

УДК 378:796

DOI: 10.26140/bg23-2019-0804-0013

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ АУТОФИЗИКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ НА СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

© 2019

**Кабышева Марина Ивановна**, кандидат педагогических наук,

доцент кафедры «Физической культуры»

*Оренбургский государственный университет*

(460018, Россия, Оренбург, проспект Победы, д.13, e-mail: maslova70@inbox.ru)

**Аннотация.** Сложившиеся социально-экономические условия требуют совершенствования качества профессионального образования и притока во все сферы экономики компетентных конкурентоспособных специалистов. Профессиональная компетентность предъявляет ряд требований к профессиональной подготовке и образованию специалистов, однако, среди них отсутствует требование, сохранения физического и психического здоровья, компетентного использования средств и методов физической культуры в профессионально-личностном развитии, причем рассмотрение физической сферы человека в отрыве от психической - ограничивает возможность повышения профессиональной компетентности. В связи с этим мы выделяем аутофизкультурную компетентность, необходимость формирования которой на стадии профессионального образования определяется состоянием здоровья и кризисом профессионального выбора студентов. Цель исследования: рассмотрение некоторых аспектов формирования аутофизкультурной компетентности на стадии профессионального образования с выделением функций и основных показателей. В результате исследования получены новые данные о физическом и психическом здоровье, двигательной активности, физической подготовленности, профессиональной направленности студентов, которые позволили определить перспективные междисциплинарные направления педагогического вмешательства.

**Ключевые слова:** профессиональное образование, студенты, здоровье, двигательная активность, физическая подготовленность, профессиональная направленность, аутофизкультурная компетентность.

## SOME ASPECTS OF FORMATION OF AUTOPHYSICAL CULTURAL COMPETENCE AT THE STAGE OF VOCATIONAL EDUCATION

© 2019

**Kabyшева Marina Ivanovna**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
of the Department of "Physical Education"

*Orenburg State University*

(460018, Russia, Orenburg, Prospekt Pobedy, 13, e-mail: maslova70@inbox.ru)

**Abstract.** The prevailing social and economic conditions require improving the quality of professional education and the influx of competent competitive specialists into all areas of the economy. Professional competence imposes a number of requirements for professional training and education of specialists, however, among them there is no requirement to maintain physical and mental health, competent use of physical culture tools and methods in professional and personal development, and consideration of the physical sphere of a person in isolation from the psychic limits the possibility increase professional competence. In this regard, we highlight autophysical cultural competence, the need for which at the stage, of professional education is determined by the state of health and the crisis of students' professional choice. The purpose of the study: consideration of some aspects of the formation of autophysical cultural competence at the stage, of professional education with the allocation of functions and key indicators. As a result of the study, new data were obtained on physical and mental health, physical activity, physical fitness, and professional orientation of students, which made it possible to identify promising interdisciplinary areas of pedagogical intervention.

**Keywords:** professional education, students, health, physical activity, physical fitness, professional orientation, autophysical cultural competence.

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.* Стагнация, структурные сокращения, увеличение численности безработных, снижение заработной платы, уже давно идут в ключевых отраслях экономики. Росстат приводит сравнительные данные о среднегодовой численности рабочих мест в нашей стране за 2000 и 2018 годы соответственно:

- в сельском, лесном хозяйстве, рыболовстве и рыболовстве - 8996 тысяч и 6293 тысяч;
- в обрабатывающей промышленности - 11463 тысяч и 9844 тысяч;
- в научных исследованиях и разработках - 1201 тысяч и 859 тысяч;
- в образовании - 5979 тысяч и 5541 тысяч.

В производстве, распределении электроэнергии, газа и воды, в строительстве, а также на транспорте и в добыче полезных ископаемых изменений практически не произошло. Всего за обозначенный период в России «испарилось» примерно три миллиона рабочих мест. Хотя валовой продукт государства в указанный период увеличивался беспрецедентными для нашей новейшей истории темпами - в среднем по 4,25 % в год [1].

Понятно, что в затянувшийся период стагнации экономики, логично ждать дальнейшего обострения жесткой конкуренции на рынке труда по каждой отдельной профессии.

Таким образом, сложившиеся социально-экономиче-

ские условия развития современного общества требуют: совершенствования качества профессионального образования, создание условий для изменения мотивации с учебно-познавательной на социально – профессиональную; притока во все сферы экономики компетентных конкурентоспособных специалистов.

*Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение нерешенных ранее частей общей проблемы.* Многочисленными исследованиями в области профессиональной подготовки специалистов представлены структура и содержание профессиональной компетентности для различных профессий, которые определяются особенностями трудового процесса [2 - 13].

Тем не менее существуют компетентности, которые являются обязательными для любой профессии [14 - 17]. Профессиональный стандарт специалистов предъявляет ряд таких общих для всех профессий требований как: социально-правовая компетентность, личностная компетентность, индивидуальная компетентность, аутокомпетентность, аутопсихологическая компетентность и др. [18].

Становится очевидным, что выделенные виды компетентности определяют уровень взаимодействия личности с социально-культурной и профессиональной средой. Примечательно, что среди них отсутствует требование компетентности, актуальность которой опре-

деляется в первую очередь, сохранением физического и психического здоровья специалиста, компетентного использования средств и методов физической культуры в профессионально-личностном развитии, причем рассмотрение физической сферы человека в отрыве от психической - ограничивает возможность дальнейшего повышения профессиональной компетентности.

В связи с этим мы выделяем аутофизкультурную компетентность (АФК) - готовность и способность личности к повышению профессионализма путем сохранения физического и психического здоровья, формирования профессионально значимых психофизических и личностных качеств, двигательных умений и навыков средствами физкультурно-спортивной деятельности (ФСД).

В области педагогики и психологии профессионального образования, практически все авторы считают, что в полной мере профессиональная компетентность может проявляться лишь у работающего специалиста, а ее предпосылки и отдельные стороны формируются, уже в период обучения в вузе [19 -21].

Однако, формирование аутофизкультурной компетентности личности возможно и, даже необходимо, уже на стадии профессионального образования.

Необходимость формирования АФК, уже на стадии профессионального образования определяется, на наш взгляд, двумя основными причинами.

1. Состоянием здоровья студентов, увеличением числа студентов, обращающихся в медицинские учреждения.

2. Кризисом профессионального выбора (16-18 лет или 19-21 год), который является одним из главных кризисов профессионального становления личности [22 - 26].

Как правило, он отчетливо проявляется в первый и последний годы профессионального образования. На этой стадии многие студенты переживают разочарование в получаемой профессии. Возникает недовольство отдельными учебными предметами, появляются сомнения в правильности профессионального выбора, падает интерес к учебе, возникают трудности, которые влияют на посещение учебных занятий: усвоение большого объема знаний, резкое отличие вузовских методов обучения от школьных, отсутствие налаженных межличностных отношений, происходит ломка старого жизненного стереотипа.

*Формирование целей статьи (постановка задания).* Рассмотрение некоторых аспектов формирования аутофизкультурной компетентности (АФК) на стадии профессионального образования с выделением функций и основных показателей.

*Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.* Многолетний собственный педагогический опыт по проблеме профессиональной подготовки студентов позволил выделить основные функции аутофизкультурной компетентности, реализуемые в профессиональной деятельности (таблица 1).

Таблица 1 – Реализация функций аутофизкультурной компетентности в профессиональной деятельности выпускников

Функции АФК	Профессиональная деятельность
1. Оздоровительная	Физическое и психическое здоровье, физическая подготовленность (знак ГТО)
2. Культурная	Культура тела (пропорциональность телосложения), культура движений (правильная осанка, походка), культура поведения
3. Когнитивная	Физкультурная образованность, гармоническое развитие, создание предпосылок для творческой активности в профессиональной деятельности
4. Воспитательная	Формирование профессионально значимых личностных качеств, черт характера

5. Волевой подготовки	Развитие специальных волевых качеств
6. Подготовительная	Психофизическая подготовка к профессиональному труду (формирование профессионально значимых психофизических качеств, двигательных умений и навыков)
7. Социализирующая	Социальные контакты, общение, формирование коллектива
8. Катарсическая	Влияние на психические процессы, улучшение эмоционального состояния
9. Адаптивная	Возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и не благоприятным условиям труда
10. Защитная	Профилактика травматизма, профессиональных заболеваний, профессиональных деструкций и владение способами преодоления деструктивной профессионализации
11. Регулятивная	Снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, эмоциональная саморегуляция, восстановление работоспособности
12. Рекреационная	Удовлетворение потребности в активном отдыхе (производственная гимнастика, физкультурминутки, физкультпаузы)
13. Рефлексивная	Пригодность и готовность к труду, учет индивидуальных особенностей

Основными конкретными показателями сформированности аутофизкультурной компетентности, на наш взгляд, будут:

1) физкультурная образованность, т. е. владение специальными знаниями, умениями, опытом физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельного, методически грамотного использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности);

2) крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям труда;

3) физическая подготовленность (знак ГТО), пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, владение рациональной техникой основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, лазание), а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;

4) психофизическая подготовленность, развитые профессионально значимые психофизические и личностные качества, профессионально значимые двигательные умения и навыки;

5) высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;

6) владение технологиями профилактики травматизма, профессиональных заболеваний и преодоления профессиональных деструкций.

В 2019 году нами была проведена комплексная диагностика некоторых показателей аутофизкультурной компетентности студентов по показателям: скринингового исследования состояния здоровья 2050 студентов 1 - 4 курсов различных факультетов ОГУ; анонимного анкетирования двигательной активности и профессиональной направленности 927 студентов; тестирования физической подготовленности путем сдачи норм комплекса ГТО; тестирования уровня стрессового состояния по методике Ю.В. Щербатых [27].

*Выводы исследования и перспективы дальнейших исследований данного направления.* В результате скринингового исследования было установлено, что первое место в структуре неинфекционных заболеваний занимали болезни системы пищеварения – 20 %, второе – органа зрения 12,2 %, третье - системы кровообращения 11 %, четвертое – системы дыхания 10 %, пятое – системы мочевыделения 9 %, шестое – системы кровообращения 8 %, седьмое – системы дыхания 7 %, восьмое – системы кровообращения 6 %, девятое – системы дыхания 5 %, десятое – системы кровообращения 4 %, одиннадцатое – системы дыхания 3 %, двенадцатое – системы кровообращения 2 %, тринадцатое – системы дыхания 1 %, четырнадцатое – системы кровообращения 0,5 %, пятнадцатое – системы дыхания 0,5 %, шестнадцатое – системы кровообращения 0,5 %, семнадцатое – системы дыхания 0,5 %, восемнадцатое – системы кровообращения 0,5 %, девятнадцатое – системы дыхания 0,5 %, двадцатое – системы кровообращения 0,5 %.

четвертое - лор-органов (9,1 %) и нервной системы (9 %), далее следовали болезни опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, на долю которых приходилось соответственно по 7,2 %. На шестом месте находились болезни иммунной системы – 7 %, болезни эндокринной системы - на восьмом (6,8 %), репродуктивной - на девятом (6,1 %) и на десятом - болезни мочевыделительной системы (3,4 %).

По данным анкетирования среди основных факторов, определяющих здоровье, студенты выделили: курение (25 %), питание (35 %) и неблагоприятное состояние окружающей среды (20 %). Основными источниками информации для студентов являлись средства массовой информации (60 %), медицинские работники и педагоги (30 %), родители (10 %).

Нами также было установлено, что здоровье находилось на первом месте только у 25 % студентов. У большинства респондентов была завышена самооценка собственного здоровья: 6,5 % студентов оценивали свое здоровье как отличное, 59,8 % - как хорошее, 30,5 % - как удовлетворительное, и только 3,2 % - как плохое. Ежедневно употребляли алкогольные напитки 28,5 % юношей и 12,5 % девушек, артериальная гипертензия достоверно чаще встречалась среди юношей, чем среди девушек (соответственно 10,3 % и 3 %). Избыточная масса тела была отмечена среди 12,9 % студентов.

Недостаточная двигательная (физкультурная) активность была зарегистрирована у 73 % студентов, причём большинство студентов ответили, что положительно относятся к занятиям физической культурой, но не занимаются физическими упражнениями вне учебного процесса в вузе. При этом 21 % утверждают, что заниматься необязательно. Эти данные говорят о том, что положительное отношение к физической культуре само по себе не обеспечивает активность в занятиях физической культурой. Основным мотивом занятий является получение зачета по физической культуре без проблем и если бы зачет был отменен, то 48 % студентов перестали бы посещать занятия. Это данные говорят о том, что потребность в занятиях физической культурой и спортом у студентов явно, не сформирована.

Оценка профессиональной направленности показала, что 5 % опрошенных подтвердили, что выбор профессии оказался неверным, 21 % показали неустойчивый интерес к данной профессии, большинство студентов – 48 % ответили, что желание избрать данную профессию несколько раз менялось, однако интерес к ней не исчезает и 26 % подтвердили устойчивый повышенный интерес к своей будущей профессии.

Анализ тестирования физической подготовленности показал, что 22 % студентов сдали нормы ГТО на золотой значок, 13 % - на серебряный и 5 % - на бронзовый. Физическая подготовленность 60 % студентов находится в рамках ниже бронзового значка ГТО.

Наиболее трудным испытанием для студентов стал бег – более 25 %, передвижения на лыжах – 12 %, сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу – 14 %, прыжки в длину с места – 8 %, подтягивание в висе на перекладине – 8 %, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке – 7 %, плавание – 5 %, поднятие туловища из положения лежа на спине – 4 %, метание гранаты – 3 %, никакой из нормативов не вызвал затруднения – 14 %. Полученные результаты свидетельствуют о том, что виды испытаний, которые обеспечивают несомненную физическую работоспособность вызывают наибольшие затруднения у студентов, это бег и передвижения на лыжах.

Результаты тестирования стрессового состояния показали, что 20 % студентов испытывают умеренный стресс, который может быть компенсирован рациональным использованием двигательной активности, режима труда и отдыха; 42 % студентов испытывают достаточно выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникает в ответ на

сильный стресс-фактор; 28 % опрошенных испытывают состояние сильного стресса, для преодоления которого желательна помощь психолога, так как организм, уже близок к пределу возможностей сопротивления стрессу; 10 % набрали показатель свыше 40 баллов, который свидетельствует о переходе организма к наиболее опасной стадии стресса – истощению запасов адаптационной энергии.

Анализируя полученные данные можно заметить, что уровень знаний и умений студентов в использовании средств профилактики стрессовых состояний далёк от рационального. Основные умения относятся практически к самым примитивным (составить комплекс утренней гигиенической гимнастики). Низкие показатели, по-видимому, отражают положение дел объективно. Получаемых сегодня в вузе знаний и умений не хватает студентам для профилактики и преодоления стрессовых состояний.

Анализ проведенного исследования позволил определить четыре основные направления педагогического вмешательства в рамках формирования аутофизкультурной компетентности (таблица 2).

Таблица 2 – Направления формирования аутофизкультурной компетентности студентов на стадии профессионального образования

Направления АФК			
Психофизическое	Психологическое	Гигиеническое	Трудового (учебного) дня
Спортивные и подвижные игры, психофизические упражнения, различные техники релаксации, аутогенная тренировка, йога, физическая тренировка (нормы ГТО) и другие виды двигательной активности.	Психологическое просвещение, психодиагностика, психологическое консультирование, психокоррекция, коучинг и другие тренинговые технологии.	Личная гигиена, гигиена питания, профилактика вредных привычек, закаливание, самомассаж, соблюдение режима дня и других составляющих здорового образа жизни.	Вводная гимнастика, физкультминутка, физкультпауза, микропауза активного отдыха и другие виды производственной гимнастики.

Перспективы дальнейшего развития исследований по проблеме предполагают:

- 1) раскрытие механизмов формирования АФК в рамках целостной системы профессионализации;
- 2) разработку соответствующей диагностики, путей формирования и повышения АФК, которые затем путем прямого положительного переноса могут использоваться выпускниками в профессиональной деятельности;
- 3) совершенствование технологий преподавания отдельных дисциплин, расширение межпредметных связей, которые встраиваются в систему развития профессиональной компетентности.

Предлагаемые перспективы в своей совокупности несут междисциплинарный характер, что позволяет их использовать в области профессиональной подготовки будущих специалистов в различных университетских комплексах, имеющих кафедры: физической культуры, педагогики, психологии, профилактической медицины, безопасности жизнедеятельности и др. Представляется возможным пересмотреть учебные программы этих кафедр в плане приближения их содержания к требованиям аутофизкультурной компетентности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Росстат. Сравнительные данные о среднегодовой численности рабочих мест. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://svpressa.ru/economy/article/240119/>
2. Абдалиева Л.В., З.Н. Рожкова. Профессионализм преподавателя вуза как психолого-акмеологическая проблема // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2014. № 2. - С. 92-94.
3. Гордиенко И.В., Репинцева Г.А. Психолого-педагогические условия совершенствования профессиональной компетентности педагогических работников в системе непрерывного повышения квалификации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 2 (15). С. 35-39.
4. Гетман Н.А. Формирование профессионально-педагогической компетентности преподавателя медицинского вуза с помощью гуманитарных технологий // Педагогическое образование в России. 2012. № 3. - С. 87-90.
5. Гаврилова М.И., Одарич И.Н. Профессиональная компетентность бакалавра // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 1 (10). С. 22-23.
6. Грунтовский И.И. Профессионализм преподавателя вуза как фактор повышения престижа педагогической деятельности //

- Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2013. №2. - С.10-18.
7. Гудалина Т.А. Содержательная характеристика социально-профессиональной компетентности педагогов специализированных учреждений // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 4 (9). С. 46-49.
  8. Дружников С.А. Психология профессионализма человека: интегративный подход // Журнал прикладной психологии. 2003. № 4-5. - С. 35-42.
  9. Чиханова Е.В., Панов И.Г. Формирование профессиональной компетентности обучающихся творческих вузов с использованием современных технологий обучения // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 246-249.
  10. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2005. - 336 с.
  11. Иванова Т.Н. Социокультурный потенциал молодого преподавателя вуза в условиях информационного общества (эмпирический опыт) // Карельский научный журнал. 2017. Т. 6. № 1 (18). - С. 103-109.
  12. Курбанов Т.К. Проблемы формирования профессиональной компетентности студентов в условиях информационного взрыва // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 138-141.
  13. Кабышева М.И., Акимов А.И. Анализ современного состояния проблемы профессионализации и определение проблемного поля исследования // Южно-Уральский педагогический журнал. – Магнитогорск. 2010. № 2. - С. 120-127.
  14. Кабышева М.И., С.Н. Еремеев, Н.С. Бакурадзе. Формирование социально-правовой компетентности на основе интегративной технологии развития предметной компетентности в условиях университетского образования // в сборнике: Наука и образование: фундаментальные основы, технологии, инновации Международная научная конференция. Оренбург. Министерство образования Оренбургской области. 2010. - С. 177-180.
  15. Савова М.Р. Пути повышения профессиональной коммуникативно-речевой компетентности преподавателей медицинских вузов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2010. №5. - С.386-389.
  16. Спиридонова Г.В. Проблемы адаптации выпускников начального и среднего профессионального образования к рынку труда. — Российская наука: тенденции и перспективы /Аналитический вестник Совета Федерации РФ. - 2002. - № 21 (177). - С. 72.
  17. Пантелеева В.В., Голубева И.В. Структурный анализ компонентов аутопсихологической компетентности в деятельности педагогов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2015. — № 9. — С. 76–80.
  18. Кабышева М.И. С.Н. Еремеев. Формирование профессиональной квалификации будущих инженеров-экологов на основе адаптационного потенциала физкультурно-спортивной деятельности // Вестник Оренбургского государственного университета. 2009. № 5. - С. 669.
  19. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студентов ВУЗов. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 304 с.
  20. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: Международ. фонд «Знание», 1996. - 308 с.
  21. Шарипов Ф.В. Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие. М.: Логос, 2012. - 448 с.
  22. Зеер Э.Ф. Э.Э. Сыманюк. Психология профессиональных деформаций: учебное пособие для вузов. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. — 240 с.
  23. Маслова Т.М. Возможности процесса профессионального становления студентов вуза в развитии уверенности в себе // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 329-332.
  24. Воронцова И.А. Роль математического образования в профессиональном становлении студентов гуманитарных направлений подготовки // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 56-59.
  25. Кабышева М.И. Т.Г. Нестерова. Профилактика профессионально обусловленных деформаций студентов экономических специальностей: учебное пособие. Оренбургский филиал РГТЭУ. — Оренбург, 2012. — 182 с. ISBN 978-5-91854-084-8
  26. Копылова О.Ю., Молокостова А.М. Профессиональное выгорание преподавателей высшей школы и самореализация // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). - С. 322-326.
  27. Щербатых Ю.В. Психология стресса: популярная энциклопедия. — М.: Изд-во «Эксмо», 2006. — 304 с. ISBN 5-699-11176-X

Статья поступила в редакцию 27.08.2019

Статья принята к публикации 27.11.2019