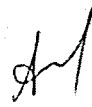


*На правах рукописи*



**Аюшеев Виктор Владимирович**

**ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

Специальность 13.00.04 – теория и методика  
физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

5 ДЕК 2013



**005542384**

Улан-Удэ–2013

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Бурятский государственный университет», на кафедре теории физической культуры

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор,  
член-корреспондент РАО  
**Калмыков Степан Владимирович**

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, доцент  
**Воробьева Елена Владимировна**

кандидат педагогических наук, доцент  
**Антропов Александр Ильич**

Ведущая организация: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Забайкальский государственный университет»

Защита состоится «27» декабря 2013 г. в 14.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.022.02 при федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Бурятский государственный университет» по адресу: 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Бурятский государственный университет» по адресу: 670000, г. Улан-Удэ, ул. Ранжурова, 5, ауд. 1110.

Автореферат разослан «27» ноября 2013 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета  
кандидат педагогических наук, доцент



Суекина Т.Н.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В настоящее время происходит осознание самоценности и неповторимости человеческой индивидуальности в любой сфере деятельности. В процессе дальнейшей демократизации и гуманизации общества в рыночной экономике возникает потребность в воспитании таких личностных качеств, как инициативность, предприимчивость, способность к принятию самостоятельных и нестандартных решений, психологическая устойчивость, умение вырабатывать адекватную программу действий в сложных и быстроменяющихся ситуациях. Вместе с тем деятельность индивида не должна нарушать определенные нормы социального поведения, законы, регулирующие общественно-экономическую жизнь страны и культурные традиции, моральные правила и обычаи, что очень важно для поддержания цивилизованных, культурных и межличностных взаимоотношений (Калмыков С.В., 1994).

Современные общественные условия вносят немало коррективов в теорию и практику профессиональной деятельности преподавателей вуза. Наряду с профессиональными, деловыми и моральными качествами все более востребованным становится такое качество личности, как профессиональная устойчивость.

Особенно актуальной профессиональная устойчивость представляется на фоне всевозрастающей стрессогенной жизнедеятельности современного человека. В настоящее время из всех стрессоров, влиянию которых подвергаются россияне, значительное количество отнесено к стресс-факторам профессиональной деятельности. При этом одним из наиболее насыщенных факторов деятельности является профессиональный труд преподавателей.

Информационные и производственные перегрузки, необходимость непрерывного профессионального и личностного роста, повышенная моральная ответственность, высокие социальные ожидания, необходимость сдерживать свои эмоции, контролировать каждый свой поступок, каждое слово – это далеко не полный перечень негативных факторов, непосредственно связанных с характером профессиональной деятельности преподавателя.

Анализ научно-педагогической литературы показал, что работ, раскрывающих различные вопросы использования средств физической культуры для сохранения и повышения профессиональной ус-

2

тойчивости преподавателей высшей школы, в настоящее время все еще недостаточно.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена противоречиями между:

- умственной и нервно-эмоциональной напряженностью труда преподавателей вуза и недостатком двигательной активности для снижения его отрицательных последствий;

- необходимостью решения проблемы повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза на основе занятий физической культурой и ее недостаточной теоретико-методической разработанностью в педагогической науке.

Выявленные противоречия позволили определить проблему исследования, заключающуюся в необходимости обоснования средств физической культуры для повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза.

В качестве **объекта исследования** выступает процесс повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза.

**Предметом исследования** является методика повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры.

**Цель исследования** состоит в теоретическом и экспериментальном обосновании методики повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что повышение профессиональной устойчивости преподавателей вуза в процессе занятий физической культурой будет обеспечено, если:

- будут определены исходные теоретико-методические положения проблемы профессиональной устойчивости преподавателей вуза;

- будет разработана и реализована методика повышения профессиональной устойчивости средствами физической культуры с учетом специфики труда преподавателей вуза, характеризующегося высокой нервно-эмоциональной и умственной напряженностью, недостатком двигательной активности.

**Задачи исследования:** Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы определить особенности профессиональной деятельно-

сти преподавателей высшей школы, выявить факторы, отрицательно влияющие на их профессиональную устойчивость.

2. Разработать методiku повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза на основе использования средств физической культуры (волейбола) для снижения негативных последствий высокой нервно-эмоциональной напряженности их труда и малоподвижного образа жизни.

3. Экспериментально обосновать эффективность разработанной методики повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза.

#### **Теоретико-методологические основы исследования:**

- теоретико-методологические основы физической культуры и спорта (Бальсевич В.К., 2000; Гаськов А.В., 1999, 2000; Калмыков С.В., 1994, 2008; Курамшин Ю.Ф., 2004; Лубышева Л.И., 2001; Максименко А.М., 2005; Матвеев Л.П., 1977, 1999, 2005; Озоллин Н.Г., 2011; Платонов В.Н., 1987, 1997, 2004; Суслов Ф.П., Холодов Ж.К., 1997) и оздоровительной физической культуры (Коваленко Т.Г. с соавт., 1999; Рыжов А.Я., 2004, 2009; Трещева О.Л., 2003; Храмов В.В., 2000);

- управление, организация, педагогика, психология высшей школы (Буланова-Топоркова М.В., 2002; Гринкруг Л.С., Фишман Б.Е., 2011; Дьяченко М.И. с соавт., 2006; Калмыков С.В., 2010; Курлянд З.Н. с соавт., 2009; Матушанский Г.У., 2003; Сорокопуд Ю.В., 2012);

- психолого-педагогические основы формирования, сохранения и повышения профессиональной устойчивости (Бодров В.А., 2001; Борисова Л.Г., 1983; Громкова М.Т., 2003; Зеер Э.Ф., 2003; Климов Е.А., 1996; Курлянд З.Н., 1993; Павлова А.М., 2008; Сластенин В.А., 1991);

- теория и методика спортивных игр (Беляев А.В., Савин М.В., 2000; Былеева Л.В. с соавт., 2007; Железняк Ю.Д., 1970, 2010; Железняк Ю.Д. с соавт., 1991, 2008, 2010; Жуков М.Н., 2000; Ивойлов А.В., 1979; Клещев Ю.Н., 1983; Макаров Ю.М., 2013; Фурманов А.Г., 2007).

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; опрос (беседа, анкетирование); экспертная оценка; тестирование физической подготовленности; психологическое тестирование; педагогический

эксперимент; математико-статистическая обработка результатов исследований.

### **Организация исследований.**

Научно-исследовательская работа проводилась на базе Бурятского государственного университета. Исследования проводились в 3 этапа.

*Первый этап* – теоретико-поисковый (август 2010 г. – июль 2011 г.) Выдвинута гипотеза, поставлены цель и задачи исследования, проведена основная часть анализа и обобщения данных научно-методической литературы из области теории и методики спортивной тренировки. Подготовлены план и документация для предстоящих исследований, запланированы сроки и база эксперимента, уточнен контингент его участников.

*Второй этап* – аналитико-экспериментальный (с августа 2011 г. по август 2012 г.). Завершен анализ научно-методической литературы и разработана методика проведения занятий физической культурой на основе волейбола с целью повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза.

*Третий этап* – заключительно-оценочный (с августа 2012 г. по октябрь 2013 г.). В этот период проведен педагогический эксперимент по обоснованию разработанной методики (сентябрь 2012 г. – июнь 2013 г.), осуществлено тестирование физической и технико-тактической подготовленности, произведены обработка полученных результатов (в том числе математико-статистическая), обобщение, интерпретация и оформление данной диссертационной работы.

**Научная новизна** состоит в следующем:

- выявлены особенности труда преподавателей вуза, негативно воздействующие на его профессиональную устойчивость;

- определена значимость занятий физической культурой на основе спортивных игр для компенсации дефицита двигательной активности и снижения негативного влияния высокой умственной и нервно-эмоциональной напряженности труда преподавателей высшей школы;

- разработана методика определения влияния занятий физической культурой на профессиональную устойчивость преподавателей вуза с учетом компонентов ее структуры.

**Теоретическая значимость** заключается:

- в дополнении теоретико-методических основ физической культуры, в том числе оздоровительной, новыми сведениями об эффек-

тивности использования игровых средств для повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза;

- в теоретическом обосновании эффективности занятий физической культурой для повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза;

- выявлении факторов, негативно влияющих на здоровье и профессиональную устойчивость преподавателей вуза.

**Практическая значимость** результатов исследований заключается в том, что повышение профессиональной устойчивости преподавателей вуза реализуется с помощью методики проведения физкультурных занятий волейболом с учетом специфики их трудовой деятельности: высокой умственной и нервно-эмоциональной напряженности и недостатка двигательной активности.

Прикладное значение работы состоит в разработке и внедрении теоретически обоснованной и экспериментально апробированной методики повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза. Практические рекомендации внедрены в деятельность спортивных и физкультурно-оздоровительных клубов преподавателей высших учебных заведений.

В целом результаты исследования могут быть использованы в качестве рекомендаций для организации оздоровительной деятельности в вузах, деятельности физкультурно-оздоровительных клубов преподавателей вуза, секций и коллективов физической культуры высшей школы.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Профессиональная устойчивость преподавателей вуза в значительной степени зависит от специфики их трудовой деятельности и образа жизни в целом: ее снижение обусловлено недостатком двигательной активности, умственными и нервно-эмоциональными перегрузками.

2. Реализация методики повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры дает возможность повысить уровень физической подготовленности, компенсировать недостаток двигательной активности, снизить отрицательное влияние высокой умственной и нервно-эмоциональной напряженности труда и в целом повысить профессиональную устойчивость преподавателей вуза.

**Обоснованность и достоверность результатов** обеспечиваются исходными фундаментальными положениями теории и методики фи-

зической культуры и спорта, оздоровительной физической культуры, теоретическим анализом, обобщением и учетом опыта проведения физкультурных занятий с различными контингентами населения, в том числе с преподавателями высшей школы, корректностью использования понятийного аппарата исследования, практической проверкой теоретических результатов, внутренней непротиворечивостью результатов исследования, их соответствии положениям базисных наук; продолжительностью, воспроизводимостью и контролируемостью экспериментальной работы, соответствующей апробацией в процессе проведения физкультурных занятий по волейболу.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Материалы диссертации обсуждены на заседаниях кафедр теории физической культуры и физического воспитания, ежегодных конференциях Бурятского государственного университета, региональных, всесоюзных, международных конференциях.

По теме исследования опубликовано 7 работ, в том числе 3 статьи в рецензируемых журналах и изданиях.

Результаты исследований внедрены в деятельность спортивных клубов и физкультурно-оздоровительных коллективов Бурятского государственного университета, Бурятской государственной сельскохозяйственной академии им. В.Р. Филиппова, Восточно-Сибирского государственного университета технологий и управления, вузов Иркутской области и Забайкальского края.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во **введении** обоснована актуальность исследуемой проблемы, определены объект, предмет, выдвинута гипотеза, поставлены цель и задачи, раскрыта методология и выделены этапы исследования, представлены его научная новизна, теоретическая и практическая значимость. Сформулированы основные положения, выносимые на защиту, показаны формы апробации и внедрения результатов исследования.

**Глава 1. Проблема повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры.**

Проанализированы вопросы профессиональной устойчивости преподавателей вуза, профессионального выгорания, описана специфика их труда, показано значение занятий физической культурой и роль мотивации занятий физкультурно-спортивной деятельностью.





	физических способностей	7	46,7	7-9	13	59,1	6	20	54,1	6
Активный, эмоциональный, отдых	Эмоциональная разрядка, снятие напряжения	13	86,7	1	19	86,4	1	31	83,8	1
	Смена обстановки и вида времяпровождения	11	73,3	3	18	81,8	2	29	78,4	3
Коммуникативный	Общение с друзьями неформальной обстановке	12	80	2	17	77,3	3-4	30	81,1	2
Социальный	Привычка участия в общественных мероприятиях	7	46,7	7-9	12	54,5	7	19	51,4	7
Получение удовольствия	Получение мышечной радости	10	66,7	4-5	15	68,2	5	25	67,6	5

Выявленные мотивы учитываются нами в процессе занятий физической культурой на основе волейбола членов клуба «Здоровье».

### **Методика проведения занятий физической культурой преподавателей вуза**

В проведении занятий физической культуры преподавателей вуза нами в качестве основного использован волейбол. Одной из основных причин выбора волейбола в качестве основного является отсутствие максимальных нагрузок во время игры, отсутствие непосредственного контакта и столкновений, которые могут привести к травмам, что позволяет участвовать одновременно в игре как мужчинам, так и женщинам.

При разработке содержания занятий для новичков и неподготовленных соблюдены следующие положения, изложенные С.С. Даценко (2007): 1) исключены травмоопасные, сложные в ко-

ординационном плане и требующие высокого уровня физической подготовленности технические приемы; 2) производилось обучение техническим приемам, часто используемым волейболистами массовых разрядов, что позволяет им значительно дольше удерживать мяч в игре (передача и перебивание мяча на сторону соперника кулаком стоя и в прыжке, нападающий удар «накатом» стоя и в прыжке, нападающий удар стоя с задней линии и некоторые другие); 3) при обучении тактике игры основной объем тренировочного времени (до 70%) отводится индивидуальным технико-тактическим действиям в нападении и защите; 6) преобладают упражнения аэробной направленности (70–80%), выполняемые с малой и средней интенсивностью (ЧСС 108–125 и 126–143 уд/мин); 7) отсутствуя узкая специализация игроков.

Длительность основного эксперимента составила 10 месяцев. Проведено 76 занятий продолжительностью до 120 мин. Цель состояла не только в повышении физических кондиций, обучении и совершенствовании двигательных навыков, но смене характера деятельности с малоактивного, умственно и эмоционально напряженного на эмоционально богатую, насыщенную игровую деятельность. Поэтому большее время основной части занятий отводилось на собственно игру. При этом игроки стремились, чтобы мяч как можно дольше был в игре, было меньше технического брака.

*Обучение базовой технике игры:* 1) стойкам (устойчивая, основная, неустойчивая); 2) перемещениям (приставными шагами, двойными шагами, бегом, скачками, прыжками); 3) подачам (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая); 4) верхним передачам (высокие, средние, низкие; длинные, короткие, укороченные; медленные, ускоренные); 5) верхней и нижней передачам двумя руками; 6) прямому нападающему удару; нападающему удару по ходу с переводом влево – вправо; 7) блокированию (одиночному и групповому); 8) приему подачи; 9) страховке нападающего и блокирующего; 10) командным действиям в защите «углом вперед» и «углом назад».

У более подготовленных волейболистов преобладало совершенствование техники и тактики игры и подготовка организма к достаточно высоким нагрузкам. У начинающих преимущество отдавалось обучению техническим приемам и тактическим действиям.

Основная форма занятий с начинающими – групповое занятие. Оно состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключи-

тельная. Продолжительность подготовительной части – 15–25 мин, основной – 90–100 мин, заключительной – 5 мин.

#### **Глава 4. Экспериментальное обоснование эффективности средств физической культуры для повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза**

##### *Динамика показателей физической подготовленности*

Определение динамики физической подготовленности показало, что в целом следует констатировать, что целенаправленные занятия волейболом в сочетании с физической подготовкой являются эффективным средством повышения уровня физических качеств занимающихся независимо от исходного состояния, возраста и пола занимающихся (табл. 2 и 3).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности преподавателей-мужчин – членов клуба «Здоровье» в ходе эксперимента ( $X \pm m$ ) (n=15)

№	Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Динамика (%); достоверность различий (P)
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11,2 0,43	13,1 0,51	17,0 <0,01
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	32,3 1,10	37,4 1,28	15,8 <0,01
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	21,8 0,83	25,3 0,94	16,0 <0,01
4	Прыжок в длину с места (см)	205,8 2,3	215,9 2,6	4,9 <0,01
5	Прыжок вверх с места толчком обеими ногами (см)	35,6 1,13	39,4 1,30	10,7 <0,05
6	Прыжок вверх с одного шага толчком одной ногой (см)	37,7 1,25	41,5 1,20	10,1 <0,05
7	Челночный бег 3 раза по 10 м (с)	8,54 0,07	8,30 0,08	2,8 <0,05

Показатели физической подготовленности преподавателей-женщин – членов клуба «Здоровье» в ходе эксперимента ( $X \pm m$ ) (n=15)

№	Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Динамика (%); достоверность различий (P)
1	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	16,3 0,57	18,2 0,61	11,7 P<0,05
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейку (кол-во раз)	18,2 0,78	21,5 0,87	18,1 P<0,01
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	17,6 0,45	19,7 0,53	12,0 P<0,01
4	Прыжок в длину с места (см)	173,7 2,1	181,0 2,4	4,2 P<0,05
5	Прыжок вверх с места толчком обеими ногами (см)	23,6 1,06	27,2 1,25	15,3 P<0,05
6	Прыжок вверх с одного шага толчком одной ногой (см)	26,4 1,12	30,1 1,28	14,0 P<0,05
7	Челночный бег 3 раза по 10 м (с)	9,22 0,08	8,96 0,09	2,8 P<0,05

Также в результате бесед выявлено, что игра без остановок придает занятиям эмоциональную насыщенность, дает удовлетворение и удовольствие. Таким образом, целенаправленная технико-тактическая подготовка обеспечивает повышение игровой подготовленности занимающихся, а проведение двусторонних игр с ведением счета дает им возможность повышения двигательной активности, проявления чувств и эмоций и в целом нервно-эмоциональную разрядку.

#### *Определение нервно-психической устойчивости педагога*

Для установления предболезненных признаков, личностных нарушений и оценки вероятности их проявления в поведении и профессиональной деятельности педагога проведен опрос по анкете «Определение нервно-психической устойчивости педагога» (НПУ) (ЛВМА им. С.М. Кирова) (Егоров Е.И., 1996).

В анкетировании приняло участие 37 членов клуба «Здоровье» БГУ (15 женщин; 22 мужчины). Анализируя результаты, представленные в табл. 4, можно отметить положительную динамику в распределении ответов мужчин. Так, в 2 раза увеличилось количество ответов с суммой баллов 7–8 и на 9,1% – с суммой баллов 9–10. При

этом крайних – высоких и неудовлетворительных – оценок не зафиксировано. Однако у 9 человек существует вероятность нервно-психических срывов в экстремальных условиях, между тем следует отметить, что трудовая деятельность преподавателей все же не характеризуется высокой экстремальностью, как, например, у работников силовых структур. В то же время у основной части (13 чел.) нервно-психические срывы маловероятны.

Таблица 4  
Результаты анкетирования по определению нервно-психической устойчивости мужчин – членов клуба «Здоровье» БГУ (n=22)

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз	Оценки в начале эксперимента		Оценки в конце эксперимента		Динамика
				Кол-во чел.	Процент	Кол-во чел.	Процент	Процент
10	5 и менее	высокая	благопр.	-	-	-	-	-
9	6	высокая	благопр.	-	-	-	-	-
8	7-8	хорошая	благопр.	3	13,6	6	27,3	+13,7
7	9-10	хорошая	благопр.	5	22,7	7	31,8	+9,1
6	11-13	хорошая	благопр.	5	22,7	4	18,2	-4,5
5	14-17	удовл.	благопр.	4	18,2	3	13,6	-4,6
4	18-22	удовл.	благопр.	3	13,6	1	4,5	-9,1
3	23-28	удовл.	благопр.	2	9,1	1	4,5	-4,6
2	29-32	неудовл.	неблагоприятный	-	-	-	-	-
1	33 и более	удовл.	благопр.	-	-	-	-	-

Аналогичная картина наблюдается и в группе женщин: возросло количество занимающихся с хорошей нервно-психической устойчивостью (табл. 5).

Произошедшие изменения в целом отразились и на сводных показателях (табл. 6). Это свидетельствует о том, что регулярные занятия вузовских преподавателей физической культурой ведут к повышению их нервно-психической устойчивости.

Таблица 5

Результаты анкетирования по определению нервно-психической устойчивости женщин – членов клуба «Здоровье» БГУ (n=15)

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз	Оценки в начале эксперимента		Оценки в конце эксперимента		Динамика
				Кол-во чел.	Процент	Кол-во чел.	Процент	Процент
10	5 и менее	высокая	благопр.	-	-	-	-	-
9	6	высокая	благопр.	-	-	-	-	-
8	7-8	хорошая	благопр.	1	6,7	3	20,0	+13,3
7	9-10	хорошая	благопр.	2	13,3	4	26,7	+13,4
6	11-13	хорошая	благопр.	4	26,7	4	26,7	0
5	14-17	удовл.	благопр.	3	20,0	2	13,3	-6,7
4	18-22	удовл.	благопр.	3	20,0	1	6,7	-13,3
3	23-28	удовл.	благопр.	2	13,3	1	6,7	-6,6
2	29-32	неудовл.	неблагоприятный	-	-	-	-	-
1	33 и более	удовл.	благопр.	-	-	-	-	-

Таблица 6

Результаты анкетирования по определению нервно-психической устойчивости мужчин и женщин – членов клуба «Здоровье» БГУ (n=37)

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз	Оценки в начале эксперимента		Оценки в конце эксперимента		Динамика
				Кол-во чел.	Процент	Кол-во чел.	Процент	Процент
10	5 и менее	высокая	благопр.	-	-	-	-	-
9	6	высокая	благопр.	-	-	-	-	-
8	7-8	хорошая	благопр.	4	10,8	9	24,3	+13,5
7	9-10	хорошая	благопр.	7	18,9	11	29,7	+10,8

6	11-13	хорошая	благопр.	9	24,3	8	21,6	-2,7
5	14-17	удовл.	благопр.	7	18,9	5	13,5	-5,4
4	18-22	удовл.	благопр.	6	16,2	2	5,4	-10,8
3	23-28	удовл.	благопр.	4	10,8	2	5,4	-5,4
2	29-32	неудовл.	неблагоприятный	-	-	-	-	-
1	33 и более	удовл.	благопр.	-	-	-	-	-

### Диагностика эмоционального выгорания

Показатели диагностики эмоционального выгорания представлены в таблице 7 и в целом свидетельствуют об уменьшении количества обследуемых с фазами эмоционального выгорания в стадии формирования и в уже сформировавшейся стадии. Соответственно увеличилось количество преподавателей с несформировавшимися стадиями эмоционального выгорания.

Таблица 7

Показатели сформированности фаз эмоционального выгорания (n=37)

№	Фаза «эмоционального выгорания»	Не сформирована			В стадии формирования			Сформировавшаяся фаза		
		I	II	Динамика	I	II	Динамика	I	II	Динамика
		Количество								
		Процент								
1	Тревожное напряжение	24	30	+6	10	6	-4	3	1	-2
		64,9	81,1	+16,2	27,0	16,2	-10,8	8,1	2,7	-5,4
2	Резистенция или сопротивление	22	25	+3	12	10	-2	3	2	-1
		59,5	67,6	+8,1	32,4	27,0	-5,4	8,1	5,4	-2,7
3	Истощение	25	31	+6	11	6	-5	1	0	-1
		67,6	83,8	+16,2	29,7	16,2	-13,5	2,7	0	-2,7
Средний показатель (кол-во)		23,7	28,7	+5	11,0	7,3	-3,7	2,3	1	-1,3
Средний показатель (процент)		64,0	77,5	+13,5	29,7	19,8	-9,9	6,3	2,7	-3,6

I – в начале эксперимента; II – по окончании эксперимента.



### ***Определение профессиональной устойчивости преподавателей вуза***

Для обоснования эффективности средств физической культуры для повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза проведен опрос, результаты которого представлены в таблицах 8 и 9.

Вопросы были составлены с учетом структуры профессиональной устойчивости преподавателя высшей школы (Курлянд З.Н., Хмелюк Р.И., Семенова А.В., 2009). Ее составляют следующие компоненты:

1. Мотивационный компонент: наличие мотивации на достижение успеха; уверенность в себе как преподавателе; удовлетворение деятельностью.

2. Эмоциональный компонент: отсутствие эмоционального напряжения, страха перед аудиторией, умение регулировать свои эмоциональные состояния, наличие волевых качеств.

3. Личностный компонент: методологическая рефлексия, скорость реакции на поведение аудитории и отдельных студентов; нормальная утомляемость.

4. Профессионально-педагогический компонент: умение принять педагогически целесообразное решение в нестандартных ситуациях, знание и умение преподавателя (профессиональные, психолого-педагогические, общие); устойчивая потребность в самообразовании, самопознании.

Анализ данных, представленных в таблицах 8 и 9, свидетельствует о том, что по окончании эксперимента значительно увеличилось количество положительных ответов, характеризующих эмоциональный компонент (с 79 до 125, что составляет 58,2%); мотивационный компонент (с 54 до 85; 57,4%); личностный компонент (с 58 до 89; 53,4%); профессионально-педагогический компонент (с 39 до 54; 38,5%). Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой на основе волейбола являются эффективным средством повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза.

Результаты опроса по определению влияния занятий физической культурой (волейболом) на профессиональную устойчивость преподавателей вуза в начале учебного года (n=37)

№	Вопрос	Да		Нет		Затрудняюсь ответить	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
<b>Мотивационный компонент</b>							
1	Способствуют ли занятия физической культурой повышению мотивации на достижение успеха	20	54,1	5	13,5	12	32,4
2	Придают ли занятия физической культурой уверенности в себе, в преподавательской деятельности	21	56,8	6	16,2	10	27,0
3	Способствуют ли занятия физической культурой удовлетворенности преподавательской деятельностью в целом	13	35,1	8	21,6	16	43,2
<b>Всего</b>		54	48,6	19	17,1	38	34,2
<b>Эмоциональный компонент</b>							
4	Помогают ли занятия физической культурой снять эмоциональное напряжение	28	75,7	3	8,1	6	16,2
5	Способствуют ли занятия физической культурой снятию страха перед аудиторией	8	21,6	7	18,9	22	59,5
6	Формируется ли умение в процессе занятия физической культурой регулировать свое эмоциональное состояние	20	54,1	6	16,2	11	29,7
7	Развиваются ли в процессе занятия физической культурой волевые качества	23	62,2	5	13,5	9	24,3
<b>Всего</b>		79	53,4	21	14,2	48	32,4
<b>Личностный компонент</b>							
8	Способствуют ли занятия физической культурой процессу адекватного самопознания	20	54,1	8	21,6	9	24,3
9	Способствуют ли занятия физической культурой увеличению скорости реагирования на поведение аудитории и отдельных студентов	18	48,7	6	16,2	13	35,1
10	Позволяют ли занятия физической культурой снизить умственную и физическую утомляемость	20	54,1	7	18,9	10	27,0
<b>Всего</b>		58	52,3	21	18,9	32	28,8

Профессионально-педагогический компонент							
11	Способствуют ли занятия физической культурой формированию умений принимать педагогически целесообразные решения в нестандартных ситуациях	20	54,1	6	16,2	11	29,7
12	Дают ли занятия физической культурой возможность расширения общих знаний и умений	19	51,4	5	13,5	13	35,1
<b>Всего</b>		39	52,7	11	14,9	24	32,4
<b>Итоговые результаты опроса</b>		230	51,8	72	16,2	142	32,0

Таблица 9

Результаты опроса по определению влияния занятий физической культурой (волейболом) на профессиональную устойчивость преподавателей вуза в конце учебного года (n=37)

№	Вопросы	Да		Нет		Затрудняюсь ответить	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%
Мотивационный компонент							
1	Способствуют ли занятия физической культурой повышению мотивации на достижение успеха	33	89,2	2	5,4	2	5,4
2	Придают ли занятия физической культурой уверенности в себе, в преподавательской деятельности	30	81,1	1	2,7	6	16,2
3	Способствуют ли занятия физической культурой удовлетворенности преподавательской деятельностью в целом	22	59,5	4	10,8	11	29,7
<b>Всего</b>		85	76,6	7	6,3	19	17,1
Эмоциональный компонент							
4	Помогают ли занятия физической культурой снять эмоциональное напряжение	33	89,2	2	5,4	2	5,4
5	Способствуют ли занятия физической культурой снятию страха перед аудиторией	25	67,6	4	10,8	8	21,6
6	Формируется ли умение в процессе занятия физической культурой регулировать свое эмоциональное состояние	32	86,5	2	5,4	3	8,1
7	Развиваются ли в процессе занятия физической культурой волевые качества	35	94,6	1	2,7	1	2,7
<b>Всего</b>		125	84,4	9	6,1	14	9,5

<b>Личностный компонент</b>							
8	Способствуют ли занятия физической культурой процессу адекватного самопознания	30	81,1	4	10,8	3	8,1
9	Способствуют ли занятия физической культурой увеличению скорости реагирования на поведение аудитории и отдельных студентов	27	73	3	8,1	7	18,9
10	Позволяют ли занятия физической культурой снизить умственную и физическую утомляемость	32	86,5	2	5,4	3	8,1
<b>Всего</b>		89	80,2	9	8,1	13	11,7
<b>Профессионально-педагогический компонент</b>							
11	Способствуют ли занятия физической культурой формированию умений принимать педагогически целесообразные решения в нестандартных ситуациях	26	70,3	3	8,1	8	21,6
12	Дают ли занятия физической культурой возможность расширения общих знаний и умений	28	75,7	4	10,8	5	13,5
<b>Всего</b>		54	73	7	9,4	13	17,6
<b>Итоговые результаты опроса</b>		353	81,1	32	7,2	59	11,7

В ходе бесед с занимающимися также выявлено, что занятия волейболом: а) способствуют повышению умственной работоспособности; б) помогают улучшить внешний вид, подтянуто выглядеть перед студентами и коллегами; в) отвлекают от постоянно повторяющихся, монотонных будней, дают возможность сменить обстановку; г) компенсируют недостаток двигательной активности; д) помогают сменить вид двигательной деятельности с пассивного на активный; е) предоставляют возможность неформального общения людей разного пола, возраста, имеющих различные научные степени, звания и должности.

## **ВЫВОДЫ**

1. Структура профессиональной устойчивости преподавателя высшей школы включает в себя мотивационный, эмоциональный, личностный, профессионально-педагогический компоненты.

Труд преподавателей вуза характеризуется высокой степенью социальной ответственности. При этом факторами, отрицательно влияющими на их профессиональную устойчивость, являются умственная и нервно-эмоциональная напряженность, большой объем поступающей информации, дефицит двигательной активности.

2. В результате проведенных исследований разработана методика повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры, основными из которых являются занятия волейболом. Данная методика предполагает снятие нервно-психической напряженности и компенсацию недостатка двигательной активности занимающихся. Разработанная методика реализуется в рамках совместных занятий мужчин и женщин, имеющих различный уровень игровой и физической подготовленности, в течение учебного года.

3. Результаты экспериментальных исследований свидетельствуют о том, что целенаправленные занятия волейболом являются эффективным средством повышения уровня физических качеств независимо от исходного состояния, возраста и пола занимающихся. Так, у мужчин значительное повышение результатов произошло в тестах на подтягивание, отжимание, поднимание туловища лежа на спине и в прыжке в длину ( $P < 0,01$ ), достоверно ( $P < 0,05$ ) улучшились показатели специальной подготовленности: в прыжках вверх и челночном беге. У женщин достоверное ( $P < 0,01$ ) улучшение результатов отмечено в отжимании и поднимании туловища лежа на спине, а также в подтягивании, прыжках и челночном беге ( $P < 0,05$ ).

4. При обосновании эффективности занятий физической культурой для повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза выявлено следующее.

Определена положительная динамика в распределении ответов (возросло количество занимающихся с оценкой «хорошо»), свидетельствующая о том, что регулярные занятия способствуют повышению их нервно-психической устойчивости и снижению вероятности нервно-психических срывов.

Уменьшилось количество обследуемых с наличием фаз эмоционального выгорания в стадии формирования и уже со сформировавшейся стадией. Соответственно увеличилось количество преподавателей, стадия эмоционального выгорания у которых не сформирована.

Субъективные оценки самочувствия, активности, настроения в целом имеют достоверную ( $P < 0,01 - 0,001$ ) тенденцию к повышению, что свидетельствует о благоприятном влиянии занятий физической культурой на основе волейбола на психоэмоциональное состояние преподавателей вуза.

В ходе эксперимента значительно увеличилось количество положительных ответов на вопросы, которые характеризуют компо-

ненты профессиональной устойчивости: а) мотивационный – с 54 до 85, что составляет 57,4%; б) эмоциональный – с 79 до 125, то есть на 58,2%; в) личностный – с 58 до 89, рост на 53,4%; г) профессионально-педагогический – с 39 до 54, повышение на 38,5%.

Таким образом, занятия физической культурой на основе волейбола являются эффективным средством повышения профессиональной устойчивости преподавателей.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Для повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры целесообразно использовать волейбол. При этом исключить сложные и травмоопасные технические приемы, основной объем тренировочного времени (до 70%) отводить индивидуальным действиям в нападении и защите. Упражнения аэробной направленности малой и средней интенсивности (ЧСС 108–125 и 126–143 уд/мин) должны составлять 70–80% времени.

В процессе занятий осуществлять обучение: 1) стойкам (устойчивая, основная, неустойчивая); 2) перемещениям (приставными шагами, двойными шагами, бегом, скачками, прыжками); 3) подачам (нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая); 4) верхним передачам (высокие, средние, низкие; длинные, короткие, укороченные; медленные, ускоренные); 5) верхней и нижней передачам двумя руками; 6) прямому нападающему удару; нападающему удару по ходу с переводом влево – вправо; 7) блокированию (одиночному и групповому); 8) приему подачи; 9) страховке нападающего и блокирующего; 10) командным действиям в защите «углом вперед» и «углом назад».

Для определения профессиональной устойчивости преподавателей вуза целесообразно использовать разработанный опросник, с учетом структуры их профессиональной устойчивости: 1) мотивационный компонент: наличие мотивации на достижение успеха; уверенность в себе как преподавателе; удовлетворение деятельностью; 2) эмоциональный компонент: отсутствие эмоционального напряжения, страха перед аудиторией, умение регулировать свои эмоциональные состояния, наличие волевых качеств; 3) личностный компонент: методологическая рефлексия, скорость реакции на поведение аудитории и отдельных студентов; нормальная утомляемость; 4) профессионально-педагогический компонент: умение принимать педагогически целесо-

образное решение в нестандартных ситуациях, знание и умение преподавателя (профессиональные, психолого-педагогические, общие); устойчивая потребность в самообразовании, самопознании.

*По теме диссертации опубликовано 7 работ:*

*Статьи в рецензируемых журналах и изданиях*

1. Аюшеев В. В. К обоснованию проблемы сохранения и повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры / В. В. Аюшеев // Вестник Бурятского государственного университета. – Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2013. – Вып. 1. Педагогика. – С. 160-164.

2. Аюшеев В.В. Занятия физической культурой как эффективное средство повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза (на примере волейбола) / В. В. Аюшеев // Вестник Бурятского государственного университета. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2013. – Вып. 13. Физическая культура и спорт. – С. 8-14.

3. Аюшеев В. В. Мотивы занятий физической культурой преподавателей вузов (на примере волейбола) // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №5; URL: <http://www.science-education.ru/111-10338>

*Статьи в сборниках научных трудов и конференций*

4. Аюшеев В. В. Физические упражнения и игры как составная часть культуры бурятского народа / В. В. Аюшеев, И. М. Очиров // Бурятский язык и культура в условиях глобализации : материалы международной научно-практической конференции. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2006. – С. 221-222 (авт. 1 с.)

5. Аюшеев В.В. Роль физических упражнений в совершенствовании личностных качеств, обеспечивающих формирование профессиональных умений и навыков у студентов-юристов / В. В. Аюшеев, С. В. Эрхеев // Здоровье, образование, спорт, туризм : актуальные проблемы на современном этапе развития общества : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию БГПИ-БГУ. – Улан-Удэ : Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2007. – С. 13-15 (авт. 1,5 с.).

6. Аюшеев В. В. Теоретико-методические аспекты повышения профессиональной устойчивости преподавателей вуза с помощью средств физической культуры / В. В. Аюшеев // Актуальные проблемы развития системы физического воспитания, образования и подготовки спортивного резерва на современном этапе: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 10–11 октября 2013 г. – Т 1. – Иркутск : Мегалит, 2013. – С. 121-124.

7. Аюшеев В. В. Повышение профессиональной устойчивости преподавателей вуза средствами физической культуры / В. В. Аюшеев // Wschodnie partnerstwo – 2013. – Volume 11. Pedagogiczne nauki. : materiały IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, 07–15 września 2013 roku. – Przemyśl : Nauka I studia, 2013. – S. 46-50.

Подписано в печать ..... Формат 60×84 1/16.

Усл. печ. л. 1,34. Тираж 100 экз. Заказ 666.

Издательство Бурятского госуниверситета

670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а

riobsu@gmail.com