>ВПК.ПК-16 способен организовывать и проводить занятия с подчиненными по боевой и профессионально-должностной подготовке, мероприятия физической подготовки во всех ее формах, обучать и осуществлять контроль физической подготовки военнослужащих и подразделений</p> | <p>знать:</p> <p>роль физической подготовки в профессиональной деятельности военнослужащих, цель, задачи, содержание физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации, принципы здорового образа жизни и пути их реализации; содержание и методику проведения различных форм физической подготовки; требования к проверке и оценке физической подготовленности военнослужащих и подразделений, руководящих документов по планированию, контролю и учету физической подготовки в подразделении; принципы здорового образа жизни и роль физической культуры (физической подготовки) в профессиональной деятельности, профилактике заболеваемости и реабилитации;</p> <p>уметь:</p> <p>обучать подчиненных физическим упражнениям, приемам и действиям, формировать навыки выживания в экстремальных условиях военной службы средствами и методами физической подготовки; организовывать и проводить все формы физической подготовки в подразделении; проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащего, физическую подготовку подразделения; применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности и решения задач профессиональной деятельности;</p> <p>владеть:</p> <p>упражнениями, предусмотренными программой обучения; методикой организации и проведения всех форм физической подготовки; методикой развития физических качеств и формирования двигательных навыков.</p> |
| 09.05.01 | ОК-7 способен | знать: |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|--|---|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; | <p>средства и методы физической подготовки (физической культуры); основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта; порядок организации и проведения различных форм физической подготовки (физической культуры); способы и средства самоконтроля за физическим состоянием в процессе и после выполнения физических упражнений;</p> <p>уметь: применять средства и методы физической подготовки (физической культуры); применять знания законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта; организовывать и проводить различные формы физической подготовки (физической культуры); применять способы и средства самоконтроля за физическим состоянием в процессе и после выполнения физических упражнений;</p> <p>владеть: навыками применения средств и методов физической подготовки (физической культуры); навыками организации и проведения различных форм физической подготовки (физической культуры); навыками самоконтроля за физическим состоянием.</p> |
| | ВПК.ПК-6 способностью организовывать и проводить с подчиненными мероприятия физической подготовки во всех ее формах, обучать военнослужащих по программным упражнениям дисциплины Физическая подготовка и осуществлять контроль физической подготовки военнослужащих и подразделений | <p>знать:</p> <p>принципы здорового образа жизни и роль физической культуры (физической подготовки) в профессиональной деятельности, профилактике заболеваемости и реабилитации; роль физической подготовки в профессиональной деятельности военнослужащих, цель, задачи, содержание физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации, принципы здорового образа жизни и пути их реализации; содержание и методику проведения различных форм физической подготовки; требования к проверке и оценке физической подготовленности военнослужащих и подразделений, руководящих документов по планированию, контролю и учету физической подготовки в подразделении;</p> <p>уметь: обучать подчиненных физическим упражнениям, приемам и действиям, формировать навыки выживания в экстремальных условиях военной службы средствами и методами физической подготовки; организовывать и проводить все формы физической подготовки в подразделении; проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащего, физическую подготовку</p> |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|---|--|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | | <p>подразделения;</p> <p>владеть:</p> <p>упражнениями, предусмотренными программой обучения; методикой организации и проведения всех форм физической подготовки; методикой развития физических качеств и формирования двигательных навыков.</p> |
| 11.05.02 | <p>ОК-12 способностью самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>ОПК-10 владением основными закономерностями взаимодействия биосферы и человека, глобальными проблемами окружающей среды и экологическими принципами рационального природопользования, методами защиты работников и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;</p> <p>ПК-1 способностью организовывать работу коллектива, принимать управленческие решения, определять порядок выполнения работ, контролировать</p> | <p>Знать:</p> <p>ценности физической подготовки; значение физической подготовки в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической подготовки; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической подготовки, направленного на повышение производительности труда.</p> <p>Уметь:</p> <p>оценить современное состояние физической подготовки в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</p> <p>Владеть:</p> <p>различными современными понятиями в области физической подготовки; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность,</p> |

| Специальность | ФГОС | |
|---|--|---|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | их выполнение и управлять коллективом; ПК-20 способностью обеспечивать профилактику производственного травматизма, профессиональных заболеваний и предотвращать экологические нарушения. | настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий; систему подготовки коллектива к выполнению требований безопасности в ходе трудовой деятельности; уметь: определять наличие опасностей и предупреждать их проявление в ходе трудовой деятельности; устанавливать и своевременно доводить до работников требования безопасности в ходе трудовой деятельности; меры профилактики профессиональных заболеваний |
| | ВПК.ПК-6 способностью организовывать и проводить с подчиненными мероприятия физической подготовки во всех ее формах, обучать военнослужащих по программным упражнениям дисциплины Физическая подготовка и осуществлять контроль физической подготовки военнослужащих и подразделений | знать: принципы здорового образа жизни и роль физической подготовки в профессиональной деятельности, профилактике заболеваемости и реабилитации; роль физической подготовки в профессиональной деятельности военнослужащих, цель, задачи, содержание физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации, принципы здорового образа жизни и пути их реализации; содержание и методику проведения различных форм физической подготовки; требования к проверке и оценке физической подготовленности военнослужащих и подразделений, руководящих документов по планированию, контролю и учету физической подготовки в подразделении; уметь: обучать подчиненных физическим упражнениям, приемам и действиям, формировать навыки выживания в экстремальных условиях военной службы средствами и методами физической подготовки; организовывать и проводить все формы физической подготовки в подразделении; проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащего, физическую подготовку подразделения; владеть: упражнениями, предусмотренными программой обучения; методикой организации и проведения всех форм физической подготовки; методикой развития физических качеств и формирования двигательных навыков. |
| 11.05.04 Инфокоммуникационные технологии и | ОК-7 способен самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения | знать: средства и методы физической подготовки (физической культуры); основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта; порядок организации и проведения различных форм физической подготовки (физической |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------------------|--|---|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| системы специальной связи | адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | культуры); способы и средства самоконтроля за физическим состоянием в процессе и после выполнения физических упражнений; уметь: применять средства и методы физической подготовки (физической культуры); применять знания законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта; организовывать и проводить различные формы физической подготовки (физической культуры); применять способы и средства самоконтроля за физическим состоянием в процессе и после выполнения физических упражнений; владеть: навыками применения средств и методов физической подготовки (физической культуры); навыками организации и проведения различных форм физической подготовки (физической культуры); навыками самоконтроля за физическим состоянием. |
| | ОПК-9 способен применять методы защиты сотрудников и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий | знать: правовые, организационные и нормативно-технические основы безопасности жизнедеятельности; основы безопасности в чрезвычайных ситуациях; основные методы защиты окружающей природной среды от антропогенных нагрузок, цели и средства экологического мониторинга; уметь: обеспечивать соблюдение требований безопасности сотрудников и населения в повседневной деятельности и при возникновении чрезвычайных ситуаций. |
| | ВПК.ПК-6 способностью организовывать и проводить с подчиненными мероприятия физической подготовки во всех ее формах, обучать военнослужащих по программным упражнениям дисциплины Физическая подготовка и осуществлять контроль физической | знать: принципы здорового образа жизни и роль физической культуры (физической подготовки) в профессиональной деятельности, профилактике заболеваемости и реабилитации; роль физической подготовки в профессиональной деятельности военнослужащих, цель, задачи, содержание физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации, принципы здорового образа жизни и пути их реализации; содержание и методику проведения различных форм физической подготовки; требования к проверке и оценке физической подготовленности военнослужащих и подразделений, руководящих документов по планированию, контролю и учету физической подготовки в подразделении; уметь: обучать подчиненных физическим упражнениям, приемам и |

| Специальность | ФГОС | |
|---------------|---|--|
| | Формируемая компетенция | Результаты освоения компетенции |
| | подготовки военнослужащих и подразделений | действиям, формировать навыки выживания в экстремальных условиях военной службы средствами и методами физической подготовки; организовывать и проводить все формы физической подготовки в подразделении; проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащего, физическую подготовку подразделения; владеть: упражнениями, предусмотренными программой обучения; методикой организации и проведения всех форм физической подготовки; методикой развития физических качеств и формирования двигательных навыков. |

Весь процесс физического самосовершенствования характеризуется наличием определенной структуры и его осуществления во времени. Осмысленное и целенаправленное применение средств, методов, форм физкультурно-спортивной деятельности, направленных на физическое самосовершенствование предполагает соответствующую оценку и уровень проявления данного процесса, что находит свое воплощение в понятиях «критерий» и «показатели».

В понятие «критерий» многочисленные авторы трактуют как признак, на основании которого производится оценка качества объекта, процесса исследования; определение или классификация чего-либо; мерило суждений, оценка [51, с. 11-16; 63, с. 8-14; 114, с.145; 149]. Многообразие терминологических значений критерия находит свое толкование в системе выбора критериев. На наш взгляд, в систему выбора оценки педагогического сопровождения культуры физического самосовершенствования курсантов, должны входить оценка:

- эффективности средств и методов *индивидуального* воспитательного воздействия в текущем учебном процессе;
- организации и методики *количественного воспитательного воздействия*;
- *убъективного отношения* курсантов к осуществляемой деятельности;

– *деятельности* обучающихся по овладению учебными программами с отражением результатов формирования знаний, умений и навыков и развития их способностей;

– конечных результатов обучения, с коррекцией применяемых средств и методов учебной работы [7, с. 152-155; 15, с. 19-25; 30, 31; 34, с.58-66; 35; 61; 81; 116, с.133-139].

Кроме того, в выборе критериев культуры физического самосовершенствования, мы руководствовались положениями философского подхода, отражающего:

– *целостность* как начальное и конечное в развитии;

– *направленность*, как определенную последовательность смены этапов или состояний субъекта;

– *качество изменений*, связанных с коренной перестройкой структуры развивающегося субъекта;

– *необратимость развития*, когда субъект не повторяет пройденных состояний [108, с. 44-49; 109, с. 55–58; 110, с. 8; 167, с. 69-132].

Учитывая специфику формирования культуры физического самосовершенствования курсантов, за основу оценки взяли определение «эффективность», позволяющую дать оценку не только количественных, но и качественных изменений в достижении целей: для успешного преобразования обучаемости в обученность, перевода знаний, умений и навыков в систему целесообразного способа физкультурно-спортивной деятельности. По мнению П.И. Образцова эффективность определяется как «...положительное приращение достигнутого результата в настоящем к предыдущему результату, с учетом временных, технических и психофизиологических затрат.... по достижению заранее прогнозируемых целей...» деятельности [112, с.137-138].

Для высшей военной школы это приращение принято оценивать с позиции сформированности профессиональной компетентности посредством системы знаний, через навыки, умения, профессиональные позиции, акмеологические инварианты и психологические особенности, выступающие

основными ее характеристиками и необходимыми курсанту военного вуза для успешного выполнения профессиональных задач по предназначению [6, с.13-14; 8, с. 32–36; 15, с. 19-25; 16, с. 143–149; 18; 31; 41; 182].

Как показывает анализ образовательных программ, знания и умения, представленные в предметном блоке общепрофессиональных дисциплин ГОС ВВО, остаются разрозненными и не обеспечивают решения соответствующих задач практической обучающей деятельности будущего офицера. На практике, учебные программы, реализуемые для подготовки будущих военных специалистов, в первую очередь ориентированы на вооружение курсантов широкой совокупностью знаний, а не на формирование у них профессионально значимых умений, навыков и качеств личности. В конечном итоге подразделения получают квалифицированных офицеров, которые обладают достаточным уровнем (хорошей) теоретической подготовки, но испытывающих значительные трудности в применении приобретенных знаний в практической профессиональной деятельности [52; 58, с.70-75; 65, с. 267-271; 77; 80, с. 75-79; 123, с. 17-27].

В процессе педагогического сопровождения физической подготовки курсантов необходимо психологически и дидактически обоснованное приближение учебно-тренировочной к профессиональной деятельности, посредством накопления необходимых знаний, умений и навыков культуры физического самосовершенствования для решения актуальных для будущего военного специалиста задач. В этом случае данный процесс актуализируется мотивом деятельности и представляет собой форму выражения личностного смысла в виде готовности к совершенствованию направленной деятельности [94; 104, 9-18; 105, с.53-62; 111; 119;132;137; 153; 154].

Анализ философской, культурологической, педагогической и психологической литературы позволили выделить следующие критерии физического самосовершенствования курсанта военного вуза: мотивационный, когнитивный, деятельностный, ценностный и основные показатели индивидуально-личностные, профессионально-познавательные и социально-

познавательные. Подробная характеристика показателей по каждому компоненту описаны в таблице 3.

Таблица 3 – Критерии и показатели сформированности культуры физического совершенствования курсантов ракетных войск

| Критерий | Показатели | Содержание |
|----------------------|---|---|
| <i>Мотивационный</i> | <ul style="list-style-type: none"> – мотивация к физическому самосовершенствованию; – стремление к сотрудничеству. | <ul style="list-style-type: none"> 1) потребность в саморазвитии, рефлексии, самооценке; 2) интерес к спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; 3) личностная заинтересованность в решении задач укрепления здоровья, развития физических и личностных качеств методами и средствами физической культуры |
| <i>Когнитивный</i> | <ul style="list-style-type: none"> – объем и глубина знаний в области организации физического самосовершенствования в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями военнослужащих и спецификой служебно-профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> 1) базовые знания в области физической культуры и спорта, предусмотренные программой обучения; 2) знания о средствах и методах диагностики индивидуально-типологических особенностей военнослужащих; 3) знания «о себе»; 4) знания о специфике физического воспитания в отношении служащих ракетных войск; 5) проектировочные знания в области реализации отдельных программ и/или комплексных мероприятий, направленных на формирование культуры физического совершенствования; 6) знания о способах взаимодействия |

| Критерий | Показатели | Содержание |
|-----------------------|---|---|
| | | (педагогической поддержки и сопровождения) с военнослужащими |
| <i>Деятельностный</i> | <ul style="list-style-type: none"> – умение мотивировать военнослужащих к физическому самосовершенствованию; – умения ставить оптимальные задачи, связанные с физическим самосовершенствованием; – умения применять знания, средства и методы физической подготовки с целью самосовершенствования в учебно-профессиональной среде; – умение во всех формах реализовывать мероприятия по физическому самосовершенствованию; – умение осуществлять синергичный контроль и коррекцию физического самосовершенствования. | <ul style="list-style-type: none"> 1) профессиональная коммуникация; 2) физическая подготовка; 3) повышение/поддержание высокого уровня здоровья и работоспособности; 4) выбор и применение продуктивных базовых физкультурных умений, предусмотренных программой обучения с целью решения задач по физическому самосовершенствованию; 5) взаимообучение; 6) освоение, преобразование и созидание новых идей в физкультурно-спортивной деятельности; 7) самоконтроль и самокоррекция; 8) взаимодействие с сотрудниками других подразделений (военными врачами, медицинскими работниками, психологами и др.) с целью обеспечения синергичного контроля над процессом физического самосовершенствования |
| <i>Ценностный</i> | <ul style="list-style-type: none"> – автономность; – регулирование психо–эмоциональных состояний; – проявление волевых качеств – моральная ответственность | <ul style="list-style-type: none"> 1) осознание ответственности за результаты деятельности по физическому самосовершенствованию 2) социально-эмоциональные компоненты личности: чувство долга, патриотичность, обязательность, уважение к товарищам и подчиненным и |

| Критерий | Показатели | Содержание |
|----------|------------|--|
| | | пр.; 3) инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержка, самообладание и пр. 4) активная гражданская позиция. |

Для **низкого уровня** проявления культуры физического самосовершенствования характерна готовность обеспечивать частичную продуктивность физкультурно-спортивной деятельности. Физическое самосовершенствование носит ситуативный характер, зависимый от внешних обстоятельств. Характерна положительная мотивация к здоровому образу жизни и саморазвитию в этом контексте, но стремление неосознанно. Индифферентная познавательная активность в отношении культуры физического самосовершенствования. Интерес к физкультурной деятельности проявляется частично (по видам спорта). Эмоционально-волевые качества слабо выражены.

Вместе с тем при низком уровне отмечаются поверхностные знания в области физической культуры и спорта. Имеются общие представления о способах саморазвития средствами физического воспитания. Характерно первичное осознание роли физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности, но без переноса в свою личностную сферу. Отсутствие чёткого понимания взаимосвязи между формированием физических и личностных качеств развитием профессиональных и физкультурных знаний. На занятиях проявляется пассивность, характерна подверженность влиянию конкретной ситуации. Физическая подготовка осуществляется на репродуктивном уровне. Отсутствие самостоятельности в постановке задач и принятии решений по физическому самосовершенствованию. Определяющие факторы при взаимодействии с субъектами учебно-профессиональной

деятельности: подражание и интуиция. Не проявляется должное творчество и инициативность в организации собственной двигательной деятельности. Эмоционально-волевые качества слабо выражены.

Для **среднего уровня** проявления культуры физического самосовершенствования характерна относительная готовность обеспечить продуктивность деятельности. Наличие характерных убеждений, определенности позиций в физкультурно-спортивной деятельности, потребности в рефлексии и определении стратегий самосовершенствования. Эмоционально-волевая сфера развита неоднородно. Отмечается дисциплинированность и целеустремленность в реализации стратегий физического самосовершенствования, однако проявляется недостаточная готовность к самостоятельности и неумение оказать помощь другим в формировании культуры физического самосовершенствования.

Для курсантов, отличающихся средними показателями характерны необходимые знания и умения, обеспечивающие физическое самосовершенствование. Чёткое осознание собственных кондиций и их соответствия специфике физической подготовки в служебно-профессиональной деятельности. Познавательная активность проявляется в направленности на себя, в освоении знаний, умений, позволяющих использовать физкультурно-спортивную деятельность для решения задач эффективности служебной деятельности под контролем и при консультативной помощи преподавателей, опытных товарищей. Частично развиты диагностико-проектировочные умения, способности самоконтроля и самокоррекции. Наблюдается первый опыт реализации приобретенных физкультурных знаний в собственной двигательной деятельности. Относительная самостоятельность в определении задач физического саморазвития с учётом своих индивидуально-типологических особенностей. Характерно наличие индивидуальной программы самосовершенствования в контексте физической культуры.

Однако физкультурно-спортивная деятельность в данном случае носит несистемный характер. Активность в ней проявляется в основном при побуждении извне, чаще от преподавателей.

При **высоком уровне** проявления культуры физического самосовершенствования курсанты отличаются готовностью обеспечить максимальную продуктивность деятельности и проявляется в единстве мыслей, чувств, действий: наличии мотива, соответствующих знаний, умений, устойчивом стремлении и деятельности в физическом самосовершенствовании. Характерен высокий уровень автономности. Развито чувство долга, патриотичность, принципиальность, уважение к сослуживцам. Всегда проявляется самообладание и выдержка при реализации программ физического самосовершенствования. Сформирован комплекс умений самоорганизации физкультурно-спортивной деятельности.

Выраженная потребность в физическом саморазвитии, личностном росте и самоутверждении (за счёт всесторонней физической подготовленности), поддержанию и/или повышению уровня здоровья и работоспособности. Активная гражданская позиция проявляется в стремлении к передаче культуры физического самосовершенствования другим субъектам учебной и служебно-профессиональной деятельности.

Глубокие знания в области диагностики, проектирования и реализации стратегий физического самосовершенствования в соответствии с индивидуально-типологическими особенностями военнослужащих и спецификой служебно-профессиональной деятельности. Высокая профессионально-коммуникативная культура взаимодействия. Проявляются умения мотивировать окружающих к двигательной активности. Самостоятельность в определении и решении задач физической подготовки. Творческая активность. Высокая физическая подготовленность и уровень здоровья.

Выделенные уровни подвижны и свидетельствуют о наличии ряда противоречий между требованиями современного военно-профессионального

труда и необходимостью поддержания психофизических кондиций будущих офицеров. Практика показывает, что обеспечение эффективности труда и организация физкультурно-спортивной деятельности на учебных занятиях и вне учебной деятельности не способствуют стремлению курсантов к поддержанию должного уровня физической подготовленности средствами и методами физического самосовершенствования.

В традиционном понимании физическая подготовка курсантов предполагает поддержание должного уровня физической подготовленности без учета личностных особенностей курсантов; их природной предрасположенности к определенному виду работы; при отсутствии обоснованных воздействий на их мотивационную сферу; недостатке в передаче знаний о методах и средствах культуры физического самосовершенствования; методах их передачи или педагогического сопровождения при взаимодействии с военнослужащими и подразделениями [15, с.19-25; 31; 155, с. 127-134; 160; 171, с.29; 174].

Повышение качества подготовки будущих офицеров в вузе возможно на основе учета объективных закономерностей, выраженных в принципиальных положениях по совершенствованию и развитию высшей школы в современных условиях, полного использования педагогических возможностей образовательного процесса в целом, а также учета их специфики будущей профессиональной деятельности. Преобладание биологического подхода в физической подготовке курсантов, преимущественно направленного на решение задач развития физических качеств, не находит данной необходимости в военно-профессиональном труде, что негативно сказывается на желании курсантов выполнять требования преподавателей. Это проявляется в проблеме осуществления их педагогической деятельности в качестве командиров воинских подразделений, руководителей занятий по физической подготовке, направленной на достижение военнослужащими более высокого уровня физической готовности, профессионализма. Недостатки в методической подготовке; в неумении создавать соответствующие психолого-

педагогические и организационные условия; отсутствие навыков и умений физической подготовки, направленной на приобретение культуры физического самосовершенствования снижают эффективность воинского труда и ставят под вопрос обеспечение, как личной безопасности, так и безопасности страны [43, с. 1096-1100; 52; 56, 32-35; 104; 119; 154].

1.4 Моделирование процесса формирования культуры физического самосовершенствования курсантов

Формирование культуры физического самосовершенствования в военном учебном заведении – это процесс планомерного непрерывного взаимодействия курсантов и профессорско-преподавательского состава, курсантских коллективов, командиров, сотрудников отдела воспитательной работы, общественных организаций и т.д. К особенностям данного процесса следует отнести создание, обновление и развитие поддерживающего образовательного пространства вуза, позволяющего курсантам военного вуза в удобном для них режиме достигать целей развития собственной культуры физического самосовершенствования посредством синтеза педагогических, информационных и организационных аспектов подготовки и наличия социального контекста данного процесса. Это пространство не образуется «само по себе», не является некоторой данностью, а представляет собой результат специально организованной педагогической деятельности, которая требует тщательного, научно-обоснованного моделирования [45; 118; 103].

Моделирование, как метод научного познания, позволяет ответить на вопросы «как?», «каким образом?» совершаются аналитические действия исследователя в целостном цикле педагогического взаимодействия, позволяет реализовать пути и способы сопровождения обучающихся в педагогической практике. В основе моделирования лежит создание и использование определенной конструкции, отражающей способ получения желаемого результата – модели.

В настоящем исследовании назначением моделирования является отражение логики действий педагогического состава военного вуза по формированию культуры физического самосовершенствования курсантов. Структура этих действий представляется, как правило, целью, содержанием и результатом педагогического сопровождения, а функциональные компоненты – педагогическими условиями, критериями и компонентами культуры физического самосовершенствования. Таким образом, модель становится структурно-функциональной и требует определения ряда теоретико-методологических оснований.

Согласно концептуальным положениям моделирования выбор методологических подходов и вхождение в процесс должны опираться на общенаучные теоретико-методологические и практико-ориентированные основы. В результате анализа теоретических источников психолого-педагогического направления, было выделено несколько подходов, представляющих интерес для данной диссертационной работы, позволяющие решить проблему педагогического сопровождения курсантов в формировании их культуры физического самосовершенствования с нескольких ракурсов: системного, аксиологического и личностно-деятельностного [25, с. 107-110; 26; 45; 57; 59; 108, с. 44-49; 144, с. 30-35; 145; 180, с. 31-42].

Системный подход базируется на рассмотрении объекта исследования как системы взаимосвязанных элементов – подсистем [2, с. 4]. Системный подход позволяет рассмотреть процесс формирования культуры физического самосовершенствования курсантов как абстрактную целостную модель, обозначить модель-образующий фактор, то есть цель и соответствующий результат, выделить структурно-функциональные компоненты педагогического сопровождения и их взаимообусловленность, раскрыть педагогические условия существования данной модели и комплексно оценить её эффективность. Таким образом, процесс формирования культуры физического самосовершенствования курсантов ракетных войск рассматривается как система, включающая целевой, содержательный, организационно-процессуальный, критериально-оценочный и результативный компоненты.

Основными свойствами такой системы является иерархичность, синергичность и относительная автономность каждого компонента как отдельной подсистемы.

Аксиологический подход подразумевает формирование ценностных ориентаций и убеждений в структуре личности курсантов ракетных войск через взаимодействие с преподавателями. С точки зрения данного подхода педагогическое сопровождение должно обеспечивать осознание курсантом значимости физического самосовершенствования, ведения здорового образа жизни, а также физического воспитания подчиненных личного состава в профессиональной жизнедеятельности. В этом контексте для реализации модели формирования культуры физического самосовершенствования у курсантов ракетных войск необходимо изыскать такие средства и методы педагогического взаимодействия, которые будут способствовать планомерной естественной аксиологизации физической подготовки в военном вузе.

Личностно-деятельностный подход позволяет формировать компоненты культуры физического самосовершенствования у курсантов ракетных войск через включение их в специально организованную деятельность, отражающую определенные профессионально-прикладные, валеологические, аксиологические аспекты их службы. В контексте данного подхода педагогический процесс должен быть ориентирован на раскрытие и развитие не только физического, но и в определенной степени педагогического потенциала личности курсантов, их самореализацию и личностный рост. Также составляют интерес модели обучения, базирующиеся на деятельностной концепции, в основе которых лежит теория проблемного обучения, как стимуляция самостоятельной мыслительной активности обучающегося. Теория проблемного обучения опирается на понятия «задача» и «действие», ее суть в том, что, решая задачи (проблемы), обучающийся обнаруживает и усваивает мыслительные действия и познавательные структуры. Физическое самосовершенствование будущих офицеров в военном вузе будет проходить успешно, если разработать модель, структуру которой можно отразить в виде блоков (Схема 1. С.71).

Целевой блок разработанной модели определяет цели и задачи формирования культуры физического самосовершенствования курсантов ракетных войск. Целью процесса является курсант как субъект учебного

процесса, который рассматривается как личность с определенным набором качеств и характеристик, а главным результатом является самостоятельная и инициативная личность курсанта, потребность которого определяется в формировании культуры физического самосовершенствования и оказании педагогической поддержки другим субъектам воинского труда в данном процессе.

Факторами целеполагания настоящей модели являлись:

– социальный заказ общества и государства на квалифицированного военного специалиста, готового к развитию физических качеств и эмоционально-волевой регуляции, осознающего значимость физического самосовершенствования и физической подготовки подчинённых личного состава в войсках в мирное и военное время;

– требования Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 09.05.01 Применение и эксплуатация автоматизированных систем специального назначения к результатам освоения дисциплины «Физическая подготовка»;

– требования профессионального стандарта к специалистам ракетно-космической сферы в Российской Федерации.

На основе структурного анализа предмета настоящего исследования, видов служебно-профессиональной деятельности будущих офицеров ракетных войск, а также требований к результату их физической подготовки со стороны реальной практики был разработан *содержательный блок* модели, структурированный по компонентам личности, требующим педагогического сопровождения: мотивационно-потребностный, содержательно-когнитивный, ценностно-смысловой и рефлексивно-деятельностный.

Мотивационно-потребностный компонент отражает сущность психологической готовности к физическому самосовершенствованию и ее влиянию на успешность служебно-профессиональной деятельности.

Содержательно-когнитивный компонент способствует накоплению знаний о средствах, методах, формах физического воспитания, и способах их использования в военно-профессиональной жизнедеятельности.

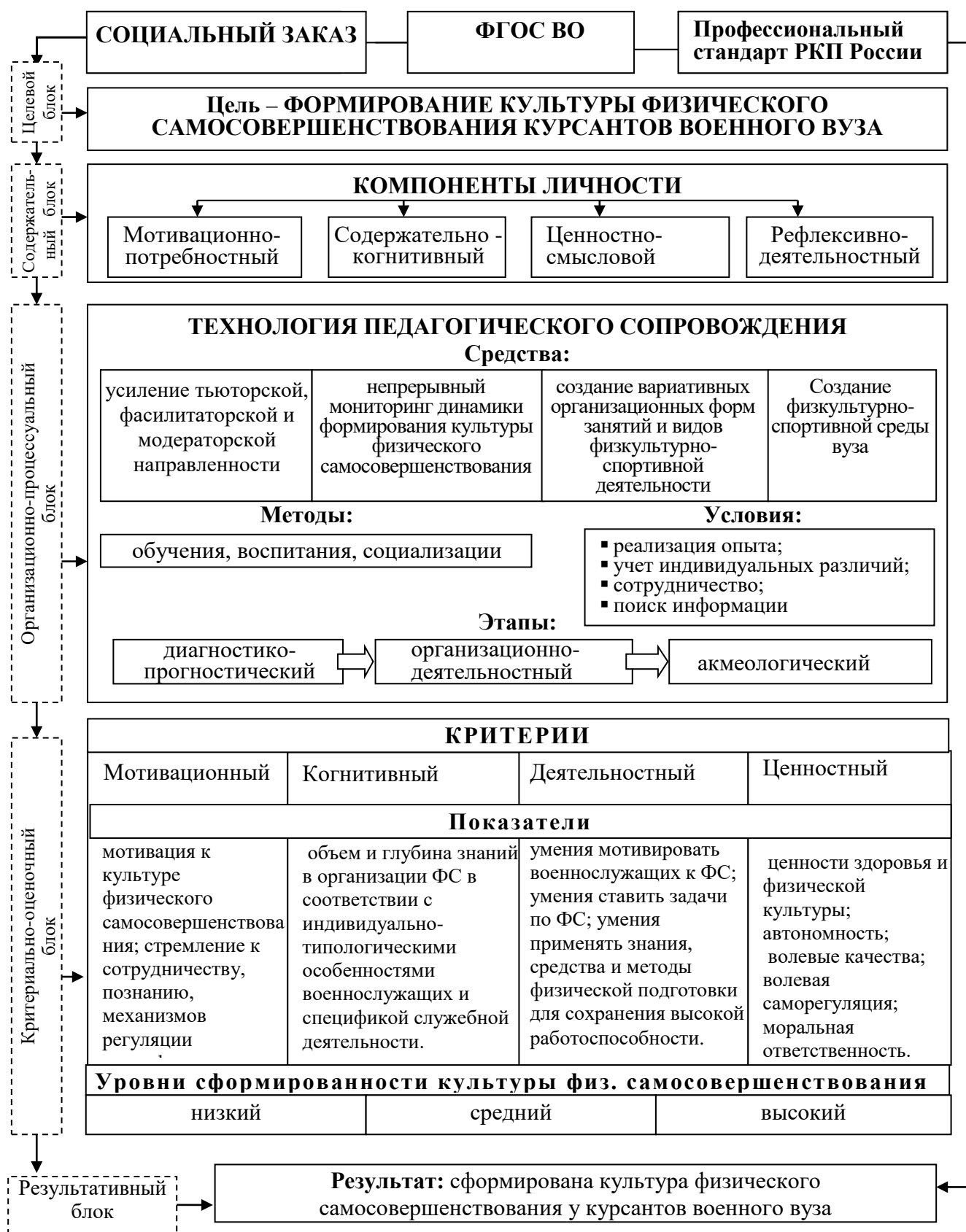


Схема 1 – Структурно-функциональная модель формирования культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза

Ценностно-смысловой компонент направлен на формирование ценностных ориентаций, стремлений к физическому саморазвитию и самовоспитанию, ведению здорового образа жизни и приобщению коллег и подчиненных к занятиям физической культурой.

Рефлексивно-деятельностный компонент педагогического сопровождения заключается в овладении курсантами умениями планирования, организации и контроля процесса физической подготовки на основе индивидуальных особенностей организма и с учётом условий службы.

Организационно-процессуальный блок модели определяет соответствующие формы и методы организации физической подготовки в вузе, направленные на физическое совершенствование курсантов, практическое ознакомление с целостной моделью профессионально-служебной деятельности будущего офицера и приобретение курсантами соответствующих знаний, умений, навыков, ценностно-мотивационных ориентаций, формирование профессионально-значимых качеств и свойств личности на основе включения методик информационной и симуляционной техники; ролевых игр, кейс-стади; экспертных оценок; решения профессиональных ситуационных, практических, учебно-профессиональных, типовых задач в соответствии с текущим уровнем физической подготовленности и умением курсанта эффективно распорядиться ими в соответствующих ситуациях.

Критериально-оценочный блок модели представлен критериями, системой соответствующих показателей и уровнями проявления культуры физического самосовершенствования курсантов, позволяющими подтвердить эффективность педагогического сопровождения как фактора профессиональной подготовки курсантов в военном вузе.

Результативный блок проявляется в освоении опыта поведения, накопленного в физкультурной и спортивной деятельности, соответствия их критериальному аппарату и адекватного эффективной профессиональной деятельности. Результаты характеризуются показателями физической подготовленности, умением решать ситуационные задачи профессиональной

деятельности в соответствии с текущими психофизическими состояниями курсантов (выступление на соревнованиях и конкурсах, поддержание «физической формы» продолжительное время, умения быстро восстанавливать работоспособность).

Ведущими условиями формирования культуры физического самосовершенствования у курсантов военного вуза выступают:

– управлять своими умениями и навыками, полученными в процессе обучения и применять их в практической деятельности. Сущность этого условия проявляется в обучении курсанта жизненным навыкам и подготовке к участию в жизни общества, применению накопленного опыта в практической деятельности с переходом от деятельности к получению нового знания, что повышает мотивацию или стимулирование обучающихся к получению все новых и новых знаний;

– получать и развивать представления об отличиях, существующих между людьми; развивать умения работать в группе и в команде, а также принимать окружающих такими, какие они есть; сотрудничать с ними. При этом актуально налаживание сотрудничества при взаимной активности всех участников общения, которая значительно отличается от прежней трактовки отношений в образовании, сводимой к педагогическому воздействию педагога на обучающегося, на его сознание, волю, эмоции; организацию его деятельности и общения в интересах формирования знаний, умений, навыков, определенных качеств личности [6, с. 26]. Эффективные стратегии педагогического сотрудничества (кооперация, конкуренция), предусматривают взаимообогащение интеллектуальной, эмоциональной, деятельностной сферы участников образовательного процесса; их координацию и гармонизацию [150, с.44-48; 151; 163, с.6; 172];

– получать навыки поиска и обработки информации, анализа собственного опыта и выявление индивидуальных образовательных целей, а также способность их применять в различных жизненных ситуациях через всю жизнь [92, с. 210-219; 136, с.19-40; 141; 143].

Модель формирования культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза подразумевает использование в комплексе *методов обучения, воспитания и социализации*. Такой синергетический подход способствует гармоничному развитию личности курсанта, который постепенно осознает значимость физической подготовки и здорового образа жизни в военно-профессиональной деятельности, формирует и проявляет активно-действенную позицию в отношении физического воспитания подчинённых личного состава, осваивает механизмы физического саморазвития и самовоспитания, постепенно повышая уровень их выполнения, превращая физическое самосовершенствование в процесс профессиональной самореализации. Содержание технологии педагогического сопровождения в формировании культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза более подробно представлено в следующей главе.

Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО АПРОБАЦИИ СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КУРСАНТОВ В ВОЕННОМ ВУЗЕ

2.1. Обоснование необходимости реализации структурно-функциональной модели формирования культуры физического самосовершенствования будущих офицеров на основе технологии педагогического сопровождения в процессе профессиональной подготовки в военном вузе

Мировой практике в организации образовательного процесса известны три типа его устройства (немецкая классическая, английская, построенная на тьюторстве и восточные практики погружения). В немецкой классической системе субъекту обучения извне задаются скоростные характеристики и способы продвижения и мало связаны с особенностями и своеобразием личности обучаемого, преподавателя, их склонностей, интересов, ведущего типа восприятия, степени развития качеств и свойств и пр. Характер выстраивания учебного процесса осуществляется с помощью учебной программы. В английской классической системе основой выступает индивидуальный учебный план. Как, каким образом и в какое время осуществляется освоение плана обучающимся, не является главным. Главное – это сдача экзаменов и присуждение соответствующей квалификации. Обучающийся предоставляется самому себе, а решение поставленных задач определялось его собственными запросами, склонностями, возможностями. В России в XIX веке педагогическое сопровождение выражалось в реализации управленческих функций: выборе целей, системы занятий, необходимой литературы, методов достижения результатов.

Современный этап развития системы образования характеризуется достижением целей, необходимых для развития «... познавательной активности, самостоятельности учеников, отслеживание динамики развития их

познавательных интересов» [1]. Так Фоменко С.Л. видит разрешение возникшего противоречия между целями и средствами современного образования в построении педагогической технологии сопровождения, на основе разработки индивидуальных образовательных программ обучающихся, в том числе и в вузе [166, с. 102]. Автор полагает, что: «Проблема тьюторского сопровождения обучающихся является особо актуальной в современном образовательном пространстве. Выпускник образовательной организации, не имея определенных компетенций, не в состоянии оценить свой потенциал и имеющиеся ресурсы для адаптации в социуме» [166, с. 102].

Полагаем, что цель педагогического сопровождения курсантов военного вуза заключается в их оптимальном взаимодействии с преподавателями, всеми представителями учебного заведения как с субъектами образовательного процесса для создания социально-психологических условий развития их личности и успешного обучения.

Педагогическое сопровождение направлено на решение следующих задач в процессе физической подготовки курсантов военных вузов:

- обеспечить диагностику психофизических возможностей, определить характер мотивов и потребностей и наличие достижений в физической подготовке и спорте;
- обеспечивать учебно-тренировочный и воспитательный процесс в соответствии с требованиями образовательного стандарта;
- использовать технологии, отражающие специфику предметной области физической культуры;
- обеспечивать построение учебного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и их приближение к требованиям образовательного стандарта;
- организовать взаимодействие с общественными и образовательными организациями, спортивными коллективами;
- обеспечить качество образовательного процесса, в том числе с применением информационных технологий;

- способствовать формированию потребности курсантов к профессиональному самообразованию и личностному росту, используя средства и методы физической подготовки;
- способствовать формированию психологической устойчивости личности, навыкам саморегуляции и управления стрессом;
- способствовать развитию профессионально важных психофизических качеств;
- обеспечивать охрану жизни и здоровья курсантов во время учебно-тренировочного процесса;
- отслеживать психолого-педагогический статус курсанта и динамику его психофизического развития в процессе обучения;
- формировать способности к самопознанию, саморазвитию и самоопределению;
- создавать специальные организационно-педагогические условия в оказании помощи курсантам, имеющим проблемы в физическом развитии, обучении.

По данным ряда теоретических исследований в содержание понятия «среда» и ее роли в жизнедеятельности индивидуума, вскрывается ряд особенностей, проявляемых

- в развитии, формировании, влиянии пр., предоставляя свободу выбора, или ограничивая выбор возможностей личности как индивидуально-неповторимого, так и формированию типического в ней, осреднения;
- в усилении развития, роста в переломных, кризисных моментах жизни социальных систем;
- в формировании и обнаружении у субъекта ощущения себя в промежутках, в интервалах между точками роста, развития;
- в развитии индивидуальности и формировании социального типа через определенный образ жизни.

В таблице 1 представлена характеристика деятельности среды вуза и курсантов по обеспечению процесса физического самосовершенствования.

Таблица 1 – Характеристика деятельности вуза и курсантов по обеспечению процесса физического самосовершенствования.

| Курс обучения | Основное содержание педагогического сопровождения курсантов со стороны вуза | Основное содержание деятельности курсантов |
|----------------------|---|---|
| 1 курс | <p>Изучение индивидуальных особенностей личности.</p> <p>Педагогическое сопровождение курсантов в период адаптации к учебному процессу в военном вузе.</p> <p>Помощь в планировании курсантом личностного и профессионального роста, в решении личностных проблем и проблем адаптации к военной службе.</p> <p>Помощь в построении конструктивных отношений с социальным окружением в военном вузе.</p> | <p>Изучение основных показателей, характеризующих уровень развития физических качеств.</p> <p>Овладение знаниями об организме, как саморазвивающейся системе, процессах адаптации.</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности.</p> <p>Выявление индивидуальных особенностей ответных реакций организма на предъявляемую физическую нагрузку.</p> <p>Овладение навыками коммуникации средствами физической подготовки.</p> |
| 2 курс | <p>Помощь курсантам в проектировании профессиональной и личностной траектории в образовании, укреплении</p> | <p>Овладение методами личностного и профессионального роста средствами физической подготовки.</p> |

| Курс обучения | Основное содержание педагогического сопровождения курсантов со стороны вуза | Основное содержание деятельности курсантов |
|----------------------|---|--|
| | <p>уверенности в своих силах, в решении социальных и личностных проблем.</p> <p>Модификация форм индивидуальной работы курсантов в образовательном процессе.</p> <p>Организация системы эффективного контроля за учебной деятельностью курсантов.</p> | <p>Построение процесса самосовершенствования на основе учета индивидуальных особенностей развития (темпераментных, соматических, гемодинамики).</p> <p>Самоконтроль динамики показателей организма в процессе самосовершенствования.</p> |
| 3 курс | Усиление военно-профессиональных начал в освоении профессии военного. | Управление психофизическими состояниями в соответствии с задачами обучения в военном вузе. |
| 4 курс | <p>Повышение уровня самоорганизации и самовоспитания курсантов, развитие военно-профессиональных компетенций.</p> <p>Помощь в адаптации к реальной воинской службе и реальным</p> | <p>Управление психофизическими состояниями в соответствии с задачами воинского труда.</p> <p>Освоение методов и средств восстановления работоспособности.</p> |

| Курс обучения | Основное содержание педагогического сопровождения курсантов со стороны вуза | Основное содержание деятельности курсантов |
|----------------------|--|---|
| | условиям их военно-профессиональной деятельности, активизация дальнейшего самообразования учащихся, их самосознания. | |

Таким образом, чем шире и активнее круг возможностей образовательной среды, тем важнее ее потенциал в управления становлением человеческой личности [5, с. 54-58; 12; 22; 34; 64; 96; 127, с. 12-14].

Близкое к понятию «образовательная среда» образовательное пространство в педагогике понимается как специально организованная педагогами вместе с воспитанниками «среда в среде». Оно создает не только дополнительные, но и принципиально новые возможности развития личности воспитуемого [42, с. 129-139; 49; 127, с. 14].

Процесс педагогического сопровождения культуры физического совершенствования обучающегося в значительной степени определяется возможностями образовательного потенциала учебного заведения и мастерства педагогического коллектива, его материальной базы, построения культурно-воспитательной работы [39; 94; 95]. При этом деятельность структурных подразделений учебного заведения довольно часто рассматривают как энергетическая совокупность параметров по обеспечению определенных возможностей, способностей, ресурсов для достижения поставленной цели [99, с.100-106; 128, с.162-168; 130, с. 76-86].

Применительно к формированию культуры физического совершенствования курсанта образовательная среда определяется как

совокупность ряда условий, обеспечивающих взаимодействие с ним как с организмом и личностью с внутренней и внешней стороны [65, с. 267-271;144, с.30-35; 147; 162]. Внутренняя среда определяет состояние организма и проявляется во взаимовлиянии различных систем организма и их взаимодействии с личностью при психосоматическом взаимодействии. Внешняя среда отражает совокупность физических условий существования и деятельности, и социальную как совокупность материальных, экономических, социальных, политических и духовных условий его существования и деятельности в образовательной среде вуза [122, с. 114-116; 138; 139, с. 150-157;151;152].

При этом образовательная среда вуза позволяет описать разнообразие факторов с разной степенью воздействия: от непосредственно относящихся к курсанту, так и нейтральных для него факторов. Самое важное на наш взгляд это то, что среда характеризуется изменением во времени. И когда речь идет об образовательной среде вуза, то ее характеризует то, что она имеет протяженность и изменчивость во времени и направлена на моделирование реальных процессов жизнедеятельности и управления процессом становления личности обучающихся.

К особенностям образовательной среды военного вуза следует отнести ограничение свободы, активности и самостоятельности отдельной личности в нем, согласно правовым рамкам воинских уставов, несколько ограниченный выбор способа организации учебной и служебной деятельности. В связи с этим физическое совершенствование курсантов военных вузов направлено на развитие комплекса профессионально важных знаний, умений и навыков и поведения, повышение эффективности будущей профессиональной деятельности на основе осознанного понимания важности профессионального отношения к выполнению своих обязанностей [6, с. 13-14; 7, с. 152-155; 8, с. 32-36; 129; 130, с.76-86; 131; 156, с.25-27].

Успешность образовательного процесса вуза в формировании культуры физического совершенствования курсантов определяется степенью его участия

не только в физкультурно-спортивной деятельности, но и в организации целесообразного поведения в быту и в период отдыха по обеспечению должного уровня здоровья [48; 80, с. 75-79; 115, с.123-132; 127; 146, с.150-153; 150, с.44-48]. При этом его деятельность должна быть свободной, осуществляться не по внешнему убеждению, а обусловленной внутренней потребностью. Однако, конкретные пути и формы организации образовательного процесса, решающего единую задачу, зачастую сводятся к унифицированным мероприятиям, ориентированным на «усредненного» субъекта, рассматриваемого как объект педагогического воздействия. Это, несомненно, снижает образовательный и воспитательный потенциал в формировании самостоятельности личности и форм его организации самообразования и самоуправления [91, с. 64-68; 116, с. 133-139; 124; 168].

В соответствии с этим положением ведущим условием выступает *умение соотнести знания, полученные в вузе с целями, условиями и способами физической подготовки* в служебно-профессиональной деятельности. Они должны быть связаны таким образом, чтобы обеспечить в совокупности должное соответствие оценки усилий курсанта и его самооценки с положительными эмоциональными состояниями, возникающими при организации ярких, впечатляющих, надолго запоминающихся физкультурно-спортивных мероприятий и учебных занятий [20; 51, с.11-16; 97, с. 251-252; 141; 153; 160].

Здесь важная роль принадлежит преподавателю, его умению тонко определять и учитывать индивидуальные различия курсантов не только в учебном процессе и достижении ими требований ФГОС, но и в психолого-социальном плане. Основной акцент осуществляется на выявлении предпочтений к определенному виду спорта или системы физических упражнений и выявлении специфических способностей в этом направлении. На данном этапе существенную роль играет информация о содержательном наполнении культуры физического самосовершенствования с осознанием собственных успехов и достижений, удовлетворения от самого процесса

деятельности[43, с. 1096-1100; 52; 65, с. 267-271; 73, с. 352-358; 81; 148,с. 125-132].

Этот процесс на начальном этапе вхождения курсанта в среду вуза реализуется успешно, когда педагогическое руководство осуществляется следующим образом: «... педагог берет на себя инициативу и ответственность в определении целей, отборе средств и коррекции деятельности»; в форме педагогической поддержки, когда происходит совместная деятельность субъектов учебного труда и *педагогического сопровождения*, «когда создаются разносторонние условия для принятия ... оптимальных решений в различных ситуациях жизненного уровня» [36, с 140].

Как отмечают ряд авторов, педагогическое сопровождение обеспечивает комплекс условий, направленных на формирование творческого образовательного пространства субъекта, помогает решать проблемы, связанные с самореализацией субъекта развития, при котором «личное» не теряется, а «...самостоятельно проявляет себя, пользуясь имеющимися степенями свободы...переплетаясь с различными видами деятельности консультативно-диагностической, адаптационной, психотерапевтической» [36, с 140].

Таким образом, педагогическое сопровождение выступает основным педагогическим условием по обслуживанию потребностей и оказания персональной помощи курсантам военных вузов в овладении нормами культуры физического самосовершенствования и предполагает:

- педагогическое взаимодействие, основанное на субъект-субъектных взаимоотношениях и сотрудничестве в совместном решении задач личной физической подготовки;

- включение будущих офицеров в такие формы и виды учебной деятельности, обеспечивающие развитие у них мотивов, служебно-значимых личностных качеств, накопление знаний, умений и опыта физического самосовершенствования;

– максимально возможное раскрытие индивидуального физического ресурса курсантов ракетных войск с учётом стратегий их личностного развития и воспитания ценностного отношения к физическому самосовершенствованию[10, 11; 29; 75, с. 246-254; 78; 109, 55-58; 165, с. 94-100; 177].

Педагогическое сопровождение предполагает включение в процесс взаимодействия преподавателя и курсанта, а также всех заинтересованных служб-компонентов социокультурного пространства вуза, а основными компонентами, отражающими его сущность, содержание и специфику, являются:

– сопровождение формирования и реализации физического самосовершенствования курсантов в границах индивидуальной образовательной программы;

– создание условий для формирования самостоятельности (умения автономно и эффективно работать в любой возникающей ситуации, включая проблемную ситуацию);

– создание условий для удовлетворения потребностей в самоактуализации, реализации себя через взаимодействие с субъектами физической культуры и спорта в будущей профессиональной или служебной деятельности;

– средства и формы реализации педагогического сопровождения;

– образовательный результат и критерии оценки качества сопровождения и умения перенести накопленный опыт на взаимодействие с другими субъектами физической культуры и спорта[86, с.280-287; 87, с.180-189; 117; 133, с.3].

Физическое совершенствование формируется в соответствии с несколькими уровнями:

Первый уровень характеризует теоретические представления о сложившейся системе знания и современных достижениях науки и опыта физического совершенствования в социуме, наилучших образцах теории и

практики, их ценностном осмыслении, принципов и результатов реализации в профессиональной деятельности.

Второй уровень предполагает возникновение у будущего офицера потребности в совершенствовании своих способностей и накоплении опыта реализации от замысла к решению задач, проведения экспертизы их гуманитарной ценности.

Физическое совершенствование третьего уровня является субъективным выражением объективно сложившейся физической культуры в образовательном пространстве вуза.

В соответствии с представленными регулятивами, концепция педагогического сопровождения процесса физического совершенствования курсанта военного вуза включает: критериально заданную цель физкультурного образования в виде системы компетенций, определяющих в совокупности модель физического совершенствования; содержание образования, проектирование и конструирование физкультурно-спортивной деятельности в образовательном пространстве вуза, представленных системой задач и способов их решения; критериальную базу оценки процесса и результатов физического совершенствования курсантов.

В качестве критериев физического совершенствования в образовательном пространстве военного вуза выделяются следующие показатели: принятие государственного и личного смысла физкультурно-спортивной деятельности; уровень работоспособности в профессиональной деятельности как процесса ее реализации; владение ориентировочной основой различных видов и направлений физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма и личности; умение воспринимать и анализировать внутренние процессы в сложившихся ситуациях; аргументировано формулировать проблемы физкультурно-спортивной деятельности; критически относиться к событийным проблемам определенного класса физкультурно-спортивной деятельности; владеть опытом разработки стратегий решения различных физкультурно-спортивной деятельности в

условиях ограниченных ресурсов; накапливать опыт самоанализа своей профессиональной эффективности на основе выработанных в личном опыте критериев. Таким образом, в структуре содержания образования в сфере физической культуры выделяется особый метапредметный компонент — опыт реализации компетентностей, входящих в структуру физического совершенствования; актуализируется в образовательном процессе посредством ситуационного моделирования проблем, отражающих реализацию целостной профессиональной деятельности — от постановки задачи до ее реализации [7, с.152-155; 45; 56, с. 32-35; 62, с. 67-70; 102, с. 641-648; 149].

Полагаем, что физическое самосовершенствование будущих офицеров в военном вузе будет проходить успешно, если его отразить в виде целевого, содержательного, процессуального и результативно-аналитического компонентов.

Целевой компонент педагогического сопровождения формирования культуры физического самосовершенствования в образовательном пространстве военного вуза реализуется в конечной цели и целях отдельных этапов, основных направлениях работы, выявлении психолого-педагогических и организационных условий, средств, форм и методов работы, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности, адекватный его основным критериям и разработки соответствующего научно-методического инструментария и рекомендаций по применению данной модели в военных вузах [13; 14; 21, с.-15-21; 24; 53, с. 109-113; 55, с. 31-38; 88; 96; 138; 176].

Содержательный компонент представляет собой задачно-ситуационный способ моделирования основных проявлений физического совершенствования. Процесс решения задач построен на реализации проектов различных сторон физической подготовки – от постановки задачи – до реализации ее на практике [12; 31; 43, с. 1096-1100; 129; 148, с. 125-132; 158, с.52-58; 174 ,с. 415; 175, с. 144-151; 177]. Проектирование педагогического сопровождения физического совершенствования проявляется в постановке задач и способах их типичного решения в соответствии со сложившейся ситуацией. Курсант видит свою роль в

этом процессе как их отражение в соответствии со своими психофизическими возможностями, поиском соответствующих решений и их реализации на практике, которое дает ему полное представление о целостной роли физической подготовки в будущей профессиональной деятельности (целеполагание – самоанализ – результат деятельности). Педагогическое сопровождение и работа курсанта над собой позволяет овладеть способами наполнения профессиональной деятельности расширением базовых (витальных) возможностей вхождения в профессию. Проектирование и конструирование курсантами физической подготовки в рамках будущей профессиональной деятельности направлено на решение таких задач физического совершенствования в образовательном пространстве военного вуза как:

- освоение проектной деятельности как эффективного комплексного способа решения ряда задач физической подготовки, направленных на повышение эффективности профессиональной деятельности;

- освоение способов организации различных видов физической подготовки (составление стратегического плана физической подготовки в целом);

- самостоятельное приобретение знаний о своем организме, особенностях его реагирования на предлагаемую физическую нагрузку, умений и навыков их использования в практике физической подготовки;

- выявление и освоение основных функций и возможностей конструирования физической подготовки в соответствии с текущим состоянием организма и требованиями профессиональной деятельности;

- освоение методов сравнительного анализа и критического мышления;

- обеспечение адекватными методами и средствами физической подготовки в организации индивидуальной и командной деятельности;

- освоение самостоятельного распознавания проблемных ситуаций, возникающих в процессе физической подготовки (утомления, переутомления, перетренировка и пр.), отнесения их к определенному классу задач физической подготовки;

– овладение навыками сравнительного и критического анализа проблемных ситуаций и поиска выхода из них;

– развитие умения оперативно определить «точку опоры» в той или иной проблемной ситуации, осознанно осуществить постановку оптимальной задачи физической подготовки в соответствии с особенностями реагирования организма на предлагаемую нагрузку;

– освоение основных технологий целеполагания, стратегического планирования физической подготовки в соответствии с профессиональными задачами.

Процессуальный компонент определяет соответствующие формы и методы организации физической подготовки со стороны вуза, направленные на физическое совершенствование курсантов, практическое ознакомление с целостной моделью профессионально-служебной деятельности будущего офицера и приобретение курсантами соответствующих знаний, умений, навыков, ценностно-мотивационных ориентаций, формирование профессионально-значимых качеств и свойств личности на основе включения методик информационной и симуляционной техники; ролевых игр, кейс-стади; экспертных оценок; решения профессиональных ситуационных, практических, учебно-профессиональных, типовых задач в соответствии с текущим уровнем физической подготовленности и умением курсанта эффективно распорядиться ими в соответствующих ситуациях[58,с. 70-75; 93, с.16-24; 107, с.93-99; 148, с. 125-132; 180, с.31-42].

Это позволяет решать следующие задачи:

– решать ситуации, в соответствии с которыми ставятся задачи физической подготовки: управленческие и конфликтные, реализуемые в многообразии факторов профессиональной деятельности;

– находить самостоятельно эффективные решения проблемных ситуаций профессиональной деятельности в соответствии с текущими психофизическими состояниями, выделять, имитировать и делать понятными связи, функции,

задачи физической подготовки, которые в реальной служебной деятельности находятся в сложном и многослойном переплетении;

- находить и выработать оптимальные решения проблем по разработанным алгоритмам действия;

- обеспечивать должное количество повторений упражнений для формирования практических навыков;

- повышать уровень физической подготовленности на основе принципа обратной связи;

- повышать интерес, стремление к освоению системы общекультурных и профессиональных компетенций с позиций физкультурно-спортивной деятельности и ее эффективности в профессиональной деятельности.

Процессуальный блок осуществляется в рамках дисциплин «Физическая подготовка», «ОБЖ», «Тактико-специальная подготовка» и др. Формами организации деятельности в исследовании являются: семинарские, практические занятия, самостоятельная физическая подготовка, научно-исследовательская работа курсантов, конкурсы научных работ, участие в работе спортивных клубов, в физкультурно-спортивных праздниках, спортивных соревнованиях и т. д.

Результативно-аналитический компонент выражает результат педагогического сопровождения – сформированность культуры физического самосовершенствования у курсантов военного вуза.

В качестве педагогического сопровождения физического совершенствования курсантов выступают психолого-педагогические и организационные условия, способствующие пересмотру и реализации образовательных программ в интересах их большей увязки с процессом физического совершенствования для целей профессиональной деятельности, в том числе:

- участие преподавателей по физической подготовке, ОБЖ, медицинского персонала в обогащении знаний, умений, навыков и их

эффективном использовании в практике профессиональной деятельности будущих офицеров;

– обеспечение условий для физического совершенствования в условиях военного вуза;

– создание пространства вуза, направленного на физическое самосовершенствование курсантов [20; 27, с. 70-75; 28; 32; 33, с. 143-152; 41, с. 181, с.46-49].

Процесс, направленный на физическое самосовершенствование курсантов осуществляется в рамках нескольких содержательно-временных этапов:

1 этап включает диагностику и выявление индивидуальных особенностей организма и личности и их соответствие конкретным направлениям специальности и выявления (с помощью специальных методик) намерений, интересов, возможностей в физкультурно-спортивной деятельности;

2 этап — это настройка намерений, интересов, психофизических возможностей курсанта к процессу становления культуры физического самосовершенствования.

3 этап – отражает уровень освоения профессионально важных качеств, способностей и свойств личности, проявляемых в культуре физического самосовершенствования курсантов, направленных на повышения боевой готовности, профессиональной работоспособности и сохранения личностного психофизического здоровья будущих офицеров.

и сопоставительного анализа осуществлялось распределение испытуемых по уровням готовности и дальнейшая обработка результатов.

Процесс диагностики имел свою специфику. Во-первых, для получения показателей реального состояния испытуемых (а во многих методиках отсутствовали шкалы «достоверности») необходимо было исключить у респондентов мотивацию долженствования и одобрения. Принимая данный факт во внимание, мы во время вводного инструктажа акцентировали внимание респондентов на добровольности сотрудничества, на признании за каждым из

них права принимать решение об участии в тестировании; на отсутствии оценивания результатов по принципу хороший/плохой. Полагаем, что это также способствовало созданию благоприятного психологического климата в группе. Во-вторых, для обеспечения валидных данных, процесс диагностики осуществлялся по принципу ситуативности: респондентам во время инструктажа разъяснялось, что вопросы следует воспринимать в контексте профессионального взаимодействия в условиях физкультурно-спортивной деятельности, спортивной тренировки и соревнований.

Таким образом, сформированный пакет диагностического инструментария: листы самооценки, тесты, опросники, диагностические задания и материал для объяснения полученных результатов (описательные шкалы и пр.), способствовали созданию условий для реализации формирующего этапа эксперимента, позволяющего одновременно формировать знания и методико-практические умения преподавателя на поэтапном приближении будущих офицеров к умениям оценить свои возможности, передать накопленный опыт другим в условиях профессиональной деятельности.

2.2. Внедрение структурно-функциональной модели эффективного формирования культуры физического самосовершенствования курсантов в военном вузе

Потребность к культуре физического самосовершенствования формируется опосредованно. Известно, что декларативные заявления и призывы преподавателя о необходимости, пользе занятий физической подготовкой приводят к формированию сложных, нередко противоречивых взглядов в сознании курсантов на процесс физического самосовершенствования, что вступает в противоречия с требованиями профессионального стандарта. Нейтрализация негативных установок к физической подготовке представляет собой нелинейный и неоднородный

процесс качественных личностных преобразований на пути перехода к физическому самосовершенствованию. При этом культура физического самосовершенствования как более сложный и продолжительный процесс, предполагает наполнение новых возможностей и появление способности продуктивно и адекватно реализовывать эти требования в системе профессиональных отношений, как для «себя», так и для «других».

Особенностью социокультурного пространства военного вуза является иерархия, следование строгому распорядку построения учебного процесса и образа жизни, жесткие межличностные отношения «преподаватель-курсант» и др. Это создает трудности в организации личностно-ориентированного подхода и вызывает необходимость обеспечения опосредованных связей всех заинтересованных служб в данном процессе.

Требуется соотнесение особенностей будущей профессиональной деятельности курсантов и возможности переноса не негативных моментов во взаимодействии «преподаватель-курсант», «курсант-курсант», а поиске позитивного для переноса на его будущее взаимодействие «офицер-военнослужащий», «офицер-офицер». От того как сложатся эти отношения на этапе подготовки в вузе, в значительной степени будет складываться степень надежности их служебной деятельности по защите Родины. Учитывая, что в воинских частях нет специалистов по физической подготовке, а этот процесс осуществляет офицер, то важно обеспечить его такой культурой физического самосовершенствования, которая будет восприниматься военнослужащим и другими подчиненными как жизненная необходимость, как фактор личностного развития, как потребность профессионального роста и надежности служебной деятельности.

Как отмечают ряд авторов, продуктивность данного процесса определяется наличием педагогических условий, которые выступают совокупностью факторов, обстоятельств, мер, способствующих эффективности функционирования и развития педагогической системы; это нечто, от чего

зависит достижение результата [11; 25, с.110-119; 33, с.143-152; 36, с. 169-144; 63, с. 8-14; 107, с. 93-99].

Реализация модели формирования культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза требует выделения и описания комплекса педагогических условий, способствующих повышению эффективности физической подготовки курсантов, успешности их профессиональной деятельности в качестве офицеров. Педагогическое сопровождение выступает в данном процессе как главное педагогическое условие, под которым следует понимать различные факторы организации образовательного пространства в рамках физической подготовки со стороны преподавателей и других структурных подразделений, способствующих формированию культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза.

Педагогическое сопровождение характеризует конкретные ситуации, оказывающие влияние на субъекты, объекты и среду этого процесса. Точками приложения педагогического сопровождения выступают преподаватели, обучающиеся (курсанты), процессы обучения и воспитания. *Предметом* в контексте данного *исследования*, выступает формирование культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза.

Таким образом, применительно к предмету исследования, педагогическое сопровождение должно выступать набором ряда условий педагогической системы вуза, отражать возможности образовательной среды вуза для эффективного воздействия на динамику физического самосовершенствования курсантов. Поскольку культура физического самосовершенствования курсантов военного вуза не может быть раз и навсегда сформированной в результате применения различных педагогических технологий, либо методик, его следует понимать как процесс, включающий организацию жизнедеятельности, ценностей, смыслов жизни, самоопределения и самореализации, самостоятельного оценивания с позиций ретроспективного анализа и прогноза будущей деятельности.

Роль педагогического сопровождения в первую очередь будет заключаться в создании определенной физкультурно-спортивной среды вуза, факультета, где обучается курсант.

Физкультурно-спортивная среда вуза должна рассматриваться шире, чем только совокупность факторов, обеспечивающих совершенствование систем организма, личности курсанта и его психофизических возможностей. Ее влияние способствует не только развития курсанта как представителя наиболее социально активного поколения, стремящегося к организации здорового образа жизни, но и как спортсмена, нацеленного на достижения спортивных результатов; как профессионала, владеющего совокупностью знаний, умений и навыков культуры физического самосовершенствования и имеющего опыт и желание передать накопленный опыт подчиненным в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

Предполагается, что в рамках физкультурно-спортивной среды вуза курсант будет включен в виды деятельности, способствующие

осознанию своего уровня физического, психического и функционального состояния и выбора маршрутов совершенствования;

обеспечению продуктивного общения и взаимодействия в физкультурно-спортивной деятельности с целью определения возникающих проблем и поиске способов их решения;

проектированию и воплощению идей, направленных на формирование культуры физического самосовершенствования в рамках педагогического сопровождения в паре педагог-курсант, полисубъектов учебной группы, факультета, вуза;

готовности к переносу накопленного опыта взаимодействия в физкультурно-спортивной деятельности в своей будущей профессиональной деятельности с подчиненными.

К функциям физкультурно-спортивной среды вуза относится поддержание требуемого условиями военного труда соответствующего уровня физического, психического и функционального состояния курсанта на основе

должного обеспечения материально-технической базы и соблюдения санитарно-гигиенических требований; формирования самосознания и потребности культуры физического самосовершенствования; создания оптимального психологического климата; использования инновационных педагогических технологий и разнообразия форм и видов учебной и внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, организации активных форм отдыха и восстановления, удовлетворяющих возможностям и потребностям курсантов.

Важным компонентом педагогического сопровождения культуры физического самосовершенствования курсантов наряду с ресурсной базой (спортивные залы, оборудование и инвентарь) выступает такая организация учебного занятия педагог-курсант, которая способствует получению информации об особенностях реакции организма на воздействия внешней среды; критериях здоровья и методах поддержания должного уровня физической активности. Такая последовательность обеспечения педагогического сопровождения поддерживается мониторингом психофизических состояний курсантов на основе методов самоконтроля за динамикой результатов тестов и контрольных упражнений, функциональных проб и расчетных методов. В немногочисленных исследованиях показано, что умение управлять своими психофизическими состояниями по результатам их самооценки, способствует повышению эффективности управления учебно-тренировочным процессом, обеспечивает мотивацию к осознанному контролю, переходу к стратегическому уровню саморегуляции психофизических состояний [92, с.210-219].

Это в совокупности становится руководством к проектированию не только «корпоративных», но и собственных физкультурно-спортивных и оздоровительных программ, осуществляемых во внеучебное и внерабочее время. Реализация проектной деятельности в пространстве вуза выступает как индивидуальная и групповая стратегия жизнедеятельности субъектов, их благополучия, выбора позитивной стратегии поведения. Здесь важным

условием выступает достаточное количество организационных форм занятий и видов физкультурно-спортивной деятельности наличие спортивных событий, в том числе спортивных праздников, соревнований, показательных выступлений, индивидуальных и групповых занятий с учетом интересов и возможностей, организации «типоспецифических методик и средств достижения ... индивидуальной нормы на основе выявления конституционально-типологической принадлежности», профессионально-важных встреч с участием спортсменов, ученых, офицеров, педагогов [107, с. 93–99; 141, с. 16–28].

Особое внимание в последнее время в подготовке обучающихся в строго регламентированных условиях обучения (курсантов вузов военных, правоохранительных органов, МЧС и др.) уделяется роли рекреационных мероприятий в условиях природной среды для проведения учебных занятий, а также восстановительных мероприятий (рекреации). Специфические условия обучения в таких вузах с одной стороны ускоряют адаптацию, а с другой отягчают ее «...ограничением свободы передвижения, ношением форменной одежды, соблюдением субординации, нахождением в замкнутом коллективе рядом с разными по характеру и поведению людьми, жестко установленным распорядком дня, участием в хозяйственных работах, внутренних нарядах, строевой подготовке, самоподготовке и физической подготовке», укреплению здоровья, формированию позитивных эмоций, профессиональной и культурной мобильности курсантов, обогащает опыт жизнедеятельности в обеспечении и организации здорового досуга [89, с.383].

Физическая рекреация как «другая сторона медали» способствует обеспечению быстрой перестройки поведения в соответствии с меняющимися ситуациями и обстановкой, восстановлению работоспособности, укреплению здоровья, формированию позитивных эмоций, профессиональной и культурной мобильности курсантов, обогащает опыт жизнедеятельности в обеспечении и организации здорового досуга [89, с.383].

Социальные и организационные аспекты деятельности вуза на практике в первую очередь реализуются силами преподавателей физической подготовки.

Их основная задача на начальном этапе обучения курсантов заключается в разрушении пассивности, создании активного, конструктивного начала представлений, ценностных ориентаций и деятельностных характеристик в физическом самосовершенствовании курсантов. В роли *тьютора* выступают кураторы, как связующее звено между курсантами и педагогами в сопоставлении личных предпочтений подопечного (курсанта) и требований, предъявляемых к физическому совершенствованию, контролю эффективности учебно-тренировочного процесса. Обеспечение перехода субъектов взаимодействия от позиции исполнителя и наблюдателя, к позиции «делателя «самого себя», к требованиям культуры физического самосовершенствования, где тренер (преподаватель) выступает в качестве посредника, тьютора, осуществляется через перевод смысла деятельности в систему знаково-символических средств в выборе своей траектории на пути к самосовершенствованию [68; 69, с. 85–94; 70, с.105-114].

Далее субъект, обеспечивающий педагогическое сопровождение, выступает *фасилитатором*, а их взаимодействие оценивается с позиций: как они понимают друг друга в вопросе принятия совместного решения в организации физкультурно-спортивной деятельности, насколько умело тренер выполняет роль фасилитатора на пути к индивидуальности субъекта физического совершенствования. Он приобщает субъектов воздействия к развитию индивидуальности и творческих проявлений, здесь накладываются представления одних субъектов тренировочного процесса (курсанты) на представления других (преподаватель), происходит поиск общих точек соприкосновения.

На следующем уровне поступательный характер педагогического сопровождения определяется взаимодействием в социальной сфере, направленном на стремление к познавательной активности в получении знаний, умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности. Педагогическое сопровождение заключается в *консультировании* по

использованию внутренних ресурсов для решения личностных проблем курсантов, а преподаватель выступает в роли *модератора*.

Педагогическое сопровождение, как особая форма взаимодействия курсант-преподаватель, находится в постоянном развитии и планомерно формирует культуру физического самосовершенствования, что обусловило разделение процесса на специфические этапы: диагностико-прогностический, организационно-деятельностный, итоговый (рисунок 2).

На диагностико-прогностическом этапе (2, 3 семестры) определяется проблема и концепция развития взаимодействия, где педагог определяет проблему личностного развития курсанта, цель, задачи, составляет прогноз физического самосовершенствования курсанта, планирование его деятельности, раскрывается «поле его развития» при поддержке и профессиональном становлении самого педагога.

Многочисленные данные показывают, что выпускники общеобразовательной школы, даже обладая достаточно обширными знаниями, умениями, навыками, при отсутствии должных компетенций, довольно часто оказываются беспомощными в управлении своим психофизическом состоянии. Педагогическое сопровождение в данном ракурсе может быть рассмотрено как деятельность, направленная на расширение ресурсов курсанта.

Процесс педагогического сопровождения со стороны преподавателя и соответствующих служб включает изучение познавательной деятельности, ценностных стремлений, поиск средств самоопределения, *анализ* возможностей для конкретного образовательного пути курсанта. Со стороны курсанта процесс взаимодействия должен проявиться в познавательной и самообразовательной деятельности: *самодиагностика – направленность – цели – план – программа – рефлексия – коррекция – перенос* накопленного опыта на других. Они не могут быть «даны сверху» и заранее прописаны без реальных возможностей курсанта.

На данном этапе педагогическое сопровождение носит *тьюторский* характер и осуществляется по нескольким направлениям:

1. *Диагностика исходного уровня сформированности культуры физического самосовершенствования.* От того как правильно поставлен

диагноз и построен прогноз зависит результат взаимодействия «преподаватель-курсант» и в итоге – эффективность физического самосовершенствования курсанта. Чтобы определить уровень развития курсанта и требуемый уровень педагогического сопровождения, определяются показатели, отражающие психофизическое состояние курсанта, включающие антропометрическую (рост, вес); физиологическую (гемодинамика: АДс, АДд, ЧСС), нейродинамическую (характеристики ЦНС: скорость простой сенсомоторной реакции, среднюю скорость реакции выбора, функциональную подвижность нервных процессов, работоспособность мозга); интеллектуальную (познавательные психические процессы: память, восприятие, внимание мышление); эмоциональную (импрессивная: внутренние психические переживания, экспрессивная: внешнее проявление эмоций, физиологическая цена эмоций: тревожность); психосоциальную (личностно-мотивационная сторона, обеспечение целей, достижение целей, конформность) диагностику.

2. Помощь в определении перспективы собственного физического развития с учетом индивидуальных характеристик. В этом контексте педагогическое сопровождение включает анализ психофизического состояния курсантов, дающий возможность оценить данное состояние интегрально и с помощью информативных маркеров по многим характеристикам функционирования разных систем организма, перевода разных значений показателей, полученных при тестировании и в разных единицах измерения (секунды, миллиметры ртутного столба, количество сердечных сокращений и пр.) в относительные единицы и их нормирование для формирования критериев оценки состояния. По результатам оценки состояний формируются задачи дифференцированного педагогического сопровождения, учитывающие особенности изменения конкретных функций составляющих психофизического состояния.

Определяются системообразующие факторы, условия, процедуры, способствующие формированию самостоятельных программ личностного развития курсанта, его физического самосовершенствования, обеспечивается система поддержки и расстановки сил других субъектов педагогического

сопровождения (деятельность преподавателей кафедр физической подготовки, ОБЖ, кураторов, медиков, психологов), организации спортивно-массовых мероприятий, усилия организаторов сопровождения. Таким образом, создается команда единомышленников.

Педагогическое сопровождение здесь строится на основе групповой и индивидуальной работы, включающей:

- предоставление информационного поля, позволяющего получить курсантам сведения о средствах, методах самоуправления собственной двигательной активностью, о технологиях построения процесса личной физической подготовки с учётом индивидуально-типологических особенностей и конкретного режима службы в ракетных войсках;

- проведение индивидуальных консультаций по вопросам выбора или коррекции конкретной стратегии физического самосовершенствования, а также содействие в планировании физического самообучения и самовоспитания;

- организацию учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» с применением инновационных методов обучения и воспитания на основе принципов и с учетом педагогических условий, предусмотренных авторской структурно-функциональной моделью.

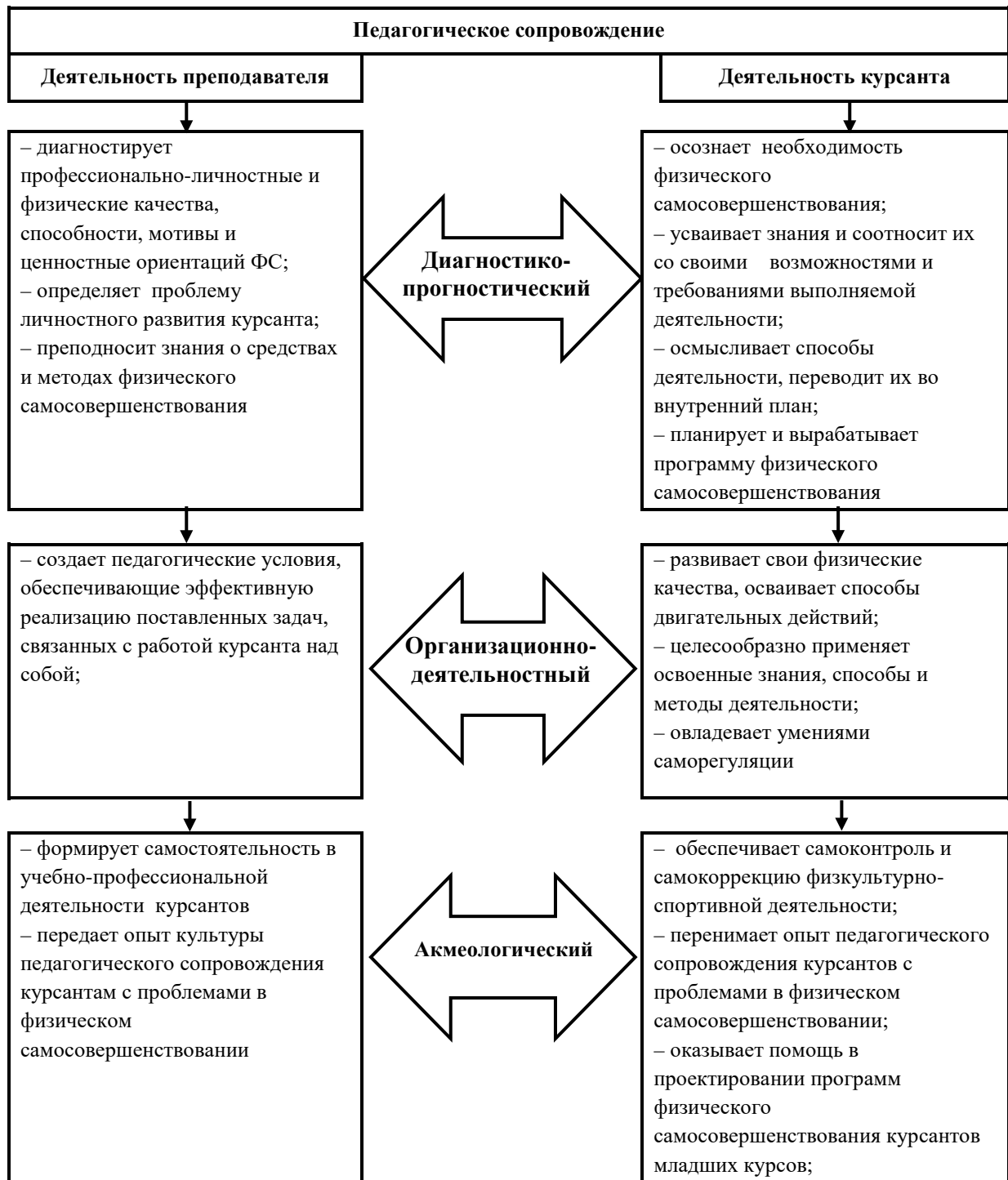


Рисунок 2. Характеристика этапов взаимодействия преподавателя и курсанта в процессе формирования культуры физического самосовершенствования

3. *Поддержка адаптации курсантов к требованиям физической подготовки и воинским статусно-уставным и профессиональным требованиям и отношениям между преподавателями-военнослужащими, преподавателями-служащими, командирами, сотрудниками различных служб-компонентов и курсантскими коллективами.* Работа педагога на данном этапе предполагает:

- адаптацию курсантов к требованиям дисциплины «Физическая подготовка»;
- поддержку и поощрение курсантов за их увлеченность или успехи в различных видах физической активности;
- оптимизацию и контроль взаимодействия между субъектами учебно-воспитательного процесса;
- помощь в принятии военно-уставных норм и правил, в организации специфических отношений на всех уровнях взаимодействия.

Педагогическое сопровождение на стадии адаптации, в период вхождения в принципиально новую специфическую среду высшей военной школы, способствует значительным личностным преобразованиям курсанта – изменению мотивации, ценностных ориентаций, ломке прежних стереотипов поведения, образованию новых военно-профессиональных убеждений и т.д. Именно в этот период так необходимо направить обучающегося на путь саморазвития, приобщить к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, побудить к формированию умений, навыков физического самосовершенствования.

На организационно-деятельностном этапе (4, 5, 6, 7 семестры) педагогическое сопровождение основано на координации и создании условий для внедрения индивидуальных стратегий физического совершенствования курсантов в систему физической подготовки. Формирование компонентов культуры физического саморазвития и самовоспитания происходит посредством активной самореализации будущих офицеров в разнообразных видах физкультурной деятельности (гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая

атлетика, военно-прикладное плавание, комплексные занятия). На данном этапе педагог выполняет функцию *фасилитатора*, а его задачи сводятся к следующему:

- использование вариативных форм, средств, методов физической подготовки, позволяющих порождать и закреплять ценности физического воспитания и развития;

- непрерывный мониторинг и поддержание активности и мотивации курсантов в процессе реализации индивидуальных стратегий физического совершенствования;

- демонстрация и пропаганда спортивно-физического имиджа выдающихся полководцев, спортсменов, учёных или педагогов;

- индивидуальная консультативная помощь при необходимости.

На акмеологическом этапе (8, 9 семестры) педагогическое сопровождение направлено на формирование самостоятельности в учебно-профессиональной деятельности курсантов. Здесь создаются условия для самостоятельного проявления в эффективном взаимодействии курсанта в различных ситуациях, когда необходимо использовать внутренний и внешний ресурсный потенциал. В контексте представленной модели самостоятельность есть процесс и результат особого типа взаимодействия определенных характеристик влияния ситуации и определенных характеристик личности через выбор вариантов поведения, активности и деятельности и возможного воздействия на сложившуюся ситуацию, целевым ориентиром которого является высокий уровень психофизической готовности и профессиональной работоспособности. Самостоятельность определяется отсутствием внешнего принуждения и использования потенциала внешней среды в решении задач возникшей ситуации; освоением механизмов различных техник работы и способов деятельности в возможных и сложившихся ситуациях; сформированностью качеств и свойств личности, позволяющей ей осуществлять самостоятельные, ответственные действия.

На итоговом этапе педагогическое сопровождение выполняет функцию *модератора* и реализуется по следующим направлениям:

- создание условий для расширения опыта физического самовоспитания и самообразования;
- привлечение курсантов к пропаганде культуры физического самосовершенствования среди обучающихся младших курсов;
- привлечение курсантов к оказанию помощи в организации физической подготовки обучающихся младших курсов;
- создание условий для передачи курсантами накопленного опыта физического самосовершенствования через расширение рамок взаимодействия;
- ориентация на развитие у курсантов способностей к самостоятельному проектированию и реализации стратегий физического совершенствования военнослужащих в будущей профессиональной деятельности.

Значение данного этапа заключается в том, что у курсантов формируется опыт организации процесса физического воспитания, способности к использованию словесных инструкций и команд, оцениванию уровня физической подготовленности. Социальные и профессиональные навыки приобретаются в межличностном взаимодействии, формируют самостоятельность, умение реализовать информационные, антропологические, образовательные ресурсы в физической подготовке и спорте.

Качественное своеобразие третьего этапа заключается в познании общественной значимости культуры физического совершенствования, «когда субъективный смысл деятельности курсанты ... переживают как адекватный ее общественному смыслу. Формированию идеальной модели физического совершенствования способствует увеличивающийся объем знаний, качество двигательных навыков и умений» [53, с. 109-113]. Как отмечает автор, если на первом этапе происходило опосредованное воздействие формирования потребности, то на данном этапе оно возможно «... лишь через личное доверительное общение преподавателя с обучающимися, когда обе стороны осознают цели совместной деятельности и способствуют их достижению» [53].

Таким образом, педагогическое сопровождение как важнейшее педагогическое условие эффективности формирования культуры физического самосовершенствования курсантов, носит комплексный характер, отражая временную, пространственную и институциональную стороны процесса, которые описываются системно - структурными, процессуальными и деятельностными характеристиками. Особенностью педагогического сопровождения курсантов военного вуза выступают: продолжительность – непрерывность, «субъект - субъектные» отношения; саморазвитие и самосовершенствование; активность и самостоятельность; целенаправленное наблюдение; профессиональное консультирование; тренинги; личностное участие, сотрудничество, инициирование, упреждение; активность, адаптивность, целеустремленность, гибкость.

Анализ теоретических источников и педагогический опыт диссертанта позволил определить тот круг задач, которые необходимо решить в рамках практической части данного исследования:

1. Дать описание организации педагогического эксперимента и педагогического сопровождения по формированию культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза.

2. Раскрыть содержание и задачи показателей и методов, используемых для диагностики указанного процесса.

В соответствии с поставленными задачами с 2014 по 2018 годы был проведен педагогический эксперимент на базе филиала военной академии Ракетных войск стратегического назначения имени Петра Великого. В исследовании приняли участие 104 курсанта 2014 года поступления, которые в дальнейшем были распределены в контрольную группу – 51 человек (два взвода), и экспериментальную – 53 человека (два взвода). Предметом исследования в обеих группах являлась культура физического самосовершенствования респондентов, уровень проявления которой оценивался посредством системы критериев и показателей, приведенных в параграфе 1.4. Специфической чертой образовательного процесса курсантов в

период эксперимента являлось то, что только в экспериментальной выборке была реализована авторская модель формирования культуры физического самосовершенствования на основе технологии педагогического сопровождения, в то время как в контрольной группе учебная и воспитательная работа осуществлялась в традиционной форме.

На констатирующем этапе эксперимента производился отбор и проверялась правильность выборки на основе использования t-критерия Стьюдента (для независимых выборок).

Формирующий этап эксперимента включал непосредственное внедрение и реализацию авторской структурно-функциональной модели. В силу того, что педагогическое сопровождение представляется нам как постепенный процесс, включающий три специфических этапа (диагностико-прогностический, организационно-деятельностный, акмеологический), то и диагностика результатов, на наш взгляд, должна производиться соответствующим образом – отражать динамику формирования культуры физического самосовершенствования по стадиям реализации последовательных форм педагогического взаимодействия (тьютор→ фасилитатор→ модератор). Поэтому формирующий этап включал исследование критериев культуры физического самосовершенствования по результатам трёх контрольных срезов: в конце 3 семестра (1 срез), в конце 7 семестра (2 срез) и в конце 9 семестра (3 срез). На каждом срезе формирующего этапа педагогического эксперимента производился сбор эмпирических данных, перевод из качественных показателей в количественные, их статистическая обработка, распределение по уровням проявления и дальнейший анализ материала.

Определение уровней развития культуры физического самосовершенствования осуществлялась на основе контрольно-измерительного инструментария, включающего самооценки, экспертные оценки сформированности умений курсантов, анализ сдачи нормативов, анализ успеваемости по дисциплине «Физическая культура», психофизиологических и психологических стандартизированных тестов.

Передача информации и установочные действия на этапах экспериментальной работы осуществлялись в виде специально организованного взаимодействия преподавателей с курсантами, в рамках спортивно-массовой работы и организации других физкультурно-спортивных мероприятий. Преподаватели, на основе выявления субъективного отношения курсантов и результатов подготовленности их в рамках требований к физической подготовке, стремились разъяснить цели, задачи, условия, способствующие успешности обучения курсантов в военном вузе, обеспечивали оптимальное взаимодействие, а также создавали благоприятный эмоциональный фон для повышения их мотивации к участию в эксперименте.

На констатирующем и формирующем этапах эксперимента была проведена диагностика уровней сформированности культуры самосовершенствования, которая осуществлялась посредством принятого в методологии контрольно-измерительного комплекса. Заявленные научно-исследовательские методики выбраны с учетом требований надежности и валидности, практической приемлемости и соответствия целям и задачам данной диссертационной работы.

Контрольно-оценочный аппарат представлен рядом методик, основанных на самооценке:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

Предлагаемый опросник представлен 46 утверждениями и состоит из шести шкал, отражающих основные регуляторные процессы: планирование, моделирование, программирование, оценку результатов и регуляторно-личностные свойства: гибкость и самостоятельность.

2. Опросник «автономности-зависимости» для юношеского возраста и взрослых Г.С. Прыгина

Материал теста позволяет осуществить оценку самостоятельности курсанта при решении сложных вопросов посредством следующих характеристик: способности к самоконтролю, рефлексии, целеполагания, планирования образовательной деятельности. Динамика результатов в сторону

усиления автономности личности показывает эффективность влияния образовательной среды, степень владения методами самообучения, склонности к совместной деятельности.

3. Тест коммуникативных умений Л. Михельсона

Данный тест построен по типу задачи, предлагая 5 типов коммуникативных ситуаций, в которых есть правильный ответ. О степени приближения к эталону судят по числу правильных ответов. Количество неправильных «снизу» (зависимых) и неправильных «сверху» (агрессивных) предлагается подсчитать. Определяется количество правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов. Методика проста в обработке данных и дает возможность детального исследования таких компонентов как близость варианта поведения к эталонному, тем самым актуализируя коммуникативную компетентность в ситуациях общения и взаимодействия и конфликтных ситуациях. Обработка и интерпретация результатов происходит посредством соотнесения суммы набранных баллов с одним из трех уровней проявления морально-этической ответственности.

4. Анализ развития волевых качеств Б.Н. Смирнова

Среди распространенных диагностических средств экспериментального исследования волевой сферы человека, основанных на экспертной оценке и самооценке ситуативных волевых проявлений данная методика позволяет количественно оценить качественные проявления волевого состояния курсантов в условиях, вызывающих волнение или стресс. Для курсантов такими условиями являлись участие в физкультурно-спортивных мероприятиях в качестве участников и организаторов, сдача контрольных нормативов, систематическое участие в учебно-тренировочных занятиях независимо от психофизического состояния на каждый момент времени. Преимуществом данной методики для нашего исследования является то, что вопросы теста тесно связаны с такими проявлениями как ответственность, активность и

твёрдость характера, которые на наш взгляд являются наиболее точными параметрами, характеризующими силу воли.

В указанном методе оценка осуществляется по следующим показателям: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность. Используется следующая шкала оценки: отчетливое проявление — 2 балла, неотчетливое проявление — 1 балл, не проявляется — 0 баллов.

Оценка качества педагогического сопровождения производилась по результатам составления преподавателями характеристик на курсантов в процессе физкультурно-спортивной деятельности, в том числе: определение соматотипа, темперамента, качеств характера, уровня физической подготовленности, особенностей адаптации к физическим нагрузкам, особенностей мотивации. Оценка соответствия результатов педагогического наблюдения реальным показателям осуществлялась на основе сравнительного анализа с результатами исследования фактического состояния. Диагностика производилась на практических занятиях, и в рамках мероприятий физкультурно-спортивной деятельности.

Исследование физической подготовленности осуществлялось посредством традиционной оценки уровня сформированности физических качеств и методом экспертных оценок. Контрольно-измерительный инструментарий физической подготовленности представлен следующими методиками:

4. Методика оценки уровня сформированности физических качеств, основанная на общепринятом тестировании физической подготовленности для курсантов вузов. Критерии оценки контрольных упражнений представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Критерии оценки изменений физических качеств курсантов в процессе эксперимента

| № п/п | Оцениваемое физическое качество | Контрольное упражнение | Пол | Критерии оценки |
|-------|---------------------------------|---|-----|---|
| 1. | Выносливость (тест по выбору) | бег 3000 м (мин, сек) | муж | 3 балла – 12 мин; 2 балла – 13 мин, 5 сек; 1 балл – 14 мин, 30 сек |
| | | | жен | 3 балла – 15 мин, 10 сек; 2 балла – 16 мин; 1 балл – 16 мин, 50 сек |
| | | плавание за 12 мин (м) | муж | 3 балла – 725 м; 2 балла – 650 м, 5 сек; 1 балл – 550 м; |
| | | | жен | 3 балла – 650 м; 2 балла – 550 м, 5 сек; 1 балл – 450 м; |
| 2. | Сила (тест по выбоу) | сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | муж | 3 балла – 44 раза; 2 балла – 38 раз; 1 балл – 32 раза; |
| | | | жен | 3 балла – 24 раза; 2 балла – 19 раз; 1 балл – 16 раза; |
| | | поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз) | муж | 3 балла – 53 раза; 2 балла – 47 раз; 1 балл – 40 раз |
| | | | жен | 3 балла – 47 раз; 2 балла – 42 раза; 1 балл – 37 раз |
| | | прыжок в длину с места (см) | муж | 3 балла – 260 см; 2 балла – 241 см; 1 балл – 224 см; |
| | | | жен | 3 балла – 210 см; 2 балла – 196 см; 1 балл – 184 см; |
| 3. | Скорость | Бег 100 м (сек) | муж | 3 балла – 13,2 сек; 2 балла – 13,9 сек; 1 балл – 14,4 сек; |
| | | | жен | 3 балла – 14,8 сек; 2 балла – 15,6 сек; 1 балл – 16,4 сек; |
| 4. | Ловкость | Челночный бег 4×9 м (сек) | муж | 3 балла – 8,8 сек; 2 балла – 9,2 сек; 1 балл – 9,7 сек; |
| | | | жен | 3 балла – 10,2 сек; 2 балла – 10,5 сек; 1 балл – 11,1 сек; |
| 5. | Гибкость | Наклоны туловища из положения сидя (см) | муж | 3 балла – 19 см; 2 балла – 16 см; 1 балл – 13 см; |
| | | | жен | 3 балла – 20 см; 2 балла – 17 см; 1 балл – 14 см; |

Результаты исследования уровня сформированности физических качеств обрабатывались на компьютере с использованием пакетов прикладных программ «EXCEL». Итоговый балл по всем пяти тестам, полученный посредством выявления среднего арифметического, служил основанием распределения испытуемых в группы по уровням развития готовности к профессиональной деятельности. Группа с низким уровнем развития

физических качеств включала респондентов, набравших от 1 до 1,6 балла, со средним – от 1,7 до 2,3 баллов, с высоким – от 2,4 до 3 баллов.

Качество педагогического сопровождения и принятия решений оценивалось посредством оценки способности подбирать методы и средства физической подготовки в соответствии с задачами, возникающими в процессе взаимодействия преподавателя и занимающегося в системе физкультурно-спортивных мероприятий и тренировок.

Обеспечение функций тьюторской, фасилитаторской и модераторской направленности в физической подготовке курсантов осуществлялось преимущественно посредством объединения опыта профессионалов и педагогического наблюдения и субъективного контроля за состоянием курсантов.

На исходном, промежуточном и конечном срезах курсанты были включены в ситуации функционально-ролевого взаимодействия с руководителями вуза, преподавателями физической подготовки (всего было задействовано 30 человек). Предлагалось оценить степень проявления поведенческих признаков всех субъектов взаимодействия в процессе проведения практических занятий. Для удобства проведения диагностики были составлены оценочные листы для каждого преподавателя, где фиксировались результаты их наблюдений. Кроме того оценочный лист предлагался самому испытуемому для самооценки проявления умений в ходе занятия. Итоговый балл определялся посредством вычисления среднего арифметического.

В контексте настоящей модели указанные *методы* предполагают способы взаимодействия педагога и курсантов в физкультурно-спортивной среде военного вуза, направленные на передачу знаний и умений, развитие познавательных способностей физического самосовершенствования (таблица 5).

Таблица 5 – Содержание методов педагогического сопровождения в формировании культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза

| Группа методов | Содержание |
|-----------------------|---|
| Методы обучения | <ul style="list-style-type: none"> – обеспечивают соответствие уровня развития профессионально важных качеств и способностей физического совершенствования требованиям образовательного и профессионального стандартов; – позволяют курсантам овладеть методами и способами военно-прикладного применения личной физической готовности; – поддерживают активно-действенное состояние курсантов; – ориентируют физическую подготовку на саморазвитие, содействуют самопознанию, формированию образа «Я»; |
| Методы воспитания | <ul style="list-style-type: none"> – способствуют осознанию значимости физического самосовершенствования для служебной деятельности в войсках; – формируют ценности физического самовоспитания и саморазвития, здорового образа жизни; – формируют адекватную самооценку у курсантов; – развивают стрессоустойчивость, терпимость, трудолюбие, субординацию; – способствуют развитию патриотизма; |
| Методы социализации | <ul style="list-style-type: none"> – способствуют развитию автономии личности; – формируют социальную инициативность в передаче информации о необходимости физического самосовершенствования; – способствуют выработке оптимальных стратегий |

| Группа методов | Содержание |
|----------------|---|
| | взаимодействия в пространстве физической культуры; – раскрывают специфические социальные и служебные нормы взаимодействия в процессе физического воспитания. |

Ведущими методами обучения в педагогическом сопровождении курсантов являются: метод проектов, метод психосаморегуляции, метод интроспективного анализа.

– методы проектов предполагают исследовательскую деятельность курсантов, поиск оптимальных путей и направлений собственного развития в физической культуре. К группе этих методов относятся составление конспектов учебно-тренировочных программ по атлетической гимнастике, спортивному ориентированию, рукопашному бою и другим видам физической активности, предусмотренным программой дисциплины «Физическая подготовка». Курсант совместно с педагогом выстраивает стратегию индивидуального физического развития;

– методы психосаморегуляции и коррекции подразумевают сознательное воздействие обучающегося на свои установки, нормы, мотивы поведения, организацию пространства физического самосовершенствования. Эта группа методов весьма обширна и включает ряд приёмов и технологий саморегуляции (психофизическая гимнастика, аутогенная тренировка, приемы эмоциональной разгрузки и др.), а также методов коррекции психоэмоциональной *сферы* (переключение внимания, преобразование негативных эмоций в позитивные, расслабляющая музыка, прыжок с вышки, рационализация и др.).

– методы интроспективного анализа заключаются в самооценке своего социального статуса, своей социальной и культурной роли и осознание своих возможностей в саморазвитии. Исследованию подвергаются: уровень профессиональной психофизической готовности к учебным нагрузкам (определяется функциональным состоянием гемодинамики, АДс, АДд, ЧСС),

профессиональная работоспособность, резервные функциональные возможности, способность к полному восстановлению в заданном лимите времени, сформированность личностно-мотивационной, эмоциональной и интеллектуальной сфер. Приемы развития интроспекции: затруднения, недостатки, вопросы «к самому себе», побуждающие курсанта осуществлять исследовательскую деятельность;

Методы воспитания в педагогическом сопровождении предполагают, прежде всего, воздействие на морально-волевую сферу курсантов: развитие самостоятельности в целеполагании, выборе средств и технологий физического самосовершенствования, ценностного отношения к достижению личного результата, а при необходимости и результата работы группы. К воспитательным методам, в рамках модели формирования культуры физического самосовершенствования курсантов, относятся:

- информационные методы (изучение личных дел и результатов вступительных испытаний, индивидуальные беседы, консультирование, рекомендации, примеры выдающихся полководцев, командиров, спортсменов, сослуживцев и т.д.,);

- практико-действенные методы (приучение, упражнение, несение службы в нарядах, полевые учения, индивидуальные задания и поручения, ручной труд, участие в спортивных эстафетах, соревнованиях и праздниках);

- побудительно-оценочные методы (поощрения, предусмотренные Уставом ВС РФ, материальное стимулирование, одобрение, похвала, осуждение, порицание).

Методы социализации предполагают такие способы работы педагога, которые не являются учебными ни по организационной форме, ни по своему содержанию, но способствуют естественному «врастанию» курсанта как индивида в физическую культуру с её специфическими ценностями, традициями, нормами. Это приводит к возникновению некоторых поведенческих стереотипов, когда особенности культуры физического самовоспитания и саморазвития, ведения здорового образа жизни становятся

настолько естественными для субъекта, что даже им не осознаются. В результате формируется автономная личность курсанта, способная к физическому самосовершенствованию «через всю жизнь» и готовая к трансляции этой культуры другим – сослуживцам, подчиненным и т.д. Такой процесс социализации достаточно сложен и длителен во времени, что усложняет задачи педагогического сопровождения. Педагог должен сопровождать и поддерживать курсантов в процессе физической подготовки на протяжении всего обучения в вузе, помогать преодолевать возникающие стрессовые ситуации, трудности в освоении физических упражнений, методов и форм тренировки и т.д., подготавливая их к самостоятельной деятельности.

Формирование культуры физического самосовершенствования курсантов предполагает использование следующих методов социализации [103]:

– метод включения в деятельность заключается в приобщении курсанта к «учебной самостоятельности», то есть к управлению процессом своей физической подготовки. Сюда входит побуждение к поиску и отбору необходимой информации (в частности, работа с дополнительной литературой), планированию, контролю и оценке своего уровня физической подготовленности; стимулирование мотивов физического совершенствования; создание условий для выработки адекватного поведения и стратегий профессионального роста в этом контексте;

– метод включения в эффективную коммуникацию состоит в установлении новых для курсанта социальных контактов и связей в среде физической культуры, стимулировании их собственных переживаний для выработки потребностей и оптимальной стратегии взаимодействия с целью физического саморазвития. При этом отношения выстраиваются по горизонтали (с однокурсниками), по вертикали вверх (с командирами, преподавателями и т.д.) и по вертикали вниз (с обучающимися младших курсов).

– метод диагностики основан на определении уровня физической

подготовленности, индивидуальных физических возможностей, физиологических ресурсов, необходимых для разработки программы физического самосовершенствования;

– метод консультирования предполагает предоставление курсанту информации о его собственных возможностях и ресурсах, а также о формах и методах физической подготовки, которые могут быть использованы для разрешения проблем физического развития;

– метод коррекции направлен на создание условий для принятия обучающимся решения на собственно адекватное изменение поведения или действия в деятельности;

– метод рекомендации заключается в направлении деятельности курсанта в процессе освоения специфических средств и форм физического воспитания, проявляется в виде рекомендаций, как следует действовать в конкретной ситуации;

– метод совета используется при затруднительных ситуациях, заключается в изложении курсантом собственной позиции, нескольких вариантов действий в проблемной ситуации. Отличие от метода рекомендации состоит в том, что совет исходит из действий самого курсанта, а не из норм, требований, принятых в социуме;

– метод поддержки и сопровождения заключается в предоставлении курсанту возможностей, ресурсов физической культуры для разрешения трудностей на пути самореализации;

– метод успеха заключается в создании для обучающегося специальных условий для достижения ею положительного результата деятельности, общения с целью закрепления позитивной мотивации на повторные действия [103].

Все количественные характеристики, полученные в процессе исследования, подвергались статистической обработке, которая проходила в два этапа. На первом выявлялась достоверность различий первичных результатов – числовых значений, полученных сразу после применения методик, контрольной и экспериментальной групп посредством вычисления U-

критерия Манна-Уитни. Расчёты производились при помощи автоматической программы вычислений, размещенной на сайте <http://www.psychol-ok.ru>. Далее на основе метода шкалирования и сопоставительного анализа осуществлялось распределение испытуемых по уровням готовности и дальнейшая обработка результатов.

Процесс диагностики имел свою специфику. Во-первых, для получения показателей реального состояния испытуемых (а во многих методиках отсутствовали шкалы «достоверности») необходимо было исключить у респондентов мотивацию долженствования и одобрения. Принимая данный факт во внимание, мы во время вводного инструктажа акцентировали внимание респондентов на добровольности сотрудничества, на признании за каждым из них права принимать решение об участии в тестировании; на отсутствии оценивания результатов по принципу хороший/плохой. Полагаем, что это также способствовало созданию благоприятного психологического климата в группе. Во-вторых, для обеспечения валидных данных, процесс диагностики осуществлялся по принципу ситуативности: респондентам во время инструктажа разъяснялось, что вопросы следует воспринимать в контексте профессионального взаимодействия в условиях физкультурно-спортивной деятельности, спортивной тренировки и соревнований.

Таким образом, сформированный пакет диагностического инструментария: листы самооценки, тесты, опросники, диагностические задания и материал для объяснения полученных результатов (описательные шкалы и пр.), способствовали созданию условий для реализации формирующего этапа эксперимента, позволяющего одновременно формировать знания и методико-практические умения преподавателя на поэтапном приближении будущих офицеров к умениям оценить свои возможности, передать накопленный опыт другим в условиях профессиональной деятельности.

2.4. Оценка эффективности экспериментального исследования формирования культуры физического самосовершенствования курсантов на основе технологии педагогического сопровождения

Умение руководить физической подготовкой военнослужащих и подразделений является неотъемлемым качеством для офицера войск РВСН, как основополагающего фактора высокой боевой готовности. Проведенный анализ учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке показал, что на этапе обучения курсантов – будущих офицеров войск РВСН значительное внимание придается самому процессу физической подготовки, в то время как вопросам накопления необходимых знаний умений и навыков самосовершенствования с позиций культуры, не уделяется должного внимания.

Вместе с тем, будущие офицеры в своей служебно-профессиональной будут такими воспитателями личного состава и так транслировать подчиненным знания, умения и навыки, как их учили в период прохождения обучения в военных учебных заведениях [8, с. 32–36].

Экспериментальная проверка эффективности предложенной структурно-функциональной модели предполагала взаимосвязи формирования культуры физического самосовершенствования курсантов ракетных войск и педагогического сопровождения данного процесса в образовательной среде военного вуза.

Определение уровней развития культуры физического самосовершенствования осуществлялась на основе контрольно-измерительного инструментария, включающего самооценки, экспертные оценки сформированности умений курсантов, анализ сдачи нормативов, анализ успеваемости по дисциплине «Физическая культура», психофизиологических и психологических стандартизированных тестов.

Результаты сформированности культуры физического самосовершенствования у курсантов ракетных войск в ходе формирующего этапа эксперимента представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Долевое распределение курсантов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп по уровням проявления культуры физического самосовершенствования в ходе формирующего этапа эксперимента (в процентах)

| Этап диагностики | Тип педагогического сопровождения | Низкий | | Средний | | Высокий | | t-крит. |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------|----|---------|----|---------|----|----------|
| | | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | |
| <i>мотивационный критерий</i> | | | | | | | | |
| 1 срез | тьютор | 20 | 18 | 64 | 61 | 16 | 21 | * |
| 2 срез | фасилитатор | 40 | 7 | 49 | 64 | 11 | 29 | p <0,01 |
| 3 срез | модератор | 43 | 2 | 52 | 52 | 5 | 46 | p <0,001 |
| <i>когнитивный критерий</i> | | | | | | | | |
| 1 срез | тьютор | 22 | 14 | 69 | 61 | 9 | 25 | p <0,05 |
| 2 срез | фасилитатор | 23 | 6 | 66 | 66 | 11 | 38 | p <0,01 |
| 3 срез | модератор | 22 | 5 | 65 | 54 | 13 | 41 | p <0,01 |
| <i>деятельностный критерий</i> | | | | | | | | |
| 1 срез | тьютор | 41 | 38 | 50 | 51 | 9 | 11 | * |
| 2 срез | фасилитатор | 34 | 31 | 54 | 57 | 12 | 12 | * |
| 3 срез | модератор | 35 | 12 | 51 | 50 | 14 | 38 | p <0,05 |
| <i>ценностный критерий</i> | | | | | | | | |
| 1 срез | тьютор | 15 | 13 | 45 | 47 | 40 | 40 | * |
| 2 срез | фасилитатор | 19 | 20 | 48 | 46 | 33 | 34 | * |
| 3 срез | модератор | 18 | 15 | 52 | 49 | 30 | 36 | p <0,05 |

Примечание: * различия статистически не значимы

Как видно в таблице 6, различия между результатами контрольной и экспериментальной групп являются достоверными по всем критериям к концу формирующего эксперимента. На основе достоверности полученных

результатов контрольной и экспериментальной групп была дана сравнительная характеристика эффективности авторской модели и традиционной методики обучения и воспитания в формировании культуры физического самосовершенствования курсантов ракетных войск по критериям культуры физического самосовершенствования.

Так, в отношении мотивационного критерия в контрольной группе была отмечена отрицательная динамика (рисунок 3), где на протяжении всего исследования доля курсантов, показывающих низкий уровень, увеличивалась с 20% до 40% уже к четвертому курсу, и с 40% до 43% к концу обучения. Высокий уровень сформированности мотивационного компонента был характерен для 16 % испытуемых данной группы по результатам первого среза, а в конце эксперимента – только для 11%. У тех, кто был распределен в группу с низким уровнем развития мотивационного критерия, нацеленность на повышение своей физической подготовленности абсолютно не проявлялась. По мере обучения ценностная составляющая физического саморазвития как основного условия успешной служебно-профессиональной деятельности снижалась в структуре учебно-профессиональной мотивации. При этом физическая культура и здоровый образ жизни всё же воспринимался большинством респондентов (52% к концу обучения) как необходимый элемент процесса обучения в военном вузе и как социально-значимый компонент личности, однако это никак не отражалось в усилиях по самосовершенствованию. Многие проявляли пассивность по отношению к дополнительным занятиям физической культурой или спортом, индифферентное отношение к своему здоровью или уровню работоспособности. Лишь незначительная доля испытуемых контрольной группы сохраняла настроенность на активную физкультурно-спортивную деятельность (5%), но большая её часть представлена спортсменами.

Уровни проявления мотивационного критерия в КГ

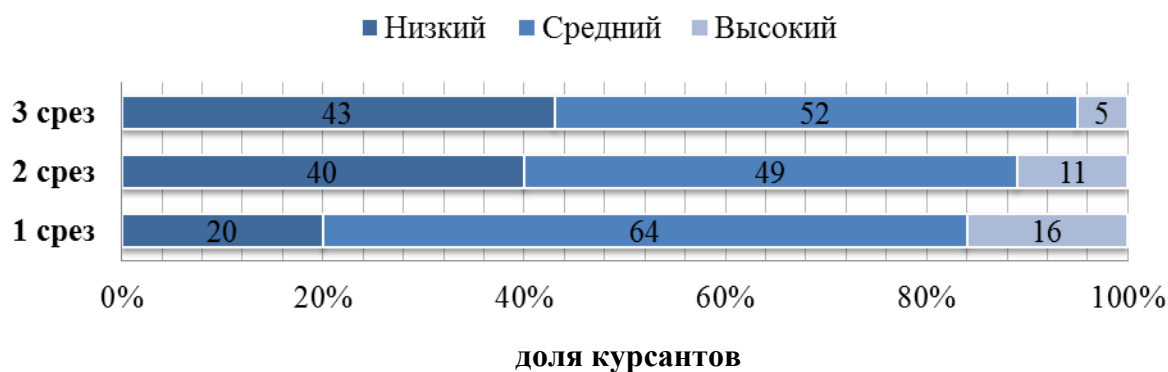


Рисунок 3. Распределение курсантов контрольной группы (КГ) по уровням проявления мотивационного критерия культуры физического самосовершенствования в ходе формирующего эксперимента (в %).

Полученные результаты согласуются с материалами ряда исследований, подтверждающих наличие негативных тенденций в развитии мотивации к личной физической подготовленности у курсантов военных образовательных учреждений России и молодых офицеров [123, с. 17-27; 155, с. 127-134]. Вместе с тем, авторы отмечают одновременное снижение и уровня физической подготовленности будущих военнослужащих к концу обучения, объясняя данный феномен примитивностью реализации программ по дисциплине «Физическая культуры». Таким образом, на основе анализа полученных данных был сделан вывод, что мотивация к физическому самосовершенствованию у курсантов контрольной группы снизилась к концу обучения в связи с адаптацией к однообразным физическим нагрузкам, снижением уровня физической подготовленности, и как следствие – потерей интереса к физическому саморазвитию.

В экспериментальной группе были получены обратные результаты (рисунок 4). На протяжении формирующего эксперимента отмечалось значительное уменьшение доли курсантов с низким уровнем проявления мотивационного критерия с 18% до 7% уже к 4 курсу (7 семестр) и до 2% к 5 курсу (9 семестр); и одновременное увеличение доли курсантов, показывающих высокий уровень – с 21% до 29%, и в дальнейшем до 46 %. Также в таблице 2

(см. выше) видно, что достоверная разница между контрольной и экспериментальной группой по

мотивационному критерию отмечалась уже к 7 семестру ($p < 0,01$) и далее увеличивалась ($p < 0,001$).

Уровни проявления мотивационного критерия в ЭГ

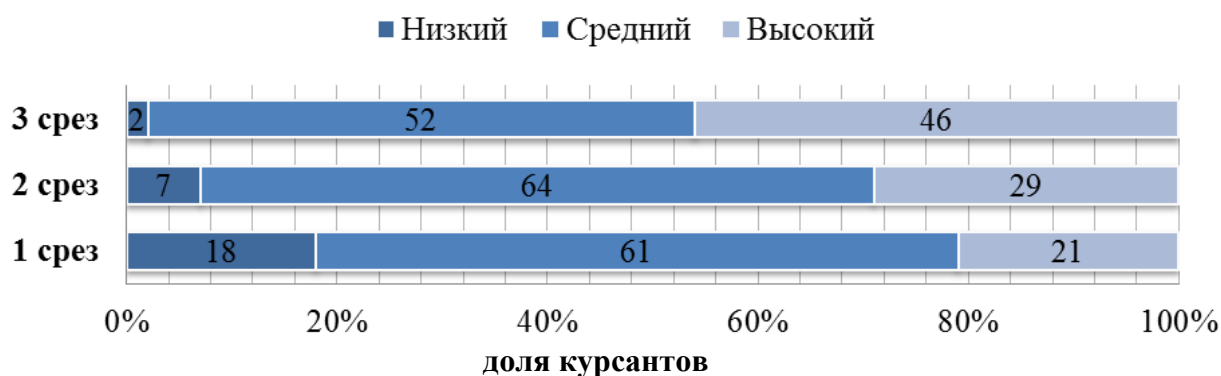


Рисунок 4. Распределение курсантов экспериментальной группы (ЭГ) по уровням проявления мотивационного критерия культуры физического самосовершенствования в ходе формирующего эксперимента (в %)

К концу реализации структурно-функциональной модели большинство курсантов характеризовалось явно выраженной потребностью в физическом саморазвитии, склонностью к самоанализу, желанием к «познанию самого себя» в сфере физической культуры. Интерес к физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности уже выражался не фрагментарно, в отличие от испытуемых контрольной группы, а осознанно проявлялся в личностной потребности решения задач улучшения здоровья, физических и личностных качеств средствами физической культуры. Более того, усиление стремления к сотрудничеству и моральной ответственности проявилось в повышение активности гражданской позиции и осознания ответственности за результаты деятельности по физическому самосовершенствованию в отношении однокурсников – будущих сослуживцев.

Таким образом, мотивация к физическому самосовершенствованию у курсантов экспериментальной группы повышалась по мере реализации авторской структурно-функциональной модели, что позволяет говорить о её эффективности в данном контексте.

Результаты исследования когнитивного критерия показали относительную стабильность в контрольной группе (рисунок 5), то есть приращения знаниевого компонента культуры физического самосовершенствования к концу обучения не произошло. На протяжении всего периода эксперимента показатели данного критерия значительно не изменялись, а к концу обучения будущие офицеры распределились по уровням сформированности когнитивного критерия таким образом, что 22% характеризовалось низким уровнем, 65% – средним, и меньше всего – 13% – высоким. Это означает, что объем и глубина знаний о культуре физического самосовершенствования у курсантов контрольной группы ограничивались только базовыми физкультурными знаниями, предусмотренными программой обучения, что, в сущности, мы трактуем как отрицательный результат в контексте нашего исследования.

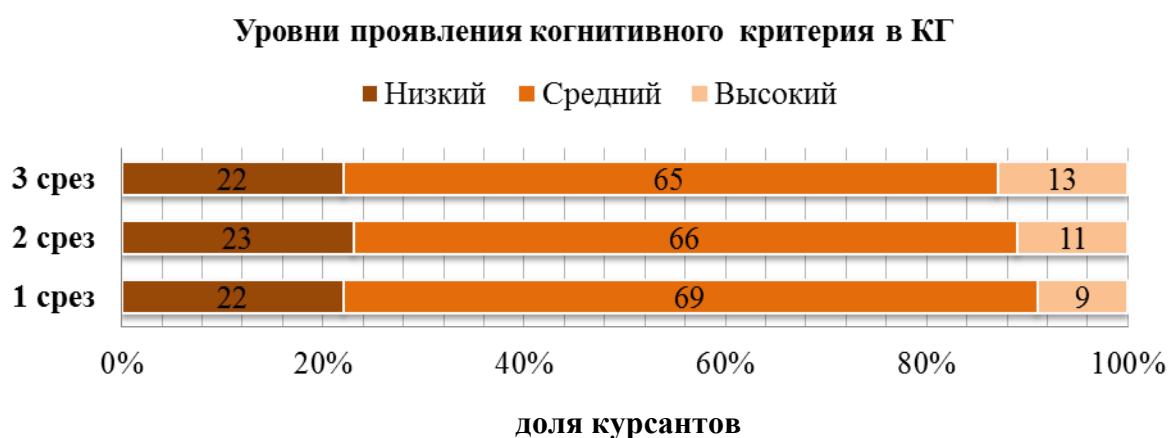


Рисунок 5. Распределение курсантов контрольной группы (КГ) по уровням проявления когнитивного критерия сформированности культуры физического самосовершенствования в ходе формирующего эксперимента (в %)

Анализ уровней проявления когнитивного критерия культуры физического самосовершенствования на протяжении исследования позволяет сделать вывод о более позитивной тенденции в динамике экспериментальной группы (рисунок 6).

Уровни проявления когнитивного критерия в ЭГ

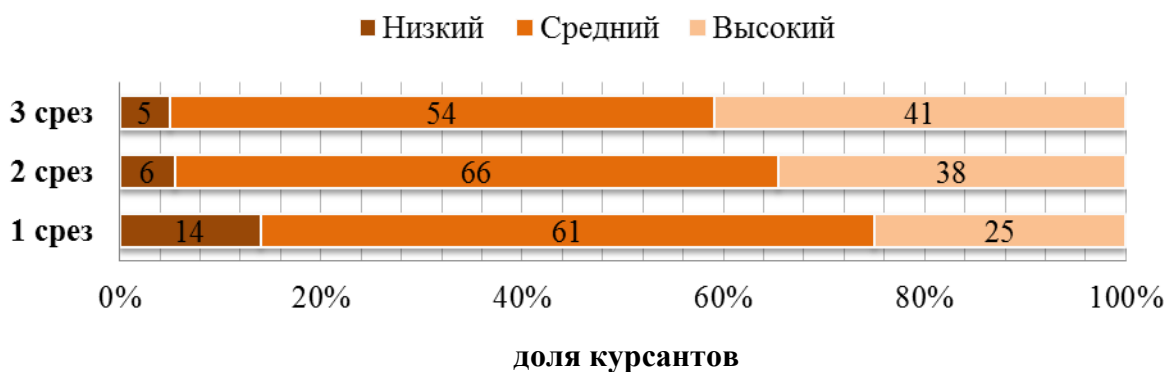


Рисунок 6. Распределение курсантов экспериментальной группы (ЭГ) по уровням проявления когнитивного критерия сформированности культуры физического самосовершенствования в ходе формирующего эксперимента (в %)

Уже ко второму курсу была получена достоверная разница в соответствующих показателях, где курсанты распределились на: 14% в группу с низкими оценками (в КГ – 22%), 61% – со средними (в КГ – 69%), и 25% – с высокими (в КГ – 9%). Далее можно было наблюдать резкий скачок в увеличении результатов: группа с низким уровнем когнитивного критерия уменьшилась до 6% к четвертому курсу и до 5% – к пятому; с высоким – увеличилась до 38% и 41% соответственно. Такое значительное приращение знаний в области культуры физического самосовершенствования в экспериментальной группе, в отличие от контрольной, свидетельствует об эффективности реализации авторской структурно-функциональной модели.

Динамика уровней проявления деятельностного критерия в контрольной группе не отличалась чёткой тенденцией (рисунок 7). На протяжении всего исследования доля курсантов, показывающих низкий уровень, уменьшалась с 41% до 34% к четвертому курсу, а потом незначительно снова увеличилась до 35% к концу обучения. Высокий уровень сформированности умений культуры физического самосовершенствования был характерен для 9 % испытуемых данной группы по результатам первого среза, для 12% – по результатам второго среза, а в конце эксперимента – только для 14%.

Уровни проявления деятельностного критерия в КГ

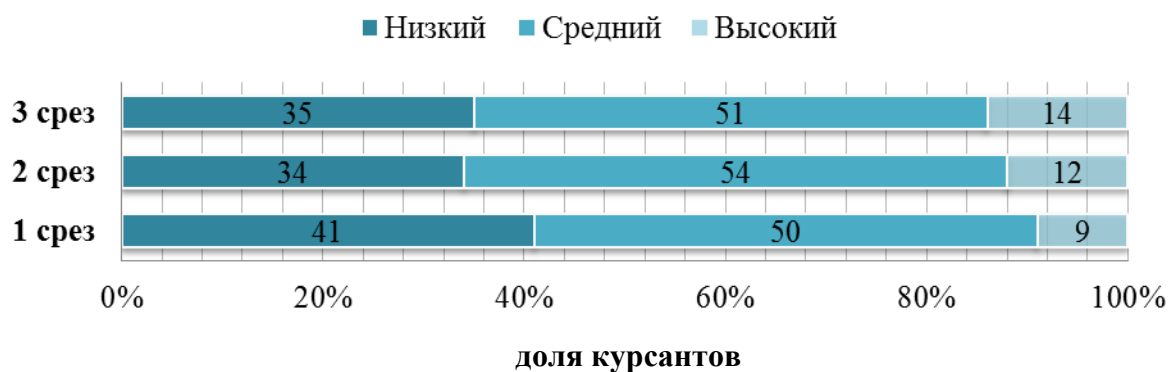


Рисунок 7. Распределение курсантов контрольной группы (КГ) по уровням проявления деятельностного критерия сформированности культуры физического самосовершенствования в ходе формирующего эксперимента (в %)

К пятому курсу обучения для значительной доли курсантов контрольной группы (35%) было характерно: пассивность на занятиях; отсутствие творческих проявлений в выборе задач по физическому самосовершенствованию и слабые умения применять полученные знания с целью их решения; организация процесса физического воспитания с курсантами младших курсов и осуществление коммуникации на бытовом, а не профессиональном, уровне; низкий уровень физической подготовленности, негармоничное развитие физических качеств. Большинство курсантов контрольной группы со средним уровнем развития деятельностного критерия (51%) отличались репродуктивными умениями по физическому самосовершенствованию (могут повторить то, что делали на занятиях под руководством преподавателя) в совокупности со средним или даже высоким уровнем физической подготовленности. Такие результаты свидетельствуют о том, что традиционная система физической подготовки не способна обеспечить требуемый уровень сформированности культуры физического самосовершенствования у курсантов военного вуза.

Обратные результаты были получены в экспериментальной группе (рисунок 8).

Уровни проявления деятельностного критерия в ЭГ

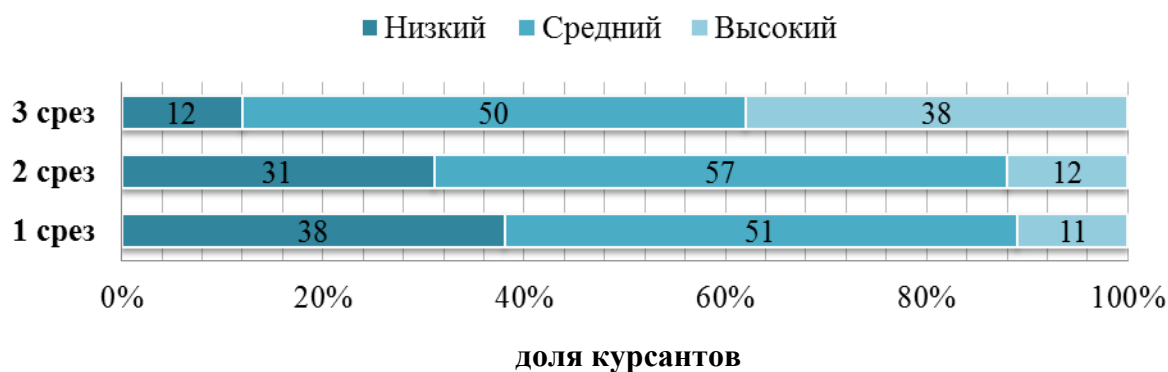


Рисунок 8. Распределение курсантов экспериментальной группы (ЭГ) по уровням проявления деятельностного критерия сформированности культуры физического самосовершенствования в ходе формирующего эксперимента (в %)

На рисунке 8 отчетливо наблюдается положительная динамика в развитии деятельностного критерия культуры физического самосовершенствования. На протяжении формирующего эксперимента происходило планомерное уменьшение доли курсантов с низкими показателями с 38% до 31% уже к 4 курсу (7 семестр) и до 12% к 5 курсу (9 семестр); и одновременное увеличение доли курсантов, показывающих высокий уровень – с 11% до 12%, и в дальнейшем до 38 %. Также на рисунке видно, что значительное увеличение результатов по данному критерию произошло только к пятому курсу. Достоверная разница в результатах экспериментальной группы подтверждает эффективность авторской структурно-функциональной модели в формировании деятельностного компонента культуры физического самосовершенствования.

В отношении ценностного критерия в контрольной группе была отмечена нестабильная динамика (рисунок 9), где на протяжении всего исследования доля курсантов, показывающих низкий уровень, сначала увеличилась к четвертому курсу на 4 %, а к пятому снова уменьшилась на 1%. Доля курсантов, характеризующихся высоким уровнем планомерно снижалась на 7% к четвертому курсу и далее на 3% – к пятому.

Уровни проявления ценностного критерия КГ

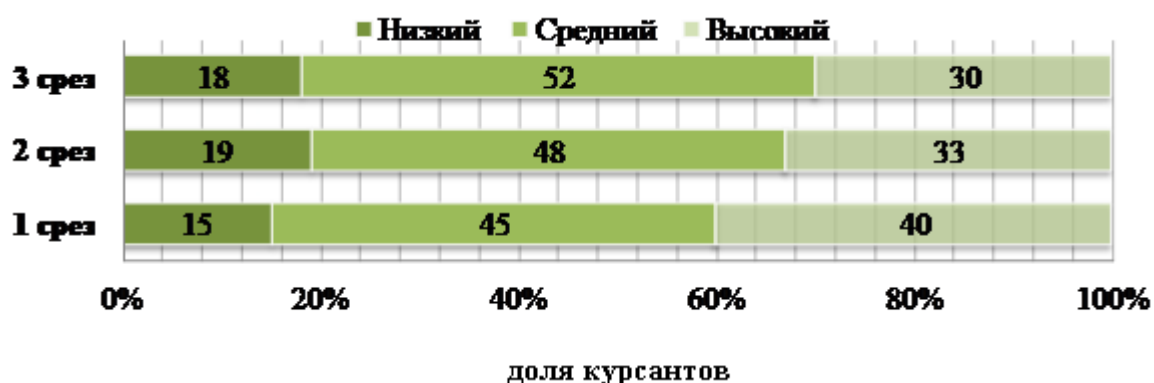


Рисунок 9. Распределение курсантов контрольной группы (КГ) по уровням проявления ценностного критерия сформированности культуры физического самосовершенствования в ходе формирующего эксперимента (в %)

В экспериментальной группе были получены обратные результаты (рисунок 10). На протяжении формирующего эксперимента отмечалась нестабильная динамика. К четвертому курсу обучения доля курсантов с низким уровнем проявления ценностного критерия увеличилась на 7%, далее к пятому уменьшилась на 5%. При этом было зафиксировано одновременное уменьшение доли курсантов, показывающих высокий уровень, к четвертому курсу 6 %, а в дальнейшем – увеличение на 2%.

Уровни проявления ценностного критерия ЭГ

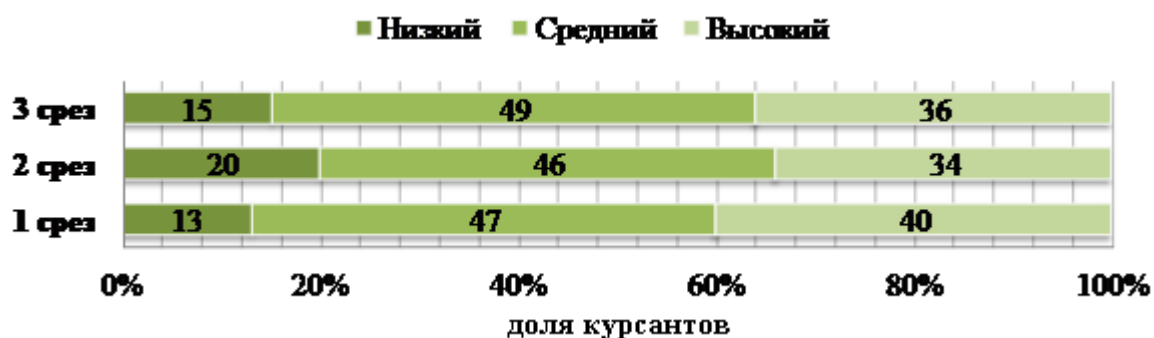


Рисунок 10. Распределение курсантов экспериментальной группы (ЭГ) по уровням проявления ценностного критерия сформированности культуры физического самосовершенствования в ходе формирующего эксперимента (в %)

На завершающем этапе реализации структурно-функциональной модели большинство курсантов характеризовалось высоким уровнем осознания ответственности за результаты деятельности по физическому самосовершенствованию. В поведении на занятиях и в неформальных условиях обучающиеся проявляли чувство долга, принципиальность, уважение к товарищам и подчиненным, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, целеустремленность, выдержку, самообладание и пр.

Таким образом, ценностно-смысловые компоненты личности, связанные с физическим самосовершенствованием, у курсантов экспериментальной группы развивались по мере реализации авторской структурно-функциональной модели, что позволяет говорить о её эффективности в данном контексте.

Логика формирования культуры физического самосовершенствования будущих офицеров чётко прослеживается благодаря трёхуровневой диагностике и отражает взаимосвязь с этапами реализации технологии педагогического сопровождения в образовательной среде военного вуза.

Так, мотивация находится в центре самодеятельности. Чем ближе военно-профессиональные мотивы приближены к потребности в достижении высокого уровня личной физической подготовленности, тем больше это выражается в деятельности.

На исходной стадии физического самосовершенствования основной движущей силой выступает внешний фактор – требования при поступлении в военный вуз. Поэтому для абитуриентов обычно характерна сильная ориентация на достижение стабильно-высокого уровня личной физической подготовленности [155, С.127-134; 160], высокий уровень здоровья, работоспособности и физической подготовленности. Также у студентов младших курсов отмечается высокая степень автономности, развития таких волевых качеств, как целеустремленность, настойчивость, инициативность.

Далее происходит включение курсантов в физкультурно-образовательную среду вуза. В самом начале обучения высокие показатели ещё поддерживаются, а нацеленность на физическое самовоспитание сохраняется за

счёт успешности деятельности (в силу высокого уровня физической подготовленности всё само собой получается, а ситуация успеха, как известно, усиливает или поддерживает мотивацию). Однако уже к концу первого семестра обучения мотивационная сфера курсантов деформируется – начинает преобладать мотив долженствования, что способствует сохранению физкультурно-спортивной активности на занятиях, но без сознательного управления этим процессом. На данной стадии мотивация к физическому самосовершенствованию обычно выражается в репродуктивных действиях – подражании или повторе, примитивном приспособлении к требованиям образовательной программы дисциплины «Физическая культура».

Как показали результаты исследования в контрольной группе, такая ситуация в дальнейшем ухудшается: мотивация к физическому самосовершенствованию падает, интерес к приобретению знаний о способах военно-профессионального развития за счет средств физической культуры угасает, а соответственно и деятельность характеризуется пассивностью (см. выше). И наличие дисциплинарной практики в виде поощрения и порицания или мер дисциплинарного воздействия на курсантов не оказывают должного эффекта и нередко сопровождаются отчислением их из вуза.

Однако в экспериментальной группе во втором семестре был внедрен диагностико-прогностический этап авторской модели, в ходе которого осуществлялась своевременная педагогическая поддержка в адаптации курсантов к новым условиям военного вуза, обеспечивалась помощь в сопоставлении личных предпочтений и внешних педагогических требований, контроль эффективности занятий физической культурой, а педагогическое сопровождение со стороны преподавателей (кураторов) носило тьюторский характер. В конце данного этапа в 3 семестре (2 курс) был произведён первый контрольный срез, результаты которого представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Долевое распределение курсантов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп по уровням проявления критериев культуры физического самосовершенствования на 1 срезе (в %)

| Критерии | Уровни сформированности культуры физического самосовершенствования курсантов | | | | | | t-крит. |
|----------------|--|----|---------|----|---------|----|---------|
| | низкий | | средний | | высокий | | |
| | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | |
| мотивационный | 20 | 18 | 64 | 61 | 16 | 21 | * |
| когнитивный | 22 | 14 | 69 | 61 | 9 | 25 | p <0,05 |
| деятельностный | 41 | 38 | 50 | 51 | 9 | 11 | * |
| ценностный | 15 | 13 | 45 | 47 | 9 | 40 | * |

Примечание: * различия статистически не значимы

В таблице 6 видно, что достоверная разница между результатами КГ и ЭГ на данном этапе эксперимента наблюдалась только в проявлении когнитивного компонента культуры физического самосовершенствования (при $p < 0,05$). Также можно отметить, что уровень мотивации и степень развития специальных умений физического самосовершенствования у курсантов экспериментальной группы незначительно выше, чем контрольной.

Таким образом, диагностико-прогностический этап авторской модели способствует приращению у курсантов знаний о собственных физических качествах, об антропометрических, физиологических, нейродинамических, интеллектуальных, эмоциональных, психосоциальных особенностях, о валеологической культуре, о средствах и методах физического самовоспитания и т.д. Наиболее значимо то, что при условии педагогического сопровождения курсант учится пользоваться полученными знаниями, соотнося их со своими возможностями и требованиями выполняемой деятельности.

Вместе с тем, мотивация на данном этапе характеризуется осознанием необходимости физического самосовершенствования и стремлением к освоению знаний в области организации этого процесса. Если обучаемый знает, зачем ему нужны эти «...знания, умения, навыки и определенные личностные

качества, как и где их применять, и умеет своими силами продвигаться в овладении знаниями», то тогда он стремится самостоятельно добывать их, «...исследует факты, делает выводы и обобщения, выявляет и исправляет ошибки, неточности, намечает план новых действий по овладению знаниями и тем самым в определенной мере подходит к учению как к исследовательской работе» [150, С.44-48]. На следующей стадии формирования культуры физического самосовершенствования наиболее значительные изменения происходят в мотивационно-потребностном и содержательно-когнитивном компонентах. Об этом свидетельствуют результаты второго среза, произведенного в конце организационно-деятельностного этапа в 7 семестре на 4 курсе (таблица 8).

Таблица 8 – Долевое распределение курсантов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп по уровням проявления критериев культуры физического самосовершенствования на 2 срезе (в %)

| Критерии | Уровни сформированности культуры физического самосовершенствования курсантов | | | | | | t-крит. |
|----------------|--|----|---------|----|---------|----|---------|
| | низкий | | средний | | высокий | | |
| | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | |
| мотивационный | 40 | 7 | 49 | 64 | 11 | 29 | p <0,01 |
| когнитивный | 23 | 6 | 66 | 66 | 11 | 38 | p <0,01 |
| деятельностный | 34 | 31 | 54 | 57 | 12 | 12 | * |
| ценностный | 19 | 20 | 48 | 46 | 33 | 34 | |

Примечание: * различия статистически не значимы

В мотивационной сфере на данном этапе усиливаются стремления к физическому развитию, повышается личностная значимость занятий физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, развития физических и личностных качеств, формируется субъектная позиция, увеличивается интерес к самодиагностике, самокоррекции, самовоздействию, впервые появляется желание обмениваться опытом по физическому совершенствованию. Содержательно-когнитивный компонент культуры

физического самосовершенствования улучшается посредством увеличения глубины и объема знаний о специфике физического воспитания в отношении служащих ракетных войск, и проектировочных знаний в области реализации программ саморазвития. Активно происходит процесс физического самосовершенствования. Курсанты на данном этапе пробуют применять освоенные знания, корректируют, находят новые способы физического самовоспитания, целенаправленно развивают физические качества, осваивают новые способы двигательных действий. На организационно-деятельностном этапе культура физического самосовершенствования формируется через самовоздействия, самокоррекцию и самоанализ. Все эти процессы стимулируются и поддерживаются со стороны фасилитатора, который создает условия для творчества и всестороннего саморазвития курсанта.

Изменения в рефлексивно-деятельностном компоненте культуры физического самосовершенствования обусловлены осмыслением полученных знаний и способов физкультурно-спортивной деятельности и перевода во внутреннюю программу действий по физическому самовоспитанию. Поэтому деятельность направлена на углубление самопознания в процессе субъект-субъектного взаимодействия преподавателя и курсанта.

На конечной стадии происходит резкий скачок всех показателей как определяющий результат педагогического сопровождения. К концу формирующего этапа эксперимента наблюдаются достоверная разница в уровнях проявления критериев культуры физического самосовершенствования между контрольной и экспериментальной группой (таблица 9).

По итогам формирующего этапа эксперимента всего 2% курсантов экспериментальной группы имели низкий уровень развития мотивации к физическому самосовершенствованию, что на 41% меньше контрольной; при этом 46% отличались высоким уровнем, что на 41% больше контрольной. Одновременно развитие когнитивного критерия в экспериментальной группе соответствует низкому уровню для 5%, в то время как в контрольной – для 22%

(разница составила 17%); высокому – для 41% экспериментальной группы и 13% – контрольной (разница составила 28%).

Таблица 9 – Долевое распределение курсантов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп по уровням проявления критериев культуры физического самосовершенствования на 3 срезе (в %)

| Критерии | Уровни сформированности культуры физического самосовершенствования курсантов | | | | | | t-крит. |
|----------------|--|----|---------|----|---------|----|----------|
| | низкий | | средний | | высокий | | |
| | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ | |
| мотивационный | 43 | 2 | 52 | 52 | 5 | 46 | p <0,001 |
| когнитивный | 22 | 5 | 65 | 54 | 13 | 41 | p <0,01 |
| деятельностный | 35 | 12 | 51 | 50 | 14 | 38 | p <0,05 |
| ценностный | 18 | 15 | 52 | 49 | 30 | 36 | p <0,05 |

Примечание: * различия статистически не значимы

Низкими показателями деятельностного критерия характеризовались 12% экспериментальной группы и 35% контрольной; а высокими – 38% и 14% соответственно. По ценностному критерию результаты экспериментальной группы оказались выше: в группе с низким уровнем на 3%, с высоким – на 6 %.

Полученные данные позволяют утверждать, что на итоговом этапе реализации модели завершается формирование культуры физического самосовершенствования. При этом мотивационная сфера курсантов характеризуется устойчивым интересом к спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и потребности в саморазвитии. Сохраняется личностная заинтересованность в решении задач укрепления здоровья, развития физических и личностных качеств методами и средствами физической культуры. Активно проявляется гражданская позиция и социально-эмоциональные компоненты личности: чувство долга, патриотичность, обязательность, принципиальность, уважение к товарищам и подчиненным и пр. Повышается моральная ответственность за результаты деятельности по

физическому совершенствованию в отношении сослуживцев и курсантов младших курсов. Усиливается стремление к передаче опыта физического развития окружающим. Появляется готовность к подражанию в соответствии со своими возможностями, опыта преподавателей, сослуживцев, выдающихся спортсменов, полководцев. Углубляется самосознание, расширяется кругозор, увеличивается стремление к поиску знаний с целью разнообразия процесса физического самосовершенствования. Всё это находит своё отражение и в деятельности, которая на данном этапе характеризуется творческим поиском в проектировании и реализации программ физического самосовершенствования курсантов младших курсов, самоконтролем и самокоррекцией личностных стратегий.

Как известно, одной из обязанностей офицера является руководство физической подготовкой военнослужащих (подчиненных и коллег) как обязательный компонент их профессиональной деятельности. Чтобы обеспечить эффективность данного процесса, важно чтобы сам офицер владел такой культурой физического самосовершенствования, которая бы воспринималась военнослужащим и другими подчиненными как жизненная необходимость, как фактор личностного развития, как потребность профессионального роста и надежности служебной деятельности. Во многом это определяется характером взаимодействия и взаимоотношений между участниками процесса. Выбор позиции принуждения: давление на личность, повышенная требовательность, установка на приказы, угрозы, аффективные реакции (брань, гнев, обида), агрессивные действия не способствуют формированию культуры физического самосовершенствования у подчиненных. Поэтому на данном этапе происходит активное перенятие опыта модератора, при необходимости оказывающего педагогическую помощь в проблемных ситуациях. Курсант учится находить оптимальные стратегии взаимодействия с целью решения задач самосовершенствования.

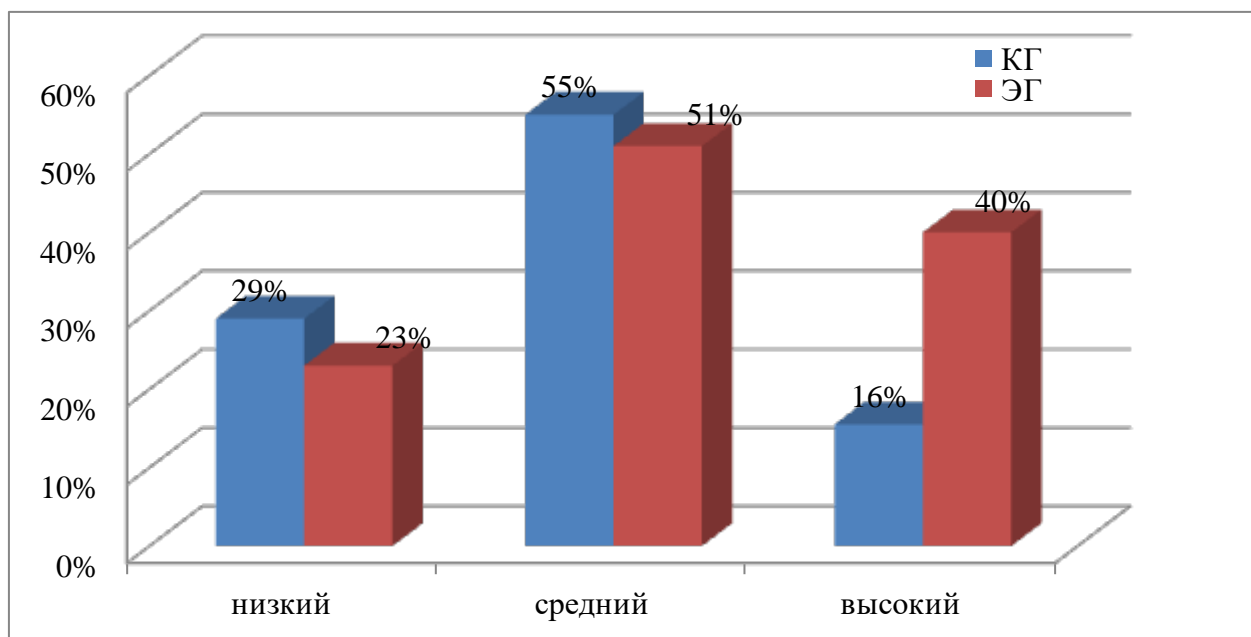


Рисунок 11. Долевое распределение курсантов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп по уровням проявления культуры физического самосовершенствования в конце формирующего этапа эксперимента (в %)

Таким образом, в конце формирующего этапа эксперимента низкий уровень сформированности культуры физического самосовершенствования имели только 23% курсантов экспериментальной группы и 29% – контрольной; вместе с тем высокий уровень отмечался у 40% курсантов экспериментальной группы и всего 16% – контрольной (рисунок 11). В среднем результаты экспериментальной группы достоверно выше контрольной на 11%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ теоретических источников, многолетний опыт педагогической деятельности и проведенный эксперимент позволяет диссертанту выделить ряд положений и выводов, вытекающих из полученных материалов.

Установлено, что культура физического самосовершенствования в системе профессиональных качеств и специфике профессиональной деятельности, выступает в совокупности индивидуально и социально обусловленных способов осознания и деятельности в обеспечении нейтрализации (минимизации) угроз для здоровья и рисков опасности жизненно важных интересов государства и личности.

Определено, что физическое самосовершенствование как многофункциональный процесс имеет три уровня формирования:

– создание теоретических представлений о системе знаний и современных достижений науки и опыта физического совершенствования в социуме, образцах в теории и практике, их ценностях и смыслах, принципах и результатах реализации в профессиональной деятельности;

– возникновения потребности в совершенствовании своих способностей и накопления опыта реализации от замысла к решению задач, проведения экспертизы их гуманитарной ценности;

– субъективное выражение объективно сложившейся физической культуры в образовательном пространстве вуза и дальнейшей профессиональной деятельности.

Формирование культуры физического самосовершенствования это длительный процесс, отражающий взаимодействие внутренних (статусные и ролевые характеристики субъектов педагогического процесса, их установки, и готовность действовать должным образом) и внешних (обстоятельства внешней среды, социума, природные, социокультурные, экономические, политические процессы, окружающие и воздействующие на субъекта) факторов.

Выявлено, что эффективность физической подготовки курсантов военного вуза и формирования культуры физического самосовершенствования

на современном этапе развития военного образования, вызванного экономическими, политическими и образовательными процессами, может быть реализована в рамках технологии педагогического сопровождения, основанной на:

- педагогическом субъект-субъектном взаимодействии, взаимоотношении и сотрудничестве в совместном решении задач личной физической подготовки курсантов;

- включении курсантов в формы и виды учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивающие развитие у них мотивов, служебно-значимых личностных качеств, накопление знаний, умений и опыта физического самосовершенствования;

- максимально возможном раскрытии индивидуального физического ресурса курсантов с учётом стратегий их личностного развития и воспитания ценностного отношения к физическому самосовершенствованию.

Определено, что эффективное педагогическое сопровождение предполагает включение в процесс взаимодействия преподавателя и курсанта, а также всех заинтересованные службы социокультурного пространства вуза, а основными компонентами, отражающими его сущность, содержание и специфику, являются:

- сопровождение формирования и реализации физического самосовершенствования курсантов в границах индивидуальной образовательной программы;

- создание условий для формирования самостоятельности (умения автономно и эффективно работать в любой возникающей ситуации, включая проблемную ситуацию);

- создание условий для удовлетворения потребностей в самоактуализации, реализации себя через взаимодействие с субъектами физической культуры и спорта в будущей профессиональной или служебной деятельности;

– средства и формы реализации педагогического сопровождения;

– образовательный результат и критерии оценки качества сопровождения и умения перенести накопленный опыт на взаимодействие с другими субъектами физической культуры и спорта. На основании вышеизложенного можно сделать следующие *выводы*: культура физического самосовершенствования будущих офицеров выступает как интегративное профессионально-личностное качество и результат целенаправленной, систематической, высокоорганизованной самостоятельной деятельности по освоению ценностей физической культуры, углублению и расширению знаний, умений и навыков, самовоспитанию и саморазвитию профессионально значимых способностей и качеств, базирующихся на внутренних стремлениях и установках.

В рамках структурно-функциональной модели раскрыт процесс развития системы взаимосвязанных и взаимозависимых блоков (целевой, содержательный, организационно-процессуальный, критериально-оценочный и результативный), обеспечивающих раскрытие профессионально-прикладных, аксиологических сторон обучения, воспитания, социализации и направленных на формирование культуры физического самосовершенствования курсантов военного вуза.

Целевой блок отражает социальный заказ, требования ФГОС высшего образования, профессионального стандарта. В *содержательном блоке* раскрыты те компоненты личности, на которые направлено педагогическое воздействие. *Организационно-процессуальный блок* раскрывает характер педагогического сопровождения через средства, методы, условия, этапы, обеспечивающие эффективность физической подготовки и физкультурно-спортивной деятельности. *Критериально-оценочный и результативный блок* по установленным критериям и показателям определяет эффективность проведенной работы курсантов на этапах педагогического сопровождения.

Положительная динамика в *компонентах личности курсантов* обеспечила качественный переход к формированию культуры физического

самосовершенствования. Приобретение необходимых знаний; применение средств, методов, форм физической подготовки и физкультурно-спортивной деятельности в военно-профессиональной деятельности позволило обеспечить эффективное овладение курсантами умениями планирования, организации и контроля, эффективности данного процесса на основе индивидуальных особенностей организма и с учётом условий службы. Изменения ценностных ориентаций, стремлений к физическому саморазвитию и самовоспитанию, соблюдение здорового образа жизни, систематическое участие в физической подготовке и физкультурно-спортивной деятельности способствовали развитию навыков эмоциональной регуляции и морально-волевых качеств.

В процессе проведенного исследования установлены уровни проявления культуры физического самосовершенствования:

– низкий с готовностью обеспечивать частичную продуктивность физкультурно-спортивной деятельности, с ситуативным характером проявления, зависимым от внешних обстоятельств, наличием поверхностных знаний о сущности культуры, способах саморазвития, отсутствии четкого понимания взаимосвязи между формированием физических и личностных качеств развитием профессиональных и их реализации в профессиональной деятельности;

– средний с относительной готовностью обеспечить продуктивность физкультурно-спортивную деятельность, с неопределенной стратегией самосовершенствования и неоднородно развитой эмоционально-волевой сферы, в направленности на себя, в освоении знаний, умений, что позволяет использовать физкультурно-спортивную деятельность для решения задач эффективности служебной деятельности при относительной самостоятельности, под контролем и при консультативной помощи преподавателей, опытных товарищей;

– высокий с готовностью обеспечить максимальную продуктивность деятельности, проявляемый в единстве мыслей, чувств, действий; наличии мотива, соответствующих знаний, умений, устойчивом стремлении и

деятельности в физическом самосовершенствовании; высоко развитом уровне автономности, чувстве долга, патриотичности, принципиальности, уважении к сослуживцам.

Эффективность реализации модели формирования культуры физического самосовершенствования курсантов обеспечивается технологией педагогического сопровождения, имеющей пространственно-временную и институциональную характеристики. Педагогическое сопровождение курсанта направлено на приобретение умений соотнести знания, полученные в вузе с целями, условиями и способами физической подготовки в будущей служебно-профессиональной деятельности. Конечной целью педагогического сопровождения является раскрытие индивидуального физического ресурса и стратегий формирования культуры физического самосовершенствования в процессе исполнения ролевых функций тьютора, фасилитатора и модератора во взаимодействии преподаватель – курсант, курсант–курсант, с переходом этих функций к выпускникам вуза в процессе будущей профессиональной деятельности. Этому способствует создание эффективной образовательной среды; самообучение и совместная деятельность; организация физкультурно-спортивной среды вуза; мониторинг психофизических состояний курсантов; достаточное количество организационных форм занятий и видов физической подготовки.

Полученные данные позволяют расширить теоретическую и практическую основу для поиска и самостоятельного преодоления проблемных ситуаций на пути к достижению целей культуры физического самосовершенствования: высокому уровню физической готовности и профессионализма.

Полагаем, что настоящее исследование не исчерпывает решения всех аспектов изучаемого явления и может быть продолжено в поиске перспективных направлений по раскрытию и накоплению потенциала физической подготовки в профессионализации будущих офицеров в условиях

экстремальной деятельности (боевых действиях, учениях, соревновательной деятельности).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимова, Г.П., Соловьев А.В., Пашкина Е.В. Методологический подход к определению влияния человеческого фактора на работоспособность информационных систем // Труды ИСА РАН. – 2007. – Т. 29. – С. 102–112
2. Акутина, С.П. Психолого-педагогическое сопровождение профессионально-личностного становления студентов в процессе обучения в вузе // Социосфера № 1, 2015. –С.54-58
3. Алексеев, С.Л. Криминология и превентивно-педагогическая подготовка будущих офицеров: Монография / Под редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю.М.Кудрявцева. – Казань: Информационно-технологический центр АСО, 2013. –С. 13-14
4. Алексюк, Р.А. Ценности и смыслы как эталоны служебно-боевой деятельности курсанта вуза // Педагогическое образование и наука, № 4, 2013, С. 152-155
5. Алехин, И.А., Сливин Т.С. Перспективы военного образования в России // Мир образования – образование в мире. – 2013. – № 2. – С. 32–36.
6. Ананьев, В.А. Психология здоровья / В.А. Ананьев, Г.С. Никифоров. - СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
7. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания. / Б.Г. Ананьев.; 3-е издание. - СПб.: Питер, 2001. - 288с.
8. Андреев, В.И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности. Казань: Изд-во КГУ, 1988.- 238 с.
9. Артюхина, А.И. Образовательная среда высшего учебного заведения как педагогический феномен (на материале проектирования образовательной среды медицинского вуза): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Волгоград, 2006. – 49 с.
10. Архангельский, С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы. – М.: Высшая школа, 1980. – 368 с.

11. Афанасьев, В. Проектирование педагогических технологий //Высшее образование в России. – 2001. – № 4. – с.147-150.
12. Бабич, О.М. Динамика субъектных характеристик курсантов в процессе обучения в военном вузе //Вестник воронежского государственного университета. Серия Проблемы высшего образования.- №1, 2012.-С.19-25.
13. Бабич, О.М. Индивидуальный стиль саморегуляции учебно-профессиональной деятельности курсантов военного вуза / О. М. Бабич // Вестник научной сессии факультета философии и психологии Воронеж. гос. ун-та / отв. ред. И. И. Борисов. – Воронеж : ВГУ, 2010. – Вып. 11. – С. 143–149.
14. Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса / М.: Изд-во Художественная литература.—1990. – 545с.
15. Баяхметов, С.У. Профессионально-личностное саморазвитие курсантов в образовательном процессе военного вуза: диссертация ... канд. пед. наук: 13.00.08 [Омский государственный педагогический университет], 2017. –24
16. Библер В.С. От наукоучения - к логике культуры (Два философских введения в двадцать первый век) / М.: Издательство политической литературы, 1991. - 414 с.
17. Богомолов, Г.С. Педагогические условия подготовки будущих офицеров к военно-социальной работе: автореф дисс.... канд. пед. наук. Кострома, 2006. 24 с.
18. Богуславский, М.В., Корнетов, Г.Б. О педагогических парадигмах / // Магистр: Независимый психолог. - 1992. – №5. – С. 15-21.
19. Бондарев, В.П. Технология педагогического сопровождения учащихся в образовательном процессе // Эйдос: интернет-журнал. – 2001. - 19 мая [Электронный ресурс]. -URL: <http://www.eidos.ru/journal/2001/0519-02.htm>.
20. Бондин, В. И. Физкультурно-оздоровительное самосовершенствование студентов в системе профессиональной подготовки по физической культуре и спорту на основе кинезис- энергномического подхода // Известия Южного

федерального университета. Педагогические науки. — 2015. — № 7. — С. 77–86

21. Бондин, В.И., Марченко, М.В. Актуальные аспекты гуманизации современного образования // Интернет – журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 4 <http://mir-nauki.com/PDF/14PDMN417.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

22. Борытко, Н.М. Методологическая культура педагогов школы как условие ее инновационной деятельности // Целостный учебно-воспитательный процесс: исследование продолжается: методол. семинар памяти проф. В.С. Ильина. Волгоград, 1997. Вып. 4. С. 107-110.

23. Будинайте, Г. Л., Корнилова, Т. В. Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта // Вопросы психологии. - 1993. - N 5. - С. 99 - 105.

24. Булат, Р.Е., Соболев О.А. О подготовке руководителей к управлению персоналом в экстремальных условиях // Кадровик. № 4. 2015. – М., С. 70 - 75.

25. Буянов, В.И. Психологическая коррекция затруднений социально-психологической адаптации молодых офицеров к условиям службы в воинской части: дис. ... канд. пед. наук. М.1996. – 24с.

26. Виленский, В.Я., Образцов П.И., Уман А.И. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: Учебное пособие / Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Педагогическое общество России. – 2004. – 275 с.

27. Войтенко, А.М., Корнилова А.А., Пашкин С.Б. Психофизиологические основы безопасности операторской деятельности. – Ростов - на - Дону: Изд - во РостГМУ, 2017. –64 с.

28. Волненко, Ю.В. Технология физической подготовки курсантов военного вуза, направленная на повышение готовности к профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед.наук. Хабаровск, 2008. –24с.

29. Волов, В. Т., Волова Н. Ю. Инновационные образовательные процессы в экстремальных условиях. – Самара: Изд-во СНЦ РАН, 2005. – 116 с.

30. Володин, А.А. Анализ содержания понятия «Организационно-педагогические условия / А.А. Володин, Н.Г. Бондаренко // Известия Тульского государственного университета. - 2014. - № 2. – С. 143-152.
31. Вопросы профессионального психологического отбора и психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в вузе: Материалы Всеармейского учебно-методического сбора. М., 1988. С. 58–66.
32. Гаврищук, В.П. Профессионально-личностное становление будущего офицера–ракетчика: дис. ... канд. пед. наук.– Саратов : Изд-во СГПУ, 2001. – 212 с.
33. Галущинская, Ю.О. К проблеме реализации педагогического сопровождения процесса формирования профессиональной культуры у будущих специалистов социальной сферы // Вестник Шадринского государственного педагогического института. 2014. № 1 (21). С. 139-144.
34. Герасимов, И.В., Пенионжек Е.В. Индивидуально-ориентированные технологии подготовки сотрудников правоохранительных органов к обеспечению личной профессиональной безопасности // Правоохранительные органы: теория и практика: научный журнал. Екатеринбург: Изд-во Урал. юрид. ин-та МВД России, 2013. №2. С. 110–112.
35. Гибсон, Дж. Экологический подход к зрительному восприятию / Дж. Гибсон; пер. с англ. – М.: Прогресс, 1988. – 464 с.
36. Гладченкова, Н.Н. Культурно-информационное пространство образовательного учреждения как среда становления нравственного опыта личности: дис. ... канд. пед. наук / Н.Н. Гладченкова. – Ростов-н/Д, 2001. – 250 с.
37. Гузенко, В.Л., Клепов А.В., Миронов А.Н., Миронов Е.А., Шестопалова О.Л. Организация мониторинга функционального состояния операторов информационно-управляющих систем // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=12364> (дата обращения: 07.06.2018).
38. Гусев, В.В., Маслова Н.Ф. Рабочая книга педагогического

самообразования офицеров. Основы педагогики высшей военной школы / под ред. Гусева В.В. – Орел: ВИПС, 1996. – 135 с.

39. Гуцыкова, С. В. Концептуализация представлений о безопасности социально-психологического пространства профессиональной деятельности // В сб.: Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 6 / Под редакцией А. А. Обознова, А. Л. Журавлева. Сер. «Труды Института психологии РАН». – М. : «Изд-во Институт психологии РАН», 2014. С. 125–139.

40. Гуца. Р.А. Физическая подготовка курсантов военных вузов с позиции соматического воспитания // Профессиональное образование в современном мире. 2017. – С. 1096-1100

41. Даль, В.И. Большой иллюстрированный словарь русского языка–М.: Астрель,2006. –С.272

42. Дахин, А. Н. Педагогическое моделирование: монография / А. Н. Дахин. – Новосибирск : Изд-во НИПКиПРО, 2005. – 230 с.

43. Дейнего, В.Н., Капцов В.А. Современная парадигма восприятия света и гигиена зрения при светодиодном освещении. // Материалы пленума Научного совета по экологии человека и гигиене окружающей среды, 12–13 декабря 2013 г. – М., 2013

44. Дейнего, В.Н., Капцов В.А., Сорока А.И. Влияние света и физических полей на риск дисгармонизации синтеза мелатонина в шишковидной железе // Анализ риска здоровью. – 2014. – № 2. – С. 30–40

45. Демидова, Т.П. Психологическое сопровождение профессионально-личностного становления обучающихся в средних профессиональных учебных заведениях. Учебное пособие. М., Издательство МПСИ, Воронеж, НПО МОДЭК, 2006 - 112 с.

46. Денисова, О.А. Комплексное многоуровневое психолого-педагогическое пространство как условие социокультурной интеграции лиц с сенсорными нарушениями: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2007. – 46 с.

47. Деркач, А.А., Кузьмина, Н.В. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. – М.: Луч, 1993. – 49 с.
48. Диордица, А.Н. Педагогические условия, уровни и критерии формирования профессионального самосовершенствования будущего специалиста по физической культуре и спорту в современных условиях развития образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011. № 1. С. 11-16.
49. Довганенко, А.А. Военно-профессиональная подготовка курсантов будущих офицеров воспитателей в военном вузе : дис. ... канд. пед. наук. СПб.: Изд-во СПб. ун-та МВД РФ, 2008. –181 с.
50. Донсков, Д.А. Педагогические условия развития потребности в физическом совершенствовании у курсантов ФСИН России //Человек: преступление и наказание. 2010. № 4 (71). С.109-113
51. Доскин, В.А. Психологический тест «САН» применительно к исследованиям в области физиологии труда / В.А. Доскин [и др.] // Гигиена труда и профзаболевания. – 1975, №3. – С. 28–32
52. Дубинин, Н.М., Лукьянов Б.Г., Неустроев С.Л. Оценка эффективности информационной системы управления тренировочным процессом оздоровления служащих посредством силовых упражнений // Вестник Уфимского государственного авиационного технического университета.-4. 2006 – С.31-38
53. Дуюнов, Е. А., Адулазизов В. Р. Влияние факторов профессиональной деятельности на работоспособность и состояние здоровья военнослужащих операторского профиля // Гуманитарный вестник военной академии ракетных войск стратегического назначения. —№ 3 (7). 2017. – С. 32-35
54. Загвязинский, В.И., Атаханов, Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений - 5-е изд. М: Academia, 2008. – 208с.
55. Запечникова, И. В. Методики целенаправленного формирования профессионально важных психофизиологических и физических качеств курсантов авиационного вуза // Военная мысль. 2014. №8. —С.70-75

56. Зобов, Р.А. Самореализация человека: введение в человековедение: / Р. А. Зобов, В. Н. Келасьев. – СПб.: Изд-во СПб. гос. ун-та, 2001. – 279 с.
57. Иванова, С. С. Подготовка бакалавров по физической культуре к проектированию оздоровительной среды в полиэтнической образовательной организации: диссерт. канд. пед. наук. Нижний Новгород – 2018. – С.72
58. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2007 – 307 с.
59. Имашев, А.М., Шамгуллин А.З., Латипова М.Р. Самосовершенствование - важный фактор повышения профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. № 4 (9). С. 67-70.
60. Ипполитова, Н.В. Анализ понятия «педагогические условия»: сущность, классификация // General and Professional Education. 2012.№1. –С. 8-14.
61. Казакова, Е.И. Система комплексного сопровождения ребенка: от концепции к практике. СПб.: Питер, 1998. – 364 с.
62. Капцов, В.А., Дейнего В.Н. Риски влияния света светодиодных панелей на состояние здоровья оператора // Анализ риска здоровью. – 2014. – № 4. – С. 37–46.
63. Карасев, А.В. Методологические основы совершенствования физической подготовки офицерских кадров ракетных войск стратегического назначения: автореф. дисс. д-ра пед. наук, СПб. 2000.-- С. 3
65. Кармаев, А.Ю. Современные научные подходы к реализации метода убеждения в воспитании военнослужащих частей войск национальной гвардии России // Мир образования – образование в мире. 2016. №4(64). – С. 267–271.
64. Климов, Е.А. Психология профессионала. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК., 1996. – 400 с.
65. Ковалева, Т. М. О тьюторской деятельности в современном высшем образовании // Тьюторство в открытом образовательном пространстве высшей школы : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. – М. : Проблемы науки и

образования. – 2014. – № 2. – URL: [www.science-education.ru/ 116-12364](http://www.science-education.ru/116-12364) (дата обращения: 13.08.2014).

66. Ковалева, Т.М., Якубовская Т.В. Тьюторская деятельность как антропопрактика: между индивидуальной образовательной траекторией и индивидуальной образовательной программой // Человек.RU: Гуманитарный альманах.- Новосибирск: НГУЭУ, 2017. с.85–94

67. Ковалева, Т.М., Якубовская Т.В. Индивидуализация и проблема времени в образовании: концептуальные повороты в проблематике тьюторства // Тьюторство в открытом образовательном пространстве и текстовая культура: сопровождение индивидуальных образовательных программ. Материалы IX Международной научно-практической и XXI Всероссийской тьюторской конференции 01–02 ноября 2016 г.- М.: «Буки-Веди», 2016, с.105–115

68. Козак, Л.М., Лукашенко М.В. Алгоритм формирования групп дифференцированного психологического сопровождения учащихся в процессе обучения // Кибернетика и вычислительная техника. — 2010. —Вып. 162. — С.18–27.

69. Козак, Л.М. Лукашенко, М.В. Информационная технология формирования программ психологического сопровождения учащихся на основе оценки их психофизиологического состояния // Кибернетика и вычислительная техника. 2012. Вып. 168 ..—С. 47-52

70. Колосов, С.В. Результаты исследования влияния информационных систем в подготовке летного состава с учетом индивидуального подхода к уровню обученности // Наука и технологии. Труды XXX Российской школы. – М: РАН, 2010. – С. 352–358.

71. Колькюхунь, П. Ритмы работоспособности / П. Колькюхунь // Биологические ритмы. – Пер. с англ. – Т. 1. – М.: Мир , 1984. – С. 389–408.

72. Комарова, Н.Г. Развитие ответственности как средство совершенствования профессионально важных качеств личности военнослужащего //Вестник Санкт-Петербургского Университета. Сер. 12. 2008. Вып. 2. – С.246-254

73. Кондратьева, Е.А. Культурно-образовательное пространство сельской школы как среда личностного развития школьника / Е.А. Кондратьева: дис. ... канд. пед. наук. – Ростов–н/ Д, 2005. – 186 с.
74. Концепция воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации. Утв. Приказом Министра обороны Российской Федерации от 11 марта 2004 года № 70 «Об органах воспитательной работы вооруженных сил Российской Федерации».
75. Коростылева, Л.А. Самореализация в некоторых основных сферах жизнедеятельности и методы исследования // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб.: Изд-во С. –Петербург. ун-та, 1998. – Вып. 2. – С. 19 – 33.
76. Кочерьян, М.А., Парамонов, А.П. Физическое воспитание молодежи как фактор обеспечения национальной безопасности России // Педагогическое образование в России. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. универ., 2015. №1. С. 88–93
77. Кулганов, В.А., Шаповал В.А. Некоторые вопросы медико-психологического обеспечения безопасности жизнедеятельности военнослужащих // Современные проблемы обеспечения безопасности жизнедеятельности военнослужащих внутренних войск: тезисы докладов научно-практической конференции, 29-30 августа 1994 г. – СПб.: СПб ВВКУ ВВ МВД России, 1994. – С. 75–79.
78. Лаптев, Л.Г. Акмеологические основы оптимальной управленческой деятельности командира полка. –М.: РВСН, 1994. -243 с.
79. Ластовченко, В.Б. Нарушение структуры суточных ритмов у диспетчеров метрополитена при сменном труде // Проблемы медицины праці, 2008, №3. – С. 57–62
80. Ластовченко, В.Б., Ткаченко О.М. Напряженность труда операторов как фактор десинхронизации суточных биоритмов организма // Владикавказский медико-биологический вестник. –Т.9, 2009. –С.24-30

81. Лебедева, К. С. Зарубежный опыт исследования учебной и образовательной самостоятельности / К. С. Лебедева // Научный диалог. – 2016. – № 2 (50). – С. 374-382.
82. Липский, И.А. Педагогическое сопровождение развития личности : теоретические основания // Теоретико-методологические проблемы современного воспитания : сб. науч. тр. – Волгоград : Перемена, 2004. – С. 280 - 287.
83. Логинов, В.В. Методика актуализации потребности в физической культуре у школьников. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. Т. 1. № 1 (38). С. 180-188
84. Лотоненко, А.В. Культурологические основы теории физической культуры / А.В. Лотоненко // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры : межвузовский сборник / СПбГЭУФ. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 78.
85. Лыскова, В.Ю. Логика в информатике / В.Ю. Лыскова, Е.А. Ракитина. – М.: Информатика и образование, 1999. – 139 с.
86. Макеева, В. С. Адаптация курсантов, обучающихся в образовательных учреждениях МВД России, средствами и методами физической рекреации / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Научный диалог. — 2016. — № 2 (50). — С. 383—392
87. Макеева, В.С. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, А. В. Алдошин // Ученые записки Курского государственного университета 2015. № 3 (35)
88. Макеева, В.С. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов / В.С. Макеева, С.Н. Баркалов, В.Н. Пушкина, Оляшев Н.В. // Российский психологический журнал.-2017. Т.14.№3. – С.210-229

89. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.
90. Макутин, В.А. Повышение эффективности педагогической подготовки курсантов военных вузов к предупреждению и преодолению отклонений в поведении военнослужащих части: автореф. дисс. канд. пед. наук / Военный университет. Москва, 2006.–24с.
91. Малышев, А.В Научно-практические основы психолого-педагогического сопровождения процесса развития культуры личности подростка в современном информационном пространстве: автореферат дис. ... д-ра психол. наук / Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. Нижний Новгород, 2013. –48с.
92. Мануйлов, Ю.С. Соотношение понятий пространство и среда в контексте управленческой практики. URL:
<http://www.niro.nnov.ru/?id=1971> (дата обращения: 02.04.2010).
93. Маринченко, К.А. Структура и сущностные характеристики компетенции профессионально-личностного самосовершенствования будущих преподавателей по физической культуре и спорту в вузе // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2009. № 3. С. 251-252.
94. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – Санкт-Петербург : Сентябрь, 2001. –с. 255–257.
95. Марков, А.С. Психолого-педагогическое сопровождение курсантов военных вузов в кризисных и экстремальных ситуациях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2009. №3-2. –С.100–106
96. Маркович, Д.Ж. Социальная экология: монография / Д.Ж. Маркович. – М.: РУДН, 1997. – 436 с.
97. Материалы отчета по НИР "Профессионал". Академия СССИ при ФСО РФ. – Орел.: 2004. –227 с.

98. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной // Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / ред. и сост. Д.Я. Райгородский. Самара, 2001. С. 641—648.
99. Миронов, В.В., Пашута В.Л. Формирование основ педагогического мастерства у специалистов по физической подготовке (офицеров и инструкторов в короткие сроки). // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур 2012. №2. С. 11-16
100. Митрахович, В.А., Митин Д.И., Михеев А.Н. Об актуальности исследования педагогического сопровождения физической подготовки курсантов высших военно-учебных заведений // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. 2014. №4. –С.9-18.
101. Митрахович, В.А., Митин Д.И., Михеев А.Н. Педагогическое сопровождение как условие реализации педагогического потенциала физической подготовки в формировании профессионализма курсантов военно-учебных заведений // Педагогические и психологические науки: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции 31 мая 2017.– г. Казань: Научно-издательский центр «Открытое знание», 2017. –С. 53 –62 с.
102. Митрохин, В.И. Национальная безопасность России // Интеллектуальный мир,1995. №6. С. 1.
103. Москвичев, Ю.Н., Борисова, О.В. К технологии дифференцирования средств и методов физической подготовки студентов вузов на основе учета соотношения соматических и психологических типов//Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2006. –С. 93-99.
104. Митяева А.М. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие. М., Академия, 2012. -192с
105. Найн, А.Я. О методологическом аппарате диссертационных исследований // Педагогика. – 1995. - №5. – С. 44-49.

106. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 30-й науч. конф. С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2003. – С. 55–58.
107. Николаев, Ю.М. Физическая культура и основные сферы деятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 8.
108. О безопасности: Федеральный закон от 06.10. 2015 № 285-ФЗ // Собрание законодательства РФ.. № 1. –С. 2.
109. Образцов, П.И., Косухин, В.М. Дидактика высшей военной школы. – Орел: Академия Спецсвязи России, 2004. – 317 с.
110. Общая теория национальной безопасности: учебник / под общ. ред. А.А. Прохожева. М.: РАГС, 2005. –С. 21–23.
111. Ожегов, С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: Азбуковник, 1999. – С.145.
112. Оплетин, А.А. Формирование компетенции саморазвития личности на основе саморазвивающей активности в процессе занятий физической культурой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. Т. 3. № 1-36 (36). С. 123-132.
113. Павлюк, О.С. Определение реального состояния показателей самосовершенствования преподавателя физического воспитания в процессе профессиональной деятельности //Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 1(107) – 2014.-С.133-139
114. Панкратов, А. Н., Панкратов, В. Н. Психотехнология управления людьми: Практическое руководство. – Издание второе. - М., Издательство Института Психотерапии, 2004. – 294 с.
115. Панченко, В.М. Теория систем. Методологические основы. – М. : МИРЭА, 1999. –95с.
116. Пашкин, С.Б. Научно - практические основы формирования индивидуального стиля профессиональной деятельности военного инженера в

период обучения в вузе МО РФ (психолого-педагогический аспект). Монография / Военный инженерно – технический университет. - СПб., 2001. – 536с.

117. Пашкин, С.Б., Гончаренко, С.В. Программа формирования стрессоустойчивости работников охранного предприятия с применением ситуативно-образной психорегулирующей тренировки // Эволюция современной науки: сборник статей Международной научно - практической конференции (20 октября 2015 г., г. Казань). / В 2 ч., Ч. 1. – Уфа: АЭТЕРНА, 2015. – С. 116 - 119.

118. Пашкин, С.Б., Гончаренко, С.В. Результаты формирования стрессоустойчивости спортсменов – работников охранного предприятия с применением ситуативно-образной психорегулирующей тренировки // Известия Иркутского государственного университета. – Серия «Психология». - 2017. – Том 19. – С. 74 - 86.

119. Пашкин, С.Б., Курмышов, В.М., Минко, А.Н. Некоторые проблемы организации образовательного процесса при переходе к стандартам нового поколения // Психология и педагогика: теоретический и практический взгляд: сборник статей Международной научно- практической конференции (23 мая 2015 г., г. Уфа). – Уфа: РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2015. – С. 114 – 116.

120. Пашута, В.Л., Курьянович, Е.Н., Малышко, А.В. Проблемные вопросы подготовки военных специалистов на современном этапе высшей школы //Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. 2014. №3. – С.17-27

121. Поварёнков, Ю. П. Проблемы психологии профессионального становления личности. – Саратов : Саратовский государственный социально-экономический университет, 2013. – 322 с.

122. Полещук Ю.А. Профессиональная направленность личности студентов в контексте компетентностного подхода // Актуальные вопросы образования и науки. – 2010. – №№ 1-2. <http://elib.bspu.by/handle/doc/897>

123. Пономарев, Г.Н. Личностно ориентированное обучение как фактор

совершенствования подготовки специалиста по физической культуре / Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 12. – С. 32–35.

124. Попова, В.И. Теоретико-методологическое обеспечение внеаудиторной деятельности студентов / В.И. Попова. – М.: Спутник, 2005. 70с.

125. Привалов, Н.И. Повышение роли руководящего и профессорско-преподавательского состава в воспитании нравственных ценностей у курсантов военных вузов / Н.И. Привалов // Российский научный журнал. – 2015. – № 5 (48). – С. 162–168.

126. Приказ Министра обороны РФ от 12.10.2016 N 655 "Об организации работы с личным составом в Вооруженных Силах Российской Федерации"

127. Программа физической подготовки военнослужащих Ракетных войск стратегического назначения на 2015 год. – М., 2014.

128. Просветова, Т.С. Социально-педагогическая направленность социокультурной среды военного вуза: к постановке проблемы исследования //Наука. Искусство. Культура Выпуск 4(8) 2015. С.76–86

129. Психология и педагогика профессиональной деятельности офицера / А.Г. Караяни; И.В. Сыромятников и др. М.: Воениздат, 2006. –408с.

130. Психология и педагогика. Военная психология / под ред. А.Г. Маклакова. – СПб.: Питер, 2007. – 464 с.

131. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник и др.; Под общ. ред. Л. Г. Уляевой. М.: Издатель Мархотин П. Ю., 2014. –203с.

132. Пугачев И.Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ //Вестник Тамбовского университета 2007. № 5 (49). –С. 61-68

133. Розина, Н. М., Зуев В. М. Качество подготовки выпускников вузов: теоретико-методологические аспекты // Гуманитарные науки. Вестник

финансового университета. 2014. № 3. –С.4-14

134. Романова, Е. С. Профессиональная ориентация с позиций концепции самодиагностики / Е. С. Романова, С. Ю. Решетина // Приклад, психология. - 2001. - № 3. - С. 19-40.

135. Руководство по физической подготовке военнослужащих Ракетных войск стратегического назначения 2015 год. – М., 2014

136. Савельев, Д.С. Педагогическая среда, педагогическое пространство как категории педагогической науки. URL: <http://sinncom.ru/content/publ/info/saveliev/index.htm> (дата обращения: 02.04.2014).

137. Савицкая, Н.В. Содержание и структура социально-педагогической деятельности образовательных учреждений // Теория и практика социально-педагогической деятельности в современном социуме: Материалы первой междунар. науч.-практ. конф. 27–28 октября 2011 г. – С. 150–157.

138. Салахов, М.Н. Подготовка командиров подразделений МЧС к деятельности по формированию коллектива: автореф. дисс. канд. пед. наук. Казань, 2006. –24с.

139. Самооценка психофизического состояния в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД: учеб. пособие/В.С. Макеева и др.. Орел: ОрЮОИ МВД России, 2010. 100 с.

140. Семенистая, Е.С., Подопрыголова, О.Н., Семунина, Н.С. Анализ методов оценки надежности деятельности человека-оператора // Известия ЮФУ. Технические науки . 2008. №2. – С. 207-217

141. Сериков, В.В. Образование личности. Теория и практика проектирования педагогических систем. – М., 1999. – 178 с.

142. Сериков, В.В. Личностно-развивающее образование как одна из культурологических образовательных моделей // Известия ВГПУ. №2 (106) 2016. – С. 30-35

143. Скаткин, М.Н. Методология и методика педагогических исследований (в помощь начинающему исследователю). – М., 1996. – 216 с.

144. Скопинцов, В.И., Толпеев Д.И., Воронин С.В. Организация в трудовом коллективе профессионально-прикладной физической подготовки в часы самостоятельной физической тренировки // Современное образование в России и за рубежом: теория, методика и практика. Материалы IV международной научно-практической конференции. Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс" Чебоксары. –2016.- С.150-153
145. Слюсарев, Ю.В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: автореф. дис. канд. психол. наук. СПб., 1992. –24с.
146. Смирнов, А.А. Методика развития профессионально важных физических качеств курсантов ВВУЗ ВВ МВД России на основе биоэнергетических типов / А.А. Смирнов, С.Г. Наговицын// Актуальные проблемы служебно-прикладной физической подготовки и спорта: сб. мат. междунар. науч. конф., посвящ. 105-й годовщине со дня образования Военного института физической культуры (24-26 сентября 2014 года, г. Санкт-Петербург). – Санкт-Петербург: ВИФК, 2014. – С. 125-132.
147. Современный словарь по педагогике / сост. Е.С. Рапацевич. – Мн.: Современное слово, 2001. –928 с.
148. Соловьев, Г.М., Шаталова, И.Е. Становление деятельностного отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни //Педагогическое образование и наука, 2009, № 6. –С.44-48
149. Сорокин В.П., Анодросов А.М. Анализ технологий проведения теоретических занятий и самостоятельной работы по учебной дисциплине «физическая подготовка» по программам высшего образования (специалитет) в Военной академии связи // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. 2018. №1. –С.16-19.
150. Социально-психолого-педагогическое сопровождение профессиональной подготовки студентов к педагогической деятельности: Учебное пособие / С. Я. Ромашина, О. И. Давыдова, Е. В. Шарапановская и др. - Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. — 298 с.

151. Стоян, К.В. Формирование мотивации физической подготовки у курсантов военных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2002. – 24с.
152. Стрелков, А. А. Воспитание у курсантов военных вузов ценностного отношения к личной физической подготовленности: автореф. дисс.... канд. пед. наук. – 2016.—24с.
153. Стрелков А. А. Психолого-педагогические условия формирования ценностно-мотивационного отношения курсантов военных вузов к личной физической подготовке //Военный академический журнал. 2015. № 1(5). С.127-134.
154. Сурнин, Д.И., Усачев, Н.А., Хорошева, Т.А. Информационно-аналитическое сопровождение как фактор самоконтроля и повышения мотивации студентов при подготовке к сдаче нормативов (тестов) ВСФК ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 1. –С. 25-27.
155. Тертычная, В. Ф. Самосовершенствование личности: культурологический аспект : автореф. дис. ... канд. филос. наук. Харьков, 1999. 21 с.
156. Тиньков, И. В. Проектная деятельность в рекреации и туризме // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2016. №2. – С. 52-58.
157. Тихомиров, В. А. Формирование готовности к профессиональной деятельности у курсантов военных вузов – специалистов радиосвязи: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2011. – 25 с.
158. Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/195845/7> (дата обращения 09.12.2014).
159. Трунов, М. В. Развитие педагогической культуры безопасности будущего учителя на основе технологий физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дисс. канд. пед. наук / М.В. Трунов. –Тула – 2012.--С. 18
160. Турик, Л.А. Образовательное пространство учреждения дополнительного образования детей как среда личностного развития обучающегося: дис. ... канд.

пед. наук / Л.А. Турик. – Ростов –н/Д, 2004. – 175 с.

161. Уляева, Л. Г., Кузьменко, Г.А., Уляева, Г.Г. Психологическое сопровождение тренерской деятельности в ДЮСШ : монография. М., 2011. С. 6.

162. Ушинский, К. Д. Человек как предмет воспитания : Опыт педагогической антропологии / К. Д. Ушинский // Собр. соч. : в 11 т. — М. ; Л., 1951. — Т. 8. – 776с.

163. Федорова, Н.П. Самоорганизация двигательной деятельности обучающихся // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2010. № 8. –С. 94-100

164. Фоменко, С.Л. К вопросу о моделях тьюторского сопровождения обучающихся в образовательном процессе // Педагогическое образование в России. 2017.-№3. –С.102-107

165. Франк, С. Л. Смысл жизни / С. Л. Франк // Вопросы философии. – 1990. – № 6. – С. 69-132.

166. Фролова, С.Л. Система педагогического сопровождения формирования профессионального идеала у студентов высшей школы: автореф. диссер. докт. пед. наук / Академия социального управления. Москва, 2013. 40с.

167. Хайруллова, Э.Т. Непрерывное развитие морально-психологической устойчивости сотрудников органов внутренних дел средствами самообразования и самовоспитания // Вестник Казанского технологического университета.-- 2014. С. 364-368.

168. Цирульников, А.М. Система образования в этнорегиональном и социокультурном измерениях. - СПб., АОС. - 2007. – 150 с.

169. Чемодуров, М.В. Педагогические условия адаптации курсантов военного вуза к будущей профессиональной деятельности // Образование и общество. – 2009. – № 2 (23). – С. 29.

170. Чучалина, А.И., Ляхова, О.Г. К проблеме педагогического сопровождения студентов в информационно-образовательной среде в процессе практики. Вестник Кемеровского государственного университета.

2014;1(2):118-123.

171. Шадриков, В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М. : Логос, 2007. – С. 10–11, 23–24.

172. Шевцова, С. В. Педагогическая система формирования профессиональной ответственности курсантов военных вузов за выполнение учебно-боевых задач : дис. ... д-ра пед. наук / С. В. Шевцова. — М., 2016.- С. 415

173. Шепетько, Д.В., Лебедев В.А. Применение дифференцированно-кинесиологического подхода на занятиях по физической подготовке в военном вузе // Психология образования в поликультурном пространстве №35 (3), 2016. – С.144-151

174. Шершнев, Л.И. Образовательное пространство России как системообразующий фактор национальной безопасности. URL: http://www.fnimb.org/doc_rgsu.htm (дата обращения: 02.04.2014).

175. Шестопалов, О.И. Реализация Государственных образовательных стандартов в вузах Министерства обороны Российской Федерации (педагогическое исследование по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин): автореферат дис. ... канд. пед. наук / Воен. ун-т. Москва, 2003.-24с.

176. Шилько, В. Г. Воспитание профессионально значимых физических качеств для эффективности деятельности в экстремальных условиях / В.Г. Шилько [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2016 . – №6. – С. 91–92.

177. Шугалей Д.В. Формирования культуры здоровьесбережения курсантов военных вузов// Известия ИИФ №4, МОУ ИИФ, Серпухов, 2016 . С. 90-94.

178. Шугалей Д.В. Педагогические основы процесса сопровождения физического самосовершенствования курсантов в военном вузе // Ученые записки Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева. - 2017.- № 4- С.367-368 .

179. Шугалей Д.В. Методы контроля военнослужащих в ходе занятий физической подготовкой // Учебно-методическое пособие «Физическая подготовка»/Шугалей Д.В. и др, Серпухов: ФВА РВСН, 2017 -168с.
180. Шугалей Д.В. Педагогическое сопровождение формирования готовности курсантов к будущей профессиональной деятельности средствами физической подготовки.// Практикум. Серпухов: ФВА РВСН, 2019 -87с.
181. Якиманская, И.С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения // Вопросы психологии.- 1995.- № 2.- С. 31-42.
182. Яковлева, Н. О. Сопровождение как педагогическая деятельность / Н. О. Яковлева // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – № 4. – 2012. – С. 46-49.
183. Borg, G. S. Physical activity and perceived exertion: Basic Knowledge with applications for the elderly // G.S. Borg, P, Hasmen // Advances in Rehabilitation, №1, P.17-24

Приложения

Приложение 1

Опросник «Стиль саморегуляции поведения»

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Предварительно, прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных вариантов ответов: «Верно», «Пожалуй, верное», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

| № | Да | Пожалуй , да | Пожалуй , нет | Нет | № | Да | Пожалуй, да | Пожалуй, нет | Нет |
|-----|----|-----------------|------------------|-----|----|----|----------------|-----------------|-----|
| 1. | | | | | 24 | | | | |
| 2. | | | | | 25 | | | | |
| 3. | | | | | 26 | | | | |
| 4. | | | | | 27 | | | | |
| 5. | | | | | 28 | | | | |
| 6. | | | | | 29 | | | | |
| 7. | | | | | 30 | | | | |
| 8. | | | | | 31 | | | | |
| 9. | | | | | 32 | | | | |
| 10. | | | | | 33 | | | | |
| 11. | | | | | 34 | | | | |
| 12. | | | | | 35 | | | | |
| 13. | | | | | 36 | | | | |
| 14. | | | | | 37 | | | | |
| 15. | | | | | 38 | | | | |
| 16. | | | | | 39 | | | | |
| 17. | | | | | 40 | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|----|--|--|--|--|
| 18. | | | | | 41 | | | | |
| 19. | | | | | 42 | | | | |
| 20. | | | | | 43 | | | | |
| 21. | | | | | 44 | | | | |
| 22. | | | | | 45 | | | | |
| 23. | | | | | 46 | | | | |

Приложение 2

Опросник «автономности-зависимости»

Инструкция. Если Вы согласны с утверждением, то поставьте знак «+» в графе «Да» или «Пожалуй, да»; если же не согласны, то поставьте знак «+» в графе «Нет» или «Пожалуй, нет», в зависимости от того, какой ответ больше Вам подходит.

| № | Содержание утверждения | Да | Пожалуй, да | Пожалуй, нет | Нет |
|----|--|----|-------------|--------------|-----|
| 1 | Окружающие люди считают меня уверенным в себе человеком | | | | |
| 2 | Я обязательно возвращаюсь к начатому делу даже тогда, когда меня никто не контролирует | | | | |
| 3 | Мои планы никогда не расходятся с моими возможностями | | | | |
| 4 | При выполнении любой работы я привык оценивать не только ее конечный результат, но и те результаты, которые получаются в процессе работы | | | | |
| 5 | Даже при выполнении ответственной работы мне не нужен контроль со стороны | | | | |
| 6 | Я с одинаковым старанием выполняю как неинтересную, так и интересную для меня работу | | | | |
| 7 | Для успешного выполнения ответственной работы необходимо, чтобы меня контролировали | | | | |
| 8 | Обычно мой рабочий день проходит бессистемно (не по заранее заготовленному плану) | | | | |
| 9 | При возможности выбора, я предпочитаю делать работу менее ответственную, но и менее интересную | | | | |
| 10 | После того, как я завершил какую-нибудь работу, я привык обязательно проверить, правильно ли я ее сделал | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 11 | Сомнения в успехе часто заставляют меня отказаться от намеченного дела | | | | |
| 12 | Перед началом работы я привык анализировать условия, в которых мне необходимо будет работать | | | | |
| 13 | Мне часто не хватает упорства для достижения поставленной цели | | | | |
| 14 | Я склонен отказываться от задуманного, если другим кажется, что я начал не так | | | | |
| 15 | Как правило, любые решения я принимаю, советуясь с кем-нибудь | | | | |
| 16 | Мне часто бывает трудно заставить себя сосредоточиться на какой-нибудь задаче или работе | | | | |
| 17 | Когда я поглощен какой-нибудь работой, мне трудно бывает переключиться на выполнение другой работы | | | | |
| 18 | Я склонен отказываться от работы, которая «не клеится» (не идет) | | | | |

При обработке заполненных бланков, ответы «да» и «пожалуй, да» объединяются в ответ «да»; ответы «нет» и «пожалуй, нет» объединяются в ответ «нет».

Ключ к опроснику:

«Да»: 1, 2, 3, 5.

«Нет»: 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемый получает 1 балл.

Испытуемые, набравшие:

— от 12 баллов и более, относятся к группе «автономных»;

— от 8 баллов и менее, относятся к группе «зависимых»;

— от 11 до 9 баллов, относятся к группе «смешанных».

Анализ развития волевых качеств Б.Н. Смирнова

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Целеустремленность

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3-4 года вперед;

б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;

в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.

2. Умение планомерно осуществлять деятельность:

а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;

б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;

в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;

б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;

в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

Настойчивость и упорство

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;

б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;

в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.

5. Умение преодолевать тягостные состояния:

а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;

б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;

в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.

6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:

а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;

б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;

в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

Решительность и смелость

7. Умение своевременно принимать ответственные решения:

а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;

б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;

в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.

8. Умение подавлять чувство страха;

а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;

б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;

в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.

9. Умение безотказно выполнять принятые решения:

а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;

б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;

в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.

Выдержка и самообладание

10. Умение сохранять ясность мысли:

а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;

б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;

в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».

11. Умение владеть своими чувствами:

а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);

б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);

в) в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

12. Умение управлять своими действиями:

а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;

б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;

в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;

б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);

в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;

б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;

в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);

б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;

в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Протокол оценки волевых умений (в баллах)

Целеустремленность

1. Ставить ясные цели и задачи.
2. Планомерно осуществлять деятельность.
3. Подчинять себя достижению поставленной цели. Настойчивость и упорство.
4. Длительно добиваться намеченной цели.
5. Превозмогать тягостные состояния.
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.

Решительность и смелость

7. Своевременно принимать ответственные решения.
8. Подавлять чувство страха.
9. Безотказно выполнять принятые решения. Выдержка и самообладание.
10. Сохранять ясность мысли.
11. Владеть своими чувствами.
12. Управлять своими действиями.

Самостоятельность и инициативность.

13. Проявлять независимость в решениях и действиях.
14. Проявлять личный почин и новаторство.
15. Проявлять находчивость и сообразительность.

Постановка диагноза.

Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств или дать оценку развития волевых качеств другого, хорошо знакомого спортсмена. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление — 2 балла, неотчетливое проявление — 1 балл, не проявляется — 0 баллов. Для большей дифференциации оценки можно использовать шкалу в 7 баллов. Оценка волевых умений. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок).

Для большей наглядности следует представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат — оценку в баллах (из 6 баллов) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств.

Приложение 4

Формы проведения физической подготовки

Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка.

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они обязательны для всех категорий военнослужащих.

Продолжительность учебных занятий составляет: в воинских частях - 1-2 учебных часа (50-100 мин), в военно-учебных заведениях – 2 учебных часа (90 мин). Занятия начинаются не ранее чем через один час после приема пищи.

Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических.

Практические занятия являются основным видом учебных занятий и подразделяются на учебно-тренировочные и методические.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в составе, определяемом соответствующим Руководством по физической подготовке вида (рода войск) Вооруженных Сил. Количество обучаемых на одного руководителя занятий не должно превышать для военно-учебных заведений – 15 человек, для воинских частей – 30 человек. Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

На подготовительную часть занятия отводится 7-10 мин. (10-25 мин. при двух часовом занятии). В ней решаются задачи организации занимающихся и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам.

Основная часть занятия проводится в течение 35-40 мин. (65-85 мин. при

двух часовом занятии). В ней военнослужащие овладевают военно-прикладными навыками, развивают физические, специальные и морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях. Основная часть занятия проводится на учебных местах с последующей их сменой и заканчивается комплексной тренировкой в течение 5-10 мин. (10-20 мин. при двух часовом занятии).

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин. (5-10 мин. при двух часовом занятии). Содержание заключительной части составляют бег в медленном темпе, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Организм приводится в относительно спокойное состояние, подводятся итоги занятия, наводится порядок на учебных местах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или по разделам физической подготовки: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, ускоренное передвижение и легкая атлетика. Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих.

В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальным обеспечением занятий.

В целях повышения устойчивости организма военнослужащих к действиям в особых условиях проводятся занятия со специальной направленностью. В условиях жаркого климата в первые 1-1,5 месяца военной службы учебные занятия планируются на утренние часы и проводятся (первые две недели) при средней интенсивности.

В последующие две недели учебные занятия проводятся при температуре воздуха до +35°C. Через каждые 5-7 мин непрерывной физической

тренировки со средней интенсивностью (ЧСС 150-160 уд./мин.) предусматриваются перерывы для отдыха в тени продолжительностью 2-3 мин.

В последующем учебные занятия проводятся при более высокой температуре воздуха и с большей интенсивностью (ЧСС 160-180 уд./мин.). При этом продолжительность непрерывной физической тренировки каждую неделю повышается ступенчатым методом и доводится до 15-20 мин.

Проведение учебных занятий в условиях воздействия высоких температур с личным составом, впервые попавшим в условия жаркого климата, должно сопровождаться медицинским контролем.

В условиях низких температур учебные занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже минус 25°C.

На учебных занятиях применяются физические упражнения из всех разделов. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков выполнения физических упражнений в утепленной одежде. Основная направленность тренировки – развитие выносливости.

При проведении учебных занятий применяются профилактические меры по предупреждению обморожения: занятия проводятся в защищенных от сильного ветра местах, определяется соответствующая форма одежды, устанавливается наблюдение военнослужащих друг за другом.

Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование военнослужащих, лиц гражданского персонала Вооруженных Сил и членов их семей, и предназначена для организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, повышение физической подготовленности, организацию досуга и пропаганду здорового образа жизни. Спортивно-массовая работа в воинской части (вуза) включает массовый спорт и подготовку сборных команд по военно-прикладным видам спорта. Основными видами спортивно-массовой работы являются: учебно-тренировочные занятия по видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники.

Упражнения Военно-спортивного комплекса

| Упражнения | Военнослужащие-мужчины (возрастные группы) | | |
|--|--|-----|-------|
| | 1–3-я | 4-я | 5–6-я |
| Бег на 3 км или | + | | |
| Бег на 1 км | | + | + |
| Подтягивание на перекладине | + | + | + |
| Наклоны туловища вперед | | | |
| Бег на 100 м (челночный бег 10x10 м - при отсутствии условий для бега 100 м) | + | + | |
| Лыжная гонка на 5 км (бег на 5 км - для бесснежных районов) | + | + | + |
| Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (специальное контрольное упражнение на полосе препятствий – для военнослужащих надводных кораблей и подводных лодок; обороты на лопинге – для летного состава) | + | | |

Военно-спортивные и спортивные соревнования проводятся в виде состязания среди спортсменов или спортивных команд по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Смотр спортивно-массовой работы проводится в виде комплексного заочного соревнования по упражнениям Военно-спортивного комплекса, военно-прикладным видам спорта с определением мест каждому подразделению (до взвода включительно), воинской части (военно-учебного

заведения).

Спортивные праздники проводятся в виде мероприятий с массовым привлечением военнослужащих, гражданского персонала и членов их семей с применением показательных выступлений, комплексных и легкоатлетических эстафет, забегов, игр и т.д., как правило, приуроченных к какому-либо знаменательному событию.

Основу спортивно-массовой работы составляют упражнения Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил Российской Федерации.

Содержание спортивно-массовой работы составляют регулярная физическая тренировка и состязания по военно-прикладным видам спорта.

Военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, предоставляется возможность выбора вида спорта, развиваемого в виде, роде войск Вооруженных Сил.

Приложение 5

Рукопашный бой

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах. Они проводятся в военной (спортивной) форме одежды:

- при обучении приемам боя с оружием – на специальной площадке, оборудованной стационарными и переносными чучелами, мишенями (плетенками), переносными препятствиями (стенками, заборами, палисадниками, малозаметными препятствиями и др.), траншеями, ходами сообщений, блиндажами, лестничными площадками, фасадами домов с окнами, на тактических полях, в караульных городках и на полосах препятствий;

- при обучении приемам боя без оружия – на ровной травянистой площадке, специально подготовленной яме с песком и опилками, оборудованной дренажем или в спортивном зале (на ковре из матов).

Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без него. При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются: строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, перебежки, переползания, выполнение приемов изготровки к бою и стрельбе навскидку, действия по внезапным командам и сигналам, приемы рукопашного боя с оружием, в том числе и по мишеням (чучелам), комплексы приемов рукопашного боя с автоматом на 8 и более счетов.

В подготовительную часть занятия, проводимого без оружия, включаются: строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, действия по внезапным сигналам и командам, специальные упражнения в передвижениях, комплексы приемов рукопашного боя на 8 и более счетов, упражнения вдвоем, приемы боя рукой и ногой, приемы самостраховки, упражнения в несложных единоборствах.

В содержание основной части занятий включаются (таблица 2):

- комплекс приемов РБ-Н (начальный) – для военнослужащих по призыву, в период совершенствования начальной военной подготовки (для курсантов вузов – в период общевоинской подготовки);

- комплекс приемов РБ-1 (общий) – для военнослужащих всех видов и родов войск Вооруженных Сил;

- комплекс приемов РБ-2 (специальный) – для военнослужащих подразделений и воинских частей воздушно-десантных войск, морской пехоты, мотострелковых подразделений и воинских частей, курсантов и слушателей военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих подразделений;

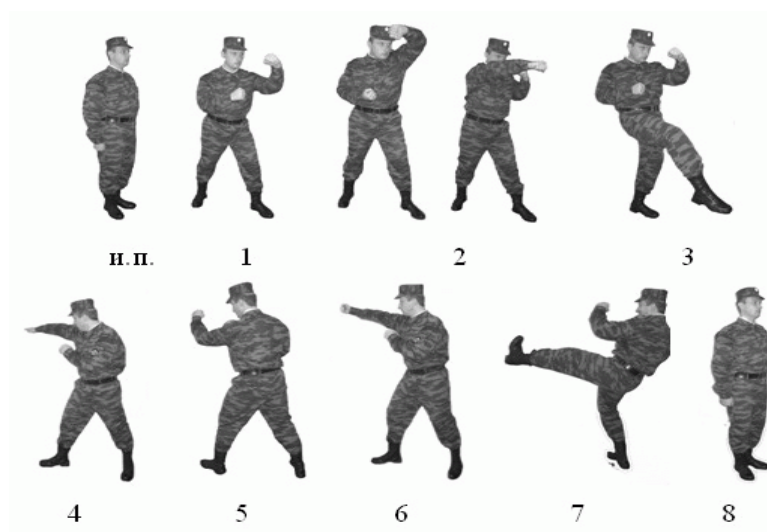
- комплекс приемов РБ-3 (специальный) – для военнослужащих разведывательных воинских частей и подразделений, курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих воинских частей и подразделений.

Основная часть занятия организуется на одном или нескольких учебных местах. В конце основной части занятия проводятся комплексная тренировка, в

том числе и в виде учебных схваток.

Упражнение . Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

Исходное положение - строевая стойка.



«Раз» - С шагом левой ногой вперед изготoвиться к бою.

«Два» - Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо.

«Три» - Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу.

«Четыре» - С разворотом на 90° и с шагом правой ноги выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки.

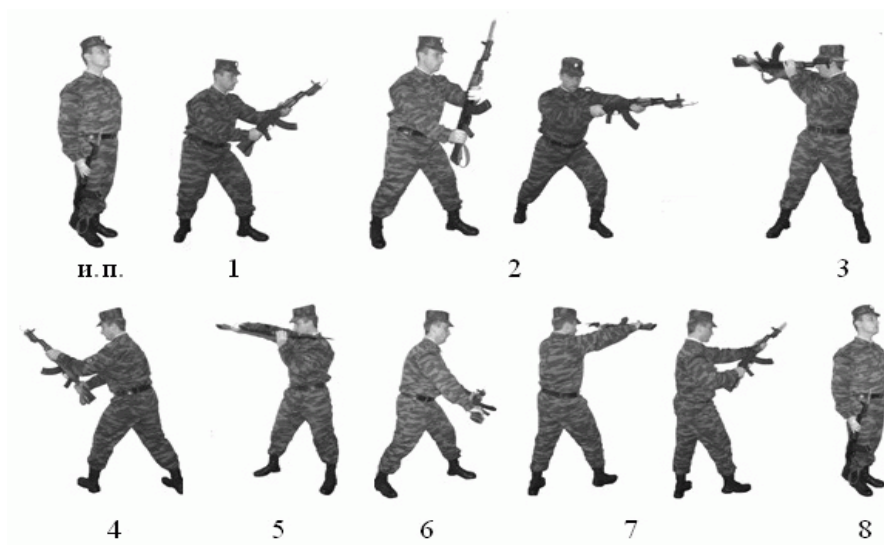
«Пять» - С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь.

«Шесть» - С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху.

«Семь» - Выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю изготoвку к бою.

«Восемь» - С шагом левой ногой и поворотом налево принять строевую стойку.

Упражнение. Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов Исходное положение - строевая стойка.



«Раз» - С шагом левой ногой вперед изготoвиться к бою.

«Два» - Выполнить стволoм автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволoм) с выпадoм левой ногой.

«Три» - С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо.

«Четыре» - Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволoм автомата отбив влево.

«Пять» - С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладoм сбоку.

«Шесть» - С поворотoм кругoм через левое плечo, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата от удара снизу.

«Семь» - С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и - рубящий удар штыком (стволoм) слева – направо вниз.

«Восемь» - С шагом правой ногой назад и поворотoм направо принять строевую стойку.