

поддержания и профилактики травм и заболеваний (в том числе и опорно-двигательного аппарата). Физические упражнения оказывают на организм многостороннее влияние: улучшение общей тренированности, улучшение работы сердца, легких, питания мышц, суставов, связок.

Тестирование силовой выносливости мышц у детей производится при помощи следующих упражнений:

1. «Рыбка» – упражнение для оценки силовой выносливости мышц спины. Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Приподнять над полом руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости (оценивается в секундах).

2. «Уголок» – лежа на спине, руки под головой, локти у поясницы прижаты к поверхности кушетки или пола. Определяем силовую выносливость мышц живота. Поднять прямые ноги вверх под углом 45° и держать до усталости (оценивается в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть от себя.

3. Оценка силовой выносливости мышц шеи. Исходное положение: лежа на спине, руки лежат на животе, подбородок прижат к груди. Приподнять голову от пола (кушетки) на 4–5 см и удерживать до усталости (оценивается в секундах) [5].

#### **Библиографический список**

1. Перебатова, Т. Н. Зрение школьников: профилактика / Т. Н. Перебатова // Центр восстановления зрения: интернет-портал : [сайт]. – URL: <https://Www.Cvz.Ru/Articles/Safe-Vision/Zrenie-Shkolnikov-Profilaktika/> (Дата обращения 12.04.2021).

2. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / М. Н. Мисюк. – Москва : Юрайт, 2012. – 432 с.

3. Калб, Т. Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения возможности диагностики и коррекции / Т. Л. Калб. – Тула, 2001. – 420 с.

4. Педагогика здоровья. Проектирование воспитательной работы по формированию культуры здорового образа жизни школьника; Школьные технологии. – Москва, 2013. – 128 с.

5. Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И. Д. Ловейко, И. М. Фонарев. – Ленинград : Медицина, 1998 – 143 с.

**Крайник В.Л., доктор пед. н., заведующий кафедрой спортивных дисциплин**

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

**Кольева В.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания**

Павлодарский педагогический университет

г. Павлодар, Республика Казахстан

### **ОПЫТ АПРОБАЦИИ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГОТОВНОСТИ К РАЗВИТИЮ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ**

**Аннотация.** Модель базируется на анализе научных источников, посвященных проблеме формирования готовности педагогов к профессиональной деятельности. Её апробация выстроена на основе диагностической работы: констатирующий, формирующий и контрольный этапы. Разработана и реализована дополнительная образовательная программа «Методика развития лидерских качеств». Содержание программы обусловлено структурой готовности будущих учителей физической культуры к формированию

лидерских качеств учащихся: личностные качества, коммуникативные и организаторские способности, мотивация, лидерские качества.

**Ключевые слова:** модель, готовность, лидерские качества, образовательная программа, содержательный компонент.

**V.L. Kraynik,**

**V.V. Kolyeva**

## **THE EXPERIENCE OF TESTING THE MODEL OF FORMATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE READINESS FOR THE DEVELOPMENT OF LEADERSHIP QUALITIES OF STUDENTS**

**Abstract.** *The model is based on the analysis of scientific sources devoted to the problem of formation of teachers' readiness for professional activity. Its approbation is built on the basis of diagnostic work: the ascertaining, forming and control stages. An additional educational program "Methods of leadership development" was developed and implemented. The content of the program is determined by the structure of the readiness of future physical education teachers to form students' leadership qualities: personal qualities, communication and organizational abilities, motivation and leadership qualities.*

**Key words:** model, readiness, leadership qualities, educational program, content component.

Актуальность проблемы формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся обусловлена современными реалиями. Учащихся, обладающих качествами лидера, характеризует инициативность, самостоятельность, способность решать проблемы (иногда креативным способом) и принимать ответственные решения за них, активность (как в своей личной жизни, так и в жизни общества), направленность на саморазвитие и самовоспитание. Благодаря данным качествам они с большим успехом адаптируются к меняющимся условиям современного мира. Однако в настоящее время не всегда педагоги, учителя общеобразовательных школ, в том числе и учителя физической культуры, проявляют готовность к развитию лидерских качеств у учащихся.

Различные аспекты готовности как личностного отношения к деятельности рассматривались в работах А.В. Авдеева, Г.М. Андреевой, Е.М. Басова, О.С. Поповой, Д.И. Фельдштейна и других исследователей.

В психологии понятие готовности возникло изначально в теории установки Д.Н. Узнадзе, который определял готовность как существенный признак установки [1]. Впоследствии это представление встречало понимание не у всех авторов. Так, например, с точки зрения Л.Д. Столяренко, установка является лишь формой готовности [2].

Значительный вклад в исследование проблемы готовности внес в 70-е гг. В.Г. Маралов [3]. Под психологической готовностью к деятельности В.Г. Маралов понимал особое психическое состояние как предрасположенность субъекта ориентировать свою деятельность определенным образом. Это состояние включает убеждения, суждения, отношения, мотивы и чувства личности и является интегральным комплексом разнообразных, связанных между собой элементов. Кроме того, В.Г. Маралов в целостном состоянии готовности выделяет три ее различных вида:

- заблаговременную готовность (общую или длительную);
- временную готовность (в данный момент времени);
- ситуативную (настроенность действовать в данной ситуации с учетом имеющихся условий).

Согласно мнению М.Я. Басова, будучи целостными образованиями, общая и ситуативная психологическая готовность к развитию лидерских качеств включают следующие компоненты:

- мотивационные (потребность успешно выполнить поставленную задачу, интерес к деятельности, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны);
- познавательные (понимание обязанностей, задач, оценки их значимости, знание средств достижения цели, представление о вероятных изменениях ситуации);
- эмоциональные (чувство ответственности, уверенности в успехе, воодушевления);
- волевые (самоуправление и мобилизация сил, сосредоточение на задаче, отвлечение от посторонних воздействий, преодоление сомнений, страхов).

Структуру психологической готовности будущего педагога к развитию лидерских качеств учащихся нельзя рассматривать без связи со сложившимися представлениями о психологической структуре личности. Концепция динамической структуры личности С.Л. Рубинштейна включает четыре подструктуры: направленность, опыт, психические процессы и биопсихические свойства. Говоря о психологической готовности к профессиональной деятельности, С.Л. Рубинштейн рассматривает три основные составляющие:

- профессиональная готовность как субъективное состояние способности и стремления личности выполнять определенную профессиональную деятельность;
- профессиональная подготовленность как оптимальный результат профессиональной подготовки и обучения личности;
- готовность к труду как сложное образование, включающее две подструктуры: операциональную (система базисных политехнических и профессиональных знаний и умений) и личностную (направленность на труд, мотивы и интерес к нему, привычки и отношения, эмоциональные и волевые функции человека и профессионально значимые качества личности) [5].

В педагогической литературе описаны различные виды готовности, среди которых преобладают готовность детей к школе и готовность учащихся к выбору профессии (к профессиональному самоопределению). Значительное число работ посвящено готовности студентов к будущей профессиональной деятельности, а также готовности педагогов к совершенствованию профессионального мастерства. В них так же, как и в психологических трудах, принято разделять разные виды готовности: интеллектуальную, эмоционально-волевою, социальную, длительную, временную, ситуативную. В то же время, рассматривая готовность как комплекс индивидуально-психологических свойств личности, авторы иногда смешивают и даже путают два разных по своей сути понятия – способность и готовность. И хотя эти понятия тесно связаны, все-таки представляется необходимым их различать: ведь быть способным и быть готовым к определенной деятельности – это не одно и то же. Например, люди, способные к сложным умственным действиям с большими числами, совсем не обязательно становятся хорошими математиками.

Согласно мнению В.В. Серикова, наличие какой-либо способности является предпосылкой, точнее, необходимым условием успешности деятельности. Но без соответствующей психологической готовности к выполнению профессиональных действий в реальной ситуации у человека могут возникнуть серьезные трудности в применении своих потенциальных способностей [6].

Состояние готовности будущего педагога к развитию лидерских качеств учащихся аккумулирует в себе все необходимые и достаточные для успешного решения поставленной задачи элементы предстоящего действия. Готовность к педагогической деятельности, указывает Ю.Л. Ханин, является обязательным условием не только её начала, но и эффективного продолжения. В соответствии с пониманием особой значимости психологической готовности как фактора эффективной деятельности сложилась практика формирования профессиональной готовности педагога [7].

Возникновение состояния готовности к работе по развитию лидерских качеств учащихся, согласно мнению Е.А. Чекуновой, начинается с постановки цели, которая отражает наличие определенной потребности и связанных с ней мотивов (как осознания человеком поставленной или возникшей перед ним задачи). Далее идёт выработка плана

действия, моделей и алгоритмов предстоящих действий. Затем педагог выбирает определённые средства и способы реализации задуманных действий, сравнивает промежуточные результаты с поставленной целью, вносит необходимые изменения. Причём проявление и изменение готовности определяются доминирующим мотивом, который обеспечивает необходимые действия в динамике: при этом длительность и направленность активности может меняться. И состояние готовности будет также ситуативно изменяться, хотя определенная постоянная составляющая (связанная с уровнем подготовленности) всегда остается. И она тем выше, чем лучше был подготовлен человек к данной конкретной деятельности [8].

Также в структуре готовности к развитию лидерских качеств учащихся мы выделили мотивацию, прежде всего, мотивацию достижения успеха. Без устойчивой мотивации личность, в данном случае будущий учитель физической культуры, не сможет эффективно осуществлять профессиональную деятельность, в том числе и деятельность по развитию лидерских качеств учащихся. Мотивы выступают доминирующей основой данного вида профессиональной деятельности [9].

С позиции нашего исследования эти данные интересны тем, что свидетельствуют об общей тенденции профессионального образования – при наличии высокого уровня теоретических знаний выпускники слабо владеют практическими умениями общего характера, необходимыми для успеха любой деятельности, в том числе и будущей работы по развитию лидерских качеств учащихся.

На базе Павлодарского государственного педагогического университета была разработана и адаптирована модель формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся. В педагогическом эксперименте приняли участие 175 студентов 2–3 курсов, из которых 74 юноши и 101 девушка в возрасте от 17 до 19 лет. Для экспериментального исследования были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная. В экспериментальную группу вошли 86 студентов факультета «Физическая культура и спорт», в контрольную группу – 89 студентов факультета «Начальное образование».

В соответствии с разработанной моделью формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся были отобраны диагностические методики, представленные в таблице 1.

**Таблица 1.**  
**Диагностический инструментарий**

Личностные качества	Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса Тест-опросник самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С Р. Пантелеева
Коммуникативные и организаторские способности	Методика «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявского, В.А. Федорошина (КОС)
Мотивация	Опросник «Шкала академической мотивации» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычёва и Е.Н. Осина (AMS) Методика «Мотивация к достижению успеха» Т. Элерса
Лидерские качества	Методика диагностики лидерских способностей Е. Жарикова, Е. Крушельницкого

Обработка результатов производилась в программе SPSS 13.0. Statistica. Для проверки гипотезы о достоверности различии между группами на контрольном этапе был использован непараметрический критерий для независимых выборок U-тест по методу Манна и Уитни. Анализу подвергалась величина Z (z-score). Отметим, что программа SPSS конвертирует U-

критерий Манна и Уитни в величину  $Z$  независимо от размеров выборки, что позволяет достичь максимально точных результатов тестирования.

Результаты констатирующего этапа исследования показывают, что у студентов как факультета «Физическая культура и спорт», так и факультета «Начальное образование» есть определенные проблемы в структуре готовности к формированию лидерских качеств учащихся. У большой группы респондентов есть трудности в выборе копинг-стратегий в проблемных ситуациях; для большой группы студентов характерны низкие показатели в развитии самоотношения, в формировании коммуникативных и организаторских способностей, в сформированности мотивации достижения успеха, низкий уровень мотивации самоуважения и т.д. Также у половины студентов лидерские качества выражены в средней степени. Полученные результаты обусловили апробацию содержательного компонента модели формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся.

Была разработана и апробирована дополнительная образовательная программа «Методика развития лидерских качеств». Содержание программы базировалось на структуре готовности будущих учителей физической культуры к формированию лидерских качеств учащихся: личностные качества, коммуникативные и организаторские способности, мотивация, лидерские качества. В программу включены специальные разделы и отдельные темы, направленные на формирование у студентов факультета «Физическая культура и спорт» указанного комплекса качеств. Данная работа преследовала цель не только показ студентам методов и приёмов развития лидерских качеств у учащихся в будущей профессиональной деятельности, но и формирование указанной группы качеств у студентов, так как только учитель, обладающий лидерскими качествами, может сформировать их у учащихся.

В содержание занятий также были включены диагностические методики с целью овладения студентами необходимыми для работы учителя навыками организации образовательной, воспитательной и развивающей работы в группе учащихся на научной (эмпирической) основе. Как правило, учителя образовательных школ в связи с тем, что в педагогических профессиональных образовательных организациях Республики Казахстан данному аспекту не уделяется должного внимания, испытывают значительные затруднения.

Учебно-тематический план программы представлен в таблице 2.

**Таблица 2**  
**Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Количество часов		Всего
		Теория	Практика	
1	Личность лидера	10	18	28
2	Психология общения	10	22	32
3	Основы конфликтологии	8	12	20
4	Стресс	8	14	22
5	Профессиональное самоопределение	2	4	6
6	Технологии успеха	8	16	24
Итого		46	86	132

Формирование в воспитательно-образовательном процессе готовности студентов факультета «Физическая культура и спорт» к развитию лидерских качеств учащихся понимается, согласно разработанной и реализованной программе, как целенаправленный педагогический процесс, в ходе которого:

- создается устойчивая положительная мотивация развития лидерских качеств личности (мотивационно-личностный компонент);
- приобретаются и применяются знания о профессионально значимых лидерских качествах (содержательный компонент);

– происходит соотнесение личностных качеств и требований к будущей профессиональной деятельности (операционно-контрольный компонент).

После реализации содержания программы со студентами факультета «Физическая культура и спорт» было проведено повторное тестирование.

Анализ результатов по методике «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса показал, что после реализации программы формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств у учащихся студенты экспериментальной группы в проблемной ситуации чаще выбирают такие копинги, как «положительная переоценка», «самоконтроль», «принятие ответственности»; студенты контрольной группы – «обида», «поиск социальной защиты», «планирование решения проблемы», «конфронтация». Наиболее значимые различия в результатах между тестируемыми группами были получены по следующим шкалам:

- «Дистанцирование» ( $Z = - 4,840$ );
- «Положительная переоценка» ( $Z = - 4,620$ );
- «Поиск социальной защиты» ( $Z = - 3,895$ );
- «Принятие ответственности» ( $Z = - 4,750$ );
- «Обида» ( $Z = - 4,620$ ).

Полученные в ходе исследования по всем шкалам и факторам методики «ОСО» В.В. Столина, С.Р. Пантелеева результаты позволяют заключить, что для студентов экспериментальной группы более свойственно положительное самоотношение (глобальное самоотношение, самоуважение, самоинтерес, самопоследовательность), а контрольной группе – ожидаемое отношение других, самоуверенность. Наиболее значимые различия в результатах между группами студентов были получены по шкалам:

- «Глобальное самоотношение» ( $Z = - 4,240$ );
- «Самоуважение» ( $Z = - 4,740$ );
- «Ожидаемое отношение других» ( $Z = - 3,890$ );
- «Самоинтерес» ( $Z = - 4,120$ );
- «Самоуверенность» ( $Z = - 3,870$ );
- «Самопоследовательность» ( $Z = - 3,560$ ).

Полученные по методике «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявского, В.А. Федорошина результаты студентов позволяют заключить, что в экспериментальной группе значительно снизился процент студентов с низким и очень низким уровнями развития коммуникативных и организаторских способностей, увеличилось количество студентов с высоким и очень высоким уровнем их развития. В контрольной группе результаты по сравнению с констатирующим этапом исследования не имеют статистической значимости, так как выявленные изменения невелики. Наиболее значимые различия в результатах между тестируемыми группами были получены по следующим шкалам:

- «Очень низкий уровень» ( $Z = - 4,740$ );
- «Низкий уровень» ( $Z = - 4,369$ );
- «Поиск социальной защиты» ( $Z = - 3,895$ );
- «Очень высокий уровень» ( $Z = - 4,890$ ).

Анализ результатов применения опросника «Шкала академической мотивации» Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева и Е.Н. Осина на контрольном этапе и их статистическая обработка позволили сформулировать вывод о том, что после реализации программы формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся студентам экспериментальной группы более, чем студентам контрольной группы свойственны такие типы мотивации, как познавательная, мотивация достижения и мотивация саморазвития. Наиболее значимые различия в результатах между тестируемыми группами были получены по следующим шкалам:

- «Познавательная мотивация» ( $Z = - 4,890$ );
- «Мотивация достижения» ( $Z = - 4,470$ );

– «Мотивация саморазвития» ( $Z = - 4,369$ ).

В ходе анализа результатов, полученных по методике «Мотивация к достижению успеха» Т. Элерса был сформулирован вывод о том, что большей части студентов экспериментальной группы (59,3%) свойственен высокий уровень развития мотивации достижения, студентам контрольной группы (44,9%) – средний уровень. Наиболее значимые различия в результатах между группами студентов были получены по шкалам:

– «Высокий уровень» ( $Z = - 4,240$ );

– «Низкий уровень» ( $Z = - 4,740$ ).

Согласно результатам диагностики лидерских способностей Е. Жарикова, Е. Крушельницкого, для студентов экспериментальной группы более характерны сильно (27,9%) и средне (55,7%) выраженные лидерские качества, для студентов контрольной группы – средне (49,4%) и слабо (27,1%) выраженные лидерские качества. Наиболее значимые различия в результатах между группами студентов были получены по шкалам:

– «Сильно выраженные лидерские качества» ( $Z = - 4,620$ );

– «Слабо выраженные лидерские качества» ( $Z = - 4,750$ ).

Анализ результатов проведенного исследования позволил сформулировать итоговый вывод о том, что в группе студентов факультета «Физическая культура и спорт» прослеживается положительная динамика сформированности всех структурных компонентов готовности к развитию лидерских качеств учащихся в будущей профессиональной деятельности. Полученные результаты, как подтверждают итоги исследования, стали возможными, благодаря реализации разработанной программы формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся. По результатам проведенного исследования были разработаны соответствующие организационно-методические рекомендации:

1. Осуществлять формирование у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся на основе разработанной программы.

2. Программа формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся должна разрабатываться на основе диагностики, методы которой отбираются в зависимости от контингента испытуемых и условий их обучения.

3. При разработке программы формирования у будущих учителей физической культуры готовности к развитию лидерских качеств учащихся необходимо ориентироваться на имеющуюся научную базу (теоретические наработки) и практический опыт педагогов-практиков (результаты эмпирических исследований).

#### ***Библиографический список***

1. Узнадзе, Д. Н. Проблемы психологии труда / Д. Н. Узнадзе. – Москва : Академия, 2014. – 412 с.

2. Столяренко, Л. Д. Социальная психология / Л. Д. Столяренко. – Москва : КНОРУС, 2014. – 336 с.

3. Маралов, В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Маралов. – Москва : АСТ, 2014. – 369 с.

4. Басов, М. Я. Психология лидерства / М. Я. Басов. – Санкт-Петербург : Питер, 2016. – 306 с.

5. Рубинштейн, С. Л. Общая психология / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2015. – 588 с.

6. Сериков, В. В. Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В. В. Сериков. – Москва : Логос, 1999. – 272 с.

7. Ханин, Ю. Л. Психология и педагогика / Ю. Л. Ханин. – Москва : ЭКСМО, 2011. – 602 с.

8. Чекунова, Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение развития личности в образовательном пространстве школ / Е. А. Чекунова // Гуманитарные и социальные науки.

– 2016. – № 6. – С. 239–247.

9. Крайник, В. Л. Мотивационная готовность учащихся старших классов к занятию физической культурой / В. Л. Крайник, Д. Е. Рубахин // Мир науки, культуры и образования. – 2010. – № 5. – С. 141–144.

**Кулиева Е.А., студентка 3 курса Института физической культуры и спорта  
Пашков А.П., канд. мед. н., заведующий кафедрой медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности**

Алтайский государственный педагогический университет  
г. Барнаул

### **АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ И ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО**

**Аннотация.** *Статья посвящена сравнительному анализу показателей физического развития между студентами, которые занимаются самбо, и контрольными группами студентов. Выявлены более гармоничное и пропорциональное развитие студентов-самбистов, а также оптимальные показатели работы их обеспечивающих систем и органов. На основании проведенного исследования авторами предложен один из способов повышения и сохранения здоровья студентов, а именно внедрение уроков самбо в обязательную программу физического воспитания студентов и открытие секций при учебных заведениях.*

**Ключевые слова:** самбо, физическое воспитание студентов, тотальные размеры тела, анализ физиометрических показателей.

**Е.А. Kulieva,  
А.Р. Pashkov**

### **ANALYSIS OF ANTHROPOMETRIC AND PHYSIOMETRIC INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS ENGAGED IN SAMBO**

**Abstract.** *The article is devoted to the comparative analysis of indicators of physical development between students who are engaged in sambo and not, A more harmonious and proportional development of sambo students, as well as optimal performance indicators of their supporting systems and organs, have been revealed. On the basis of the study, the authors proposed one of the ways to improve the current situation, namely, the introduction of students into the compulsory physical education program and the opening of sections at educational institutions.*

**Key words:** Sambo, physical education of students, total body sizes, analysis of physiometric indicators.

Одним из важных векторов развития страны является укрепление и улучшение состояния здоровья молодого поколения. Студенчество в данном случае является наиболее стратегически важным слоем общества. Именно студенты вскоре станут рабочими и управленцами в различных отраслях экономики. Государство напрямую заинтересовано в здоровой молодёжи, способной решать самые непростые задачи, связанные с физическим и умственным трудом.

Стоит отметить, что в последние годы наблюдается отрицательная тенденция в состоянии здоровья студентов. Молодеют и расширяют охват заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, алиментарно-зависимые заболевания. Многие отечественные и зарубежные ученые связывают эту тенденцию, в первую очередь, с низкой физической активностью, а в последние годы наблюдается и