



**Министерство науки и высшего образования Российской
Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»
Педагогический институт**

**В.Р. КУЗЕКЕВИЧ
А.А. РУСАКОВ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА
И ЕЁ ДИАГНОСТИКА**

Учебное пособие

Иркутск 2019

УДК 378.172
ББК 74.58
К89, Р88

*Рекомендовано к печати Учебно-методическим советом
Педагогического института Иркутского государственного университета*

Рецензенты:

О.Л. Подлияев - доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

Н.М. Валюшина – кандидат педагогических наук, зав.кафедрой современных предметных методик и технологий ГАУ ДПО «Институт развития образования»

Кузекевич В.Р., Русаков А.А. Физическая культура студента и её диагностика: учебное пособие / В.Р. Кузекевич, А.А. Русаков. - Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2019. – 180 с.

ISBN 978-00133-15-2

Учебное пособие включает учебно-методические материалы по дисциплине «Физическая культура студента и её диагностика» в соответствии с ФГОС ВО по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)», направленность «Физическая культура - Безопасность жизнедеятельности».

В пособии дается краткая информация о физической культуре студента, технология комплексной диагностики физической культуры студента, приводятся методики, позволяющие производить оценку как содержания компонентов физической культуры (операционального, мотивационно-ценностного, практико - деятельностного), так и отдельных показателей, входящих в их структуру, таких как физическое развитие, физическая подготовленность и др.

Пособие предназначено для студентов педагогических вузов, изучающих дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Физическая культура и спорт», «Педагогика физической культуры», а также для подготовки курсовой и выпускной квалификационной работы.

Работа также может представлять интерес для преподавателей физической культуры высших и средних профессиональных учебных заведений, а также всех тех, кому интересна диагностика в сфере физической культуры и спорта.

© Кузекевич В.Р., 2019
© Русаков А.А., 2019
© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2019

Содержание

Введение.....	6
Глава I. Физическая культура личности – цель современного физкультурного образования.....	8
1.1. Культура как социальное явление.....	8
1.2. Физическая культура как подсистема общей культуры.....	11
1.3. Содержание понятия «физическая культура личности»	12
1.4. Критерии сформированности физической культуры личности.....	18
1.5. Уровни сформированности физической культуры личности.....	20
Глава II. Диагностика физической культуры личности.....	24
2.1. Комплексные методики оценки физической культуры личности.....	24
2.2. Оценка факторов формирования физической культуры личности.....	25
2.3. Общие диагностики физической культуры личности.....	29
2.3.1. Оценка физической культуры студента.....	30
2.3.2. Определение уровня сформированности физической культуры личности (Соловьёв Г.М.)	33
2.3.3. Оценка уровней сформированности ФКЛ (без учета мотивационно – ценностного компонента)	36
2.3.4. Оценка физической культуры по выполнению программы по физической культуре по разделу «уметь»	37
2.3.5. Оценка физической культуры старшего по выполнению программы по физической культуре по разделу «знать»	39
2.3.6. Оценка физической культуры по выполнению программы по физической культуре по разделу «демонстрировать»	40
2.4. Диагностика содержания операционального компонента.....	41
2.4.1. Диагностика физического развития.....	41
2.4.2. Диагностика физической подготовленности.....	48
2.4.3. Диагностика двигательных умений и навыков.....	61
2.5. Диагностика содержания практико – деятельностного компонента физической культуры личности.....	70
2.5.1. Оценка включенности студента в различные виды физкультурно - спортивной деятельности.....	72
2.5.2. Оценка участия студентов в различных видах физкультурно – спортивной деятельности по продолжительности, регулярности, частоте и объему	73
2.5.3. Диагностика здорового стиля жизни студента.....	74
2.6. Диагностика содержания мотивационно – ценностного компонента физической культуры личности.....	77
2.6.1. Диагностика мотивов физкультурно – спортивной деятельности.....	80
2.6.2. Диагностика интереса к физкультурно – спортивной деятельности..	82
2.6.3. Определение интересов в процессе физкультурно – спортивной деятельности.....	82
2.6.4. Оценка привлекательности (интереса) к ФСД.....	84
2.6.5. Оценка интересов к физкультурно – спортивной деятельности.....	87

2.6.6. Диагностика эмоциональных состояний в процессе физкультурно – спортивной деятельности.....	88
2.6.7. Оценка эмоциональной сферы в процессе физкультурно – спортивной деятельности	89
2.6.8. Формирование потребности в физкультурно – спортивной деятельности и их диагностика.....	90
2.6.9. Оценка удовлетворенности актуальных потребностей в процессе ФСД	95
2.6.10. Оценка потребностей студента в физкультурно – спортивной деятельности	98
2.6.11. Диагностика отношения к физкультурно – спортивной деятельности.....	99
2.6.12. Батарея методик для определения отношения, потребности, реальной активности, мотивов, помех для занятий ФСД.....	102
2.6.13. Диагностика убеждений в значимости физкультурно – спортивной деятельности.....	105
2.6.14. Диагностика ценностных ориентаций личности.....	106
2.6.15. Оценка волевой сфер личности.....	114
2.7. Оценка знаний по физической культуре.....	120
2.7.1. Основные требования к уровню знаний по физической культуре для студентов.....	121
2.7.2. Подготовка тестовых заданий.....	126
2.7.3. Примерные варианты тестовых заданий для оценки знаний по физической культуре	129
Приложение	142
Приложение 1 Оценка профессиональной направленности физической культуры личности студента.....	142
Приложение 2 «Дифференциально диагностический опросник» (ДДО) Е.А. Климова.....	142
Приложение 3 «Выявление интенсивности жалоб по поводу самочувствия»	145
Приложение 4 Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) ...	147
Приложение 5 Психологическая характеристика темперамента.....	148
Приложение 6 Методика диагностики тревожности в процессе ФСД (модификация опросника Филлипса)	151
Приложение 7 Методика диагностики личности на мотивацию к успеху..	157
Приложение 8 Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач.....	159
Приложение 9 Методика диагностики степени готовности к риску.....	160
Приложение 10 Методика оценки психологической атмосферы в коллективе А.П. Фидера.....	162
Приложение 11 Методика экспресс – диагностики свойств нервной	

системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (теппинг – тест).....	163
Приложение 12 Тест – опросник Г.Айзенка Ері, адаптированный А.Г Шмелевым.....	164
Приложение 13 Методика «Личностный дифференциал» (модификация Д.А. Богдановой, С.Т. Посоховой).....	169
Приложение 14 Методики, предназначенные для оценки отдельных компонентов физической культуры личности.....	170
Список используемой литературы	175

Введение

Уважаемый студент!

Здоровье нации – категория не только политическая, но и экономическая, определяющая социальную стабильность, трудовой потенциал и обороноспособность страны. Более того, от личного здоровья зависит и жизненная успешность каждого. Одна из основных задач системы образования – приведение в соответствие процесса обучения и состояния здоровья.

Социальный заказ, предъявляемый современному образованию, предъявляет требования, связанные с воспитанием творческой, инициативной, самостоятельной личности, обладающей социальной и профессиональной мобильностью, активно участвующей в общественной жизни, способной не только работать, но и преобразовывать социальную среду. Одним из основных условий реализации данного положения является воспитание личности, обладающей высоким уровнем культуры, ведущей здоровый образ жизни, обладающей высоким уровнем психофизического здоровья. Полноценное физическое здоровье и развитие – это та основа, вокруг которой происходит формирование личностных изменений; уровень здоровья во многом определяет социальный потенциал личности. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослого человека закладываются в молодости, что является косвенным показателем несформированности умения самостоятельно использовать средства физической культуры для самооздоровления, или, говоря иначе, физкультурная безграмотность, отсутствие потребности в освоении ценностного потенциала физической культуры.

Возникновение основополагающей цели формирования физической культуры личности (далее ФКЛ) подготовлено и предопределено развитием таких наук как педагогика, психология, философия, теория физической культуры, а также изменениями в системе образования, переход на личностно ориентированную педагогику, направленную, прежде всего, на развитие личности, её интересов и потребностей. Педагоги физической культуры, заинтересованные в результатах своего труда, должны строить учебный процесс исходя из интересов и потребностей обучающихся.

Для преподавателя всегда была очевидна необходимость располагать конкретной и объективной информацией, как физического состояния воспитанников, так и эффекта своей педагогической деятельности. Для обучающихся данная информация дает возможность познать себя, свое физическое и психосоматическое состояние. Но тесты по оценке физического развития и физической подготовленности не могут быть основным инструментом оценки качества работы. Необходимо помнить, что уровень физической подготовленности только один из показателей физической культуры, а общая оценка должна складываться из многих других, не менее важных критериев, что и позволяет осуществить комплексная оценка, которой, по сути, и является оценка ФКЛ. Работа педагога должна затрагивать

мотивационно - ценностную сферу обучающихся, и её практическую реализацию в процессе физкультурно – спортивной деятельности (далее ФСД).

Критически оценивая предложенные батареи тестов и диагностические методики, следует отметить, что это лишь попытка показать, как возможно оценивать ФКЛ студентов в единстве её компонентов.

Преподаватель может опираться на любые из предложенных батарей тестов или диагностических методик, а может использовать другие, более информативные, на его взгляд или попытаться создать нечто своё.

Цель пособия – дать знания, умения, привить практические навыки, необходимые для комплексной оценки не только показателей здоровья, но и уровней сформированности физической культуры личности (ФКЛ) как для работающего педагога, так и для самооценки этого уровня самим студентом.

В работе поставлены следующие задачи:

- 1.Познакомить с содержанием, структурой, моделью физической культуры личности (ФКЛ)
- 2.Освоить методику замеров, расчетов и тестирования как отдельных компонентов ФКЛ, так и уровня ФКЛ в целом.
- 3.Научить оценке и анализу полученных результатов.
- 4.Ознакомить не только с методиками диагностики физической подготовленности, но и с педагогическими и психологическими диагностиками, позволяющими использовать их в конкретных условиях учебных и тренировочных занятий со студентами, в спортивных секциях.
- 5.Использовать диагностики, отражающие содержание мотивационно-ценностного компонента для обеспечения обратной связи с целью совершенствования эффективности учебного процесса.
- 6.Научить оценивать факторы и педагогические условия, влияющие на процесс формирования ФКЛ.

Глава 1. Физическая культура личности – цель современного физкультурного образования

1.1. Культура как социальное явление

Процесс становления ФКЛ, её диагностики, рассматривается в контексте формирования общей культуры, поэтому, для более глубокого понимания необходимо более подробно рассмотреть феномен «культура».

Определение феномена «культура» можно встретить у А. И. Арнольдова, Н. А. Бердяева, В. С. Библера, М. С. Кагана, Н. О. Лосского, В. М. Межуева, Н. С. Розова, А. Швейцера, О. Шпенглера и др., что свидетельствует о важности изучения данного социального явления.

В связи с направленностью нашего пособия на самовоспитание и саморазвитие студента, особого внимания заслуживает научное направление, в котором проблема культуры рассматривается как проблема изменения самого человека, его становления как творческой личности (Е.М. Бабосов, В.С. Библер, Н.С. Злобин, Л.Н.Коган, А.Н.Леонтьев, В.М. Межуев, Э.В. Соколов, Л.В. Сохань, В.Б. Чурбанов и др.)

В отношениях культуры и человека можно выделить три уровня: практический, практически – духовный и духовно – теоретический. Практический уровень выражается в реальном созидании человеком второй природы в виде культурных предметов и процессов и столь же реальном созидании культурой человека. Практически духовный уровень в мифологическом, религиозном, художественном осмыслении культурой человека, подобно тому, как она образно осмысляет природное и социальное бытие; духовно – теоретический уровень в изучении культурой человека и человеком культуры

(М. С. Каган).

Как показано, связь человек – культура носит двусторонний характер, человек творит культуру, культура творит человека. Можно выделить четыре основных смысла слова культура:

- абстрактное обозначение общего процесса интеллектуального, духовного, эстетического развития;
- обозначение состояния общества, основанного на праве, порядке, мягкости нравов и т. д.; в этом смысле слово культура совпадает с одним из значения слова цивилизация;
- абстрактное указание на особенности способа существования или образа жизни, свойственных какому – то обществу, какой - то группе людей, какому – то историческому периоду;
- абстрактное обозначение форм и продуктов интеллектуальной и, прежде всего художественной деятельности: музыка, литература, живопись, театр, кино и т.д.

Обобщая данный материал можно сделать следующие заключения:

культура - это уникальная отличительная особенность человека, характеристика человеческого общества, так как не одно животное культурой не обладает;

- культура не передаётся по наследству, а приобретается человеком в процессе жизни через прямое и опосредованное общение и в процессе обучения посредством языка и письменности;

- культура - это универсальное понятие, имеющее множество дефиниций, включающее в себя множество различных смысловых оттенков и не имеющее единственно правильного и окончательного определения;

- культура – это универсальный способ жизнедеятельности человека;

- уровень развития культуры определяет и уровень развития личности.

Культуре присущ ряд функций, среди которых можно выделить гуманистическую, нормативную, аксиологическую, семиотическую, социологическую функции (Т. Д. Сулова).

Воспитание, как процесс трансляции культуры должно быть направлено на ликвидацию расхождения между социальным и индивидуальным, должным и желаемым, на принятие индивидом общественных и общечеловеческих ценностей, их интеоризацию.

Исследование становления ФКЛ в процессе обучения в ВУЗе требует, прежде всего, определения понятия «личность», соотнесение этого понятия с понятиями «становление личности», «культура личности». Анализируя философскую и психолого - педагогическую литературу, можно встретить большое количество определений понятия «личность», в который авторами вкладывается различный смысл.

Обобщая определения, существующие в рамках психологических теорий и школ (К.Юнг, Г.Олпорт, К.Левин, Г.Айзенк, А.Маслоу), можно сделать вывод, что традиционно понятие «личность» рассматривается как синтез характеристик индивида в уникальную структуру, которая определяется и изменяется в процессе адаптации к условиям изменяющейся среды, формируясь под воздействием окружающих на поведение данного индивида.

Приведем некоторые из них:

«Личность - это понятие для обозначения общей меры социальности человека, устойчивого, повторяющегося единства динамической, индивидуально неповторимой системы способностей, потребностей и целей, формирующийся и развивающийся в сознательной деятельности как способе овладения конкретно - исторической совокупностью общественных отношений» (А.П. Белик).

«Личностью следует называть человека, достигшего определенного уровня психического развития. Этот уровень характеризуется тем, что в процессе самопознания человек начинает воспринимать и переживать самого себя как единое целое, отличное от других людей, и выражающееся в понятии «Я» (Л.И. Божович).

В исследованиях многих авторов личность представлена как сложноорганизованная функциональная структура, в которой различные её компоненты выступают в единой взаимосвязи. (О.А. Абдуллина, О.Е. Абдульханова- Славская, А.Г. Ковалев, и др.).

Личность – это системное (социальное) качество, приобретенное индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде (Петровский А.В.). Поэтому личность человека можно рассматривать как социальное по своей природе, относительно устойчивое и прижизненно возникающее психологическое образование, представляющее собой систему мотивационно – потребностных отношений, опосредующих собой взаимодействия субъекта и объекта. Центральным вопросом любой культуры является процесс становления личности в контексте культуры.

Рассматривая понятие «становление личности», за основу мы принимаем определение, данное Ф.Э. Зеером, согласно которому становление личности - непрерывный процесс целенаправленного прогрессивного изменения личности под влиянием социальных воздействий и собственной активности, направленной на самосовершенствование и самоосуществление. Становление предполагает потребность в развитии, возможность и реальность её удовлетворения. В процессе становления личности появляются такие новообразования как целостность, интегративность её психологической организации, усиливается взаимосвязь свойств и качеств.

Основной проблемой становления личности является раскрытие закономерностей перехода от одного уровня к другому. В процессе развития возникают и накапливаются противоречия, которые приводят к скачку, переходу с одного уровня на другой, более высокий. Различие уровней развития обуславливается сочетанием внутренних процессов развития и внешних условий, типичных для данного периода. Помимо стадийного развития, выделяют функциональное, происходящее внутри какой-либо стадии, приводящее к накоплению качественно новых элементов, образующих потенциальный резерв, возникающий в результате активного взаимодействия индивида с окружающим миром в виде деятельности, которая выступает как источник обогащения психики.

Идея социальной ситуации развития (Выготский Л.С.), представляет собой исходный момент для всех динамических изменений, происходящих в развитии в течение данного периода. Она определяет целиком и полностью тот путь, следуя по которому, ребенок приобретает новые и новые свойства личности, черпая их из социальной действительности как основного источника развития, тот путь, по которому индивидуальное становится социальным». Рассматривая стадии становления личности, необходимо анализировать социальную ситуацию развития в контексте взаимоотношений личности с окружающими.

Отношение личности к самой себе, осознание своих свойств и качеств, приводит к потребности быть личностью, персонализации и обеспечивает включение индивида в систему социальных связей.

Личность как интегративное качество человека зависит жизнедеятельности человека. Становление личности лишь в конечном итоге обусловлено внешними воздействиями и условиями, которые опосредуются жизненным опытом человека, преломляясь через индивидуальные психофизические особенности. Как активное биосоциальное существо, человек способен изменять свою личность через саморазвитие и самовоспитание, на которые опосредованно влияет социальная среда. Поэтому основным средством и условием становления является социально организованная и стимулированная деятельность.

Рассматривая понятие «культура личности», необходимо отметить, что это характеристика, отражающая уровень развития человека, выражающейся в системе потребностей, социальных качеств, в характере его деятельности и поведения, и отражающая определенный уровень развития творческих сил и способностей человека, суть которых реализуется в его жизнедеятельности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определения понятиям «культура», «личность», «культура личности».

1.2. Физическая культура как подсистема общей культуры

Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации, рассматривает физическую культуру (далее ФК), как составную часть культуры общества, а физическое воспитание как важнейшее направление политики государства. Являясь составной частью общей культуры общества и важной составляющей профессиональной подготовки студента, она имеет огромный потенциал для духовного и физического развития, который, к сожалению, далеко не всегда реализуется.

На сегодняшний день, приоритетная цель занятий ФК и спортом заключается в формировании культуры личности, подготовке к профессиональной деятельности, сохранении и укреплении здоровья человека.

Понятие «физическая культура личности» выделяет такую сферу культуры, которая рассматривает процесс социализации и окультуривания, социокультурной модификации тела (телесного бытия, телесности человека). Это состояние входит в физическую культуру как её специфический элемент в той мере, в какой оно вплетено в социальную жизнедеятельность, и в том отношении, в каком оно является культурной ценностью. (Л.И. Лубышева).

Рассматривая феномен ФК, с учётом многообразия социально и культурно сформированных параметров телесного бытия человека, в рамках ФК Выделяют как составляющие, культуру движений (двигательную культуру),

культуру телосложения, культуру физического здоровья. Содержание ФК не сводится к социально сформированным в соответствии с культурными образцами физических качеств и способностей человека, которые занимают центральное место, а включают в себя и целый ряд других, связанных со знаниями, потребностями, мотивами, на основе которых физические способности реализуются в деятельности, с отношением человека к физическим качествам и способностям с соответствующими социальными институтами. ФК – это не область непосредственной работы с «телом», хотя именно телесные - двигательные качества являются предметом интереса в этой области. Как всякая сфера культуры, культура физическая это, прежде всего работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром. (В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л. И. Лубышева).

В социологическом контексте понятие «ФК» употребляется в следующих значениях: как составная часть общей культуры, как компонент социального образа жизни; как специфическая реальность, как социальный процесс по овладению ценностями особого вида культуры, называемого культурой физической.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите, какую часть общей культуры рассматривает физическая культура личности.
2. Приведите социологический контекст понятия «Физическая культура»

1.3. Содержание понятия «физическая культура личности»

Уровень культуры общества определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей, которые проявляются и в физической культуре личности.

Программа для Высших учебных заведений (М.Я. Виленский, В.И. Ильинич, В.А. Масляков, В.Г. Щербаков), впервые содержала в качестве главной цели физического воспитания формирование физической культуры личности, достижение которой должно осуществляться через решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;

- знание научно – практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно – ценностного отношения к ФК, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессиональной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента и студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно – спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Возникновение основополагающей цели современного физкультурного образования - формирование физической культуры личности подготовлено и предопределено развитием таких наук как педагогика, психология, философия, теория физической культуры, а также изменениями в системе образования, переходом на личностно ориентированную педагогику, направленную, прежде всего, на развитие личности, её интересов и потребностей.

Попытки определить сущность ФКЛ предпринимались достаточно давно, в начале 20-х годов прошлого века и формулировались как «осознанное отношение человека к физическому состоянию и развитию своего организма». Ряд авторов (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, и др.) под ФКЛ понимали воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре (физкультурные знания, умения, навыки, показатели физического развития).

Поскольку в качестве цели ФК тогда выступала идея всестороннего развития личности, можно выделить, в качестве структурных элементов ФКЛ физкультурные знания, умения, навыки, показатели физического развития, как взаимосвязь физического (телесного) и интеллектуального (умственного).

Проблема ФК в самовоспитания личности будущего учителя (М.Я. Виленский, В.А. Беляева), состоит в том, что единство физического и интеллектуального проходит через всю жизнь человека. Высокий уровень развития достигается, если это единство оптимально. Если же наблюдается дисбаланс между компонентами этого единства, и развитие умственных сил и способностей идет в отрыве от совершенствования двигательной сферы, или физическое развитие опережает умственное, то человек и общество несут определенные издержки, формирование гармоничной и всесторонне развитой личности не происходит.

Представляя ФКЛ как сложное системное динамическое образование, характеризующееся уровнем физического состояния, в состав которого включены такие характеристики как здоровье, физическая подготовленность и развитие, осознанием способов достижения этого уровня, проявляющееся в различных видах физкультурно – спортивной деятельности (познавательной, организаторской, инструкторско – педагогической, практической и др.).

ФКЛ, проявляясь в деятельности в виде отношений, поведении, образе жизни, усвоении культурных и духовных ценностей, выражает собой органическое единство знаний, убеждений в их практическом использовании и

непосредственной деятельности по их реализации. Одним из основных показателей ФКЛ являются повседневные практические занятия.

Немного остановимся на ценностях ФК. Вопрос о ценностях ФК рассматривался достаточно часто, так, например, (В.К. Бальсевич), выделяет общественные и личные ценности ФК. В общественную группу ценностей относят:

- общий уровень знаний о методах и средствах физического развития и совершенствования;

- общий научно – технологический потенциал ФК, её интеллектуальная основа, состоящую из специализированных знаний о физической активности человека, о правилах, методах и условиях их реализации в процессе воспитания;

- опыт, накопленный в сфере физического воспитания молодежи; опыт организации физической активности; общественное мнение;

- уровень престижности физической культуры и структура факторов, определяющих её популярность в обществе; уровень активности общества в сфере ФК (отношение государства к вопросам физической культуры и спорта).

Общественная ФК и ФКЛ определяются, по мнению В.К. Бальсевича, одними и теми же группами факторов, где важнейшими считаются уровень, глубина, полнота и основательность знаний о методах физической подготовки, путях, формах и средствах физического совершенствования, о законах функционирования организма в процессе физкультурной деятельности. Всё это в совокупности характеризуется как уровень образованности в области ФК. В основе ФКЛ можно выделить три блока: образованность, двигательные достижения, мотивация двигательной деятельности.

К отдельной группе ценностей ФКЛ относится совокупность личных двигательных (физических) достижений: уровень развития двигательных качеств, двигательных умений и навыков, работоспособность и т.д., и, что не менее важно, уровень ФКЛ определяется структурой и направленностью мотиваций физической активности человека, в основу которой положена физкультурная образованность.

Приведем определения, отдельных авторов, которые наиболее полно отражают содержание и структуру ФКЛ. Под ФКЛ некоторые исследователи понимают результаты, достигнутые в физическом совершенствовании человека, степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни (Залетаев П.И., Шиянов В.П., Загородский Б.И.).

По М.Я. Виленскому, ФКЛ это качественное, системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем её физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляющееся в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) и жизнедеятельности в целом.

В.И. Ильинич, рассматривает ФКЛ как качественное, системное и динамическое новообразование личности, определяющее её образованность,

физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной ФСД, здоровом стиле жизни. ФКЛ - это основа социально – культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры, интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки, проявляющийся в отношении к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности, предстающая в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Р.С. Сафин, в качестве интегральной цели физического воспитания выдвигает ФКЛ, которая рассматривается как органичное единство ценностных ориентаций, мотивационно-потребностной сферы, физического совершенства и практической деятельности.

В более поздних работах М.Я. Виленский, характеризует ФКЛ как неотъемлемую часть общей культуры, интегративную и специфическую цель физического воспитания, Высшее качественное системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем её физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляемое в разнообразных формах ФСД и жизнедеятельности в целом.

Выступая как интегральное качество личности, ФКЛ является условием и предпосылкой эффективной учебно – профессиональной деятельности, обобщенным показателем профессиональной культуры студента как будущего специалиста, целью саморазвития и самосовершенствования и характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, выбирающей и осваивающей наиболее значимые для себя ценности.

Мы рассматриваем ФКЛ как воплощение в самом человеке результатов использования материальных и духовных ценностей, относящихся к ФК в широком смысле, в усвоении человеком потребных знаний, навыков, умений и соответствующих психических свойств, достигнутых на основе использования средств физического воспитания, спортивной тренировке, физической рекреации. ФК формирует личностные качества в самом широком диапазоне, расширяя и укрепляя высоко значимые потребности, мотивы, характеризующие социальное лицо человека, как носителя сознания с проявлением нравственных, правовых и эстетических чувств.

Как духовный компонент ФКЛ выделяется совокупность знаний в области всестороннего физического развития, сочетание представлений о взаимодействии социального и биологического в реализации ценностей физической культуры, наличие соответствующих убеждений в виде идеалов физического совершенствования или спортивного мастерства, а также представлений о способах их достижения без каких-либо нарушений спортивной этики. Духовные компоненты ФКЛ выступают как способ реализации социальной программы разностороннего развития личности, включая ее психологические, физические и социальные компоненты.

Понятие «физическая культура личности» выделяет такую сферу культуры, которая рассматривает процесс социализации и окультуривания, социокультурной модификации тела (телесного бытия, телесности человека). Это состояние входит в ФК как её специфический элемент в той мере, в какой оно вплетено в социальную жизнедеятельность, и в том отношении, в каком оно является культурной ценностью (Л.И. Лубышева).

Рассматривая феномен ФК, с учётом многообразия социально и культурно сформированных параметров телесного бытия человека, в рамках ФКЛ выделяют как составляющие части культуру движений (двигательную культуру), культуру телосложения (соматическую культуру), культуру физического здоровья.

Современный этап развития системы образования характеризуется его непрерывностью, направленностью на жизненное и профессиональное самоопределение личности. Данная цель (формирование физической культуры личности) позволяет проследить долговременную перспективу, способствует самоопределению в культуре и получает свою конкретизацию в критериях эффективности образовательного и воспитательного процессов. Понимание и осознание ФК как общественной и личностно значимой ценности может дать мощный импульс для выявления резервных возможностей развития физической культуры, как на уровне социума, так и на уровне личности, освоения ценностей физической культуры всеми и каждым.

Преодоление реально существующего противоречия между уровнем и объемом общественного знания и уровнем, и объемом индивидуального знания и потенциалом личностной ФК подавляющего большинства людей, открывает путь к тому, что ФК займет действительно значимое место в системе культурных ценностей человечества, как важнейший фактор прогресса и повышения уровня культуры.

Таким образом, ФКЛ - это сложное системное динамическое образование, характеризующееся уровнем физического состояния, в состав которого включены такие характеристики как здоровье, физическая подготовленность и развитие, осознание способов достижения этого уровня, проявляющееся в различных видах физкультурно – спортивной деятельности (познавательной, организаторской, инструкторско – педагогической, практической и др.).

ФКЛ, проявляясь в деятельности в виде отношений, поведении, образе жизни, усвоении культурных и духовных ценностей, выражает собой органическое единство знаний, убеждений в их практическом использовании и непосредственной деятельности по их реализации. Одним из основных показателей ФКЛ являются повседневные практические занятия.

Анализируя вышеизложенные определения, можно отметить, что к основным характеристикам ФКЛ, которые необходимо диагностировать, относят:

- определенный уровень двигательных умений, навыков, физических качеств, физического развития, физической подготовленности;
- наличие физкультурной образованности (применение знаний и умений на

практике);

-мотивационно-ценностные ориентации, в основе которых лежат знания, убеждения, целевые установки;

- различные виды физкультурно – спортивной деятельности, в основе которых лежит процесс самовоспитания и самосовершенствования личности.

В данном пособии за основу взята трехкомпонентная модель ФКЛ, включающая операциональный, мотивационно-ценностный, практико-деятельностный компоненты, предложенная М.Я. Виленским, В.А. Ильиничем. Данная модель, на наш взгляд, может с успехом использоваться в работе со студентами. Каждый из приведенных компонентов ФКЛ включает в себя определенный набор характеристик, каждую из которых мы и будем диагностировать. В содержание компонентов ФКЛ включены структурные элементы, составляющие его содержание.

В современных условиях основной целью физкультурного образования является формирование физической культуры на уровне личности, представляющей собой целостное единство компонентов:

- операционального (физическая подготовленность, физическое развитие, физическое совершенство, двигательные умения и навыки);

- мотивационно-ценностного (знания, убеждения, потребности, мотивы, отношения, ценностные ориентации, эмоции и волевые усилия);

практико-деятельностного (познавательная, творческая, инструкторская, судейская и другие виды физкультурно-спортивной деятельности).

Операциональный компонент включает в себя результат развития человеческой телесности и степень овладения двигательными действиями, которые проявляются в двигательных умениях и навыках, физическом развитии и физической подготовленности, достижении высокой степени физического совершенства.

Мотивационно - ценностный компонент отражает эмоциональное отношение к ФК, потребность в ней, систему специальных знаний, интересов, мотивов, и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности в области ФСД.

Практико-деятельностный компонент содержит виды физкультурно-спортивной деятельности (познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская, стиль жизни и т.д.), в которых принимает участие студент. Ниже приводится модель ФКЛ студента. Ниже, на рисунке 1 приведена структурная модель, отражающая содержание компонентов ФКЛ и их взаимосвязь.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите, как Вы понимаете, и какой смысл вкладываете в понятие «физическая культура личности»?

2. Приведите содержание каждого из компонентов ФКЛ.

3. Дайте свое собственное определение ФКЛ, перечислите основные характеристики.

1.4. Критерии сформированности физической культуры личности

Для более полного понимания содержания ФКЛ, необходимо так же остановиться на критериях сформированности основ ФКЛ, которые рассматриваются как совокупность объективных и субъективных показателей, описывающих качественную характеристику её состояния, позволяющих выявить существенные свойства и меру их проявления в физкультурно – спортивной деятельности. Понимая критерии сформированности основ ФКЛ как совокупность объективных и субъективных показателей, описывающих качественную характеристику её состояния, можно выявить существенные свойства и меру их проявления в ФСД.

К критериям оценки ФКЛ можно отнести:

- уровень (степень) сформированности потребности в ФСД и способы её удовлетворения;
- выраженность проявлений эмоционально-волевых и духовно-нравственных качеств личности в процессе ФСД (самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, самообладание, самоотношение и т.д.);
- удовлетворенность и отношение к выполняемой ФСД;
- проявление самостоятельности, самодеятельности, самоорганизации, самообразования и самовоспитания в ФК;
- уровень сформированности психофизиологических и физических возможностей и отношение к ним;
- владение средствами, методами, умениями и навыками, позволяющими достигать высокого уровня спортивного совершенствования;
- владение методиками и технологиями, позволяющими осуществлять успешную ФСД;
- направленность и содержание мотивации в ФСД и профессиональной деятельности;
- качество усвоения научно – практических знаний в области ФК, их глубина и системность, способность их творческого применения в жизни;
- участие в ФСД (тренировочная, соревновательная, судейская, инструкторская и т.д.) деятельности (затрачиваемое время, регулярность);
- двигательная активность (частота, регулярность, объем, продолжительность занятий).

Таким образом, о степени сформированности основ ФКЛ можно судить по тому, как и в какой конкретной форме, реализуется в деятельности система отношений личности к ФК. Система отношений направляет личность на практическое использование и применение норм ФСД, критериев оценки, позволяющих адекватно организовать поведение и деятельность, определяющих творческое решение возникающих перед личностью жизненных и профессиональных задач и проблем.

Считаем необходимым, обратить внимание на различие подходов в определении уровней ФКЛ. Так, М.Я.Виленский, классифицирует уровни

развития ФКЛ на предноминальный (очень низкий), номинальный (низкий), потенциальный (средний), перспективный, творческий (высокий) уровни.

М.А. Правдов, в качестве уровневых характеристик выделяет высокий, необходимый, средний, элементарный уровень и отрицательное отношение.

А.Г. Комков, предлагает трехуровневую модель ФКЛ, выделяя высокий, средний и низкий уровни. В своей работе Вы можете использовать любую из предложенных уровневую оценку.

Так как ФКЛ является многомерным понятием, нами была использована комплексная оценка каждого из компонентов, для чего нами были разработаны критерии для каждого из компонентов, входящих в структуру ФКЛ. Для создания условий для самодиагностики нами был выбран метод сравнительного анализа результатов.

Оценка результатов тестового материала проводится по 5 – балльной шкале, поскольку это, как показала практика, наиболее удобный и привычный способ статической обработки полученных материалов, используемый для определения и перевода качественных показателей обследования, полученных при наблюдении, в количественные оценки – баллы.

Результаты оценивались из расчета:

- 5 баллов – очень высокий (творческий) уровень ФКЛ, если исследуемое качество выражено достаточно сильно и проявляется часто;

- 4 балла – высокий уровень (потенциальный), если качество достаточно хорошо выражено и проявляется часто;

- 3 балла – средний (номинальный) уровень, если качество выражено посредственно и количество проявлений и не проявлений примерно одинаково;

- 2 балла – низкий (предноминальный) уровень, если качество выражено слабо и проявляется редко;

- 1 балл – очень низкий (предноминальный) уровень, если качество проявляется редко или не проявляется совсем.

Соответственно предноминальному уровню соответствует результат в 1 или 2 балла; номинальному – 3 балла; оптимальному – 4 балла; творческому – 5 баллов.

Для всех компонентов выделены критерии оценки, для **операционального компонента** такими критериями являлись:

- уровень развития физических качеств,
- уровень овладения двигательными умениями и навыками;
- уровень физической и функциональной подготовленности.

Для мотивационно – ценностного компонента:

- сформированность потребности в познавательной ФСД;
- уровень знаний по вопросам ФК;
- оценка уровня сформированности нравственных качеств личности (общительности, доброты, взаимовыручки, умение понимать другого, справедливости, чуткости, владение навыками самоконтроля);
- оценка наличия потребностей, интересов, в ФСД;

- ценностные ориентации в ФСД;
- убеждения в области ФСД;
- уровень развития волевой сферы личности;
- уровень мотивации к ФСД;
- эмоции, возникающие в процессе ФСД;
- отношение к ФСД;

Для практико – деятельностного компонента:

- участие в различных видах физкультурно-спортивной деятельности (количество видов ФСД);
- частота участия в ФСД;
- регулярность участия в ФСД;
- продолжительность участия в ФСД;
- стиль жизни.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите основные критерии оценки ФКЛ для каждого из компонентов.
2. Подумайте, какие критерии оценки можно использовать дополнительно?

1.5. Уровни сформированности физической культуры личности

Мы использовали уровни сформированности ФКЛ, выделенные Ильиничем В.А, как наиболее доступные и информативные. Для каждого из критериев была разработана соответствующая шкала оценки (смотрите приложения) и были выделены такие уровни сформированности ФКЛ как:

Предноминальный (очень низкий) - самый низкий, складывающийся стихийно, характеризующийся отсутствием потребности в познавательной деятельности, минимальным уровнем знаний, отрицанием влияния ФК на развитие личности, отказом от использования ФК в будущей профессиональной деятельности, неумением диагностировать уровень развития содержания ФКЛ и личностных и морально – волевых качеств.

Для студентов, отнесённых к данному уровню характерно отсутствие мотивации на реализацию самостоятельных форм двигательной активности, негативное или индифферентное отношение к ФК. Уровень физических возможностей находится на уровне естественно-природного развития задатков, сформированность основных двигательных умений и навыков находится на низком уровне, нет переноса знаний, двигательных умений и навыков на социум (окружение, семью, учащихся), т.е. отсутствие пропагандистской деятельности. Студенты, отнесённые к предноминальному уровню развития ФКЛ, как правило, равнодушны к участию в спортивно - оздоровительных мероприятиях, включая так же их просмотр по телевидению и чтение литературы по ФК. В их деятельности присутствуют лишь отдельные элементы здорового стиля жизни, отмечается наличие вредных привычек, отсутствует представление о приемах самоконтроля в процессе ФСД. Профессиональная

направленность ФСД не выражена. Выбор будущей специальности осуществлялся неосознанно, под влиянием внешних обстоятельств.

Номинальный (низкий) уровень характеризуется спокойно-сдержанным отношением к ФК. Использование её средств и методов носит спонтанный характер под влиянием обстоятельств, либо товарищей по учёбе, досугу. Знания в области ФК носят поверхностный характер, отличаются отсутствием глубины и системности. Практические двигательные умения и навыки ограничены простейшими элементами, отсутствует стремление к саморазвитию, не развиты способности к эмоциональному, эстетическому восприятию спортивных зрелищ, кино и телеинформации. Смысл практических занятий по ФК видится в укреплении собственного здоровья, сами занятия спонтанны, непродуманны, бессистемны. В повседневной жизни такие студенты не проявляют заботы о собственном, а тем более и чужом здоровье, своём физическом развитии, имеют вредные привычки, от которых не стремятся избавиться.

Потенциальный (средний) уровень имеет в своей основе положительное отношение к ФК, которое отличается осознанностью, пониманием её роли в самосовершенствовании и профессиональной деятельности. Он характеризуется наличием убеждений, высоким уровнем владения практическими умениями и навыками, знаниями отдельных приёмов самоконтроля в процессе ФСД. Познавательная активность в области ФК достаточно ярко выражена в стремлении получить глубокие и системные знания, но их ФСД проявляется лишь в благоприятной среде. Данный уровень характеризуется направленностью личности «на себя», не продуцируя ценностей ФК в социум.

Творческий (высокий) уровень характерен для студентов, убеждённых в большом потенциале ФК, использующих её для саморазвития и самовоспитания. Их отличает глубина и системность знаний, владение навыками физического самосовершенствования, умение организовать и вести здоровый образ жизни, свободный от вредных привычек. Для них характерно широкое использование рекреативных форм физической культуры для снятия напряжения, профилактики заболеваний. Они умеют проводить самооценку своего состояния, владеют практическими навыками самодиагностики и самовосстановления. Это высококультурные личности, отличительной особенностью которых является активная просветительская оздоровительная деятельность, трансляция ценностей ФК в социум, широкое участие в различных видах ФСД.

Основные критерии диагностики ФКЛ

Качество любой диагностики определяется валидностью, надёжностью, достоверностью, репрезентативностью.

Валидность – это характеристика степени, в которой тест измеряет то, для измерения чего он предназначен. Как один из основных способов установления валидности используется сравнение показателей по

психологическому тесту с экспертными оценками данного качества у испытуемого.

Надежность – оценка согласованности показателей, полученных на тех же самых испытуемых при повторном тестировании с тем же самым тестом или его эквивалентной формой.

Существует три основных метода оценки надежности:

- повторное измерение;
- параллельное тестирование и расщепление;

валидность и надежность согласуются между собой как предмет и объект измерения.

Репрезентативность – способность выборки испытуемых быть представительной, то есть достаточно точно отражать характеристики того контингента испытуемых, который обследуется.

Достоверность – устойчивость измерительной процедуры к фальсификации и линейной зависимости сопутствующих переменных. Несмотря на общепризнанную значимость диагностики в процессе ФСД, диагностика отдельных компонентов ФКЛ разработана недостаточно. В первую очередь это касается диагностического инструментария, доступного и понятного для участников образовательного процесса, организации процесса по подготовке студента к диагностической работе в контексте профессиональной направленности, понимание степени важности данной работы всеми участниками процесса.

Поскольку человек по своей сути является одновременно социальным, психическим и телесным существом, возникает необходимость в разработке диагностических методик, учитывающих не только результативные, но и процессуальные и психические показатели процесса становления ФКЛ, являющиеся составной частью субъективного опыта студентов в области ФСД.

Несмотря на то, что в последнее время активизировались исследования по вопросам мониторинга и диагностики уровня физической подготовленности, необходимо отметить, что они затрагивают лишь телесную сторону развития человека, в то же время изученность диагностики мотивационно - ценностной, нравственной, профессиональной направленности ФКЛ явно недостаточна. Хотелось бы отметить громоздкость многих диагностических процедур, сложность их реализации в образовательном процессе, недостаточность сформированности диагностической функции у современного преподавателя ФК.

По нашему мнению, диагностика ФКЛ подобна индикатору, который информирует нас о состоянии процессов физического, психического, личностного развития. Систематическое наблюдение и самонаблюдение уже является диагностической процедурой. При этом для получения необходимой информации по уровню сформированности компонентов ФКЛ не столь важно, каким образом осуществлялся сбор диагностической информации, с помощью соответствующего инструментария (тесты, анкеты), простого самонаблюдения или без него (методом самонаблюдения).

Мы отдавали себе отчет, что отнесение содержания компонентов к какому - либо уровню весьма условно, поскольку, например, физическое развитие, физическая подготовленность может зависеть не только от образа жизни, активной ФСД, но и наследственных и различных средовых факторов. Поэтому уровневый анализ ФКЛ студента целесообразно дополнить факторным анализом, по схеме, приведенной ниже. Вместе с тем, считаем, что даже такая опосредованная оценка весьма информативна и в целом отражает истинное состояние.

Одна из приоритетных задач управления системой образования – приведение процесса обучения в соответствие с состоянием здоровья. Однако нигде не обеспечен мониторинговый контроль того, с какими показателями сформированности отдельных компонентов ФКЛ студенты начинают учебный год, и с какими показателями заканчивают. Из множества недостатков, определяющих причинно-следственные связи состояния низкого уровня физической культуры студентов, особо можно выделить следующие:

- недостаточное внимание, уделяемое в педагогической деятельности преподавателя передаче опыта теоретических и практических знаний;
- отсутствие обучению студентов практическим умениям и навыкам самостоятельной работы, самостоятельного использования средств физической культуры; приемам самоконтроля в процессе физкультурно – спортивной деятельности;
- несформированностью устойчивых интересов, мотиваций, потребностей, установок на ценности физического самосовершенствования;
- отсутствие социальных и педагогических технологий формирования ФКЛ и государственной системы инноваций;
- недостаток специалистов, обладающих современной профессионально-педагогической компетенцией.

Одним из серьезных недостатков современного преподавателя ФК представляется односторонняя сформированность диагностических умений, направленная на оценку физического развития и двигательных навыков, в то время как представляется совершенно необходимым уметь оценивать направленность личности в области ФСД. Современное состояние и уровень диагностической подготовки преподавателя физической культуры сводится, прежде всего, к оценке уровня физической подготовленности студентов и оценке уровня развития их двигательных умений и навыков, оставляя «за бортом» оценку его мотиваций, ценностей, волевых качеств, особенностей конституции и темперамента.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите уровни сформированности физической культуры личности, дайте характеристику каждому из них.
2. Проверьте свой собственный уровень сформированности диагностических умений, используя анкету, приведенную ниже.

Глава II. Диагностика физической культуры личности

В данной главе первыми предлагаются комплексные, наиболее общие методики для оценки физической культуры личности студента.

2.1. Комплексные методики оценки физической культуры личности

Прежде чем познакомиться с предлагаемыми методиками диагностики ФКЛ, предлагаем вам проверить себя, ответив на предложенные вопросы, с целью проверки своего уровня диагностических умений, проведя самодиагностику диагностических умений

Самодиагностика диагностических умений

Анкета 1

Ответьте на предложенные ниже вопросы, позволяющие оценивать уровень сформированности ваших диагностических умений исходя из следующей оценки:

- 1 балл – не имею представления; не умею, не знаю, как это сделать;
- 2 балла – имею некоторое представление, но не знаю, как это можно диагностировать;
- 3 балла - скорее не умею, чем умею;
- 4 балла - умею, знаю диагностические методики, могу ими пользоваться;
- 5 баллов – хорошо умею, знаю несколько альтернативных методик.

№	Умение определять (объективно оценивать), используя диагностические методики:	Оценка
1	Сформированность физической культуры личности	
Операциональный компонент:		
2	Двигательные умения и навыки	
3	Физическое развитие	
4	Физическую подготовленность	
5	Уровень физического совершенства	
Мотивационно – ценностный компонент		
6	Знания в области физической культуры	
7	Потребности в ФСД	
8	Убеждения в необходимости ФСД	
9	Интересы в ФСД	
10	Мотивы в ФСД	
11	Отношения к ФСД	
12	Ценностные ориентации в ФСД	
13	Эмоции, испытываемые в процессе ФСД	
14	Волевые усилия	
Практико – деятельностный компонент		
15	Профессиональную направленность ФКЛ	
16	Здоровый стиль жизни	
17	Участие в различных видах ФСД	
18	Общая сумма баллов:	

Интерпретация результатов: Вам предлагается подсчитать общую сумму баллов по всем компонентам и сравнить её с максимальной, которая составляет 85 баллов и сделать свои собственные выводы.

2.2. Оценка факторов формирования физической культуры личности

Становление ФКЛ студентов представляется как многогранный и целостный процесс, обусловленный совокупностью факторов, которые составляют причину и движущую силу её становления и развития. Поэтому, умение производить факторный анализ является важной частью содержания диагностики ФКЛ. На протекание и результаты процесса формирования ФКЛ влияет множество разнообразных причин. Главные из них называются факторами, а их совокупности условиями. Условия и факторы обуславливают продуктивность (результативность) педагогического процесса, поэтому их называют продуктогенными. Под продуктогенной причиной понимается сколь угодно малая, но обязательно отдельная причина, дальнейшее расчленение которой невозможно без потери смысла. (И.П. Подласый). Фактор включает в себя как минимум две продуктогенных причины одной группы.

Из объединений единичных факторов образуются общие, которые впитывают в себя значительное количество продуктогенных причин. При дальнейшем объединении общих факторов образуются комплексные, которые, в свою очередь образуют генеральные факторы, объединяющие все без исключения продуктогенные причины определенной группы, предварительно сведенные комплексные, общие и единичные факторы.

На продуктивность процесса формирования ФКЛ одновременно и совокупно влияют все причины (факторы), поскольку данное влияние имеет комплексный характер, приведем четыре основных генерализованных фактора, определяющих в комплексе формирование ФКЛ. Это учебный материал, организационно-педагогическое влияние, обучаемость учащихся, время.

Под факторами формирования нами понимается совокупность форм, методов, средств обучения, организации и содержания обучения, уровень педагогической подготовленности. Процесс формирования ФКЛ студента – это целенаправленный, многогранный, во многом противоречивый и в то же время целостный процесс, определяемый обусловленной совокупностью социальных и психолого – педагогических условий и факторов, составляющих причину и движущую силу развития и становления личности (Петьков В.А., Соловьев Г.М.). Многообразие факторов и условий их проявления объясняется тем, что процесс развития личности есть результат большого количества взаимосвязей, взаимодействий и взаимозависимостей между внутренними сферами личности и внешними обстоятельствами. Выступая как процесс формирования личности, воспитание опирается и использует те или иные факторы и создает условия для их практической реализации. В зависимости от правильности их использования данные факторы могут либо препятствовать этому процессу, замедляя и тормозя его, либо ускорять и оптимизировать. Для этого очень важно уметь

определять факторы, влияющие на формирование ФКЛ конкретного обучающегося.

Поэтому, оценивая уровень сформированности ФКЛ целесообразно проводить факторный анализ для получения необходимой информации, обеспечения обратной связи. Приведем иерархию факторов обучения, которые мы рассматривали в контексте формирования ФКЛ, предложенную

И.П. Подласым. В первой графе указано место фактора по значимости; во второй фактор; в третьей – влияние фактора на продуктивность.

1	Мотивация учения. Интерес к предмету, познавательной деятельности в области физической культуры	0,92
2	Отношение к обучению. Потребность учиться	0,91
3	Умение учиться	0,90
4	Работоспособность обучаемых	0,89
5	Объем учебной деятельности, тренированность	0,88
6	Регулярность обучения, систематичность Выполнения учебных заданий	0,87
7	Активность и настойчивость в учении	0,85
8	Стимулирование обучения	0,84
9	Управление обучением	0,82
10	Внимательность, дисциплинированность, усидчивость	0,80
11	Применение знаний на практике	0,79
12	Способности к изучению конкретных знаний	0,77
13	Общие способности. Потенциальные возможности	0,76
14	Сложность учебного материала	0,75
15	Методы обучения	0,74
16	Мышление при усвоении конкретных знаний	0,72
17	Особенности психической деятельности	0,71
18	Вид и характер учебной деятельности	0,70
19	Уровень учебной подготовки	0,68
20	Уровень общей подготовки (эрудиция)	0,62
21	Время восприятия (сообщения) знаний, двигательных умений и навыков	0,60
22	Время закрепления знаний, двигательных умений и навыков	0,57
23	Периодичность контроля и проверки знаний, двигательных умений	0,52
24	Объем и характер самообучения	0,51
25	Количество учебного материала	0,50
26	Содержание учебного материала	0,49
27	Форма изложения знаний	0,48
28	Тип и структура учебного занятия	0,46
29	Структура учебного материала	0,45
30	Психологические условия обучения	0,44
31	Средства обучения	0,43
32	Работоспособность, потенциальные возможности педагога	0,42
33	Возраст обучаемых	0,41
34	Экологические условия	0,40
35	Санитарно-гигиенические условия	0,39
36	Потребность в достижениях	0,38
37	Установка на продуктивность	0,37
38	Стиль отношений	0,36
39	Педагогическая позиция	0,35
40	Взаимообучение	0,34

Для оценки наиболее значимых факторов, влияющих на процесс формирования ФКЛ и результативность ФСД можно воспользоваться опросником, приведенным ниже.

Анкета 2

Оценка факторов, влияющих на формирование физической культуры личности

Укажите факторы, (причины) оказывающие, по вашему мнению, наибольшее влияние на Вашу заинтересованность и результаты в физкультурно – спортивной деятельности. Расставьте факторы по степени значимости в порядке убывания. Дайте оценку значимости для Вас данного фактора:

- 5 - наибольшее значение фактора;
- 4- большое значение;
- 3- некоторое значение;
- 2- небольшое значение;
- 1- никакого значения.

№	Фактор	Оценка					Ранг
		1	2	3	4	5	
I	Социальные факторы						
1	Общественное мнение						
2	Социальное окружение (пример друзей, близких)						
3	Индивидуальный статус						
4	Взаимоотношения в группе						
5	Социально-психологический климат						
6	Сложившиеся традиции						
7	Мнение преподавателей, родителей						
8	Социальный опыт						
9	Социальное положение						
10	Социальная активность						
11	Социальная адаптация						
II	Материальные (внешние) факторы						
1	Материальная и спортивная база						
2	Наличие инвентаря и оборудования						
3	Санитарно – гигиенические условия мест занятий						
4	Эстетическое оформление мест занятий						
5	Условия работы, учебы, быта						
6	Условия отдыха						
7	Бытовая адаптация						
III	Организационные факторы						
1	Организация учебной и ФСД						
2	Система стимулирования						
3	Система контроля, оценки						

4	Содержание ФСД						
5	Качество ФСД						
6	Агитация и пропаганда						
7	Методика подготовки преподавателя						
8	Личный пример преподавателя						
9	Систематичность занятий						
10	Наличие свободного времени						
11	Удобное расписание занятий						
12	Семейные традиции						

№	Фактор	Оценка					Ранг
		1	2	3	4	5	
IV	Психические факторы						
1	Самооценка психофизического и физического состояния						
2	Психофизиологическая адаптация						
3	Лень						
4	Темперамент						
5	Тревожность						
6	Смелость						
7	Уступчивость						
8	Настойчивость						
V	Личностные факторы						
1	Самовоспитание						
2	Способность к саморазвитию						
3	Самоорганизация ФСД						
4	Опыт ФСД						
5	Наличие идеалов в области ФСД						
6	Позитивное отношение к ФСД						
7	Потребности в ФСД						
8	Мотивы к ФСД						
9	Убежденность в необходимости ФСД						
10	Установка на ФСД						
11	Привычки к ФСД						
12	Удовлетворенность ФСД						
13	Осознанность необходимости ФСД						
14	Позитивное отношение к собственному телу						
15	Отношение к ФСД						
16	Эстетическое восприятие ФСД						
17	Возможность нравственного воспитания в процессе ФСД						
18	Мировоззренческие						

№	Факторы	1	2	3	4	5	Ранг
VI	Внутренние (эмоционально – волевые качества)						
1	Способность к самооценке психофизического и физического состояния						
2	Лень						
3	Темперамент						
4	Тревожность						
5	Смелость						
6	Уступчивость						
7	Настойчивость						
8	Вспыльчивость						
12	Осторожность						
VII	Демографические факторы						
1	Возраст						
2	Пол						
3	Образование						
4	Семейное положение						
5	Количество детей в семье						
6	Национальность						
VIII	Иные факторы						
1	Когнитивные						
2	Валеологические						
3	Творческие						
4	Профессиональные						
5	Рекреационные						
6	Климато – географические						

2.3. Общие диагностики физической культуры личности

Диагностика сформированности ФКЛ может осуществляться на основании следующих показателей: знания в области ФК; двигательные умения, навыки, способности; способы физкультурно – оздоровительной деятельности; способы спортивной деятельности, способы проведения на занятиях физическими упражнениями.

2.3.1. Оценка физической культуры студента

Инструкция:

Вам предлагается провести оценку уровня сформированности ФКЛ исходя из следующих критериев:

Знания по ФК:

- 4 балла - системные, глубокие, разносторонние знания, используемые в практической деятельности и транслируемые (переносимые) на окружающих - очень высокий (**творческий уровень**).

- 3 балла - системные знания, отличающиеся глубиной и системностью, которые обучающийся использует в практической деятельности - высокий (**оптимальный уровень**).

- 2 балла - разрозненные, бессистемные знания, отсутствие глубины знаний, невозможность использовать полученные знания на практике - средний (**номинальный уровень**).

- 1 балл - полное отсутствие знаний и представлений по данному вопросу - низкий (**предноминальный уровень**).

Оценка двигательных умений, навыков и способностей:

- 4 балла - если умение, навык, способность выражены достаточно сильно и проявляется постоянно (**творческий уровень**);

- 3 балла - если умение, навык, способность достаточно хорошо выражены и проявляется часто (**оптимальный уровень**);

- 2 балла - если качество умение, навык, способность выражена посредственно, и количество проявлений или не проявлений примерно равно (**номинальный уровень**);

- 1 балл - если умение, навык, способность выражены слабо и проявляется редко или не проявляется совсем (**предноминальный уровень**).

Способы физкультурно – спортивной деятельности оцениваются согласно следующих критериев:

- 4 балла - если самостоятельная ФСД осуществляется регулярно, систематично, в течение длительного времени и осуществление деятельности планируется продолжить (**творческий уровень**);

- 3 балла - если самостоятельная ФСД осуществляется достаточно регулярно, систематично, но неосознанно (**оптимальный уровень**);

- 2 балла - если самостоятельная ФСД осуществляется нерегулярно, несистематично, неосознанно, под влиянием внешних обстоятельств (**номинальный уровень**);

- 1 балл – если ФСД осуществляется спонтанно или не осуществляется вообще (**предноминальный уровень**).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями оцениваются согласно следующих критериев:

- 4 балла – всегда соблюдает порядок и дисциплину на занятиях, оказывает помощь товарищам и преподавателям, проявляет честность, дисциплинированность, активность (**творческий уровень**).

- 3 балла - почти всегда (часто) соблюдает порядок и дисциплину на занятиях, оказывает помощь товарищам и преподавателям, проявляет честность, дисциплинированность, активность, не имеет серьезных замечаний со стороны преподавателя (**оптимальный уровень**).

- 2 балла – не всегда соблюдает порядок и дисциплину на занятиях, не оказывает помощь товарищам и учителю, не всегда проявляет честность, дисциплинированность, активность, имеет замечания со стороны преподавателя (**номинальный уровень**).

- 1 балл - не соблюдает порядок и дисциплину на занятиях, не оказывает помощь товарищам и преподавателю, не проявляет честность, дисциплинированность, активность, имеет серьезные замечания со стороны преподавателя (**предноминальный уровень**).

Оценка в баллах					
I	Базовые знания по физической культуре (компоненты)	1	2	3	4
1	Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха				
2	Влияние системы физических упражнений на системы дыхания и кровообращения, центральную нервную систему				
3	Основные приемы самоконтроля				
4	Здоровый образ жизни				
5	Правила самостоятельной тренировки (занятий физическим упражнениями)				
6	Методика самооценки здоровья (дневник самоконтроля)				
7	Правила и назначение спортивных соревнований				

II Физическая подготовленность (компоненты)

1	Скоростные способности				
2	Координационные способности				
1	Скоростно–силовые способности				
2	Выносливость				
3	Гибкость				
4	Силовые способности				
Двигательные умения, навыки, способности (отдельные компоненты)					
1	Бег на короткие дистанции: 60, 100 м.				
2	Бег в равномерном темпе 6 или 12 минут				
3	Прыжки в высоту или длину				
4	Метания на дальность и меткость				
5	Туристические умения и навыки				
6	Бег на лыжах				
7	Плавание				

8	Спортивные игры (осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта)				
II	Способы физкультурно – спортивной деятельности (компоненты)				
I					
1	Самостоятельное выполнение упражнений на развитие основных физических качеств				
2	Соблюдение правил самоконтроля и безопасности				
3	Занятия в кружках и секциях спортивной направленности				
4	Осуществление тренировочной деятельности по одному из видов спорта				
I	Способы поведения на занятиях физическими упражнениями				
V					
1	Соблюдение порядка на занятиях				
2	Соблюдение требований безопасности и гигиенических норм, норм личной гигиены				
3	Помощь товарищу или преподавателю				
4	Проявление активности, самостоятельности, честности, дисциплинированности, выдержки и самообладания				

Оценка результатов: считается сумма баллов по каждому из четырех компонентов (знания по ФК, физическая подготовленность, способы ФСД), (способы оценки каждого компонента приведены ниже), на основании чего определяется уровень ФКЛ. Чем ближе полученная средняя сумма к 4, тем выше уровень ФКЛ. В случае получения нецелой цифры, уровень ФКЛ определяется путем округления и приближения к целому числу.

1. Знания по ФК оцениваются путем сложения оценок за каждый вопрос знаниевого компонента, после чего полученная сумма делится на количество вопросов. Полученный результат соответствует уровню развития и сформированности знаниевого компонента. Чем ближе полученный результат приближается к 4, тем выше уровень ФКЛ.

2. Физическая подготовленность оценивается на основании таблиц, приведенных далее.

3. Способы ФСД и поведения на занятиях оцениваются согласно критериев, приведенных ниже (**критерии**):

- согласовывать свои интересы с интересами коллектива;
- при выполнении упражнений критически оценивать свои собственные достижения, помогать товарищам, имеющим низкие результаты;
- сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату.
- (участвовать в соревнованиях, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта).

2.3.2. Определение уровня сформированности физической культуры личности (Соловьёв Г.М.)

Ознакомьтесь с перечисленными ниже компонентами, группами и отдельными качествами, и свойствами, входящими в структуру ФКЛ и проставьте против них одну из оценок по пятибалльной шкале, в зависимости от того, в какой степени Вы обладаете этим качеством.

значение оценок:

- 5- если качество выражено достаточно сильно и проявляется постоянно;
- 4- если качество достаточно хорошо выражено и проявляется часто;
- 3- если качество выражено посредственно и количество проявлений или не проявлений примерно равно;
- 2- если качество выражено слабо и проявляется редко;
- 1- если качество проявляется редко или не проявляется совсем.

Если Вы затрудняетесь в оценке какого-либо качества, поставьте против него прочерк.

Проранжируйте (поставьте в порядке значимости) группы качеств и отдельные качества в порядке значимости.

№	Наименование групп компонентов ФКЛ и отдельных качеств	Само-оценка	Ранговое место
Мотивационно-ценностный компонент			
1	Наличие потребностей в ФСД		
2	Интересы в ФСД		
3	Ценностные ориентации		
4	Убежденность в значимости ФСД		
5	Четко выраженные мотивы к ФСД		
6	Положительное отношение к ФСД		
7	Положительные эмоции в процессе ФСД		
8	Потребности в ФСД		
9	Системные знания по ФК в объеме программы		
10	Практическое применение знаний и опыта.		
11	Общая интеллектуальная культура		
Нравственные (социальные) качества личности			
1	Общительность		
2	Доброта		
3	Взаимоподдержка и взаимовыручка		
4	Отзывчивость		
5	Умение понимать другого		
6	Справедливость		
7	Владение навыками самоконтроля в межличностных отношениях		
8	Чуткость		

Эмоционально-волевые качества			
1	Уравновешенность		
2	Целеустремленность		
3	Терпеливость		
4	Настойчивость		
5	Решительность; энергичность		
6	Сила воли		
7	Дисциплинированность		
8	Лень		
Операциональный компонент ФКЛ			
Физическая подготовленность			
1	Сила		
2	Общая выносливость		
3	Гибкость		
4	Быстрота		
5	Координационные способности		
6	Скоростные способности		
7	Двигательные умения и навыки		
8	Физическое развитие		
9	Физическое совершенство		
Профессиональная направленность ФКЛ			
1	Наличие опыта профессиональной деятельности		
2	Трудовая (учебная) дисциплина и инициатива		
3	Трудолюбие в процессе ФСД		
4	Добросовестность в процессе учебной и ФСД		
5	Мотивация на профессию		
Профессиональные умения и навыки			
1	Бег на лыжах		
2	Умение плавать		
3	Туристические умения и навыки		
4	Умение бегать		
5	Умение прыгать		
6	Умение метать		
7	Умение кататься на лыжах		
8	Умение играть (подвижные игры)		
9	Умение играть (спортивные игры)		
10	Гимнастические умения и навыки		
11	Профессионально – прикладная физическая подготовленность		
Практико – деятельностный компонент			
1	Познавательная деятельность в ФСД		
2	Пропагандистская деятельность в области ФК		
3	Инструкторская деятельность в области ФК		
4	Судейская деятельность в области ФК		
5	Физическое самовоспитание, саморазвитие		
6	Здоровый стиль жизни		

7	Профессиональная ФСД		
8	Моторное творчество		
9	Опыт творческой физкультурно – оздоровительной деятельности		
10	Спортивная деятельность		
11	Общая двигательная активность		
12	Готовность к ведению ЗОЖ.		
Диагностический компонент			
1	Самооценка сформированности личностных качеств		
2	Самооценка сформированности физических качеств		
3	Самооценка сформированности профессиональных качеств		
4	Самоконтроль за физическим состоянием		
5	Самоконтроль за психическим состоянием		
6	Самооценка учебной деятельности		
7	Самооценка технических ошибок при выполнении двигательных действий		
Самооценка профессиональных умений и способностей:			
1	Перцептивные способности в ФСД		
2	Конструктивные способности в ФСД		
3	Дидактические способности в ФСД		
4	Экспрессивные способности в ФСД		
5	Организаторские способности в ФСД		
6	Академические способности в ФСД		
7	Прикладные способности в ФСД		
8	Когнитивные способности в ФСД		
9	Рефлексивные способности в ФСД		
10	Самооценка уровня сформированности ФКЛ		

Интерпретация результатов: складывается общая сумма баллов по каждому компоненту, при этом, для мотивационно – ценностного компонента:

- низкому (**предноминальному**) уровню ФКЛ соответствует сумма 18- 35 баллов;

- среднему (**номинальному**) уровню ФКЛ сумма 36–54 балла;

- высокому (**оптимальному**) уровню ФКЛ – 55 – 73 балла;

- очень высокому (**творческому**) уровню ФКЛ - 74- 135 баллов.

Для операционального компонента:

- **предноминальному уровню** ФКЛ соответствует сумма 31-62 балла;

- **номинальному уровню** ФКЛ сумма 63-94 балла;

- **оптимальному уровню** ФКЛ – 95 -123 балла;

- **творческому уровню** ФКЛ - 124 -155 баллов.

Для практико – деятельностного компонента:

- **предноминальному уровню** ФКЛ соответствует сумма 12- 23 балла;

- **номинальному уровню** ФКЛ сумма 24–35 баллов;

- **оптимальному уровню** ФКЛ – 34 – 47 баллов;

- **творческому уровню** ФКЛ - 48 - 60 баллов.

Для диагностического компонента:

- **предноминальному** уровню ФКЛ соответствует сумма 17- 33 балла;
- **номинальному** уровню ФКЛ сумма 34–51 балл;
- **оптимальному** уровню ФКЛ – 52 – 69 баллов;
- **творческому** уровню ФКЛ – 70 - 85 баллов.

Комплексная оценка содержания ФКЛ, осуществляется сложением всех баллов по всем компонентам, при этом:

- **предноминальному** уровню ФКЛ соответствует сумма от 78 до 156 баллов;
- **номинальному** уровню ФКЛ сумма от 157 до 234 баллов;
- **оптимальному** уровню ФКЛ – сумма 235 от до 312 балла;
- **творческому** уровню ФКЛ - сумма от 313 до 390 баллов.

Следующая предложенная методика может быть предназначена для оценки ФКЛ как самого преподавателя, так и студента, но вместе с тем она отражает лишь субъективное представление преподавателя (студента) о себе и поэтому не может быть признана достаточно объективной. Данная методика не отражает содержания мотивационно – ценностного компонента, который является наиболее сложным для диагностики, но вместе с тем может быть использована для экспресса – оценки и давать информацию для коррекции учебного процесса.

Опросник 2

2.3.3. Оценка уровней сформированности ФКЛ (без учета мотивационно – ценностного компонента)

Просим Вас принять участие в исследовании, имеющем целью выяснить Ваше отношение к физической культуре и определить уровень сформированности основ физической культуры личности.

Ваши ответы на вопросы будут ценным материалом для практических рекомендаций по формированию физической культуры педагога. Мы будем признательны Вам за сотрудничество.

Сообщите, пожалуйста, следующие сведения о себе:

1. Фамилия, имя, отчество
2. Возраст.....
3. Педагогический стаж (если имеется)

Оцените степень сформированности основных двигательных умений и навыков и знание методики обучения по каждому из предложенных видов двигательных действий по пятибалльной системе оценки: 1 балл - (очень плохо); 2 балла - (плохо);

3 балла - (удовлетворительно), 4 балла - (хорошо), 5 баллов - (очень хорошо).

Обведите кружком соответствующую цифру.

Операциональный компонент

1. Катание на коньках... 1... 2..... 3..... 4..... 5
2. Ходьба на лыжах..... 1... 2..... 3..... 4..... 5
3. Езда на велосипеде... 1... 2... 3..... 4... 5
4. Умение плавать..... 1..... 2..... 3..... 4... 5

5. Умение бегать, прыгать, метать в цель...1.....2.....3.....4...5

Оцените свои координационные способности по степени умения играть в следующие спортивные игры:

6. Игра в волейбол.....1.....2.....3.....4..... 5

7. Игра в баскетбол.....1.....2.....3.....4..... 5

8. Игра в бадминтон... 1.....2.....3.....4.....5

9. Игра в настольный теннис...1.....2.....3.....4.....5

10. Игра в шахматы..... 1..... 2.....3.....4.....5.

Как Вы оцениваете уровень своего физического развития?

Очень низкий -1 балл; низкий -2 балла; удовлетворительный -3 балла;
высокий - 4 балла; очень высокий- 5 баллов.

.....1.....2.....3.....4.....5.....

Практико – деятельностный компонент

В каких видах физкультурной деятельности Вы принимаете участие или занимаетесь той или иной деятельностью? Обведите кружком соответствующие виды деятельности.

1. Познавательная; 2. Пропагандистская;3. Инструкторская;

4. Физическое саморазвитие и самовоспитание; 5. Судейская 6. Рекреационная.

1..... 2 3..... 4.....5 6.....7

Дайте оценку каждому из видов деятельности по 5- бальной шкале и обведите кружком соответствующую цифру:

1 балл не участвую совсем; 2 балла - участвую редко; 3 балла- участвую иногда; 4 балла - участвую; 5 баллов участвую часто

1. Познавательная 1 2.... 3..... 4 5

2. Пропагандистская 1... 2.....3.....4.....5

3. Инструкторская 1... 2.....3 4.....5

4. Самовоспитание и саморазвитие 1.....2.....3.....4.....5

5. Судейская 1.....2.....3.....4.....5

6. Рекреационная 12..... 3..... 45

Спасибо! Проверьте, на все ли вопросы Вы ответили.

Интерпретация результатов: Складывается общая сумма баллов по каждому показателю, при этом:

- **предноминальному** уровню ФКЛ соответствует сумма 18- 35 баллов;
- **номинальному** уровню ФКЛ сумма 36–54 балла;
- **оптимальному** уровню ФКЛ – 55 – 73 балла;
- **творческому** уровню ФКЛ - 74- 90 баллов.

Одна из методик оценки ФКЛ предлагаемая нами может быть основана на требованиях, являющихся результатом освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура», при котором выпускники школы должны достигнуть следующего уровня личностной физической культуры по разделам знать, уметь, демонстрировать.

Анкета 4

2.3.4. Оценка физической культуры по разделу «уметь»

Просьба ответить на приведенные ниже высказывания следующим образом:

- если данное высказывание полностью не соответствует вашим представлениям, Вы отвечаете – «нет, это не так»;

- если Вы выражаете частичное согласие – отвечаете «пожалуй, так»;
- если Вы разделяете высказывание, отвечаете «верно»;
- если полностью и безоговорочно разделяете данное высказывание, отвечаете «совершенно верно». Отвечайте честно и объективно.

Обработка результатов: за каждый ответ «нет, это не так», анкетиремый не получает баллов (0 баллов); за ответ «, пожалуй, так» - 1 балл; за ответ «верно» – 2 балла; «совершенно верно» - 3 балла.

Подсчитывается общая сумма баллов, по каждому показателю практических умений, при этом:

- предноминальному уровню ФКЛ соответствует сумма 0 - 10 баллов;
- номинальному уровню ФКЛ сумма 11–23 балла;
- оптимальному уровню ФКЛ – 24-36 баллов;
- творческому уровню ФКЛ - 37- 48 баллов.

№	Практические умения	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
		а	б	в	г
Я умею:					
1	Проводить самостоятельные занятия физической культурой				
2	Развивать основные физические способности				
3	Корректировать осанку и телосложение				
4	Разрабатывать индивидуальный двигательный режим				
5	Подбирать физические упражнения				
6	Поддерживать высокий уровень работоспособности				
7	Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,				
8	Добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций				
9	Управлять своими эмоциями в процессе занятий ФК, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения				
10	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях				
11	Пользоваться современным инвентарем и оборудованием				
12	Работать с периодическими изданиями спортивной направленности				
13	Вести дневник самоконтроля (занятий физическими упражнениями)				
15	Разрабатывать положения о соревнованиях и организовывать их				

2.3.5. Оценка физической культуры по разделу «знать»

Обработка результатов: результат подсчитывается путем оценки знаний преподавателем или самооценки студентом, или путем совместной оценки; за каждый ответ «я (он) ничего не знаю(ет)», анкетированный не получает баллов (0 баллов); за ответ «поверхностно знаю(ет)» - 1 балл; за ответ «знаю(ет)» – 2 балла; «хорошо знаю(ет)» - 3 балла.

Подсчитывается общая сумма баллов, по каждому показателю практических умений, при этом:

- предноминальному уровню ФКЛ соответствует сумма 0- 10 баллов;
- номинальному уровню ФКЛ сумма 11– 21 балл;
- оптимальному уровню ФКЛ – 22- 32 балла;
- творческому уровню ФКЛ – 33-45 баллов.

№	Вопросы теоретического раздела по физической культуре	Само оценка	Оценка преподавателем
	Я знаю:		
1	Историческое развитие физической культуры в России		
2	Особенности развития избранного вида спорта		
3	Основы обучения двигательным действиям		
4	Физиологические основы обучения двигательным действиям		
5	Психологические основы обучения двигательным действиям		
6	Основы воспитания физических качеств		
7	Характеристика современных форм построения занятий		
8	Использование общеразвивающих и корригирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.		
9	Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках		
10	Возрастные особенности развития ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления)		
11	Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
12	Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной направленностью		
13	Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок		
14	Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями		
15	Профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями		

2.3.6. Оценка физической культуры студента по выполнению программы по физической культуре по разделу «демонстрировать»

Физические упражнения	Юноши			Девушки		
	Уровни проявления способностей					
	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Ниже среднего	Средний	Выше среднего
Скоростные способности						
Бег 60 м (с.)	10,3	9,7	9,1	11,4	10,8	10,2
Бег 30 м со старта (с.)	5,4	5,1	4,8	5,9	5,6	5,4
Бег 30 м с хода	5,1	4,9	4,6	5,3	4,9	4,5
Теппинг – тест (кол-во раз)	118	138	148	118	130	142
Скорость реакции (с.)	0,17	0,16	0,15	0,17	0,16	0,15
Силовые способности						
Становая сила (кг)	100	112	118	75	85	95
Сила ног (кг)	100	125	150	85	100	115
Сила кисти (правой) (кг)	23	28	33	20	24	28
Сила кисти левой (кг)	21	26	31	18	22	26
Отжимание (кол-во раз)	20	26	32	6	9	12
Приседание (кол-во раз)	90	150	210	90	130	170
Поднимание туловища (кол-во раз)	42	50	58	23	32	41
Поднимание ног (кол-во раз)	30	40	50	17	28	37
Прыжок в длину с места (см)	179	192	205	160	170	180
Прыжок в высоту с места (см)	31	34	37	26	30	36
Бросок набивного мяча 3кг (см)	700	740	780	560	610	660
Способности к выносливости						
Вис на согнутых руках (с)	15	18	21	8	16	24
6 – минутный бег (мин.)	1145	1245	1345	1000	1150	1300
Способности к координации						
Броски малого мяча на точность (кол-во попаданий)	6	7	8	6	7	8
Равновесие (с)	17	32	47	25	55	85
Наклон туловища вперед (см)	2	6	10	4	8	12

Интерпретация результатов:

- результаты, соответствующие уровню «выше среднего» или превосходящие их, соответствуют высокому (творческому) уровню ФКЛ;
- результаты, незначительно отличающиеся в худшую сторону от приведенных в графе «средние» – оптимальному уровню ФКЛ;

- результаты, соответствующие графе «ниже среднего» или отличающие незначительно – **номинальному** уровню;
- очень значительно отличающиеся в сторону ухудшения – **предноминальному** уровню ФКЛ.

Для получения объективной оценки и определения общего уровня ФКЛ, необходимо оценить результаты по каждому из трех компонентов «знать», «уметь», «демонстрировать» и подсчитать общую сумму баллов.

2.4. Диагностика содержания операционального компонента

Операциональный компонент, его содержание в работах, посвященных ФКЛ, рассматривается как физическое совершенство, которое включает в себя двигательные умения и навыки, физическое развитие, физическую подготовленность.

2.4.1. Диагностика физического развития

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший фактор здоровья детей и взрослых, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. Исследование показателей физического развития проводятся с использованием антропометрических методик:

1. Соматометрических – длина тела (рост), масса тела (вес), окружность и экскурсия грудной клетки; частота дыхания.

2. Физиометрических – жизненная емкость легких, мышечная сила кистей рук, становая сила и т.п.

Уровень физического развития определяют совокупностью методов, основанных на измерениях морфологических и функциональных признаков. Различают основные и дополнительные антропометрические показатели. К первым относят рост, массу тела, окружность грудной клетки (при максимальном вдохе, паузе и максимальном выдохе), силу кистей и становую силу (силу мышц спины). К дополнительным показателям относят рост сидя, окружность шеи, живота, талии, бедра, голени, размер плеча и др.

Ниже приводятся методические рекомендации по измерению отдельных показателей и проб диагностики физического развития, (**список используемых сокращений приведен в приложениях**), а также формулы, позволяющие определять отдельные показатели физического развития и функциональной подготовленности

Рост сидя и стоя измеряют при помощи деревянного ростомера или складного металлического антропометра. Обследуемый находится в положении «смирно», выпрямив грудь, подобрав живот, тремя точками касаясь вертикальной стойки ростомера, - пятками, ягодицами, лопатками. Голова находится в положении, при котором наружный угол глаз и наружный слуховой проход находятся на одном уровне.

Массу тела определяют путем взвешивания на медицинских весах. Перед работой весы необходимо проверить. Измеряется натошак, в легкой одежде.

Окружность грудной клетки измеряется сантиметровой лентой, которая накладывается горизонтально спереди под сосками у девушек, по соскам у юношей, а сзади под углом лопатки. Замеры проводятся в покое (пауза между вдохом и выдохом), на вдохе и выдохе.

Сила правой и левой кисти измеряется кистевым динамометром. Прямая рука отведена в сторону до уровня плеча, динамометр в кисти шкалой внутрь сжимать без рывка с максимальным усилием. Рука к туловищу не прикасается. Измерение повторяют с интервалом 30 секунд три раза, наибольшая величина соответствует силе кисти.

Жизненная емкость легких – наибольшее количество воздуха, которое можно выдохнуть после максимального вдоха. ЖЕЛ является показателем подвижности легких и грудной клетки, и зависит от роста, возраста и пола. Жизненная емкость легких измеряется в положении стоя спирометром ССП. Перед проведением замера рекомендуется отдых. Определение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) осуществляется в положении стоя. Необходимо взять спирометр, обработать мундштук спиртом. Поставить значение стрелки на нулевую отметку, сделать глубокий вдох, зажать губами мундштук и выполнить полный медленный выдох. Повторить два раза. Записать лучший результат (в литрах).

Определение экскурсии грудной клетки. Измерить объем грудной клетки в сантиметрах сантиметровой лентой (у мужчин на уровне сосков, у женщин выше грудных желез) в трех параметрах: в состоянии покоя, в состоянии глубокого вдоха, в состоянии полного выдоха. Вычесть результат полного выдоха из результата полного вдоха, в состоянии полного выдоха.

Определение частоты дыхания. Правую руку положить на грудь, левую – на живот, с помощью помощника, фиксирующего время, подсчитать количество вдохов за одну минуту.

Выполнение пробы Штанге (задержка дыхания на выдохе).

И.П. стоя, сидя. Взять секундомер, сделать вдох, выдох – задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем левой руки, правой включить секундомер. Записать полученный результат в секундах.

Выполнение пробы Генчи (задержка дыхания на высоте вдоха).

И.п. стоя, сидя, взять секундомер. Сделать вдох, выдох – задержать дыхание, зажав нос большим и указательными пальцами левой руки, правой включить секундомер. Записать полученный результат в секундах. (см. таблицу 3).

Таблица 3

Оценка возможностей дыхательной системы (задержка дыхания на выдохе и вдохе)

Юноши		Девушки	
Проба Штанге	Проба Генчи	Проба Штанге	Проба Генчи
68	32	55	26
70	34	56	27

Определение индекса Руффье, производится по формуле $I_r = (ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3 - 200)$, где ЧСС1 - пульс в покое, ЧСС2 – пульс после нагрузки, и ЧСС 3 – через 1 минуту после восстановления.

Расчет массы тела в зависимости от роста (формула ростового индекса Брока - Бругше) производится по формуле: $P_{расч. 1} = L - 100$ для роста 150-165 см; $P_{расч1} = L - 105$ для роста 165-175 см; $P_{расч1} = L - 110$ для роста 175-185 см.

Формула Лоренца для расчета идеальной массы тела: $P_{расч. 2} = L - \{100 - [(L - 150) / 4]\}$

Расчет массы тела в зависимости от роста, возраста и пола:
 $P_{расч3} = 50 + 0,75 (L - 150) + 0,25 (W - 21)$ (муж.) $P_{расч3} = 50 + 0,34 (L - 150) + 0,2 (W - 21)$ (жен.)

Расчет массы тела в зависимости от роста, пола, строения грудной клетки (телосложения) – астеники, нормостеники, гиперстеники – $P_{расч. 4} = 0,375L$; $P_{расч. 4} = 0,325L$; $P_{расч. 5} = 0,39L$ (муж): $P_{расч. 5} = 0,34L$ (жен); $P_{расч. 6} = 0,41L$; $P_{расч. 6} = 0,355L$.
 Наиболее просто и точно **тип телосложения** определяется измерением окружности запястья руки:

- у узкогрудых астеников этот размер менее 16 см (муж), менее 14,5 см (жен)
- у нормостеников — 16—18 см (муж.), 14,5—16,5 см (жен.);
- у широкогрудых гиперстеников — более 18 см (муж.), более 16,5 см (жен.).

Расчет весоростового индекса, характеризующего физическое развитие и наличие избыточного веса либо дефицита массы: $ИВР = P/L$.

Весо - ростовой показатель определяется делением веса в граммах на рост в сантиметрах:

Количество граммов на сантиметр роста	Показатели упитанности
Больше 540	Ожирение
451 – 540	Чрезмерный вес
416-450	Излишний вес
401 – 415	Хорошая
400	Наилучшая для мужчин
390	Наилучшая для женщин
360- 389	Средняя
320 – 359	Плохая
300 – 319	Очень плохая
200 – 299	Истощение

Расчет индекса Кетле или индекса массы тела, характеризующего физическое развитие и наличие избыточного веса либо дефицита массы: $ИК = P/L$.

Расчет индекса Пинье, определяющего пропорциональность развития и крепость телосложения: $ИП = L(P + ОГК)$.

Показатель крепости телосложения (по Пинье) выражает разницу между ростом стоя и суммой массы тела с окружностью грудной клетки: $X =$

$P - (V + O)$, где X - индекс, P – рост (см), V – масса тела (кг), O – окружность груди в фазе выдоха (см). Чем меньше разность, тем лучше показатель (при отсутствии ожирения). Разность меньше 10 оценивается как крепкое телосложение, от 10 до 20 как хорошее, от 21 до 25 как среднее, от 26 до 35 как слабое, более 36 – как очень слабое.

Расчет индекса пропорциональности, характеризующий малую либо большую длину ног: $ИПР = (L_{\text{стоя}} - L_{\text{сидя}}) / L_{\text{сидя}} \times 100\%$.

Расчет должной жизненной емкости легких, в зависимости от роста:
ДЖЕЛ расч.1 = $25L$.

Расчет должной жизненной емкости легких, в зависимости от роста, массы тела и пола:

ДЖЕЛ расч.2 = $40L + 30P - 4400$ (муж.); ДЖЕЛ расч. 2 = $40L + 10P - 3800$ (жен.).

Расчет должной жизненной емкости легких, в зависимости от роста, возраста и пола:

ДЖЕЛ расч.3 = $(27,63 - 0,122w) L$ (муж); ДЖЕЛ расч.3 = $(21,78 - 0,101w) L$ (жен).

Расчет должной емкости легких в зависимости от пола, массы тела и интенсивности физкультурно-спортивных занятий: ДЖЕЛ расч. 4 = $63P$ (муж.) не занимающиеся ФК;

ДЖЕЛ расч. 4 = $55P$ (жен) не занимающиеся ФК; ДЖЕЛ расч. 4 = $70P$ (муж.) занимающиеся ФК; ДЖЕЛ расч. 4 = $60P$ (жен.) занимающиеся ФК (см. таблицу 4).

Таблица 4

Показатель жизненной емкости легких в мл. у юношей

У занимающихся циклическими видами спорта	У занимающихся спортивными играми	У не занимающимся спортом
7090	6690	6080
7030	6950	6580

Расчет жизненного индекса, характеризующего, мощность аппарата внешнего дыхания: $ИЖ = ЖЕЛ/P$.

Расчет индекса Эрисмана, характеризующего развитие грудной клетки:
 $ИЭ = ОГК_{\text{покое}} - L/2$.

Расчет экскурсии грудной клетки, характеризующий развитие органов дыхания: $ЭГК = ОГК_{\text{на вдохе}} - ОГК_{\text{на выдохе}}$.

Расчет индекса силы кисти, характеризующий силу кисти: $ИСК = (СК/P) \times 100\%$

Расчет индекса становой силы, характеризующий развитие мышц спины:

$ИСС = (СС/P) \times 100\%$

Показатель развития мышц спины: $ПР = \frac{\text{становая динамометрия}}{\text{Вес (кг)}} \times 100$

Малая сила спины меньше 175% своего веса; сила ниже средней – от 175 до 190 %; средняя сила – от 190 до 210%; сила Выше средней – от 210 до 225 %; большая сила – свыше 225 % своего веса.

Показатели функциональной подготовленности

Расчет артериального давления АД (СД и ДД) в зависимости от возраста:

СД=1,7W+83(для возраста 7-20 лет)

ДД=1,6w+ 42 (для возраста 7-20 лет)

СД=0,4w + 109 (для возраста 20-80 лет)

ДД=0,3w + 63 (для возраста 20-80 лет)

ПД-СД-ДД

Расчет ортостатической пробы, определяющей состояние механизма регуляции: ЧСС в покое лежа, - ЧСС в покое стоя.

Расчет коэффициента выносливости по формуле Кваса, определяющий состояние регуляции ССС: $KB=10ЧСС/ПД$

Расчет индекса Руффье, позволяющий дать функциональную оценку физической работоспособности: $ИР=0,1(ЧСС1+ЧСС2 + ЧСС3-200)$, где ЧСС1 - пульс в покое, ЧСС2 - после нагрузки, ЧСС3 - после 1 мин восстановления.

Расчет индекса Скибински, позволяющий дать оценку сердечно – сосудистой и дыхательной систем: $ИС=ЖЕЛ \text{ дыхания на выдохе}/100ЧСС4$ где ЧСС4 — пульс после задержки дыхания на вдохе.

Расчет уровня функционального состояния, позволяющий давать оценку адаптационным возможностям организма:

$УФС = (700 - 3ЧСС - 2,5[ДД + 0,33(СД - ДД)] - 2,7W+0,28P)/(350 - 2,6W+ 0.21L)$.

Расчет адаптивного потенциала, позволяющий дать оценку компенсаторно – приспособительных механизмов, лежащих в основе поддержания системы кровообращения: $АП= 0,011ЧСС + 0,011СД + 0.008ДД + 0,0014W + 0.009P - 0.009L - 0,27$.

Расчет индекса функциональных изменений, позволяющий оценивать уровень напряжения регуляторных систем: $ИФИ = 0,08W - 0.06П + 0.006ИВР + 0.002ЧСС + 0,012СД + 0.3ЭКГ + 0.62БКГ - 1,47$, где П — пол (муж. = 1, жен. = 2),

ЭКГ и БКГ — степень изменение в баллах (1- норма, 2 — умеренные изменения. 3— выраженные изменения, 4 — резкие и клинически значимые изменения).

Расчет индекса Кверга, характеризующий физическое состояние организма после действия нагрузок: 30 приседаний за 30 сек.; бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 сек.; трехминутный бег на месте с частотой 150 шагов в мин; прыжки со скакалкой в течение 1 мин: -

$Ик. КВЕРГА = 15000/ (ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3)$. где ЧСС1 — пульс в положении сидя сразу после нагрузки за 30 с, ЧСС2 — через 2 мин, ЧСС3 — через 4 мин.

Пульсовое давление, позволяющее производить оценку результатов функциональных проб сердечно – сосудистой системы: систолическое артериальное давление (САД) минус диастолическое артериальное давление (ДАД). Например, $Pa1 = 100/60 = 100 - 60 = 40$ мм. Рт.ст., $Pa2 = 125 /55 = 125$

– 55 = 70 мм.рт. ст. $P1 = 84$ уд в мин., $P2 = 120$ уд в мин. $ПКР = (70-40) / (120 - 84) = 0,83$.

Среднее артериальное давление (САД), позволяющее определять параметры геодинамики. $САД = (АД \text{ диаст.} + АД \text{ систол.}) / 2$.

Коэффициент экономичности кровообращения (КЭК), позволяющий определить затруднения в работе ССС: $КЭК = (САД - ДАД) \times ЧСС$ (частота сердечных сокращений в мин.). Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе ССС.

Все предложенные выше методики, можно использовать для определения уровней физического развития и функциональных систем организма. Чем большее их количество будет использовано, тем более информативную картину может наблюдать преподаватель. Объем нашего пособия не позволяет подробно рассмотреть использование каждой из предложенных методик, но, воспользовавшись указанной в приложениях литературой можно с успехом применять их в своей диагностической деятельности.

В заключении более подробно рассмотрим одну из методик, позволяющую осуществлять оценку функционального состояния ССС.

Функциональное состояние ССС можно определять по шестимоментной функциональной пробе, которая учитывает следующие показатели:

- частота пульса в покое, в положении лежа; частота пульса в положении стоя;
- пульс на первой минуте восстановления после 20 приседаний за 30 сек.;
- пульс на второй минуте;
- пульс на третьей минуте; сумма всех показателей.

Методика выполнения: измерить частоту пульса в положении лежа, например, 70 уд/мин., затем измерить частоту пульса в положении стоя, например, 100 уд/мин., вычислить разницу в положении пульса стоя и лежа, $(100 - 70 = 30)$ после чего умножить полученную разницу на 10, получается 300. Сделать 20 глубоких приседаний за 30 сек., энергично поднимая руки вперед, измерить пульс в течение первой минуты восстановления, например, (140 уд/мин), пульс в течение второй минуты (130 уд/мин), пульс в течение третьей минуты (110 уд/мин.). Все полученные результаты необходимо сложить $(300 + 140 + 130 + 110) = 680$

Этот суммарный показатель не является постоянным, а меняется в зависимости от состояния здоровья, уровня тренированности. Большое значение имеет не суммарный показатель, а его изменения под влиянием систематических занятий ФК. Исследования показали, что сумма результатов всех исследований дает более надежную оценку, чем отдельные исследования. Уменьшение показателя свидетельствует об улучшении состояния здоровья. (таблица №5).

Таблица 5

Оценка функционального состояния сердечно – сосудистой системы

Шестимоментная функциональная проба				
Больше 500	450 - 500	400 - 450	350-400	350 и менее
Б (балл)	Б	Б	Б	Б
1	2	3	4	5

Таблица 6

Оценка уровня здоровья, основанная на показателях функциональной подготовленности и физического развития

№	Показатель	Юноши					Девушки				
		-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
2	ЖЕЛ (мл) Масса тела (кг)	Менее 50	50-55	56-60	61-63	Более 63	Менее 40	40-45	46-50	51-57	Более 57
	Балл	0	1	2	4	5	0	1	2	4	5
3	Динамометрия кисти (кг) Масса тела (кг)	Менее 0.6	0.6-0.65	0.66-0.7	0.71-0.8	Более 0.8	Менее 0.4	0.4-0.5	0.51-0.55	0.56-0.6	
	Балл	0	1	2	4	5	0	1	2	4	5
4	ЧСС Х АД Макс 100	Более 110	95-110	85-94	70-84	Менее 70	Более 110	95-110	85-94	70-84	
	Балл	-2	1	2	4	5	-2	1	2	4	5
5	Показатель развития мышц спины, %	Менее 175	175-180	180-190	190-200	Более 200	Менее 150	150-160	160-170	170-180	
	Балл	0	1	2	4	5	0	1	2	4	5
6	% учащения ЧСС после пробы «20 приседаний»	Более 150	76-150	51-75	26-50	Менее 25	Более 150	76-150	51-75	26-50	
	Балл	-2	1	2	4	5	-2	1	2	4	5
7	Скорость бега, ходьбы, поддерживаемая на тредбане за 12 мин (км/ч)	Менее 8	8-9	9.1-11	11.5-13	Более 13	Менее 5.5	6.5-7.5	8.1-9.5	10.5-12	
	Балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	КЭЖ	4500	4000	3500	3000	2600	4500	4000	3500	3000	
	Балл	1	2	3	4	2600	1	2	3	4	2600
9	12 мин тест Купера (км)	Менее 1.6	1.6-2.0	2.01-2.4	2.41-2.8	Более 2.8	Менее 1.5	1.5-1.8	1.81-2.1	2.11-2.6	
	Балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Шестимоментная проба	Больше 500	450-500	400-450	350-400	300-350	Больше 500	450-500	400-450	350-400	300-350
	Балл	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Оценка уровня физического здоровья:

- более 30 баллов – высокий (**творческий**) уровень;
- 29 – 25 баллов – выше среднего (**оптимальный**) уровень;
- 24 – 20 баллов – средний (**номинальный**) уровень;
- 19 и менее – низкий (**предноминальный**) уровень.

Для комплексной оценки содержания операционального компонента можно использовать и такой показатель, как физическая работоспособность. О физической работоспособности можно судить по индексу Гарвардского степ – теста (ИГСТ), который рассчитывается исходя из времени восхождения на ступеньку и ЧСС после окончания тестирования. Высота ступеньки и время восхождения на неё выбираются в зависимости от пола и возраста обследуемого (таблица № 7)

Таблица 7

Расчет высоты ступеньки и времени восхождения в зависимости от возраста

Обследуемые	Высота ступеньки (см)	Время восхождения (мин.)
Юноши	50	4

Индекс Гарвардского степ – теста рассчитывают по формуле:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2}$$

где t – время восхождения в секундах, f_1, f_2, f_3 – частота сердечных сокращений (ЧСС) за 30 с. на 2-й, 3-й, 4-й минутах восстановления соответственно. При массовых обследованиях можно пользоваться формулой:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{f \times 5,5}$$

где t – время восхождения в секундах, f – частота сердечных сокращений (ЧСС).

Оценка результатов приведена в таблице 8

Таблица 8

Оценочная таблица Гарвардского степ – теста

Оценка	ИГСТ
Отлично (высокий уровень)	90
Хорошо (оптимальный уровень)	80 – 89,9
Средне (номинальный уровень)	65 – 79,9
Слабо (предноминальный уровень)	55 – 64,9
Плохо (предноминальный уровень)	55

2.4.2. Диагностика физической подготовленности

Уровень физической подготовленности определяют с помощью различных методик. Вашему вниманию предлагаются некоторые из них, получившие широкое распространение благодаря доступности и простоте.

Работающий преподаватель сталкивается с проблемой оценки физической подготовленности и получает большое количество информации, которую необходимо анализировать. В то же время достаточно сложно наглядно представить, какие двигательные качества студента развиты хорошо, а какие

«западают». Вам предлагается методика, которая основана на составлении индивидуального профиля физической подготовленности.

В представленных ниже таблицах приводятся результаты, которые соответствуют высокому, среднему или низкому уровню развития двигательных качеств.

Протокол индивидуального профиля по физической подготовленности (составляется после окончания каждого семестра)

Примечание: под цифрами 1,2,3,4,5 перечислены кондиционные физические качества, под буквами соответствующие уровни развития данных качеств. В таблице индивидуального профиля необходимо отметить соответствующее вашему уровню развития двигательное качество, после чего соединить полученные точки, которые и образуют индивидуальный профиль физической подготовленности.

Для составления профиля предлагается использовать следующий алгоритм:

1. Сначала с помощью тестирования оценивается уровень физических качеств, которые обозначаются цифрами, например,

1. - выносливость; 2- сила; 3-быстрота; 4- гибкость;

2. Затем результат по каждому качеству с помощью таблиц относится к определенному уровню: ОВ – очень высокий; В - высокий; С – средний; НС – ниже среднего; Н - низкий; ОН –очень низкий.

3. Далее используется типовая матрица, в которой по горизонтали приведены уровни (ОВ –очень высокий, В-высокий, С-средний, НС – ниже среднего, Н-низкий, ОН –очень низкий) а по вертикали двигательные качества под соответствующими цифрами.

4. Символы X, соответствующие уровню развития конкретного качества, обводятся кружками по каждому качеству, после чего кружки соединятся между собой, образуя профиль, который наглядно показывает какие качества развиты и насколько, что позволяет получить целостное представление о физической подготовленности студента, и позволяет наглядно увидеть и объяснить, над чем нужно работать.

5. После следующего тестирования на данную матрицу накладываются полученные результаты, что позволяет сравнить и наглядно увидеть динамику происходящих изменений.

Типовая матрица оценки кондиционных двигательных качеств

ФИО студента _____

Дата первого тестирования _____

Дата повторного тестирования _____

Уровни развития двигательных качеств

ОВ В С НС Н ОН

1. X X X X X X **1. Выносливость**

2. X X X X X X **2. Сила**

3. X X X X X X X **3. Быстрота**
 4. X X X X X X X **4. Гибкость**
 5. X X X X X X X **5. Координационные способности**

Следующая методика оценки физической подготовленности для юношей выполнения предложенных тестов описывается ниже, но, как правило, она знакома работающим преподавателям и достаточно проста и понятна, (таблица 9).

Условные обозначения

- v - Среднее значение
- ◇ - Собственный результат
- ø - Стоимость 1 очка
- ▽ - Сумма очков

Таблица 9

Определение уровня физической подготовленности для юношей

Бег на 30 м, сек.				Прыжок в длину с места, см.			
v	◇	ø	▽	v	◇	ø	▽
4.7		0.1		239		14	

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)				Наклон туловища вперед, см.				Бег на 1000 м, сек.			
v	◇	ø	▽	v	◇	ø	▽	v	◇	ø	▽
13		2		2		1		330		17	
14		2		3		1		318		17	
16		3		4		1		298		16	
17		3		4		1		287		14	
18		3		4		1		285		14	
18		3		4		2		270		14	
22		3		5		3		241		13	
24		3		6		3		236		13	
25		4		9		4		235		12	
37		4		9		4		234		12	
40		4		11		4		227		10	
40		4		11		4		225		10	

Обработка результатов: подсчитывается количество очков по всем видам испытаний.

Высокий (творческий) уровень – соответствует уровню, в котором сумма всех испытаний значительно превышает приведенное среднее значение.

Оптимальный уровень – примерно равен средним значениям, полученным в результате сложения всех испытаний.

Номинальный уровень – незначительным отклонениям в сторону уменьшения от среднего значения.

Предноминальный уровень – значительным отклонениям от показателей среднего значения, полученного в сумме очков за все испытания.

Следующая батарея тестов позволяет оценивать уровень физической подготовленности, используя широко известные тестовые задания, описание которых излагается ниже.

1. Подъем туловища из положения лежа на полу

Назначение: тест предназначен для измерения силы сгибателей туловища.

Оборудование: туристический коврик

Процедура тестирования: И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками пола.

Результат - засчитывается максимальное количество подъемов туловища за 30 секунд или одну минуту.

2. Прыжок в длину с места

Назначение: определение скоростно – силовых качеств, динамической силы нижних конечностей (прыгучести).

Оборудование: сантиметровая лента или линейка, туристический коврик.

Процедура тестирования: испытуемый без обуви садится на пол или коврик, расстояние между пятками 20 –30 см., ступни вертикально, руки вперед - внутрь, ладонями вниз. Отсчет (нулевая отметка «0», ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого. Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов). Выполняется три медленных наклона), ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон - основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 – х секунд.

Результат: лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется ученик, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком + (плюс), если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами и со знаком – (минус), если его пальцы не достали до уровня пяток.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Назначение: оценка силы верхних конечностей.

Оборудование: высокая перекладина

Процедура тестирования: испытуемый хватается за перекладину висом хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Сгибая руки, локти вниз, подтягивает себя до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей или выше, выполняет максимально возможное количество повторений. Упражнение выполняется плавно, без рывков, без раскачивания, оставляя ноги прямыми. Подтягивания, выполняемые не с полным сгибанием или разгибанием рук, не засчитываются.

Результат: считается количество повторений, которые выполнены согласно технике выполнения, или до тех пор, пока испытуемый в состоянии выполнять упражнение, не нарушая техники выполнения.

Непрерывный бег в течение 6 или 12 минут

Назначение: определение качества общей выносливости.

Оборудование: стадион, грунтовая дорожка, шоссе.

Процедура тестирования: перед бегом проводится предварительная разминка. Испытуемый старается пробежать максимально возможное для себя расстояние в установленное время.

Результат: определяется с точностью до одного метра, фиксируется после окончания времени, предназначенного для выполнения теста.

Челночный бег 4 X 9 метров

Назначение: определение скоростной выносливости и ловкости.

Оборудование: спортивный зал, ровная площадка

Процедура тестирования: в зале или на площадке проводятся на расстоянии 9 метров две параллельные линии. Испытуемый по команде «Марш!» стартует от одной линии, добегают до другой, переступает её одной ногой, обязательно касаясь ногой пола, затем поворачивается и возвращается к линии старта. Необходимо максимально быстро выполнить два таких цикла (туда и обратно один цикл). Не допускаются движения приставными шагами, прыжками, остановки.

Результат: время засекается с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

Комплексная оценка результатов осуществляется согласно приведенной таблицы.

Таблица 10

Уровневая оценка физической подготовленности

Тесты	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	удовл.	хор.	отл.	удовл.	хор.	отл.
1. Наклон туловища вперед, из положения сидя (см)	3	8	12	5	11	16
2. Подтягивание на перекладине (мальчики), поднимание туловища(дев.), кол. раз	1	4	7	32	37	42
3. Прыжок в длину с места, (см)	193	204	218	162	172	186
4. Бег 6 мин (м)	1290	1400	1490	1030	1130	1230
5. Челночный бег 4×9 м, (сек)	10.8	10.3	9.9	12.0	11.0	10.5

Обработка результатов: подсчитываются результаты по всем пяти испытаниям:

- за результат, превосходящий оценку «отлично», дается 4 очка;

- за отличный результат «хорошо» – 3 очка; за результат «удовлетворительно» - 2 очка;

- за результат, худший, чем «удовлетворительно» очков не дается. Полученные очки складываются, при этом:

- **высокий (творческий) уровень** – соответствует результату 18 очков и более;

- **оптимальный уровень** – 14 – 17 очков;

- **номинальный уровень** – 10- 13 очков;

- **предноминальный уровень** – менее 10 очков.

Физическая подготовленность может определяться с помощью батареи тестовых заданий, предложенных японскими исследователями (И. Драбик)

Ниже приводится методика выполнения отдельных тестов.

Метание мяча одной рукой.

Назначение: определение скоростно – силовых качеств верхних конечностей.

Оборудование: мяч (масса 136 – 146 г, окружность 26 – 27 см.)

Процедура тестирования: Метание мяча одной рукой с места из круга произвольным способом на дальность. Угол вылета не более 45 градусов.

Результат- расстояние в метрах.

Перепрыгивание через планку и пролезание под ней.

Назначение: определение ловкости и быстроты.

Оборудование: стойки, как для прыжка в высоту, планка (длина 2 метра), устанавливается на высоте 35 сантиметров, линия старта и финиша удалена от подвешенной планки на расстояние 1 метр.

Процедура тестирования: Испытуемый стоит лицом к планке в 50 см. от одной стойки. По команде «Старт!» он движется в направлении планки, перепрыгивает её с одной ноги, бежит далее кратчайшим путем вправо к другой стойке, пролезает под ней произвольным способом, бежит вправо и выполняет очередной прыжок через планку, после второго подлезания под планкой бежит прямо к линии финиша.

Результат: время выполнения теста с точностью до 0,5 сек.

Слаломный бег.

Назначение: определение скоростных качеств и ловкости

Оборудование: дистанция 20 метров; в 5 метрах от линии старта, а далее через 3 метра размещаются парами мячи на расстоянии 1 метра друг от друга (всего 12 мячей).

Процедура тестирования: испытуемый располагается на линии старта между мячами. По команде «Старт!» он бежит с внешней, правой стороны до первой пары мячей (на 5м.), затем влево по внешней стороне другой пары мячей, затем с правой. Последнюю пару мячей, установленных на расстоянии 3 м от конца 20 –метрового отрезка, обегает слева и заканчивает бег между мячами на линии старта.

Результат - время теста с точностью до 0,5 сек. Средние результаты приведены в таблице № 7.

Прыжок вверх у стены.

Назначение: определение динамической силы нижних конечностей

Оборудование: разметка на стене (в см.) от пола, мел.

Процедура тестирования: испытуемый отмечает мелом концы пальцев более координированной руки, становится этим боком к стене на расстоянии около 15 см выполняет присед и с махом рук назад выпрыгивает вверх, касаясь пальцами руки размеченной стены, как можно выше.

Результат: разность (в см.) между отметками до и после прыжка.

Наклон туловища назад из положения лежа.

Оборудование: измерительная лента или линейка.

Назначение: определение силы мышц нижней части спины и гибкости.

Процедура тестирования: испытуемый лежит на животе, руки выпрямлены, пальцы переплетены с обратной стороны кистей. Он пытается поднять туловище как можно выше над полом. Партнер придерживает испытуемого за стопы ног.

Результат – расстояние (в см.) от пола до высоко поднятого подбородка (в горизонтальной плоскости при поднятом туловище).

Таблица 11

Средние результаты тестов физической подготовленности на фоне физического развития

Длина тела, см	Масса тела, кг	Прыжок вверх у стены, см	Становая динамометрия, кг	Наклон туловища назад,	Кистевая динамометрия, кг	Наклон вперед, см.	Степ-тест
Юноши							
170.7±5	61.8±7.8	63.3±7.4	139.0±26.5	58.0±8.2	45.4±6.8	13.3±6.2	70.0±12.8
Девушки							
158.0±4	52.1±5.9	45.0±6.4	82.5±20.0	57.3±8.0	29.1±4.9	15.9±5.8	65.8±12.2

Обработка результатов: подсчитывается количество результатов, по 6 испытаниям (прыжок в длину с места, прыжок вверх у стены, становая динамометрия,) таким образом, что за результат, превосходящий оценку «отлично», дается 4 очка; за отличный результат «хорошо» – 3 очка; за результат «удовлетворительно» - 2 очка; за результат, худший, чем «удовлетворительно» очков не дается. Полученные очки складываются, при этом:

- **высокий(творческий) уровень** – соответствует результату 17 очков и более;
- **оптимальный (средний) уровень** – 14 – 17 очков;
- **номинальный уровень (низкий)** – 10- 13 очков;
- **предноминальный уровень (очень низкий)** – менее 10 очков.

Предложенная ниже тестовая батарея содержит задания, позволяющие диагностировать физическую подготовленность. Методика выполнения данных тестовых заданий была приведена ниже в таблицах 12,13.

Обработка результатов:

Считается общее количество баллов по всем видам испытаний и делится на количество испытаний. Полученный средний балл соответствует:

Творческий уровень – соответствует результату от 4,1 до 5 баллов более;

Оптимальный уровень – от 3,1 до 4 баллов;
Номинальный уровень – 2, 1 до 3 баллов;
Предноминальный уровень – менее 2 баллов.

Таблица 12

Нормы физической подготовленности юношей

Уровень	Баллы	Сед из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед в седе, см	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Челночный бег 4×10 м, с	Бег 2400м, мин, с
A	5	42	249	66	9	10.2	10:11
B	4	40-42	240-249	62-66	8-9	10.2-10.3	10:11-11:00
C	3	37-39	230-239	58-61	6-7	10.4-10.5	11:01-11:50
D	2	34-36	220-229	54-57	5	10.6-10.7	11:51-12:40
E	1	31-33	210-219	49-53	3-4	10.8-10.9	12:41-13:30

Таблица 13

Нормы физической подготовленности девушек

Уровень	Баллы	След из положения лежа на спине, колич. раз за 1 мин	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед в седе, см	Вис на согнутых руках, с	Челночный бег 4×10 м, с	Бег 2400м, мин, с
A	5	30	189	67	45	11.2	14:31
B	4	29-30	181-189	64-67	42-45	11.3-11.5	14:31-15:05
C	3	27-28	172-180	59-63	35-41	11.6-11.8	15:06-16:00
D	2	23-26	163-171	54-58	28-34	11.9-12.1	16:01-16:50
E	1	19-22	154-162	49-53	21-27	11.2-12.5	16:51-17:45

Следующая методика, разработанная профессором Ю.Н. Вавиловым с соавторами, оценивает уровень физической кондиции, (подготовленности), позволяет управлять собственной физической подготовкой.

Оценка собственного уровня физической кондиции

Принятые обозначения:

P – результат в соответствующих тестах;

НВП – норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу;

ОУФК – общий уровень физической кондиции;

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Назначение: определение силовой Выносливости верхних конечностей.

Оборудование: любая ровная поверхность.

Процедура тестирования: сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание - до полного Выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова» - «туловище» – «ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного Выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений: отжимания в упоре лежа – $O = (P - НВП) / НВП$.

Результат: определяется количеством правильно Выполненных повторений до отказа от дальнейшего Выполнения

Тест 2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат.

Назначение: определение динамической силы нижних конечностей.

Оборудование: гимнастический мат.

Процедура тестирования: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками.

Формула для вычислений: прыжок в длину с места – $П = (P - НВП) / НВП$.

Результат: длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Тест 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине

Назначение: определение силовой выносливости мышц брюшного пресса.

Оборудование: туристический коврик

Процедура тестирования: испытуемый держит руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены.

Результат: фиксируется одна попытка, количество Выполняемых повторений за 30 секунд.

Формула для вычислений: Поднимание туловища – $C = (P - НВП) / НВП$.

Тест 4. Удержание тела в виси на перекладине

Назначение: определение силовой выносливости верхних конечностей.

Оборудование: туристический коврик.

Процедура тестирования: тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений: вис на перекладине – $B = (P - НВП) / НВП$

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя

Назначение: определение гибкости позвоночного столба.

Оборудование: линейка.

Процедура тестирования: на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20 – 30 см. Выполняется три наклона вперед, на

четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Результат: определяется с точностью до 1 см. Может иметь отрицательное значение, если испытуемый не коснулся линейки дальше расположения ступней.

Формула для вычислений: Наклон туловища вперед – $H = (P - \text{НВП}) / \text{НВП}$.

Тест 6 Бег на 1000 метров с высокого старта

Назначение: тест предназначен для определения общей выносливости.

Оборудование: дорожка стадиона, размеченная дистанция.

Процедура тестирования: перед забегом проводится разминка. Все участники должны предварительно хотя бы один раз пробежать дистанцию. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Результат: время определяют с точностью до 0,1 сек.

Формула для вычислений: бег на 1000 метров – $B = (\text{НВП} - P) / \text{НВП}$

Итоговая формула: Общий уровень физической кондиции (ОУФК) = $(O + П + С + В + Н + Б) / 6$

Оценка и обработка результатов осуществляется согласно таблицы 14, для удобства вычислений используйте таблицу 15.

Таблица 14

Возрастные оценочные нормативы для оценки общего уровня физической кондиции

Тест \ Возраст	17	18	19
Юноши			
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	42	43
Прыжки в длину с места (см)	225	233	238
Поднимание туловища (раз)	23	24	25
Вис на перекладине (с)	51	55	58
Наклоны туловища вперед (см)	11	11	10
Бег на 1000 м (с)	209	203	198

Тест \ Возраст	17	18	19
Девушки			
Отжимание в упоре лежа (раз)	16	16	16
Прыжки в длину с места (см)	180	178	176
Поднимание туловища (раз)	21	21	20
Вис на перекладине (с)	41	42	41
Наклоны туловища вперед (см)	13	13	13
Бег на 1000 м (с)	262	262	265

Таблица 15

Тест	Р	НВП	Вычисленный показатель
Отжимания			
Прыжки			
Поднимание туловища			
Вис			
Наклон			
Бег			

Таблица 16

Оценка общего уровня физической кондиции

Значение ОУФК	Оценка
От 0,61 и Выше	Супер (творческий уровень)
До 0,61	Отлично (творческий уровень)
От 0,20 до -0,20	Хорошо (оптимальный уровень)
От 0,21 до -0,60	Удовлетворительно (номинальный уровень)
От -0,61 до -1,00	Неудовлетворительно (предноминальный уровень)
От -1,01 и ниже	Опасная зона (предноминальный уровень)

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретенных физических умений и навыков. Результат физической подготовленности обычно рассматривают как уровень развития основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости), находящихся в сложной и неоднозначной связи между собой.

Как отдельную категорию можно выделить **функциональную подготовленность**, представляющую собой состояние основных систем жизнеобеспечения организма, их работоспособность. Как наиболее информативные величины, характеризующиеся доступностью и простотой обработки можно выделить ЧСС, АД, ЧД, время задержки дыхания. С их помощью осуществляется контроль функционального состояния по нагрузочной и ортостатической пробе, пробе Штанге, Генчи и др.

Для оценки физической подготовленности можно использовать простейшие тесты, отражающие уровень развития жизненно необходимых **кондиционных и координационных качеств:**

- скоростных (бег на 30, 60, 100 метров);
- скоростно – силовых (подъем туловища из положения лежа за 30 сек., прыжок в длину с места);
- силовых (подтягивания, отжимания, вис на перекладине);
- выносливости (бег на 1000, 2000, 3000 метров, 12-минутный бег)
- гибкости, характеризующей функциональные возможности опорно – двигательного аппарата, степень подвижности его звеньев в определяемое максимальной амплитудой движений (наклон туловища вперед из положения сидя на полу):

- координационных (челночный бег, прыжки через скакалку или планку для прыжков).

Вам предлагается методика, позволяющая оценить уровень развития физических способностей у студентов. Преимуществом данной методики является то, что мы можем оценивать отдельно уровень физической подготовленности по каждому из качеств (таблица 17)

Оценка результатов: в таблице выделены уровни физической подготовленности, при этом:

- **творческий** уровень – соответствует высокому уровню, указанному в таблице;
- **оптимальный** уровень – среднему уровню;
- **номинальный** уровень – низкому уровню;
- **предноминальный** уровень – уровню ниже низкого.

Таблица 17

Уровень физической подготовленности студентов 17-18 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег на 30 м (с)	17	5,2 и >	5,1-4,9	4,4 и <	6,1 и >	5,9-5,3	4,8 и <
		18	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (с)	17	8,2 и >	8,0-7,6	7,3 и <	9,7 и >	9,3-8,7	8,4 и <
		18	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	17	180 и <	195-210	230 и >	160 и <	179-190	210 и >
		18	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег (м)	17	1100 и <	1300-1400	1500 и >	900 и <	1050-1200	1300 и >
		18	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	17	5 и <	9-12	15 и >	7 и <	12-14	20 и >
		18	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)	17	4 и <	8-9	11 и >	6 и <	13-15	18 и >
		18	<5	9-10	12	6	13-15	18

Наряду с методиками, позволяющими определять отдельно уровни физического развития, можно с успехом использовать комплексные методики, оценивающие физическое здоровье. Вам предлагается методика **экспресс - оценки физического здоровья по (Г.Л Апанасенко)**, позволяет

давать комплексную оценку физического развития и физической подготовленности (таблица 18).

Высокий (**творческий**) уровень будет соответственно равен 17- 21 баллу;

Средний (**оптимальный**) – 14- 15 баллов;

Низкий (**номинальный**) – 10 –13 баллов;

Очень низкий (**предноминальный**) – менее 10 баллов.

За каждый ответ, соответствующий графе «а» (нет, это не так) дается 1 балл, за ответ в графе «б» (пожалуй, так) - 2 балла; графе «в» (верно) - 3 балла; графе «г» (совершенно верно) - 4 балла. Для подсчета результатов, необходимо сложить все полученные баллы, и подсчитать сумму баллов

Подсчитав общую сумму баллов её необходимо соотнести её с имеющейся уровневой градацией, где:

- **предноминальному** уровню развития практических умений операционального компонента соответствует сумма 16 - 28 баллов;

- **номинальному** уровню сумма 27 - 39 баллов;

- **оптимальному** уровню - 40 - 52 балла;

- **творческому** уровню – 53 - 64 баллов.

Таблица 18

Оценка физического здоровья

Показатели	Функциональные классы (уровни)				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1. Масса тела Рост (г/см)					
Юноши	501	451- 500	401 - 450	375 - 400	375
Девушки	451	401- 450	275 - 400	400 - 351	350
Баллы	-2	-1	0	-	-
2. ЖЕЛ Масса тела (мл/кг)					
Юноши	50	51 - 55	56 - 60	61 - 65	66
Девушки	40	41 – 45	46 - 50	51 - 57	57
Баллы	0	1	2	4	5
3. ЧССХ АД сист. /100					
Юноши	111	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69
Девушки	111	95 - 110	85 – 94	70 - 84	69
Баллы	-2	0	2	3	4
4. Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30.секунд (в сек.)					
Юноши	180	120-180	90 - 119	60 - 89	59
Девушки	180	120-180	90 - 119	60 - 89	59
5. Динамометрия кисти Масса тела (в процент.)					
Юноши	60	61 - 65	66 - 70	71 - 80	81
Девушки	40	41 - 50	51 - 55	56 - 60	61
Баллы	0	1	2	3	4
Общая оценка уровня здоровья	4	5 -9	10 - 13	14 -15	17 -21

2.4.3. Диагностика двигательных умений и навыков

Оценка двигательных умений и навыков может быть осуществлена отдельно как самим студентом, так и преподавателем, но наиболее объективной нам представляется совместная оценка, которая отражает как объективную (оценка двигательных умений и навыков согласно материалу программы), так и субъективную (самооценка самим студентом) сторону оценки. Вам предлагается методика диагностики основных двигательных умений и навыков, являющихся жизненно необходимыми. Двигательные умения и навыки, по разделам гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры целесообразно оценивать по количеству характерных ошибок, допускаемых в процессе выполнения двигательного действия, поскольку, если мы будем оценивать только результативность, например, количество попаданий по кольцу, мы не получим объективной картины.

Ниже предлагается оценка двигательных умений и навыков по количеству наиболее характерных ошибок по спортивным играм на примере волейбола и баскетбола, легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике.

В создании данной методики принимали участие преподаватели кафедры физкультурно – спортивных и медико – биологических дисциплин педагогического института Иркутского государственного университета Богатова И.И., Кулешова О.В.

Спортивные игры

Протокол определения содержания коррекции двигательного действия (оценка двигательных умений и навыков) «Волейбол»

№	ФИО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	2	2	2	2	2	Сумма ошибок
1.					+								+						5
2.								+											3
3.			+	+		+			+										7
...																			
24					+		+		+					+	+		+		18

Примечание: нумерация ошибок соответствует нумерации перечня характерных ошибок.

Технический элемент (прием игры): передача мяча сверху двумя руками

Основные технические ошибки

1. Неправильное положение кистей рук при выполнении передачи (пальцы не раскрыты, излишне напряжены, неодинаковое расстояние между пальцами).

2. Передача выполняется не ото лба (от груди).

3. Большие пальцы в момент передачи развернуты вперед.
4. Руки после передачи выпрямляются не до конца.
5. Руки после передачи разбрасываются в стороны.
6. Неправильный выход под мяч (неправильное перемещение).

Технический элемент (прием игры): передача мяча снизу двумя руками

7. Неправильное сцепление пальцев (руки жестко не фиксируются).
8. Несимметричная постановка рук (предплечья не развернуты наружу).
9. Мяч «гуляет» по предплечью (отсутствует зрительный контроль за полетом мяча).

10. Руки в момент передачи находятся около туловища.
11. Ноги не участвуют в выполнении передачи.

Технический элемент (прием игры): верхняя прямая подача мяча

12. Неправильное исходное положение.
13. Неправильный подбор мяча (мяч подбрасывается далеко вперед или за себя).
14. Неправильное положение бьющей руки (рука согнута в локте).
15. Неправильная ритмическая структура всего двигательного действия.
16. подача выполняется без подшагивания.

Технический элемент (прием игры) Блокирование

17. Неправильный выбор места и времени блокирования.
18. Неправильная постановка рук и туловища над сеткой (руки далеко от сетки, согнуты в локтях, отсутствует фиксация вытянутых рук).
19. Неправильное перемещение при выполнении блокирования (очень короткие или длинные шаги).

Технический элемент (прием игры): нападающий удар

20. Неправильный выбор времени и места начала разбега.
21. Неправильный разбег и напрыгивание (не с той ноги).
22. Несвоевременный выход под мяч (ранний или поздний).
23. Неправильное положение кисти в момент удара.
24. Приземление на прямые ноги.

Протокол определения содержания коррекции двигательного действия (оценка двигательных умений и навыков) «Баскетбол»

Технический элемент (прием игры): бросок мяча по кольцу

№	ИО	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Сумма ошибок
1.															
2.															
3.															
...															
13															

Примечание: нумерация ошибок соответствует нумерации перечня характерных ошибок.

Технический элемент (прием игры): бросок мяча по кольцу

Основные технические ошибки

1. Держание мяча на ладони (неправильное положение рук - мяч соприкасается с поверхностью пальцев, не лежит на подушечках пальцев).
2. Разведение локтей при выполнении броска.
3. Отсутствие сопровождения мяча (бросающая рука не выпрямляется до конца).
4. В заключительной стадии броска кисть не выполняет закрывающее движение – кисть не опущена (мяч толкается).
5. Неустойчивое положение при броске (отсутствие равновесия).
6. Отталкивание от опоры при броске одноименной ногой.
7. Слишком высокая, или, наоборот низкая траектория броска.
8. Неумение сосредоточить внимание на цели.
9. Поспешность при выполнении броска.
10. Отсутствие переключения на следующее игровое действие.
11. Неумение правильно выбрать способ броска.
12. Бросок мяча после приземления после прыжка.
13. Бросок мяча в прыжке осуществляется не в верхней точке отрыва.

Технический элемент (прием игры): ведение мяча

1. Рука при начале контакта с мячом располагается сверху, а не сбоку, что приводит к невозможности контроля за ним.
2. Пальцы руки, которой выполняется ведение, не раскрыты, мяч касается внутренней поверхности кисти.
3. Мяч отбивается, а не толкается.
4. Одновременное ведение мяча двумя руками.
5. Пронос мяча – слишком Высокое ведение мяча.
6. Слишком активное движение предплечьем при контакте с мячом.
7. Прямой зрительный контроль за мячом, при котором голова опущена, а взгляд устремлен на мяч.
8. Ведение мяча рукой, ближней к сопернику.
9. Ведение выполняется на прямых ногах.
10. Потеря контроля над мячом.
11. Пробежка – сначала игрок выполняет шаг, отрывая осевую ногу, и только после этого ударяет мяч об пол.
12. Использование только сильнейшей руки при ведении, вне зависимости от ситуации.

Технический элемент (прием игры): передачи мяча:

1. Неправильное положение пальцев на мяче во время передачи.
2. Нессимметричное расположение кистей рук на мяче при передачах двумя руками.
3. Отсутствие сопровождения мяча (руки после передачи не выпрямляются до конца).

4. Локти до момента выполнения передачи широко разведены.
5. Передача выполняется в неустойчивом положении.
6. Передача выполняется без шага (без отрыва ноги) в направлении передачи.
7. При передаче левой (правой) ногой вперед выдвигается левая (правая) нога.
9. Передача выполняется со слишком высокой траекторией.
10. Неправильный выбор способа передачи.

Лыжные гонки

Система оценки: демонстрация изученных способов передвижения на лыжах, сравнение с эталонной техникой. Минимальное количество баллов, которые может набрать студент – 4, максимальное – 10 баллов.

10 баллов – когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

8 баллов – когда двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

6 баллов – когда двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

4 балла – когда при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.

Примечание: грубая ошибка – искажает основу техники двигательного действия, значительная ошибка – невыполнение общей детали или характеристики двигательного действия, незначительная ошибка – лишь неточное выполнение деталей или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия.

Протокол определения содержания коррекции двигательного действия (оценка двигательных умений и навыков)

№	ФИО	1	2	3	4	5	6	...	23	24	25	26	27	28	Сумма ошибок
1															
2															
	...														
25															

Примечание: нумерация ошибок соответствует нумерации перечня характерных ошибок.

Демонстрация техники попеременного двушажного классического хода.

Основные технические ошибки:

1. Двух опорное скольжение.
2. Слишком низкая или очень высокая посадка лыжника.
3. Незавершенное отталкивание ног.
4. Чрезмерное поднимание ноги вверх после окончания толка.
5. Незавершенное отталкивание рукой.
6. Постановка палки далеко от лыжни.

7. Излишнее поднятие руки вперед выше головы, а после окончания отталкивания – вверх.
8. Несогласованность в работе рук, ног и туловища, неестественность и скованность.

Демонстрация одновременных классических ходов.

Основные технические ошибки:

9. Приседание или выпрямление ног при отталкивании руками.
10. Слишком короткий шаг без достаточной силы отталкивания ногой в одношажном и двухшажном ходах.
11. Понимание рук вверх значительно выше головы.
12. Чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление рук при выносе палок вперед.
13. Широкая постановка палок на опору и проваливание туловища между руками в момент толчка.
14. Незаконченный толчок руками из-за окончания его у бедра.
15. Отсутствие наклона туловища при толчке руками.
16. Преждевременное выпрямление туловища до окончания толчка руками.

Демонстрация переходов с одновременных на попеременные классические ходы и обратно

17. Нарушение последовательности и очередности маховых и толчковых движений руками и ногами при выполнении промежуточных скользящих шагов.

Демонстрация коньковых ходов.

Основные технические ошибки:

18. Чрезмерное разведение носков лыж в стороны – широкая «елочка».
19. Отсутствие перемещения массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге.
20. Неустойчивое равновесие при скольжении на одной ноге.
21. Преждевременная постановка скользящей поверхности лыжи на внутренний кант.
22. Незаконченный толчок ногой.
23. Сбой в ритме передвижения при смене толчковой ноги.
24. Отсутствие сочетания и согласованности работы ног с движениями руками.
25. Незавершенный толчок руками.
26. Излишние поперечные перемещения туловища с выраженными поворотами вправо и влево.

Демонстрация смены коньковых ходов.

Основные технические ошибки:

27. Отсутствие согласованности, последовательности и очередности маховых и толчковых движений руками и ногами.
28. Нарушение своевременности задержки рук впереди или сзади туловища во время промежуточного шага.

Легкая атлетика
Протокол определения содержания коррекции двигательного действия
(оценка двигательных умений и навыков)

№	ФИО	1	2	3	4	5	6	...	14	15	16	17	18	19	Сумма ошибок
1					+						+				2
2			+				+						+		3
	...														
25			+	+		+			+			+	+		6

Ошибки, возникающие при обучении спортивной ходьбе

Ошибки в ходьбе:

1. Потеря контакта скорохода с опорой.
2. Вынесенная вперед опорная нога полностью не выпрямлена (т.е. согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.
3. Боковые отклонения ОЦТ; напряженное выполнение движений руками.

Ошибки, возникающие при обучении бегу на средние и длинные дистанции

Ошибки в старте:

1. Недостаточный или излишний наклон туловища на старте.
2. Излишне широкая или узкая постановка ног в стартовом положении, отсутствие устойчивого положения.
3. Отсутствие психологической готовности к стартовому ускорению.

Ошибки в беге по дистанции:

4. Чрезмерный наклон туловища вперед, вследствие чего мышцы спины и плечевого пояса излишне напрягаются, уменьшается амплитуда движений ног.
5. Сгибание тела в тазобедренном суставе, вызывающее те же нарушения в беге, что и излишний наклон туловища вперед.
6. Вертикальное положение туловища с тенденцией к отклонению его назад, что влечет за собой неправильное направление отталкивания и уменьшение длины шага.
7. Боковые раскачивания туловища.
8. Закрепощенное положение туловища.

Ошибки в движениях ног:

9. Недостаточный подъем бедра свободной ноги.
10. Недостаточное распрямление ног при отталкивании.
11. Чрезмерное забрасывание голени вверх-назад.
12. Акцентирование «выбрасывания» голени вперед при приземлении.

Ошибки в движениях рук:

13. Напряженное положение рук.
14. Излишнее сгибание или распрямление рук в локтевых суставах.
15. Недостаточная амплитуда движения рук, работа рук только «перед грудью».

16. Движение рук поперек туловища.

Ошибки в финишировании:

17. Преждевременное финишное ускорение, несоответствующее подготовленности учащихся.
18. Позднее начало финиширования.
19. Появление напряжения, скованности движений при финишировании.

Ошибки, возникающие при обучении бегу на короткие дистанции

Ошибки в старте и стартовом разгоне:

1. Выпрыгивание (а не выбегание) со старта.
2. Отталкивание ногами больше вверх, чем вперед (вскакивание);
3. Вялые движения рук.
4. Бег со старта мелкими шагами на согнутых ногах.
5. Раннее выпрямление туловища при переходе к стартовому разгону.

Ошибки в беге по дистанции:

6. Неполное выпрямление ног в коленном суставе при отталкивании;
7. Недостаточное поднимание маховой ноги вверх-вперед.
8. Чрезмерный наклон туловища вперед или его отклонение назад.
9. Опускание ОЦТ в фазе амортизации («сидячий бег»).
10. Постановка стоп носками наружу.
11. Закрепощенность движений.

Ошибки при финишировании:

12. Слишком раннее финиширование (за 8-10 м).
13. Излишний наклон туловища в момент финиширования.

Ошибки, возникающие при обучении прыжкам в высоту с разбега

Ошибки при выполнении разбега:

1. Прыгун стремится набрать максимальную скорость разбега к началу дуги поворота;
2. При грубом искажении структуры предтолчковых шагов разбега происходит резкое увеличение наклона туловища вперед.
3. Нарушение техники разбега, связанное с недостатками ритмо-темповой структуры бега.
4. Жесткое «натыкание» на толчковую ногу при чрезмерно длинном последнем шаге.

5. Разбег с постановкой ноги с пятки.

Технические ошибки в работе рук.

6. Высокое поднимание рук в разбеге.
7. Чрезмерно высокое положение плеч, причем имеется тенденция еще больше поднимать руки вверх при беге по дуге, и особенно в предтолчковом шаге.

Ошибки при выполнении толчка:

8. Преждевременный заброс плеч на планку (о. ц. т. сносится в сторону с линии действия силы толчка).

9. В момент постановки ноги на место отталкивания прыгун рано поворачивается спиной к планке и посылает ближнюю руку в сторону планки.

10. Недостаточно активизируется подброс маховой ноги, не делается поворота этой ноги внутрь.

11. Акцентированная постановка толчковой ноги через пятку с далеким выносом ее вперед, что нередко сочетается с отведением плеч назад.

12. Постановка ноги на место отталкивания несколько в стороне от линии дуги разбега.

Ошибки в фазе перехода через планку:

13. Поперечный пролет через планку вследствие раннего завала прыгуна плечами к планке.

14. Слишком плоский и далекий пролет тела (при поперечном положении тела) вдоль планки из-за малого угла вылета; ранний поворот спиной или недостаточный поворот спиной, обусловленные ошибками в технике толчка - работой рук и маховой ноги.

15. Маховая нога после ее «выбрасывания» вверх слишком долго задерживается в положении окончания толчка и не опускается вниз в момент входа плечами на планку.

16. Далекое отведение рук от о. ц. т. тела и выражаются в забрасывании рук назад за голову, отведении их в сторону или подъеме вверх:

17. Откидывание головы при проходе плеч и туловища, что приводит к прогибанию лишь в поясничной части тела и затрудняет подъем таза.

Ошибки, возникающие при обучении прыжкам в длину с разбега

Ошибки в разбеге:

1. Отсутствие ритмичного стандартного разбега.

2. Отклонение в длине шагов уже в начале разбега и попытки «подобрать» шаги при подбегании к месту отталкивания.

3. Быстрое начало разбега и его замедление к концу.

4. Непопадание на брусок.

Ошибки в отталкивании:

1. Излишнее опускание ОЦТ на последних шагах разбега.

2. Далекое стопорящее выставление вперед на брусок толчковой ноги.

3. Излишний наклон туловища вперед в момент отталкивания.

4. Слабый неэффективный толчок.

5. Отсутствие или неэффективность маховых движений рук и свободной ноги в момент отталкивания, а также недостаточное выпрямление туловища.

Ошибки в полете:

6. Преждевременное подтягивание толчковой ноги к маховой после вылета в «шаге».

7. Вращение вперед, вызывающее потерю равновесия и преждевременное опускание ног вниз.

8. Откидывание головы назад и преждевременное прогибание в прыжке способом «прогнувшись».

9. Выполнение «бега по воздуху» (в прыжке способом «ножницы») скованно, прямыми ногами.

Ошибки в приземлении:

10. Преждевременное опускание ног.

11. Падение назад после приземления.

Ошибки, возникающие при обучении метанию малого мяча

Ошибки в разбеге:

1. Уменьшение скорости разбега перед попаданием на вторую контрольную отметку.

2. Непопадание на контрольную отметку.

3. Напряженный бег, закрепощенное положение руки с мячом.

Ошибки при выполнении бросковых шагов:

4. Чрезмерное снижение скорости движений в бросковых шагах и особенно перед броском.

5. Слишком высокое или слишком низкое положение руки со снарядом перед броском.

6. Отсутствие достаточного обгона снаряда, вялое и слишком короткое выполнение скрестного шага.

Ошибки в броске:

7. Опускание локтя во время броска, метание согнутой рукой.

8. Отклонение метателя влево, бросок сбоку.

9. Недостаточное выпрямление ног и туловища при броске, метание выполняется в основном одной рукой.

10. Переступание через планку после броска.

Ошибки, возникающие при обучении толканию ядра

Ошибки в замахе и скачке:

1. Потеря равновесия в замахе.

2. Слишком короткое скольжение.

3. Выполнение высокого скачка, а не скольжения.

4. Остановка после скачка.

5. Преждевременный поворот таза и плеч в конце скачка.

Ошибки в финальном усилии:

6. Недостаточное выпрямление ног и туловища.

7. Поднимание правого и опускание левого плеча.

8. Преждевременная потеря контакта с опорой.

9. Сгибание в тазобедренном суставе раньше вылета ядра.

10. Выход из круга.

2.5. Диагностика содержания практико – деятельностного компонента физической культуры личности

В содержание данного компонента входят виды деятельности, осуществляемые студентом. Деятельностная сфера в области ФК представляет собой совокупность специальных знаний, умений и способностей, черт характера и других качеств, обеспечивающих успешность практической деятельности. Студент должен знать особенности сформированности своих умений и навыков, необходимых для успешной практической деятельности. В структуре практико – деятельностного компонента выделяют единство лично и профессионально значимых видов деятельности, к которым можно отнести не только учебно-познавательную, пропагандистскую, инструкторскую, судейскую, тренировочную, профессиональную деятельность, а также деятельность по физическому самовоспитанию и саморазвитию, здоровый стиль жизни, и более простые формы рекреативной деятельности, такие как утренняя зарядка, поход Выходного дня, игры во дворе и т.д.

Познавательная деятельность, рассматривается, прежде всего, как деятельность по самопознанию в области ФК, самообразованию и самоподготовке, имеющая направленность на расширение представлений, приобретение знаний о формах, средствах и методах практических занятий ФК; знание теоретических основ ФК и спорта.

Пропагандистская деятельность, направлена на трансляцию ценностей физической культуры в социум, активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях различного уровня. Под пропагандистской деятельностью нами понимается демонстрация окружающим на личном примере преимущества здорового образа жизни, трансляция ценностей физической культуры в социум, личный пример. Пропагандистская деятельность оценивается по участию студентов в физкультурно - спортивных кружках и секциях, показательных выступлениях, других спортивно-массовых мероприятиях, издании стенгазет, посвященных ФК и т.д.

Инструкторская деятельность, рассматривается как направленная на создание условий для успешного включения в физкультурно-оздоровительную деятельность товарищей, членов семьи, учащихся, ведение просветительской работы, ознакомление занимающихся с практическими основами теории и методики физического воспитания; проведение индивидуальных консультаций с детьми, занимающимися ФК и спортом, предполагала, прежде всего, проведение практических занятий или фрагментов занятий на группе студентов или по месту жительства и оценивалась по критериям вышеперечисленных видов деятельности.

Судейская деятельность, включающая знание основ правил соревнований и их практическое использование в подвижных и спортивных играх, гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике, гимнастике.

Рекреативная деятельность предполагает использование двигательной активности для переключения и отдыха и включает туристические походы, отдых на природе, подвижные игры во дворе, походы выходного дня и подобные виды активного отдыха.

Саморазвитие и самовоспитание рассматривалась нами как: деятельность, характеризующаяся преобладанием внутренней мотивации, направленная на саморазвитие, осознанное отношение к себе как к субъекту собственного развития, отличающаяся высоким уровнем самостоятельности. Данная деятельность включает в себя: целенаправленные и систематические занятия различными видами двигательной активности, осознанное, основанное на убеждениях в ценности ФК, отношение к себе как к субъекту личностного развития, исходя из биологических и психологических предпосылок. Деятельность, направленная на саморазвитие и самовоспитание, оценивалась через включенность в занятия избранным видом или видами спорта и уровнем достигнутых спортивных результатов.

Здоровый стиль жизни рассматривался как стратегическая цель жизни, обеспечивающая гармонию длительных периодов индивидуальной жизни, всей жизни; концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека (Г.С.Никифоров).

Критериями оценки ЗОЖ выступали: физическая и психоэмоциональная привлекательность, для окружающих, повседневное настроение, самочувствие, нервно-психическая устойчивость, уверенность в своих силах, подверженность заболеваниям, соблюдение режима труда и отдыха, режим питания, организация двигательной активности, наличие вредных привычек.

Профессиональная деятельность, рассматривалась нами как: ориентированная на использование средств, форм и методов ФК, позволяющих добиться успеха в будущей профессиональной деятельности.

Основные параметры, показатели практико – деятельностного компонента: включенность в различные виды ФСД; объем ФСД, которую осуществляет студент, её регулярность, частота, общая продолжительность, качество Выполнения деятельности.

Практико – деятельностный компонент состоит из отдельных видов ФСД, осуществляемых студентом. Чем шире и разнообразнее данная деятельность, тем выше уровень развития данного компонента. Вам предлагаются опросники, предназначенные для определения уровня сформированности практико – деятельностного компонента ФКЛ, при этом основными характеристиками являются: количество осуществляемых видов ФСД, продолжительность, регулярность, частота и объем ФСД.

2.5.1. Оценка включенности студента в различные виды физкультурно - спортивной деятельности (авторская методика)

Уважаемый студент!

В каких видах деятельности Вы принимаете участие или занимаетесь той или иной деятельностью? Обведите кружком соответствующие виды.

1. Познавательная;
2. Пропагандистская;
3. Инструкторская;
4. Физическое саморазвитие и самовоспитание;
5. Профессионально – прикладная ФСД;
6. Судейская;
7. Образовательная;
8. Рекреативная.

Дайте оценку каждому из видов деятельности по 5- бальной шкале и обведите кружком соответствующую цифру:

- 1 балл - не участвую совсем;
- 2 балла - участвую редко;
- 3 балла - участвую иногда;
- 4 балла – как правило, участвую;
- 5 баллов участвую постоянно.

- 1.Познавательная 1 2.... 3..... 4 5
- 2.Пропагандистская 1.....2.....3.....4.....5
- 3.Инструкторская 1.....2.....3 4.....5
- 4.Самовоспитание и саморазвитие 1.....2.....3.....4.....5
5. Профессионально – прикладная ФСД 1.....2.....3.....4.....5
6. Судейская 1.....2.....3.....4.....5
7. Образовательная 1..... 2..... 3..... 4.....5
8. Рекреативная.....1..... 2..... 3..... 4.....5

Обработка результатов: за участие в каждом виде деятельности дается по одному баллу, которые прибавляются к общей сумме. Отдельно считается общая сумма баллов по всем видам деятельности, при этом:

- высокий (**творческий**) уровень 33 – 40 баллов;
- средний (**оптимальный**) уровень 25 - 32 баллов;
- низкий (**номинальный**) уровень 19 - 24 баллов;
- очень низкий (**предноминальный**) уровень 7 -18 баллов.

Критериями участия в ФСД, с помощью которых можно оценивать содержание практико – деятельностного компонента являются продолжительность, регулярность, частота и объем осуществляемой деятельности. Вам предлагается опросник, с помощью которого можно оценивать эффективность ФСД.

2.5.2. Оценка участия студентов в различных видах физкультурно – спортивной деятельности по продолжительности, регулярности, частоте и объему (авторская методика)

Уважаемый студент!

Вы осуществляете различные виды физкультурно - спортивной деятельности. Способами оценки видов ФСД являются её продолжительность, регулярность, частота и объем. Если Вы осуществляете приведенные ниже виды деятельности, то дайте характеристику каждому из них в соответствии с приведенными критериями:

- **продолжительность:** ответ «а» - несколько лет; «б» - достаточно давно; «в» - в последнее время; «г» - не осуществляю, не задумывался над этим;

- **регулярность:** ответ «а» - регулярно; «б» - достаточно регулярно; «в» - нерегулярно; «г» не задумывался над этим»;

- **частота:** ответ «а» - очень часто; «б» - часто; «в» - «редко»; «г» - «очень редко, никогда»;

- **объем:** ответ «а» - большой; «б» - значительный; «в» - незначительный; «г» - минимальный, не задумывался над этим.

Виды осуществляемой ФСД	Продолжительность				Регулярность				Частота				Объем			
	а	б	в	г	а	б	в	г	а	б	в	г	а	б	в	г
1 Познавательная ФСД																
2 Пропагандистская ФСД																
3 Физическое самовоспитание																
4 Судейская ФСД																
5 Здоровый стиль жизни																
6 Профессиональная																
7 Инструкторская																
8 Рекреативная																
9 Физическое саморазвитие и самовоспитание																

Обработка результатов: за каждый ответ «а» дается 4 балла; ответ «б» - 3 балла; «в» - «г» балла»; «г» - 1 балл. Подсчет результатов уровня развития практико – деятельностного компонента (степени включенности в ФСД) производится по формуле:

$$\text{Упдк} = \frac{(а \times 4) + (б \times 3) + (в \times 2) + (г \times 1)}{\text{К.О (количество ответов)}}$$

Уровень практико – деятельностного компонента (степени включённости в ФСД):

- очень высокий, (творческий уровень) - 29- 36 баллов;

- высокий, (**оптимальный уровень**) - 21 – 28 баллов;
- средний, (номинальный уровень) - 14 – 20 баллов;
- низкий, очень низкий (предноминальный уровень) – 9- 13 баллов.

Отдельно нужно диагностировать стиль жизни, который является основой психофизического здоровья.

2.5.3. Диагностика здорового стиля жизни студента

Под **здоровым стилем жизни** понимается определенный тип поведения личности или группы людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях

Опросник 6

Самооценка уровня сформированности здорового стиля жизни (авторская методика)

Уважаемый студент!

1. Обведите цифру, которая соответствует оценке вашего здоровья:

- А) я болен;
- Б) часто я бываю нездоров;
- В) затрудняюсь ответить;
- Г) здоров;
- Д) совершенно здоров.

2. Как Вы думаете, какова ваша психоэмоциональная и физическая привлекательность для окружающих:

- А) я думаю, что я очень непривлекателен
- Б) я думаю, что я не привлекателен
- В) я не знаю, не задумывался над этим
- Г) я думаю, что я привлекателен
- Д) я очень привлекателен

3. Моё преобладающее повседневное настроение:

- А) очень плохое, (ярко выраженный пессимизм)
- Б) плохое, (преобладающий пессимизм)
- В) неопределённое, (частые колебания настроения)
- Г) как правило, хорошее (оптимизм)
- Д) отличное (выраженный оптимизм)

4. Моё преобладающее самочувствие:

- А) всегда плохое
- Б) плохое
- В) удовлетворительное
- Г) хорошее
- Д) отличное

5. Соблюдение режима труда и отдыха:

- А) считаю, что всегда соблюдать необязательно
- Б) не задумывался над этим
- В) как получится, регулярно не соблюдаю
- Г) стараюсь соблюдать
- Д) соблюдаю всегда

6. Организация сна, качество сна:

- А) очень плохой сон
- Б) плохой сон
- В) удовлетворительный сон
- Г) как правило, хороший
- Д) отличный сон

7. Организация двигательной активности: количество часов в неделю, посвящённых движению:

- А) 2-4 часа
- Б) 4-6 часов
- В) 6-8 часов
- Г) 8-10 часов
- Д) более 10 часов

8. Примерное количество шагов, выполняемых в течение дня:

- А) до 3000 шагов
- Б) 3000-4000 шагов
- В) 4000-6000 шагов
- Г) 6000-8000 шагов
- Д) более 8000 шагов

9. Выполнение утренней зарядки:

- А) считаю, что утренняя зарядка не нужна
- Б) выполняю очень редко
- В) выполняю иногда, когда есть настроение
- Г) стараюсь выполнять
- Д) выполняю всегда.

10. Наличие вредных привычек - курение:

- А) курю уже давно и много
- Б) начал курить недавно, курю мало
- В) курю в основном, за компанию
- Г) не курю, но пробовал
- Д) никогда не курил и не собираюсь начинать

11. Употребление алкоголя:

- А) выпиваю часто, пью не только пиво, но крепкие спиртные напитки
- Б) выпиваю, когда представится возможность, в основном с друзьями
- В) пью только пиво
- Г) выпиваю только по праздникам
- Д) вообще не употребляю спиртного, включая пиво

12. Поведение в различных ситуациях:

- А) никогда не задумываюсь над своим поведением
- Б) задумываюсь только после того, как какая - либо ситуация произошла
- В) стараюсь анализировать ситуацию и держать ее под контролем
- Г) задумываюсь о возможных последствиях той или иной ситуации.
- Д) всегда стараюсь заранее предвидеть последствия той или иной ситуации, ставлю себя на место другого

13. Отношение к здоровому образу жизни.

- А) негативное
- Б) безразличное
- В) пассивно- положительное
- Г) пассивно-активно положительное
- Д) активно-положительное

14. Самообразование в вопросах ЗОЖ:

- А) не занимаюсь
- Б) не задумывался над этим
- В) носит случайный характер
- Г) стараюсь заниматься
- Д) занимаюсь постоянно и систематически

15. Частота заболеваний в течение года:

- А) болею часто и достаточно долго
- Б) болею не очень часто
- В) болею в основном зимой
- Г) болею редко, быстро выздоравливаю
- Д) практически не болею

Обработка результатов: за каждый ответ, соответствующий букве «А» дается 1 балл; букве «Б» - 2 балла; букве «В» - 3 балла; букве «Г» - 4 балла; букве «Д» - 5 баллов. Считается общая сумма баллов по всем 15 пунктам, за каждое высказывание дается количество баллов, соответствующее при этом:

- высокий, (**творческий уровень**) - 60 – 75 баллов;
- средний, (**оптимальный уровень**) - 44 – 59 баллов;
- низкий, (**предноминальный уровень**) - 28 - 43 балла;
- очень низкий (**предноминальный уровень**) – менее 27 баллов.

Можно перевести полученный результат в пятибалльную оценку, для чего полученную сумму баллов нужно разделить на количество ответов.

Таким образом, анализируя показатели практико – деятельностного компонента, можно сделать следующие **выводы**, что:

1. Диагностика практико – деятельностного компонента тесно взаимосвязана с осуществляемой студентом деятельностью.

2. Показатели сформированности практико – деятельностного компонента позволяют осуществить оптимизацию процесса становления ФКЛ, достигать положительных результатов, как в учебной, так и в ФСД.

3. Комплексная диагностика практико – деятельностного компонента будет способствовать выявлению «слабых мест», дает объективную информацию для самооценки и самовоспитания.

4. Преподавателю, работающему в режиме лично ориентированного обучения, показатели практико – деятельностного компонента нужны для того, чтобы:

- оптимально и результативно организовать условия для плодотворной ФСД, используя урочные и внеурочные формы работы;
- максимально расширять субъектный опыт личности в сфере ФСД, за счет включения её в различные виды деятельности;
- координировать соответствие методов, приемов, форм обучения и воспитания с показателями самостоятельной деятельности студентов;
- иметь представление о тех группах студентов, от которых можно ожидать минимального и максимального эффекта становления ФКЛ;
- уметь делегировать полномочия и ответственность при проведении учебных, тренировочных занятий, привлекая студентов к проведению фрагментов практических занятий по той или иной дисциплине предметной подготовки, выявить обучающихся, способных осуществлять те или иные виды деятельности самостоятельно;
- организовать творческую образовательную среду, построенную на принципах самостоятельности.

2.6. Диагностика содержания мотивационно – ценностного компонента физической культуры личности

Наиболее сложным по объему и содержанию, и соответственно диагностике, является мотивационно - ценностный компонент ФКЛ, который отражает отношение к ФК, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов и мотивов, убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и в целом направленность личности.

Данный компонент включает в себя:

- знания, необходимые для самопознания личности в процессе ФСД;
- эмоции, формирующие отношение к себе и ФСД;
- убеждения, определяющие направленность и взгляды личности в ФСД, побуждающие активность;
- потребности, выступающие как главная побудительная сила, регулирующая поведение личности;
- эмоции, отражающие переживания приятного или неприятного, удовольствия или неудовольствия;
- мотивы, возникающие на основе потребностей и определяющих направленность личности, стимулирующих её на проявление активности.

Мотивационно - ценностный компонент отражает целостное единство его составляющих, перечисленных выше.

Широту кругозора в области ФК определяют **знания**, которые можно разделить на теоретические (охватывающие историю развития ФК,

закономерности работы организма в ФСД, физическое самовоспитание и самосовершенствование), методические (использование теоретических знаний на практике) и практические (эффективность осуществления ФСД). Знания необходимы, прежде всего, для самопознания, для формирования адекватной самооценки.

Убеждения определяют и отражают мировоззрение в области ФК, побуждают активность, формируют особенности поведения. Под убеждениями понимается осознанная потребность личности, побуждающая её действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями.

Потребности в ФК – сила, которая регулирует поведение личности. Они тесно связаны с **эмоциями**, ощущениями, переживаниями, которые сопровождают любую деятельность. Поэтому переживание положительных эмоций (радость, удивление, счастье) во многом способствует выбору вида деятельности студентов, поскольку человек обычно выбирает тот вид деятельности, который позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции. Напротив, полученные отрицательные эмоции (страх, гнев, печаль), приводят к тому, что деятельность прекращается. На основе потребностей возникает система мотивов, определяющая направленность личности и проявление активности.

В побуждении студентов к физической активности важны и **интересы**, отображающие избирательное отношение к объекту, обладающему определенной ценностью и привлекательностью. Интерес к ФСД представляет собой органическое единство таких компонентов как эмоциональный, познавательный, поведенческий.

Эмоциональный компонент связан с тем, что по отношению к объекту или деятельности человек всегда испытывает какие – либо чувства. Показателями являются удовольствие, удовлетворённость, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворённость своим физическим «Я».

Следующий компонент (**познавательный**) связан с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности, и включает в себя убеждённость в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание необходимости занятий, стремление к познанию.

В **поведенческом** компоненте нашли своё отражение мотивы и цели деятельности, а также способы удовлетворения потребности. В зависимости от активности поведенческого компонента, имеющиеся у индивида интересы, могут быть реализованы или нет.

Свободный выбор вида занятий свидетельствует об имеющемся у индивида осознанного, активного интереса.

Отношения задают предметную ориентацию, определяя значимость ФК в жизни студента.

Активно – **положительное отношение (творческий уровень)** характеризует:

- выраженная мотивация к занятиям ФСД;

- физкультурно-спортивная заинтересованность;
- целеустремленность;
- ясность целей;
- устойчивость интересов;
- регулярность занятий;
- участие в соревнованиях;
- активность и инициативность в области ФСД;
- вовлечение других в занятия ФСД.

Пассивно – положительное отношение (оптимальный уровень характеризует):

- расплывчатость мотивов;
- неконкретность целей;
- неустойчивость интересов;
- эпизодичность участия в ФСД;
- участие в соревнованиях в основном в качестве болельщика.

Индифферентное отношение (номинальный уровень) характеризует:

- безразличие и безучастность к ФСД;
- противоречивость мотивации;
- отсутствие целей и интересов;
- неучастие в ФСД.

Пассивно и активно – отрицательное отношение (предноминальный уровень) характеризует:

- негативное отношение к физической культуре и спорту;
- отсутствие мотивации;
- неприязнь к физической культуре;
- сопротивление занятиям физическими упражнениями.

Ценностные ориентации представляют совокупность отношений студента к физической культуре и определяют участие в ФСД.

Волевые усилия регулируют поведение и деятельности студента в соответствии с поставленными целями, и во многом определяются силой мотива и направляется разумом, моральными и нравственными убеждениями. В процессе ФСД осуществляется воздействие не только на физическую (двигательную сферу) личности, но и на её биосоциальную целостность. Отсюда следует вывод, о невозможности судить, об уровне ФКЛ, опираясь лишь на оценку её двигательной составляющей без учета интересов, потребностей, мотивов, ценностных ориентаций и т.д.

Оценка содержания данного компонента требует от педагога наблюдательности, интуиции, знание методик оценки содержания. Ниже вам будут представлены диагностические инструменты, с помощью которых можно оценить содержание данного компонента. При этом необходимо отметить, что полученные результаты будут во многом носить субъективный характер. В то же время, предложенные методики, в какой – то мере позволяют давать оценку содержания данного компонента и получать важную информацию о личности студента.

При оценке данного компонента не обязательно использовать все представленные методики, но оценка всех компонентов позволит получить более полную и объективную картину. Не исключается и разработка компьютерных вариантов данных методик, что позволит существенно экономить время, потраченное на обработку результатов.

2.6.1. Диагностика мотивов физкультурно – спортивной деятельности

Опросник 7

Изучение мотивов (мотивационной направленности) на физкультурно – спортивную деятельность

Инструкция:

Уважаемый студент!

Подумайте, насколько для вас лично важен каждый из аспектов вашей физкультурно - спортивной деятельности, которой Вы занимаетесь или хотели бы заняться. Для этого в бланке ответов в графе «А», напротив каждого из перечисленных аспектов обведите кружком одну из цифр, которая соответствует вашей оценке его значимости по следующей шкале:

1 – совсем не важно; 2 – не важно; 3 – важно в средней степени; 4 – важно; 5 – очень важно. А теперь оцените, насколько каждый из перечисленных аспектов физкультурно – спортивной деятельности реализован в вашем случае. Для этого в графе «Б» напротив каждого аспекта обведите кружком одну из цифр, которая соответствует вашей оценке степени его реализации по следующей шкале: 1 - не реализован; 2 – скорее не реализован; 3 - в средней степени; 4 – скорее реализован; 5 – реализован.

«А» Важно	Аспекты физкультурно – спортивной деятельности	«Б» Реально
1 2 3 4 5	1. Привлекательное содержание самой физкультурно – спортивной деятельности	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	2. Увлекательный процесс Выполнения физкультурно-спортивной деятельности	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	3. Высокие результаты в физкультурно - спортивной деятельности	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	4. Высокая общественная значимость физкультурно – спортивной деятельности	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	5. Хорошая организация физкультурно – спортивной деятельности	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	6. Удачное месторасположение места занятий ФСД	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	7. Хорошая материальная база для занятий ФСД	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	8. Хорошие санитарно-гигиенические условия ФСД	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	9. Хорошие отношения с преподавателями, тренерами	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	10. Хорошие отношения с одногруппниками, занимающимися ФСД	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	11. Высокая престижность ФСД	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	12. Возможность занять высокий личный статус в результате ФСД	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	13. Хорошие перспективы будущей профессиональной карьеры с помощью ФСД	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	14. Соответствие ФСД характеру	1 2 3 4 5

1 2 3 4 5	15. Большие возможности для самосовершенствования в процессе ФСД	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	16. Большие возможности для проявления творчества в ФСД	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	17. Большие возможности для широты общения в процессе ФСД	1 2 3 4 5

Интерпретация результатов: 1. Выраженность мотивации к ФСД вычисляется по сумме баллов в графе «А».

Условные нормативные значения:

- очень низкая мотивация (**предноминальный уровень**) - 17- 35 баллов;
- низкая мотивация к ФСД (**номинальный уровень**) – 36-50 баллов;
- средняя мотивация к ФСД (**оптимальный уровень**) - 51- 70 баллов;
- высокая мотивация к ФСД (**творческий уровень**) - 71-85 баллов.

Для удобства определения уровня сформированности ФКЛ можно выразить полученные результаты в виде коэффициента мотивации, для чего полученную сумму баллов в графе «А» нужно оценить в соответствии со средними уровневными оценками, где:

- **предноминальный** уровень будет выражаться результатом 17 –35 баллов и коэффициентом от 0,2 до 0, 39;
- **номинальный** уровень 36-50 баллов и коэффициентом от 0, 4 до 0, 59;
- **оптимальный** уровень 51-70 баллов и коэффициентом от 0,6 до 0, 79;
- **творческий** уровень 71-85 баллов и коэффициентом от 0, 6 до 1.

Уровень мотивационной направленности личности на физкультурно – спортивную деятельность определяется по средней арифметической баллов отдельных аспектов в графе «Б».

Дополнительно данная методика позволяет определять:

Направленность личности в процессе ФСД на себя: 5,6,7,8,11, 12,13, 14,16

Суммировать балы и разделить полученную сумму на 9.

Направленность на деятельность: 1,2,3,4. Суммировать баллы и разделить полученную сумму на 4.

Направленность на взаимодействие: 9, 10,11, 17. Суммировать баллы и разделить полученную сумму на 4.

Условные нормативные значения: 1-2,5 – низкая направленность; 2, 6 – 3,4 – средняя; 3,5- 4,5 высокая; 4,6- 5 баллов – очень высокая.

Удовлетворенность физкультурно – спортивной деятельностью высчитывается в два приема. Сначала высчитывается сумма баллов в графе «Б». Затем из суммы баллов в графе А вычитается полученная сумма. Чем меньше разница – тем выше удовлетворенность физкультурно – спортивной деятельностью.

Удовлетворенность ФСД рассматривается нами как косвенный показатель потребности и интереса к ФСД.

Условные нормативные значения:

- очень низкая удовлетворенность (**предноминальный** уровень) – разница 64- 85 баллов;
- низкая удовлетворенность (**номинальный** уровень) – разница 43 – 63 балла;
- средняя удовлетворенность (**оптимальный** уровень) - 42 – 21 балл;
- высокая удовлетворенность ФСД (**творческий** уровень) - 20 и менее баллов.

Для удобства определения уровня сформированности ФКЛ можно выразить полученные результаты в виде коэффициента удовлетворенности, для чего полученную сумму баллов в графе «А» нужно оценить в соответствии со средними уровневными оценками, где:

- предноминальный уровень будет выражаться результатом 64 –85 баллов и коэффициентом от 0,2 до 0,39;
- номинальный уровень 43-63 балла и коэффициентом от 0,4 до 0,59;
- оптимальный уровень 21-42 балла и коэффициентом от 0,6 до 0,79;
- творческий уровень 0-20 баллов и коэффициентом от 0,8 до 1.

2.6.2. Диагностика интереса к физкультурно – спортивной деятельности

В побуждении студентов к занятиям ФСД важен **интерес**, который отражает избирательное отношение к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Чем выше уровень интереса, тем большую роль играет объективная значимость осуществляемой деятельности. Интерес отражает потребности человека и средства их удовлетворения. Вам предлагается несколько методик для оценки интереса к ФСД, и Вы можете воспользоваться любой из них.

Опросник 8

2.6.3. Определение интересов студентов в процессе физкультурно – спортивной деятельности (авторская методика)

Инструкция:

Уважаемый студент!

Просьба ответить на приведенные ниже высказывания следующим образом:

- если данное высказывание полностью не соответствует вашим представлениям, Вы отвечаете – «нет, это не так»;
- если Вы выражаете частичное согласие – отвечаете «, пожалуй, так»;
- если Вы разделяете высказывание, отвечаете «верно»;
- если полностью и безоговорочно разделяете данное высказывание, отвечаете «совершенно верно».

Помимо этого, расставьте в графе «рейтинг» в порядке значимости для вас приведенные высказывания, присвоив самому значимому цифру «1», следующему по значимости цифру «2» и т.д.

№	Причины интереса	Нет, это не так	Пожа луй, так	Верно	Совер шен но верно	Рей- тинг
		а	б	в	г	
Эмоциональный компонент						
1	Я испытываю удовольствие от ФСД					
2	ФСД имеет для меня высокую личностную значимость					
3	Я испытываю удовлетворенность, занимаясь ФСД					
4	ФСД имеет для меня высокую общественную значимость					
5	Я удовлетворен своим физическим развитием					
6	Я удовлетворен своей физической подготовленностью					
7	Я удовлетворен своей двигательной подготовленностью					
8	Мне нравятся занятия по теории физической культуры					
Познавательный компонент						
9	Я убежден в необходимости занятий физической культурой и спортом					
10	Я осознаю необходимость занятий физической культурой и спортом					
11	Я имею высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта					
12	Я стремлюсь узнать, что – то новое о физической культуре и спорте					
13	Я люблю беседы по здоровому образу жизни					
14	Мне нравится связь занятия, тренировки с другими предметами или видами спорта					
Коммуникативный компонент						
15	Я имею возможность общаться, внимательное отношение ко мне со стороны преподавателя					
16	Я проявляю относительную самостоятельность на занятиях					
17	Мне нравится высокий уровень дисциплины					
18	Мне импонирует личность преподавателя					
Эмоциональный компонент						
19	Возможность снять эмоциональное напряжение, разрядиться					
20	Развитие психических качеств личности					
21	Возможность улучшить настроение					

Материальный (внешний) компонент						
22	Мне нравится, что на занятиях хороший и качественный инвентарь и оборудование					
23	Мне нравится, что на занятиях хорошие санитарно-гигиенические условия					
24	Мне удобно место расположения спортивного зала					
25	Я имею возможность дополнительно заниматься в секции					

Обработка результатов:

За каждый ответ, соответствующий графе «а» (нет, это не так) дается 1 балл, за ответ в графе «б» (пожалуй, так) - 2 балла; графе «в» (верно) - 3 балла; графе «г» (совершенно верно) - 4 балла. Для подсчета результатов, необходимо сложить все факторы (причины) по каждому разделу.

Нужно подсчитать общую сумму баллов и соотнести её с имеющейся уровневой градацией, где:

- **предноминальному** уровню ФКЛ соответствует сумма 24-40 баллов;
- **номинальному** уровню сумма 41 - 59 баллов;
- **оптимальному** уровню - 60 – 78 баллов;
- **творческому** уровню - 79-96 балло

Опросник 9

2.6.4. Оценка привлекательности (интереса) к ФСД (авторская методика)

Инструкция:

Уважаемый студент!

Вспомните, что Вас привлекает, и что не привлекает на занятиях по физической культуре и в и дополнительных физкультурно – спортивных занятиях, которые Вы возможно посещаете. Просьба ответить на приведенные ниже высказывания следующим образом:

- если данное высказывание полностью не соответствует вашим представлениям, Вы отвечаете – «нет, это не так»;
- если Вы выражаете частичное согласие – отвечаете «, пожалуй, так»;
- если Вы разделяете высказывание, отвечаете «верно»;
- если полностью и безоговорочно разделяете данное высказывание, отвечаете «совершенно верно».

Поставьте знак (+) в соответствующей графе. В графе рейтинг отметьте 10 наиболее важных причин вашего интереса, расположив их по степени значимости.

№	Причины	Это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно	Рейтинг
		а	б	в	г	
1	Хорошая организация занятий					
2	Разнообразие в занятиях					
3	Использование подвижных (спортивных) игр в занятиях					
4	Оптимальная тренировочная нагрузка					
5	Занятия приучают думать и анализировать					
6	Занятия снимают усталость и раздражение					
7	Занятия заставляют преодолевать трудности					
8	Равномерная нагрузка на занятиях					
9	Эмоциональность занятий					
10	Направленность на всестороннюю подготовленность					
11	Хорошие, дружеские отношения между занимающимися					
12	Хорошие, равноправные отношения с преподавателем, тренером					
13	Комфортные условия на занятии, тренировке					
14	Получение знаний физического самосовершенствования					
15	Беседы (информация) по теории физической культуры					
16	Беседы (информация) по здоровому образу жизни					
17	Внимательное отношение со стороны преподавателя					
18	Хороший инвентарь и оборудование					
19	Хорошие санитарно-гигиенические условия					
20	Межпредметные связи занятий, тренировки с другими предметами или видами спорта					
21	Самостоятельность и самоорганизация на занятиях					
22	Высокий уровень дисциплины					
23	Личность и профессионализм преподавателя					
24	Удобное время для занятий					
25	Возможность снять эмоциональное напряжение					
26	Развитие психических качеств личности					
27	Возможность улучшить самочувствие и настроение					

Спасибо! Проверьте, на все ли вопросы Вы ответили.

Обработка результатов:

За каждый ответ, соответствующий графе «а» (нет, это не так) дается 1 балл, за ответ в графе «б» (пожалуй, так) 2 балла; графе «в» (верно) 3 балла; графе «г» (совершенно верно) 4 балла. Для подсчета результатов, необходимо сложить все факторы (причины) по каждому разделу.

Нужно подсчитать общую сумму баллов и соотнести её с имеющейся уровневой градацией, где:

- предноминальному уровню ФКЛ соответствует сумма 30-45 баллов;
- номинальному уровню сумма 46 - 59 баллов;
- оптимальному уровню - 60 – 89 баллов;
- творческому уровню - 90-120 баллов.

Организационно – методические (внешние) факторы интереса к ФСД: 1,2, 3, 4, 11, 12,13, 18, 19, 25, 27,

- предноминальный уровень - 12-21балла;
- номинальный уровень - 22-31 баллов;
- оптимальный уровень– 32- 41 баллов;
- творческий уровень - 42-48 баллов.

Личностно - развивающие (внутренние) факторы интереса к ФСД: 5, 6, 7, 17, 24, 29, 30.

- предноминальный уровень - 7-10 баллов;
- номинальный уровень - 11-16 баллов;
- оптимальный уровень– 17- 22 балла;
- творческий уровень - 23-28 баллов.

Межличностные факторы интереса к ФСД: 14, 15, 16, 18, 20, 26.

- предноминальный уровень - 6-10 баллов;
- номинальный уровень - 11-15 баллов;
- оптимальный уровень– 16- 20 баллов;
- творческий уровень - 21 -24 балла.

Приведенная ниже методика, предназначена для студентов и учитывает наряду с эмоциональным, познавательным, поведенческим ещё и профессиональный компонент интереса. Профессиональный компонент интереса связан с будущей профессиональной деятельностью студента как будущего специалиста.

2.6.5. Оценка интересов студента к физкультурно – спортивной деятельности (авторская методика)

Уважаемый студент!

Просьба ответить на приведенные ниже высказывания следующим образом:

- если данное высказывание полностью не соответствует вашим представлениям, Вы отвечаете – «нет, это не так»;
- если Вы выражаете частичное согласие – отвечаете «, пожалуй, так»;
- если Вы разделяете высказывание, отвечаете «верно»;
- если полностью и безоговорочно разделяете данное высказывание, отвечаете «совершенно верно».

Содержание компонентов	Это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
Эмоциональный компонент				
1. Я получаю эмоциональное удовольствие от ФСД	а	б	в	г
2. Я испытываю удовлетворенность ФСД				
3. У меня большая величина потребности в ФСД				
4. Высокая личная значимость ФСД				
5. Удовлетворенность своим физическим «Я»				
Познавательный компонент				
6. Я умею осуществлять поиск и подбор средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности в ФСД.				
7. Я убежден в необходимости занятий физической культурой и спортом				
8. Я осознаю необходимость занятий ФСД				
9. Я стремлюсь к познанию в области физической культуры				
Поведенческий компонент				
10. У меня сформированы мотивы к занятиям ФСД				
11. У меня есть цель в ФСД				
12. У меня сформированы способы реализации цели в ФСД				
13. У меня есть устойчивый интерес к ФСД				
14. Я регулярно осуществляю ФСД				
Профессиональный компонент				
15. Я сторонник активного отношения к ФСД				
16. Я заинтересован в профессиональной практической направленности моей ФСД				
17. Я заинтересован в получении профессиональных знаний в области ФСД				
18. Я определил свою дальнейшую профессиональную деятельность				
19. Меня интересует не только занятия спортом, но и судейская, инструкторская, будущая профессиональная деятельность				
20. Мне важно овладеть методикой обучения различным видам ФСД				
21. Занятия ФСД помогают моей будущей профессиональной деятельности				

Обработка результатов: за каждый ответ, соответствующий графе «а» (нет, это не так) дается 1 балл, за ответ в графе «б» (пожалуй, так) 2 балла; графе «в» (верно) 3 балла; графе «г» (совершенно верно) 4 балла. Для подсчета результатов, необходимо сложить все факторы (причины) по каждому разделу. Нужно подсчитать общую сумму баллов и соотнести её с имеющейся уровневой градацией, где:

- **предноминальному** уровню ФКЛ соответствует сумма 21-36 баллов;
- **номинальному** уровню сумма 37 - 52 баллов;
- **оптимальному** уровню - 53 – 68 баллов;
- **творческому** уровню - 69- 84 баллов.

Можно представить полученный результат в виде коэффициента, для чего нужно число высказываний (содержание компонентов) разделить на сумму баллов, при этом, чем меньше коэффициент, тем выше уровень. Данная система позволяет выстраивать рейтинговую оценку всех обучающихся по каждой из исследуемых характеристик. При этом:

- **предноминальному** уровню ФКЛ соответствует коэффициент 0,6 - 1;
- **номинальному** уровню - 0,4 -0,58;
- **оптимальному** уровню - 0,32 – 0,38;
- **творческому** уровню - 0,25 - 0,32.

2.6.6. Диагностика эмоциональных состояний в процессе

физкультурно – спортивной деятельности (авторская методика)

Эмоции - особый класс психических явлений, проявляющийся в форме непосредственного, пристрастного переживания субъектом жизненного смысла этих явлений предметов и ситуаций для удовлетворения своих потребностей. Выделяя в образе действительности жизненно значимые явления и побуждая направить на них активность, эмоции служат одним из главных регуляторов поведения. Поэтому представляется важным определять эмоции, возникающие студентов в процессе ФСД.

Приведенная ниже методика основана на том, что человек всегда испытывает так называемые базовые эмоции, выделяемые в качестве основных. Приведенный ниже опросник предназначен для оценки эмоций, испытываемых студентом в процессе ФСД, и включает в себя основные разделы школьной программы и оценку эмоциональных состояний при их изучении.

При этом студент может испытывать положительные эмоции на занятиях спортивными играми, где он успешен, и в то же время получать отрицательные эмоции от гимнастических упражнений, где у него не все получается.

2.6.7. Оценка эмоциональной сферы студента в процессе физкультурно – спортивной деятельности (авторская методика)

Инструкция:

Уважаемый студент!

Оцените свои собственные эмоции, испытываемые вами на занятиях по отдельным разделам программы или видам спорта

Степень эмоционального восприятия оценивается по пятибалльной шкале:

5 баллов – эмоция выражена сильно и проявляется всегда;

4 балла – эмоция сильно выражена и проявляется часто;

3 балла – эмоция проявляется иногда;

2 балла – эмоция не проявляется очень редко;

1 балл – эмоция не проявляется никогда.

№	Вид ФСД	Испытываемые эмоции					
		Позитивные эмоции			Негативные эмоции		
		Интерес	Удивление	Радость Счастье	Печаль	Отвращение , гнев	Страх, стыд
1	Подвижные игры						
2	Гимнастика						
3	Спортивные игры						
4	Легкая атлетика						
5	Плавание						
6	Лыжная подготовка						
7	Туризм						
8	Утренняя гимнастика						
9	Подвижные игры во дворе или рекреация						

Обработка результатов: для оценки результатов сначала необходимо подсчитать сумму баллов отдельно для позитивных и негативных эмоций, после чего вычесть из общей суммы баллов, соответствующих позитивным эмоциям, общую сумму баллов, полученную путем сложения негативных эмоций. Полученная сумма будет определять позитивный или негативный уровень эмоциональной привлекательности данного вида физкультурно – спортивной деятельности. При этом:

- **творческому** уровню будет соответствовать сумма от + 9 до +12 баллов;

- **оптимальному** уровню - сумма от + 5 до +8 баллов;

- **номинальному** уровню - сумма от 0 до + 4 баллов;

- **предноминальному** уровню - сумма с любым отрицательным значением.

Общая эмоциональная оценка физкультурно – спортивной деятельности определяется путем сложения окончательной оценки за каждый вид физкультурно – спортивной деятельности и деление её на количество видов деятельности.

2.6.8. Формирование потребности в физкультурно – спортивной деятельности и их диагностика

Под потребностью понимается состояние организма, выражающее нужду в чем - либо, что лежит вне него.

Общепризнано, что основой, определяющей интенсивность и направленность развития личности, являются потребности. Потребности человека есть не что иное, как социально преобразованные биологические потребности, в составе которых выделяют высшие человеческие потребности - социальные и духовные, которые представляют источники саморазвития и самосовершенствования человека. По мнению А.Н. Леонтьева, наличие у субъекта потребностей – такое же фундаментальное условие его существования, как и обмен веществ

Потребности в ФСД – главная побудительная сила, направляющая и регулирующая поведение личности. Потребности имеют достаточно широкий спектр проявления и тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей, как правило, сопровождается положительными эмоциями, неудовлетворение – отрицательными. Человек выбирает тот вид деятельности, который позволяет удовлетворить возникшую потребность, получая при этом положительные эмоции. На основе потребностей формируется система мотивов, определяющая направленность личности, как бы подталкивая к проявлению активности.

Остановимся на анализе потребностей, удовлетворение которых осуществляется в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Первая, наиболее важная биологическая потребность, присущая всему живому – это **потребность в движении**. Движение является обязательным условием роста ребенка, поэтому ограничение двигательной активности может приводить к задержке психофизического развития ребенка. Данная потребность, ярко выражена у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Обучение в школе приводит к депривации данной потребности, и у старших подростков, особенно у девочек, по результатам наших исследований, она уже не выражена, поскольку происходит замещение способов удовлетворения через участие в различных видах двигательной активности, представляющих больший, чем ФСД интерес, например, посещение дискотек и т.п. Для того, чтобы потребность в движении, особенно у младших студентов реализовалась, необходимо введение дополнительных занятий по физической культуре, сочетание урочных и неурочных, внеклассных и классных форм занятий, проведение подвижных перемен, физкультпауз, физкультминуток,

походов выходного дня и т.д. В старших классах необходимо проводить большее количество внутришкольных соревнований, конкурсов, спортивных праздников, организовывать работу спортивных секций и кружков, вести пропаганду значения двигательной активности в семье.

Познавательные потребности имеют своей основой ориентировочный инстинкт, поскольку, по мнению И.П. Павлова, любая деятельность осуществляется с ориентировки. В отличие от животных, человек не только стремится оценить ситуацию, но и разобраться в причинно-следственных связях, познать себя и свои возможности в какой – либо сфере деятельности. В условиях социализации познавательные потребности выражаются в потребности обучения, образования и самообразования. Познавательная активность достигает своего максимума в начальной школе. Поэтому именно преподаватель физической культуры в начальной школе должен образно, интересно и содержательно излагать теоретический материал, дополняя его большим количеством примеров из жизни. Как показывает практика, познавательная потребность в области физической культуры у подавляющего большинства студентов не выражена, что, по нашему мнению, является прямым упущением учителя, который часто просто не способен формировать познавательные потребности.

Потребность в самоутверждении (признании) произрастает из первичной потребности конкурентного выживания (половая, пищевая, защитная потребности). В процессе ФСД потребность в самоутверждении выражается в стремлении иметь преимущество над соперником (быть сильнее, результативнее, достигнуть относительного успеха, престижа, уважения, авторитета), что является выражением честолюбия. У духовно развитой личности оценка значимости, самоутверждение происходит на личностном уровне в форме самооценки и выражается в стремлении быть лучше, уважать самого себя, быть уверенным в себе. Данная потребность наиболее отчетливо проявляется в подростковом периоде, что часто приводит к определенным деформациям в формировании личности, поскольку уровень притязаний зачастую превышает действительный уровень её возможностей. В практике необходимо поддерживать тех, кто добивается высоких спортивных результатов, подчеркивая общественную значимость спортивных достижений. Это может выражаться в книге рекордов, создании стендов «Лучшие спортсмены», использовании лучших спортсменов для проведения викторин, бесед, конкурсов.

Потребность в самовыражении представляет собой социальную трансформацию половой потребности. В ФСД потребность в самовыражении представляет стремление к красоте, гармонии, порядку, необычности выбираемого вида ФСД, которое вытекает из желания понравиться окружающим, обратить на себя внимание, получить высокую оценку в глазах окружающих. К сожалению, приходится отмечать, что реализация данной потребности часто сводится к внешней атрибутике: наличие сверхдорогой и модной спортивной экипировки, необычная прическа, пирсинг, подражание

западным кумирам, приобщение к вредным привычкам. Для того, чтобы данная потребность «работала» на формирование физической культуры необходимо использовать широкий спектр педагогических приемов: ориентацию на выдающихся спортсменов, личный пример преподавателя, который должен выступать в качестве образца для подражания, разъяснение того, что не наличие вредных привычек, а отказ от них являются средством самовыражения, необходимо способствовать самовыражению через участие в ФСД, формировать имидж, включающий наличие телесной красоты, двигательной культуры, здорового образа жизни. К сожалению, потребности в самовыражении слабо удовлетворяются в процессе учебных занятий по физической культуре, что в какой – то степени объясняется заданностью программ по физическому воспитанию и невозможностью учащимся выбрать вид ФСД, способствующий самовыражению.

Потребность в защите или безопасности выражается у человека в стремлении быть защищенным, не чувствовать страха, избегать неудач, обид, оскорблений. Эти потребности удовлетворяются через ощущение сопричастности, к какой-либо группе (спортивному коллективу, команде), которые дают чувство единства и защищенности. Овладение приемами и навыками самозащиты так же способствует удовлетворению данной потребности.

Семья и ВУЗы, неформальные коллективы и объединения не всегда создают достаточные условия для удовлетворения данной потребности. Часто возникают ситуации, когда личность должна быть способна к самозащите, саморегуляции своего поведения и состояния. Для удовлетворения данной потребности необходимо создавать образовательную среду, максимально насыщенную большим количеством кружков и клубов физкультурно-спортивной направленности, вводить в содержание занятий материал, включающий в себя приемы самообороны и самозащиты, способы безопасного поведения в экстремальных ситуациях. Необходимо постоянно напоминать учащимся, что только здоровый, хорошо физически подготовленный человек может защитить не только себя, но и других.

Потребность в эмоциональном насыщении является важной врожденной и прижизненно развивающейся потребностью. Данная потребность носит двойственный характер, поскольку в своей исходной форме это физиологическая потребность, в то время как эмоции несут в себе психологическое содержание. Сами эмоции принято разделять на отрицательные и положительные. Положительные эмоции – это эмоции, возникающие в результате удовлетворения какой – либо потребности. В то же время для организма важно не преобладание положительных эмоций, а разумное динамичное чередование разнообразных эмоциональных состояний, оптимальное для данного индивида. Легко отметить, что в ФСД, особенно в спортивных играх происходит частая смена эмоциональных состояний, связанная с успешностью или неуспешностью отдельных игровых действий. Многие спортсмены испытывают отрицательные эмоции, связанные с

предстартовыми состояниями, но их преодоление, особенно в случае успешного выступления, вызывает прилив положительных эмоций.

Эмоциональное насыщение физкультурно-спортивной деятельности, возможно осуществлять через внесение в занятия элементов новизны, разнообразия физических упражнений, использование разнообразного инвентаря и оборудования, создание ситуации успеха у занимающихся. Необходимо отметить, что полноценная эмоциональная жизнь возможна лишь в контексте физкультурно-спортивной деятельности, направленной на преодоление и труд, совершенствование волевой сферы личности.

Потребность в новых впечатлениях возникает у ребенка уже в период перехода от периода новорожденности к младенческому возрасту. Для нормального нервно-психического развития ребенку нужны новые впечатления, способствующие развитию коры головного мозга. Мозг нуждается в раздражителях, вызывающих его деятельность и тем самым обеспечивающего его функциональное развитие. Новые впечатления способствуют и получению человеком положительных эмоций. Очевидно, что для удовлетворения данной потребности необходимо включать в практические занятия элементы новизны (необычное оформление спортивного зала, нестандартные формы занятий, новые спортивные и подвижные игры, упражнения, спортивный инвентарь и оборудование). Большое значение для удовлетворения данной потребности имеет участие в соревнованиях любого уровня, особенно, если эти соревнования сопровождаются выездом в другую школу, район, город и т.д., где потребность в новых впечатлениях может дополняться экскурсией по новому городу, посещение Выставок, музеев, спортивных соревнований и т.п.

Потребность в общении, по мнению психологов, эта особая потребность присущая человеку. На сегодняшний день окончательно не решен вопрос о происхождении потребности в общении. Некоторые ученые считают её целиком врожденной, но большинство разделяют точку зрения, согласно которой данная потребность складывается прижизненно, в ходе реальной практики. Целью общения является получение информации о себе и оценке себя через другого и при его помощи. Удовлетворение потребности в общении в процессе физкультурно – спортивной деятельности предполагает наличие «обратной связи», переход на субъект-субъектные отношения, создание условий для того, чтобы каждый был услышан. Необходимо, чтобы мнение занимающихся учитывалось при выборе форм и видов физкультурной деятельности, они могли свободно высказывать свои мысли, пожелания и предложения.

Потребность в самостоятельности формируется, когда ребенок начинает отделять себя от окружающих и предпочитает самостоятельное, без помощи взрослых или родителей выполнение отдельных видов деятельности. Излишняя регламентированность ФСД отпугивает и лишает интереса, подавляет инициативу, блокирует процесс саморазвития. Удовлетворение данной потребности предполагает не только совместный с занимающимися

выбор форм и средств ФСД, но и её самостоятельное осуществление, проявляющееся в самостоятельном проведении частей занятия, оказании приемов взаимостраховки, использование самооценки и взаимооценки, выполнение домашних заданий и т.д.

Потребность в разрядке основана на теории З.Фрейда о сублимации накапливаемой человеком агрессивной энергии, энергии «либидо». В процессе жизнедеятельности у человека накапливается отрицательная энергия, связанная с многими факторами, такими как сексуальная напряженность, агрессивность, отрицательные эмоциональные состояния и т.д. Поэтому периодически возникает необходимость каким-то образом снять напряжение, переведя деструктивную энергию в социально приемлемое русло.

В случае возникновения длительного стресса, на физиологическом уровне у человека происходит повышение гормона тестостерона, что является реакцией защитного механизма, доставшегося человеку от природы и предполагающему реакцию по типу «бей - беги», что не всегда возможно. Занятия физической культурой позволяют снимать накопившееся раздражение. Особенно актуально проведение физкультурных занятий в работе со студентами с задержкой психического развития, обладающих повышенной агрессивностью и в подростковом возрасте, в период полового созревания.

Потребность в игре – Выделяется нами как специфическая потребность, свойственная человеку, и проявляющаяся в различных формах. Говоря о происхождении данной потребности, можно отметить, что игра лежит в основе познания мира, Выполняя функции научения, социализации, разрядки, отдыха, энергетической сублимации, трансляции опыта и др. Можно без преувеличения сказать, что игре все возрасты покорны. Все это дает возможность высказать предположение, что игра является потребностью, которая имеет двойственный характер (биологический – достаточно вспомнить игры животных) и социальный (азартные, интеллектуальные, спортивные игры).

По мнению И.М. Короткова, игру можно отнести к числу потребностей, обусловленных самой природой, суть которой состоит в тренировке мышц и внутренних органов и получении новой информации. Н.К. Крупская называла игру «естественной потребностью растущего детского организма».

В контексте формирования потребности в ФСД, игра (спортивная или подвижная) имеет неограниченные возможности по той простой причине, что она способствует удовлетворению многих потребностей одновременно: получение положительных эмоций, разрядка, общение, самостоятельность, новые впечатления и т.д.

Для удовлетворения данной потребности необходимо использовать большое количество подвижных и спортивных игр и их вариантов, предлагая варианты игр, которыми играющие могли бы воспользоваться самостоятельно, без участия взрослых.

Потребность в самоопределении возникает на базе других потребностей: в самоутверждении, самовыражении, защищенности. Самоопределение в ФСД предполагает выбор деятельности, наиболее полно

соответствующей психофизическим особенностям организма, возможности получения положительных эмоций, удовлетворения других потребностей личности. Самоопределение включает в себя процесс познания, направленный внутрь себя, осознание личностью самой себя, своих физических и психических возможностей и способностей. Сюда входит самодиагностика, выбор места и значения ФСД в жизнедеятельности, изменение, формирование себя в направлении достижения своих притязаний.

Потребность в самоопределении решается через участие не в одном, а во многих видах ФСД, когда студенты имеют возможность выбрать из всего многообразия что-то свое. Поэтому для учителя физической культуры важно владеть многими видами спорта, уметь показывать привлекательность каждого из них.

Потребность в самореализации проявляется после того, как человек выбирает в качестве реализации своего потенциала ФСД, которая позволяет ему почувствовать себя творцом собственной жизни, способным преодолевать негативные жизненные обстоятельства. В процессе реализации происходит выявление и совершенствование имеющихся способностей, испытание себя на пределе возможностей. В данном контексте можно рассматривать самореализацию как самоактуализацию, которую американский психолог А. Маслоу рассматривает как желание человека самоосуществиться, стать тем, кем он, может быть, заниматься тем, для чего он предназначен.

Для диагностики потребностей, удовлетворение которых осуществляется в процессе ФСД, мы разработали анкету, которую можно использовать для студентов.

2.6.9. Оценка удовлетворенности актуальных потребностей в процессе ФСД (авторская методика)

Инструкция:

Уважаемый студент!

Ответьте, пожалуйста, насколько Выражены (значимы) в вашей повседневной жизни нижеперечисленные потребности, поставив любой знак в соответствующей графе «А».

-если ваша потребность очень актуальна и ярко выражена, ставите знак в графе «сильная»;

- если ваша потребность актуальна и выражена, ставите знак в графе «выраженная»;

- если ваша потребность не очень актуальна и неярко выражена, ставите знак в графе «слабо выраженная»;

- если данной потребности нет, ставите знак в графе «отсутствует»

В графе ранг расставьте потребности по степени значимости, где под цифрой 1 будет наиболее значимая потребность, под цифрой 17 – наименее значимая. В графе 18 отметьте ведущую потребность.

После того, как Вы заполнили графу «А», ответьте, пожалуйста, насколько приведенные ниже потребности реализуются в процессе вашей физкультурно-спортивной деятельности, поставив любой знак в соответствующей графе «Б».

- если ваша очень актуальная и ярко выраженная потребность, полностью удовлетворяется в процессе физкультурно-спортивной деятельности, ставите знак в графе «полностью реализуется»;

- если ваша очень актуальная и ярко выраженная потребность, удовлетворяется в процессе физкультурно-спортивной деятельности, ставите знак в графе «Реализуется в достаточной степени»;

- если ваша очень актуальная и ярко выраженная потребность, удовлетворяется в недостаточной степени в процессе физкультурно-спортивной деятельности, ставите знак в графе «мало реализуется»;

- если ваша очень актуальная и ярко выраженная потребность, совсем не удовлетворяется в процессе физкультурно-спортивной деятельности, ставите знак в графе «совсем не реализуется».

Потребность	Сильная (4 балла)		Выраженная (3 балла)		Слабо Выраженная (2 балла) «В»		Отсутствует (1 балл) «Г»		Ранг
	«А»	«Б»	«А»	«Б»	«А»	«Б»	«А»	«Б»	
Удовлетворение потребностей в процессе ФСД	Полностью реализуется (4 балла)		Реализуется в достаточной степени (3 балла)		Мало реализуется (2 балла) «В»		Совсем не реализуется (1 балл) «Г»		
	«А»	«Б»	«А»	«Б»	«А»	«Б»	«А»	«Б»	
1. В движении									
2. В разрядке									
3. В общении									
4. В развлечении									
5. В отдыхе									
6. В игре									
7. В получении положительных эмоций									
8. В самостоятельности									
9. В самоутверждении									
10. В самовыражении									
11. В новизне									
12. В самопознании									
13. В самозащите									
14. В самореализации									
15. В комфортности									
16. В лидерстве (доминировании)									
17. Эстетические потребности									
18. Ведущая потребность									

Обработка результатов:

1. Выберите 5 наиболее важных (значимых) потребностей, используя для этого показатели рангового места в таблице 1.

2. Подсчитайте сумму баллов, по 5 выбранным потребностям, учитывая силу потребности, которая определяется в зависимости от её выраженности: в столбце «А» - сильная потребность 4 балла; «Б» - Выраженная -3 балла; «Г» - слабовыраженная - 2 балла; «Д» - отсутствует – 1 балл.

3. В таблице 2 найдите соответствующие выбранным из таблицы 1 потребности и сложите их результаты, выполняя расчет исходя из степени их реализации: столбец «А» - полностью реализуется – 4 балла; «Б» - реализуется в достаточной степени – 3 балла; «В» - мало реализуется – 3 балла; «Г» - совсем не реализуется – 1 балл.

Высокий	Средний	Низкий	Очень низкий
1	0,75	0,50	0,25
0,95	0,70	0,45	0,20
0,9	0,65	0,40	0,15
0,85	0,60	0,35	0,10
0,80	0,55	0,30	0,05

Расчет индекса удовлетворенности потребностей в процессе ФСД рассчитывается по формуле:

$$ИП = \frac{(СР1 + СР2 + СР3 + СР4 + СР5)}{(ЗП1 + ЗП2 + ЗП3 + ЗП4 + ЗП5)}$$

Где СР 1 – степень реализации в ФСД ведущей потребности;

СР 2 – степень реализации, следующей по ранговому месту потребности;

СР 3 - степень реализации третьей по ранговому месту потребности;

СР 4- степень реализации четвертой по ранговому месту потребности;

СР5 – степень реализации пятой по ранговому месту потребности.

Где ЗП 1- значимость ведущей потребности;

ЗП 2 - значимость следующей по ранговому месту потребности;

ЗП 3 - значимость третьей по ранговому месту потребности;

ЗП 4 – значимость четвертой по ранговому месту потребности;

ЗП 5 – значимость пятой по ранговому месту потребности;

Примечание: Для упрощения можно использовать только степень удовлетворенности ведущей потребности.

Обработка результатов: чем ближе полученный коэффициент к единице, тем выше степень удовлетворения ведущих потребностей в процессе ФСД. Для удобства обработки пользуйтесь приведенной таблицей.

2.6.10. Оценка потребностей студента в физкультурно – спортивной деятельности (авторская методика)

Уважаемый студент!

Просьба ответить на приведенные ниже высказывания следующим образом:

- если данное высказывание полностью не соответствует вашим представлениям, Вы отвечаете – «нет, это не так»;
- если Вы выражаете частичное согласие – отвечаете «, пожалуй, так»;
- если Вы разделяете высказывание, отвечаете «верно»;
- если полностью и безоговорочно разделяете данное высказывание, отвечаете «совершенно верно».

№	Содержание потребностей	Это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
1	Я испытываю потребность в двигательной активности	а	б	в	г
2	Я испытываю потребность в физических нагрузках				
3	Занятия физической культурой удовлетворяют мою потребность в общении, контактах				
4	Занятия физической культурой удовлетворяют мою потребность в досуге				
5	Занятия физической культурой удовлетворяют мою потребность в игре				
6	Занятия физической культурой удовлетворяют мою потребность в эмоциональной разрядке				
7	Занятия физической культурой позволяют мне самоутвердиться				
8	Занятия физической культурой удовлетворяют мою потребность в самопознании				
9	Занятия физической культурой развивают мои волевые качества				
10	Занятия физической культурой удовлетворяют мою потребность в эстетическом наслаждении				
11	Занятия физической культурой удовлетворяют мою потребность в комфорте				
12	Занятия физической культурой удовлетворяют мою потребность в будущей профессиональной деятельности				

Спасибо! Проверьте, на все ли высказывания Вы ответили.

Обработка результатов:

За каждый ответ, соответствующий графе «а» (нет, это не так) дается 1 балл, за ответ в графе «б» (пожалуй, так) 2 балла; графе «в» (верно) 3 балла; графе «г» (совершенно верно) 4 балла. Для подсчета результатов, необходимо сложить все факторы (причины) по каждому разделу.

Нужно подсчитать общую сумму баллов и соотнести её с имеющейся уровневой градацией, где:

- **предноминальному** уровню ФКЛ соответствует сумма 12-20 баллов;
- **номинальному** уровню сумма 21 -30 баллов;
- **оптимальному** уровню – 31- 37 баллов;
- **творческому** уровню - 38-48 баллов.

Можно представить полученный результат в виде коэффициента, для чего нужно число высказываний разделить на сумму баллов, при этом:

- **предноминальному** уровню ФКЛ соответствует коэффициент 0,6 - 1;
- **номинальному** уровню 0,4 -0,58;
- **оптимальному** уровню – 0,32 – 0,38;
- **творческому** уровню - 0,25 - 0,31

2.6.11. Диагностика отношения к физкультурно – спортивной деятельности

Отношения к ФК задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость ФК в жизни. Доказано, что отношение человека к различным событиям жизни нельзя выявлять только по методикам, направленных на изучение отдельных компонентов личности. Субъективное отношение к ФСД можно диагностировать по потребности студента в ФСД, по реальной активности в ФСД и по степени удовлетворенности ФСД.

Предлагаемый вариант методики поможет изучить отношение к различным видам физической культуры.

Диагностика мотивов поможет объяснить происхождение выявленного отношения.

В методике выделяют:

- активно – положительное отношение (творческий уровень);
- пассивно-положительное (оптимальный уровень);
- индифферентное отношение к ФК (номинальный уровень);
- пассивно-отрицательное и активно – отрицательное отношение к ФК (предноминальный уровень).

Оценка отношений студента к физкультурно – спортивной деятельности (авторская методика)

Уважаемый студент!

Просьба ответить на приведенные ниже высказывания, отражающие отношение к ФСД следующим образом:

- если данное высказывание полностью не соответствует вашим представлениям, Вы отвечаете – «нет, это не так»,
- если Вы выражаете частичное согласие – отвечаете «, пожалуй, так»;
- если Вы разделяете высказывание, отвечаете «верно»;
- если полностью и безоговорочно разделяете данное высказывание, отвечаете «совершенно верно».

№	Содержание отношений	Это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
1	Я испытываю интерес к физической культуре	а	б	в	г
2	У меня есть выраженные мотивы к занятиям ФСД				
3	У меня есть конкретная цель занятий ФСД				
4	Я постоянно участвую в физкультурно – спортивных мероприятиях				
5	Я стараюсь привлекать близких мне людей к занятиям ФСД				
6	Я испытываю положительные эмоции, занимаясь ФСД				
7	Физическая культура имеет важное значение в моей жизни				
8	Если бы не было уроков физической культуры, то я бы занимался самостоятельно				
9	Я регулярно занимаюсь физической культурой				
10	Физическая культура развивает не только тело, но и дух				

Спасибо! Проверьте, на все ли высказывания Вы ответили.

Обработка результатов:

За каждый ответ, соответствующий графе «а» (нет, это не так) дается 1 балл, за ответ в графе «б» (пожалуй, так) 2 балла; графе «в» (верно) 3 балла; графе «г» (совершенно верно) 4 балла. Для подсчета результатов, необходимо сложить все факторы (содержание отношений) по каждому разделу.

Нужно подсчитать общую сумму баллов и соотнести её с имеющейся уровневой градацией, где:

- **предноминальному** уровню ФКЛ (пассивно или активно отрицательное отношение) соответствует сумма 10-17 баллов;
- **номинальному** уровню ФКЛ (индифферентное отношение) сумма 18 – 25 баллов;
- **оптимальному** уровню ФКЛ (пассивно – положительное отношение) – 26 – 33балла;
- **творческому** уровню ФКЛ (активно – положительное отношение) - 34-40 баллов.

Можно представить полученный результат в виде коэффициента, для чего нужно число высказываний разделить на сумму баллов, при этом:

- предноминальному уровню ФКЛ соответствует коэффициент 0,6 - 1;
- номинальному уровню 0,4 -0,58;
- оптимальному уровню – 0,32 – 0,38;
- творческому уровню - 0,25 - 0,31

Внимание: напоминаем, что чем меньше значение коэффициента, тем выше уровень оцениваемого компонента ФКЛ.

Любое изучаемое качество личности будет оценено более объективно, если используется не один тест или диагностика, а батарея тестовых заданий, направленная на комплексную оценку изучаемого качества. Необходимо отметить, что качества, представленные в содержании мотивационно – ценностного компонента коррелируют между собой, находясь в тесной, иногда достаточно противоречивой взаимосвязи. Вам предлагается батарея методик для оценки отношения к ФК.

Опросник 14

2.6.12. Батарея методик для определения отношения, потребности, реальной активности, мотивов, помех для занятий ФСД. (автор методики А. Н. Николаев)

Изучение потребности в занятиях физической культурой и спортом

Инструкция:

Уважаемый студент!

Просим Вас ответить на вопрос: как часто Вы **хотели бы** принимать участие в следующих мероприятиях или занятиях физкультурно – спортивной деятельностью, если они входят в изложенный перечень (отметьте знаком «+» в соответствующей графе).

Обработка данных по диагностике потребности в занятиях различными видами ФСД производится по формуле подсчета индекса потребности:

$$И.П.= \frac{(a \times 5) + (b \times 3) + (г \times 2) + d}{N}$$

Где N общее число ответов по всем столбикам, а, б, в, г, д – число ответов в соответствующих столбиках анкеты.

При этом:

- творческому уровню будет соответствовать результат от 4 до 5 баллов;

- оптимальному уровню от 3 до 3,9 баллов;
- номинальному уровню от 2 до 2,9 баллов;
- предноминальному – от 1 до 1,9 баллов.

Вид занятий	Ежедневно	4-6 раз в неделю	2-3 раза в неделю	Еженедельно	От случая к случаю	Вообще не хочу
	а	б	в	г	д	е
1. Утренняя гимнастика						
2. Походы выходного дня, туризм						
3. Дни здоровья и др. физкультурно – спортивные мероприятия						
4. Спортивные игры						
5. Лёгкая атлетика						
6. Лыжный спорт						
7. Единоборства						
8. Плавание						
9. Массаж						
10. Закаливание						
11. Ритмическая, атлетическая гимнастика, фитнес						

Опросник 15

Изучение реальной активности в области ФСД (А. Н. Николаев)

Инструкция:

Уважаемый студент!

Просим Вас ответить на вопрос: как часто **Вы принимаете** участие в следующих мероприятиях (отметьте знаком «+» в соответствующей графе)

Обработка данных по диагностике реальной активности в занятиях различными видами ФСД производится по формуле подсчета индекса потребности:

$$И.П. = \frac{(a \times 5) + (b \times 3) + (v \times 3) + (г \times 2) + д}{N}$$

Где N общее число ответов по всем столбикам, а, б, в, г, д – число ответов в соответствующих столбиках анкеты.

При этом:

- **творческому** уровню будет соответствовать результат от 3,5 до 5 баллов;
- **оптимальному** уровню от 2,8 до 3,4 баллов;

- **номинальному** уровню от 2 до 2,7 баллов;
- **предноминальному** – от 1 до 1,9 баллов.

Вид занятий	Ежедневно	4-6 раз в неделю	2-3 раза в неделю	Еженедельно	От случая к случаю	Вообще не хочу
	а	б	в	г	д	е
Утренняя гимнастика						
Походы выходного дня, туризм						
Дни здоровья и пр. физкультурные мероприятия						
Спортивные игры						
Лёгкая атлетика						
Лыжный спорт						
Единоборства						
Плавание						
Массаж						
Закаливание						
Ритмическая, атлетическая гимнастика, фитнес						

Опросник 16

Изучение мотивов занятий физической культурой и спортом (анкета составлена А. Н. Николаевым)

Инструкция:

Уважаемый студент!

Что привлекает Вас в занятиях физической культурой и спортом? Поставьте знак «+» в соответствующей графе.

Мнение	Это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
	а	б	в	г
1. Желание (стремление) добиться Высоких спортивных результатов				
2. Желание (стремление) улучшить здоровье				
3. Желание (стремление) развить гибкость, пластичность, ловкость и пр.				
4. Желание (стремление) иметь красивую фигуру				
5. Желание (стремление) воспитать волю, характер и другие качества				
6. Желание (стремление) улучшить самочувствие, активность, настроение				
7. Привлекает общение				
8. Показать пример, приобщить членов семьи				

Обработка данных по диагностике положительных мотивов в занятиях различными видами ФСД производится по формуле подсчета индекса потребности:

$$И.П. = \frac{(a \times 5) + (b \times 3) + (v \times 3) + (г \times 4) + d}{N}$$

Где N общее число ответов по всем столбикам, а, б, в, г, д – число ответов в соответствующих столбиках анкеты.

При этом:

- творческому уровню будет соответствовать результат от 3,5 до 5 баллов;
- оптимальному уровню от 2,8 до 3,4 баллов;
- номинальному уровню от 2 до 2,7 баллов;
- предноминальному – от 1 до 1,9 баллов.

Опросник 17

Изучение отрицательных мотивов, помех для занятий физической культурой и спортом (анкета составлена А. Н. Николаевым)

Инструкция:

Уважаемый студент!

Что мешает Вам заниматься физической культурой и спортом?

Поставьте знак «+» в соответствующей графе

Причины	Это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
	а	б	в	г
1. Не вижу цели				
2. Не позволяет состояние здоровья				
3. Усталость от учёбы				
4. Не хватает времени				
5. Домашние дела				
6. Отдалённость места занятия от места жительства				
7. Материальные трудности				
8. Отсутствие желания заниматься, лень				
9. Нет такой привычки				
10. Стесняюсь своей фигуры				
11. Не хочу привлекать внимание окружающих				
12. Запрет родителей				

2.6.13. Диагностика убеждений в значимости физкультурно – спортивной деятельности

Убеждения определяют направленность личности, её оценок и взглядов, побуждают активность, становятся принципами поведения. Ниже приводится методика диагностики отношений к ФСД.

Опросник 18

Оценка сформированности убеждений в необходимости и значимости физкультурно – спортивной деятельности (авторская методика)

Уважаемый студент!

Просьба ответить на приведенные ниже высказывания следующим образом:

- если данное высказывание (убеждение) полностью не соответствует вашим представлениям, Вы отвечаете – «нет, это не так»,
- если Вы выражаете частичное согласие – отвечаете «, пожалуй, так»;
- если Вы разделяете высказывание, отвечаете «верно»;
- если полностью и безоговорочно разделяете данное высказывание, отвечаете «совершенно верно».

№	Убеждения	Это не так	Пожалуй так	Верно	Совершенно верно
		а	б	в	г
1	Для того, чтобы быть здоровым, необходимо заниматься физической культурой				
2	Физическая культура нужна каждому человеку				
3	Я всегда буду заниматься физической культурой				
4	Я хочу, чтобы мои дети занимались физической культурой				
5	Убежден, что человек, занимающийся физической культурой, добьется в жизни большего, чем тот, который ей не занимается				
6	Физическая культура – основа здорового образа жизни				
7	Физическая культура предотвращает возникновение вредных привычек				
8	Для того, чтобы один человек занимался большим спортом, десять должны заниматься физической культурой				
9	У людей занимающихся физической культурой рождаются здоровые дети				
10	Люди, занимающиеся физической культурой, живут дольше				

Обработка результатов:

За каждый ответ, соответствующий графе «а» (нет, это не так) дается 1 балл; за ответ в графе «б» (пожалуй, так) 2 балла; графе «в» (верно) 3 балла; графе «г» (совершенно верно) 4 балла. Для подсчета результатов, необходимо сложить все факторы (содержание отношений) по каждому разделу.

Нужно подсчитать общую сумму баллов и соотнести её с имеющейся уровневой градацией, где:

- **предноминальному** уровню ФКЛ (пассивно или активно отрицательное отношение) соответствует сумма 10-17 баллов;

- **номинальному** уровню ФКЛ (индифферентное отношение) сумма 18 – 25 баллов;

- **оптимальному** уровню ФКЛ (пассивно – положительное отношение) – 26 – 33 балла;

- **творческому** уровню ФКЛ (активно – положительное отношение) - 34-40 баллов.

Можно представить полученный результат в виде коэффициента, для чего нужно число высказываний разделить на сумму баллов, при этом:

- предноминальному уровню ФКЛ соответствует коэффициент 0,6 - 1;

- номинальному уровню 0,4 - 0,58;

- оптимальному уровню – 0,32 – 0,38;

- творческому уровню - 0,25 - 0,31

Внимание: напоминаем, что чем меньше значение коэффициента, тем выше уровень оцениваемого компонента ФКЛ.

2.6.14. Диагностика ценностных ориентаций личности

Ценностные ориентации - отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических целей и общих мировоззренческих ориентиров, выражают совокупность отношений личности к ФК в жизни. Изучение ценностных ориентаций особенно важно для понимания всего содержания мотивационно – ценностного компонента

Вам предлагается методика, которая позволяет не только определять ценностные ориентации личности в области ФСД, но такие аспекты как:

- информационно- познавательный компонент в сфере ФСД;

- оценочно-мотивационный компонент ценностных ориентаций личности в сфере ФСД;

- потенциально - деятельностный компонент ценностных ориентаций личности в сфере ФСД;

- реально- деятельностный компонент ценностных ориентаций личности в сфере ФСД;

- ценностные ориентации личности в сфере физкультурно-спортивной деятельности (в целом).

Определение ценностных ориентаций личности в сфере физической культуры (Бабушкин В.П.)

Инструкция для учителей по проведению опроса

Раздав бланки для ответов, следует зачитать «Инструкцию». Желательно продемонстрировать плакат с увеличенной копией правильно заполненного бланка для ответов, обратив внимание обучающихся на бессмысленность запоминания отмеченных вариантов и их воспроизведения в своем бланке. Если возникли вопросы по технике заполнения бланков, то необходимо кратко ответить на них. Убедившись, что обучающиеся поняли поставленную перед ними задачу, следует попросить их указать в соответствующих графах бланка фамилии и имена, группу и дату опроса. После этого можно начинать чтение текста опросника, выделяя интонацией отдельные варианты ответов и делая паузы, необходимые для того, чтобы осмыслить услышанное, выбрать один из вариантов ответа и отметить любым знаком, выбранный вариант.

Закончив чтение всех 32 –х утверждений, следует найти соответствующую клетку в бланке для ответов и отметить крестиком избранный вариант.

Закончив чтение всех 32-х утверждений, следует попросить учащихся проверить по своим бланкам, нет ли пропущенных утверждений. Если таких не, оказалось, следует собрать бланки у всех обучающихся. В случае, если кто – то пропустил отдельные вопросы, нужно собрать бланки у остальных обучающихся и повторить соответствующие утверждения для пропустивших, а затем собрать бланки у них.

Опросник 19

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ЛИЧНОСТНЫЙ ОПРОСНИК ЦОЛ – ФСД

Фамилия Имя.....

Дата опроса.....

I	
II	
III	
IV	
V	

1	A	B	B		9	A	B	B		17	A	B	B		25	A	B	B	
2	A	B	B		10	A	B	B		18	A	B	B		26	A	B	B	
3	A	B	B		11	A	B	B		19	A	B	B		27	A	B	B	
4	A	B	B		12	A	B	B		20	A	B	B		28	A	B	B	
5	A	B	B		13	A	B	B		21	A	B	B		29	A	B	B	
6	A	B	B		14	A	B	B		22	A	B	B		30	A	B	B	
7	A	B	B		15	A	B	B		23	A	B	B		31	A	B	B	
8	A	B	B		16	A	B	B		24	A	B	B		32	A	B	B	

Бланк опросника

Бланк для ответа выглядит следующим образом: вверху находятся графы, в которых обучающиеся указывают свои имена и фамилии, группу и дату проведения опроса. Ниже расположена основная таблица, в клетках которой помещены арабские цифры (от 1 до 32) и буквы русского алфавита А,

Б, В (по 32 штуки каждой буквы), кроме того, 32 клетки оставлены пустыми. Клетки заполнены в следующем порядке: сначала идет арабская цифра, означающая номер утверждения; правее в трех клетках подряд, расположены буквы А, Б, В, соответствующие выбранным вариантам, а преподаватели в процессе обработки полученных материалов выставляют в пустую клетку оценку, соответствующую отмеченному варианту. Правее основной таблицы расположена дополнительная таблица, предназначенная для обработки полученных материалов, она представляет собой пары клеток. В левых клетках расположены римские цифры, означающие номера параметров ЦОЛ, которые могут быть выявлены в процессе опроса. Правые клетки оставлены свободными; они предназначены для выставления цифровых оценок этих параметров. В левом нижнем углу имеется свободное место. В случае необходимости оно может быть использовано преподавателем для записи каких-либо дополнительных сведений.

Инструкция:

Уважаемые студенты!

Сейчас я прочитаю вам 32 утверждения, которые касаются занятий физическими упражнениями оздоровительной и профессионально – прикладной направленности. Одни из этих утверждений не закончены и имеют три варианта окончания. Другие представляют собой законченные предложения с тремя вариантами ответов. В обоих случаях варианты обозначены буквами А, Б, В. Ваша задача – выбрать тот вариант предложения или оценки каждого из утверждений, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, привычкам, вашему мнению о себе. Здесь не может быть «правильных» или «ошибочных» ответов. Все люди различны, каждый живет по – своему и имеет право на собственное мнение.

Долго думать над ответом не стоит. Старайтесь отвечать быстро, искренне и точно. Ваши ответы будут использованы для улучшения планирования занятий по физической культуре.

Вам может показаться, что некоторые утверждения повторяются в процессе опроса несколько раз. Это не совсем так: внешняя схожесть отдельных утверждений не должна вас смущать – каждое из них имеет своё назначение. Под термином «работоспособность» следует понимать Вашу учебную деятельность (время, затраченное на подготовку к занятиям и результат этого труда).

Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клетке на бланке для ответов поставьте отчётливый крестик, (левая клетка соответствует ответу «А», средняя ответу «Б», клетка справа – ответу «В»).

Личностный опросник

1. Состояние моего здоровья может ухудшиться, если я буду регулярно выполнять какие-нибудь физические упражнения:

А) да;

Б) сомневаюсь;

В) нет.

2. Регулярное выполнение правильно подобранных физических упражнений может повысить мою физическую работоспособность:

А) согласен;

Б) сомневаюсь;

В) не согласен.

3. У меня не бывает желания заниматься физическими упражнениями для повышения физической работоспособности:

А) да;

Б) бывает по-разному;

В) нет.

4. Мне нужно заниматься оздоровительными физическими упражнениями:

А) согласен;

Б) сомневаюсь

В) не согласен.

5. Я не могу самостоятельно заниматься оздоровительными физическими упражнениями:

А) верно;

Б) сомневаюсь;

В) неверно.

6. К самостоятельным занятиям физическими упражнениями, применение которых позволяет мне повысить мою физическую работоспособность:

А) я хорошо подготовлен;

Б) я подготовлен недостаточно хорошо;

В) я не подготовлен;

7. Занятия физическими упражнениями для повышения физической работоспособности стали для меня:

А) стали для меня привычными;

Б) нечто среднее;

В) не стали для меня привычными.

8. Оздоровительными физическими упражнениями:

А) я занимаюсь регулярно;

Б) я занимаюсь от случая к случаю;

В) я совсем не занимаюсь.

9. При регулярном выполнении любых физических упражнений состояние здоровья человека:

А) обязательно улучшается;

Б) может, как улучшаться, так и ухудшаться;

В) обязательно ухудшается.

10. При регулярных занятиях физическими упражнениями работоспособность занимающихся:

А) обязательно улучшается;

Б) может, как улучшаться, так и ухудшаться;

В) обязательно ухудшается.

11. Я хочу повысить свою физическую работоспособность с помощью физических упражнений:

А) верно;

Б) сомневаюсь;

В) неверно.

12. Занятия физическими упражнениями мне:

А) не нужны;

Б) сомневаюсь;

В) нужны.

13. Выполнять оздоровительные физические упражнения я не умею:

А) верно;

Б) сомневаюсь;

В) неверно.

14. Я не умею выполнять физические упражнения, применение которых могло бы повысить мою физическую работоспособность;

А) да;

Б) нет;

В) сомневаюсь.

15. Я не занимаюсь физическими упражнениями, которые могли бы повысить мою физическую работоспособность:

А) да;

Б) бывает по - разному;

В) нет.

16. Я не занимаюсь оздоровительными упражнениями:

А) верно;

Б) бывает по – разному;

В) неверно.

17. Состояние моего здоровья от занятий физическими упражнениями не зависит:

А) не согласен;

Б) сомневаюсь;

В) согласен.

18. Моя физическая работоспособность от занятий физическими упражнениями не зависит:

А) не согласен;

Б) сомневаюсь;

В) согласен.

19. Занятия упражнениями для повышения физической работоспособности мне не нужны:

А) верно;

Б) сомневаюсь;

В) неверно.

20. Заниматься физическими оздоровительными упражнениями я не хочу:

- А) верно;
- Б) бывает по - разному;
- В) неверно.

21. Я не могу самостоятельно выполнять оздоровительные физические упражнения:

- А) да;
- Б) сомневаюсь;
- В) нет.

22. С помощью освоенных физических упражнений я не могу повысить свою физическую работоспособность:

- А) да;
- Б) сомневаюсь;
- В) нет.

23. Я регулярно выполняю физические упражнения, которые позволяют повышать мою работоспособность:

- А) да;
- Б) иногда;
- В) нет.

24. Я регулярно выполняю оздоровительные физические упражнения:

- А) да;
- Б) иногда;
- В) нет.

25. Выполнение физических упражнений может принести вред здоровью человека:

- А) согласен;
- Б) сомневаюсь;
- В) не согласен.

26. Выполнение физических упражнений может ухудшить работоспособность человека:

- А) согласен;
- Б) сомневаюсь;
- В) не согласен.

27. Я хочу заниматься физическими упражнениями для повышения своей физической работоспособности:

- А) да;
- Б) не всегда;
- В) нет

28. Обычно я хочу заниматься оздоровительными физическими упражнениями:

- А) да;
- Б) не всегда;
- В) нет.

29. К самостоятельным занятиям физическими упражнениями оздоровительного характера:

- А) я хорошо подготовлен;
- Б) я подготовлен недостаточно хорошо;
- В) я не подготовлен.

30. Физические упражнения, которые могут повысить мою работоспособность:

- А) я пока не освоил;
- Б) я освоил недостаточно хорошо;
- В) я освоил хорошо.

31. Физическими упражнениями, позволяющими повысить мою физическую работоспособность:

- А) я не занимаюсь;
- Б) я занимаюсь от случая к случаю;
- В) я занимаюсь регулярно.

32. Я использую любую возможность для занятий оздоровительными физическими упражнениями:

- А) верно;
- Б) бывает по – разному;
- В) неверно.

Обработка полученных материалов проводится в следующем порядке:

1. Отмеченные обучающимися варианты ответов оцениваются в баллах с помощью таблицы А. Оценка по каждому утверждению, выставляется в пустую клетку основной таблицы бланка для ответов.

Таблица А

1	А	Б	В	9	А	Б	В	17	А	Б	В	25	А	Б	В
	2	1	0		1	2	0		2	1	0		2	1	0
2	А	Б	В	10	А	Б	В	18	А	Б	В	26	А	Б	В
	2	1	0		1	2	0		2	1	0		2	1	0
3	А	Б	В	11	А	Б	В	19	А	Б	В	27	А	Б	В
	0	1	2		2	1	0		0	1	2		2	1	0
4	А	Б	В	12	А	Б	В	20	А	Б	В	28	А	Б	В
	2	1	0		0	1	2		0	1	2		2	1	0
5	А	Б	В	13	А	Б	В	21	А	Б	В	29	А	Б	В
	0	1	2		0	1	2		2	1	0		2	1	0
6	А	Б	В	14	А	Б	В	22	А	Б	В	30	А	Б	В
	2	1	0		0	1	2		2	1	0		0	1	2
7	А	Б	В	15	А	Б	В	23	А	Б	В	31	А	Б	В
	2	1	0		0	1	2		2	1	0		0	1	2
8	А	Б	В	16	А	Б	В	24	А	Б	В	32	А	Б	В
	2	1	0		0	1	2		2	1	0		2	1	0

2. Подсчитывается сумма баллов по I – IV параметрам и выставляется в соответствующую клетку боковой дополнительной таблицы бланка для ответов.

Номера утверждений, сумма баллов по которым соответствует параметрам с I по V, представлены в таблице Б.

3. Подсчитывается сумма баллов V параметру и выставляется в соответствующую клетку нижней дополнительной таблицы бланка для ответов. Номера параметров, сумма баллов по которым соответствует параметру V, представлены в таблице Б.

Материал для количественного оценивания вариантов, отмеченных обучающимися в бланке для ответов.

Материал для оценивания и анализа сформированности отдельных параметров системы ценностных ориентаций личности в сфере физкультурно – спортивной деятельности

Номер оцениваемого параметра	Номера утверждений, сумма баллов по которым соответствует этим параметрам	Номера параметров, сумма баллов по которым соответствует этим параметрам
1	1,2,9, 10, 17, 18, 25, 26	
2	3, 4, 11, 12, 19, 20, 27, 28	
3	5,6, 13, 14, 21, 22, 29, 30	
4	7, 8, 15,16,23,24,31,32	
5	1-32	I - IV

Интерпретация результатов проводится с помощью таблицы В.

Сравнивая реально полученное количество баллов с их максимально возможным количеством, можно определить абсолютный уровень сформированности отдельных компонентов системы ЦОЛ конкретных учащихся в сфере физкультурно – спортивной деятельности (ФСД).

Таблица В

№	Название	Максимально возможная сумма баллов
1	Информационно- познавательный компонент в сфере ФСД	16
2	Оценочно-мотивационный компонент ЦОЛ в сфере ФСД	16
3	Потенциально - деятельностный компонент ЦОЛ в сфере ФСД	16
4	Реально- деятельностный компонент ЦОЛ в сфере ФСД	16
5	ЦОЛ в сфере физкультурно-спортивной деятельности (в целом)	64

При необходимости можно определить цифровой показатель абсолютного уровня сформированности того или иного параметра. Для этого количество баллов, соответствующее этому параметру, должно быть разделено на максимально возможную в этом случае сумму баллов. Результат, посчитываемый с необходимой точностью, может колебаться от 0 до 1. При сравнении показателей конкретных учащихся с усредненными показателями обучающихся группы, в которой они обучаются, можно получить информацию об относительном уровне сформированности отдельных параметров системы

ЦОЛ в сфере физической активности. Цифровой показатель можно получить аналогично предыдущему случаю.

Наличие информации такого рода дает возможность индивидуализировать работу с отдельными учащимися. Однако специфика массового обучения делает не менее актуальной проблему получения информации об уровне и темпе формирования отдельных параметров усредненных показателей ЦОЛ обучающихся одной группы. Анализ динамики формирования ЦОЛ учащихся обучающихся в аналогичных педагогических условиях, позволяет осуществлять гибкую дифференциацию учебного процесса по физическому воспитанию. Абсолютный уровень сформированности ЦОЛ выявляется через соотнесение взятых в цифровом выражении усредненных показателей оцениваемой группы с усредненными показателями уровня сформированности соответствующих параметров ЦОЛ учащихся всей параллели.

В том и другом случае вычисления проводятся аналогично варианту, описанному выше.

Оценивая уровень сформированности ЦОЛ в контексте мотивационно – ценностного компонента ФКЛ, балльную оценку можно выразить так:

- **предноминальный** (нулевой) уровень ЦОЛ, входящих в структуру мотивационно - ценностного компонента ФКЛ – 0-4 балла по каждому компоненту, 1- 16 баллов по всем компонентам; абсолютный уровень (набранное кол-во баллов, поделенное на максимально возможную сумму баллов) будет равен коэффициенту от 0,1 до 0, 25.

- **номинальный** (низкий) уровень ЦОЛ в структуре мотивационно - ценностного компонента ФКЛ – 5-8 баллов по каждому компоненту, 17-31 балл по всем компонентам; абсолютный уровень - коэффициент 0,26 – 0,48;

- **оптимальный** (средний) уровень – 9-12 баллов по каждому компоненту ЦОЛ, 33- 48 баллов по всем компонентам; абсолютный уровень – коэффициент 0, 49-0, 75;

- **творческий** (высокий) уровень ЦОЛ равен 13-16 по каждому компоненту ЦОЛ,

49-64 балла по всем компонентам; абсолютный уровень – коэффициент 0,7.

2.6.15. Оценка волевой сферы личности

Воля свойство человеческой психики, проявляющееся в активной саморегуляции им своей деятельности и поведения вопреки внешним и внутренним препятствиям, влияниям и воздействиям. В ФСД проявление волевых усилий имеет огромное значение не только для достижения результата, но и для обеспечения регулярности физкультурных занятий. В понятие волевые качества входят такие составляющие как целеустремленность, настойчивость, самоотверженность, упорство, решительность, твердость и т.д.

В настоящем пособии рассматриваются такие проявления воли как «сила воли», «целеустремленность», «настойчивость», «смелость», «упорство».

Методики для оценки волевых качеств

Воля – свойство человеческой психики, проявляющееся в активной детерминации и саморегуляции им своей деятельности и поведения вопреки внешним и внутренним препятствиям, влияниям и воздействиям.

Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями. Волевая активность определяется силой мотива: если человек хочет достичь цели, то будет проявлять и более интенсивное и более длительное волевое усилие.

Компоненты оценки волевых качеств содержатся в некоторых распространённых референтных личностных тестах: в 16 – факторном опроснике Кеттелла можно получить сведения об эмоционально – волевой устойчивости, самоконтроле; во Фрайбургском личностном опроснике – об уверенности в своих силах, выдержанности; в Калифорнийском психологическом опроснике - о чувстве уверенности в себе, инициативности, самоконтроле; в ММРІ – о волевом контроле, устойчивости к дезорганизующим воздействиям, психоустойчивости и др. Информация о развитии волевых качеств содержится в «психологических профилях » Россолимо, в опроснике П. Хеппнера и К. Петерсена, в заданиях на оценку эмоционально – волевой устойчивости в Карте личности Н.К.Платонова и др. Ниже вам предлагается несколько методик для оценки волевых проявлений личности, которые Вы можете использовать как все вместе, так и каждую в отдельности.

Опросник 20

Методика «Самооценка силы воли» (С.М. Шингаева)

Инструкция:

На вопросы следует отвечать «да» (что соответствует 2 баллам); «не знаю» или «бывает редко» (1 балл); «нет» (0 баллов).

Давайте ответы и одновременно ставьте баллы.

Текст опросника:

1. Вы в состоянии завершить начатую работу, хотя она и не интересна и можно вернуться к ней позже?

2. Вы без особого внутреннего сопротивления выполняете необходимую работу, хотя она вам и неприятна (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Попадая в конфликтную ситуацию, Вы способны взять себя в руки, заставить себя проявить объективность?

4. Если прописана диета, Вы способны преодолевать кулинарные соблазны?

5. Если целесообразно, Вы можете утром вставать раньше обычного, хотя хочется спать?

6. Вы знаете, что, если сочтёте необходимым, способны бросить курение или резко его сократить?

7. Вы благоразумно удерживаете себя от привлекательных различных соблазнов?

8. Даже испытывая страх, Вы всё равно выполняете порученное дело?

9. Вы принимаете рекомендованное лекарство, несмотря на то, что оно неприятно?

10. На соревнованиях по длительному бегу, плаванию, лыжам Вы способны преодолевать сильную усталость и стремитесь поддерживать высокий темп передвижения?

11. Вы без колебаний готовы перенести трудности, если это нужно для выполнения поставленной цели?

12. Вы обычно строго придерживаетесь намеченного распорядка дня?

13. Если необходимо, Вы способны ограничивать себя в питье, несмотря на жажду?

14. Интересные развлекательные телепередачи не заставляют вас отключиться от важной срочной работы?

15. Вы можете преодолеть чувство страха, проявить самообладание, выполняя опасную эмоционально насыщенную деятельность?

Оценки:

- 22 – 30 баллов – оценка силы воли высокая (**творческий уровень**);

- 13 – 21 балл – средняя (**оптимальный уровень**);

- 6 – 12 баллов – низкая (**номинальный уровень**);

- 0 – 5 баллов – очень низкая (**предноминальный уровень**)

Опросник 21

Оценка волевого качества целеустремлённости

Инструкция:

Уважаемый студент!

Вам предлагается ряд утверждений. Если Вы полностью согласны, подчёркиваете «5». Если в большей мере согласны, чем не согласны, - подчёркиваете «4»; в случае, когда нет определенного мнения – «3»; когда скорее не согласны, чем согласны – «2»; когда, безусловно, не согласны – «1».

1. Приступая к любому делу, Вы ясно представляете себе план действия (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

2. Вы в основном определили ряд своих жизненных позиций и будете добиваться их достижения (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

3. Когда вас постигает неудача, Вы осмысливаете её причины и вносите коррективы в последующие действия (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

4. Начиная свою работу, Вы планируете ближайшие и последующие цели, стремитесь к их достижению (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

5. В планировании своей работы Вы акцентируетесь на наиболее важных целях, стремясь к их достижению, корректируете второстепенные (5-4-3-2-1). У вас почти не бывает случаев, когда Вы ставите важную цель, но не знаете, как её достичь (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

6. Если при достижении важной цели возникают препятствия и неудачи, Вы обычно не пасуете, а ищете новых решений (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

7. В стремлении решить какую – либо задачу Вы не пренебрегаете советами, готовы к консультациям, но затем принимаете своё решение и действуете (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

8. В сложной работе Вы стремитесь найти дельных помощников, единомышленников, готовых действовать по вашему плану (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

9. В повседневной деятельности Вы обычно продумываете, что должны сделать в данный день, и стремитесь выполнить задуманное (5-4-3-2-1)

10. Вы полагаете, что любой план мало стоит, если не контролировать результаты (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

11. Если возникают проблемы, препятствия, Вы можете корректировать текущие дела, не уходя от главной цели (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

12. К тому, что не связано с основной работой, Вы относитесь с меньшим вниманием, можете переключиться от второстепенного (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

13. Мечты без реального обоснования считаете пустой тратой времени (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

14. Когда планируются и решаются трудные, сложные задачи в работе, к вам нередко обращаются за советом (5 – 4 – 3 – 2 – 1).

Оценка осуществляется по среднему арифметическому значению от полученных результатов.

Показатели в диапазонах:

- 4,5 – 5,0 относятся к высоким (творческий уровень);
- 3,7 – 4,4 считаются хорошими (оптимальный уровень);
- 2,6 – 3,5 – удовлетворительными (номинальный уровень);
- 1,9 – 2,5 – низкими (предноминальный уровень);
- 1,8 и ниже – очень низкими. (предноминальный уровень).

Опросник 22

Оценка волевого качества настойчивости. (Е.П.Ильнин, Е.К.Фещенко)

Инструкция:

Уважаемый студент!

Оцените своё согласие или не согласие с данными ниже утверждениями, отвечая «да» или «нет».

1. Я уже чётко определил свою цель на будущее и готовлюсь к её достижению.

2. Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы трудной она ни была.

3. У меня обычно пропадает желание добиваться далёкой цели, если что-нибудь тому препятствует.

4. Даже при неудачах я уверен, что всё равно добьюсь своего.

5. Я стараюсь не ставить перед собой очень далёких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днём.

6. Я несколько раз пытался заниматься совершенствованием, но из этого ничего не получалось.

7. Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь достигать чего-нибудь значительного.

8. Если уж поставил перед собой важную цель, то меня трудно остановить.

9. Поражение заставляет меня действовать с удвоенной силой.

10. Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченного плана.

11. При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое дело.

12. Мне часто бывает трудно довести начатое дело до конца, особенно если для этого требуется много времени.

13. Мои близкие считают меня одержимым.

14. Я испытываю большое удовлетворение, когда добиваюсь намеченного вопреки трудностям.

15. Я часто бросаю дела на полпути намеченные дела, теряя к ним интерес.

16. Я не умею ждать и терпеть, отдалённые цели меня не пугают.

17. Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твёрдыми.

18. Лень, а не сомнения в успехе вынуждают меня слишком часто отказываться от достижения цели.

Оценки.

По одному баллу начисляется за ответы «да» на вопросы 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 и за ответы «нет» на вопросы 3, 5, 6, 7, 10, 12, 15, 18.

Показатели в диапазонах:

- 27-36 баллов относятся к высоким (творческий уровень);
- 17- 26 баллов считаются хорошими (оптимальный уровень);
- 16- 25 – удовлетворительными (номинальный уровень);
- 0- 15 – низкими; (предноминальный уровень)

Опросник 23

Оценка волевого качества настойчивости

Настойчивость как упорное стремление к достижению цели, несмотря на трудность и препятствия, оценивается наблюдением в процессе различных физических упражнений, специальным приёмом сопоставления результатов кросса и функциональной пробы «степ – тест» и упражнениями на статическую

выносливость. Чем больше сумма набранных очков, тем больше выражена самооценка настойчивости.

Проба «степ - тест» выполняется восхождением на скамью, табурет высотой 50 см в темпе. Восхождение двумя ногами и опускание двумя ногами и подсчёт «1 - 2» и «3 - 4» за 2 сек. (всего в течение 3 мин 180 подъёмов и опусканий). После окончания нагрузки в начале 2, 3, и 4 – й минут отдыха по 30 сек. подсчитывается пульс. Затем высчитывается индекс «степ - теста» по формуле $Инд = 18000 / П2 + П3 + 2П4$,
Где П2, П3, П4 – частота пульса за 30 сек. на 2,3,4-й минутах, а 18000 – постоянное число.

Нормативы: «отлично» - 125 и выше; «хорошо» -110-124; «удовлетворительно» - 83 – 109; «плохо» - 67 и ниже.

Проба может проводиться одновременно с большой группой студентов под команду руководителя. Для этого поток делится на две половины: одна выполняет упражнения, другая подсчитывает пульс по команде руководителя и записывает результаты. Восхождение проводится под команду руководителя: «Начинай! Раз, два, три, четыре...», «Стой! Сесть на скамью!», «Отдых!», В начале 2 минут отдыха «взять пульс», «отсчёт», «стоп», «записать результат» и т.д.

Испытуемые, имеющие высокие (отличные, хорошие) результаты в «степ-тесте» (что свидетельствует о высоких возможностях) и низкие (удовлетворительные, плохие) в кроссе (т.е. возможности не реализованы), обычно отличаются низкими волевыми качествами (если, конечно, они достаточно мотивированы к бегу). Например, высокие показатели в беге при низких в «степ - тесте» говорят о высоком развитии качества настойчивости и упорства при выполнении деятельности, связанной с физическими нагрузками.

О настойчивости можно судить также по результатам таких статических упражнений, как вис на согнутых руках, удержание горизонтального положения с опорой на скамью лицом вверх или вниз, по результатам пробы с задержкой дыхания и т.д., а также по способности к спуртам – продолжительным ускорениям в конце дистанции кросса на фоне сильного утомления.

О волевых качествах – смелости, решительности можно судить в ходе наблюдения за выполнением испытуемыми гимнастических упражнений, особенно прыжков, а также создания ситуации свободного выбора, где более близкий путь опаснее (например, переход через канаву по узкой опоре или прыжком), а менее опасный – длиннее (возможность обежать препятствие).

Опросник 24

Оценка смелости как волевого качества

Инструкция: одним из приёмов оценки смелости (и эмоциональной устойчивости) является поочерёдное выполнение физических упражнений на бумагах разной высоты. Вначале обследуемый проходит вперёд и назад (спиной вперёд) по бумаге, лежащему на земле, выполняя упражнение на координацию

движений (одно движение на каждый шаг), а затем повторяет то же самое упражнение на буме высотой 1,5 м (при надлежащей страховке). Пример упражнения: исходное положение – руки на поясе; 1 – левая рука к левому плечу; 2 – правая рука к правому плечу; 3 – левая рука вверх; 4 – правая рука вверх; 5 – левая рука к левому плечу; 6 – правая рука к правому плечу; 7 – левая рука на пояс; 8 – правая рука на пояс и т. п. По обычной схеме судейства гимнастического упражнения обследуемому выставляется оценка сначала при движении по низкому буму, а затем по высокому. Особое внимание обращают на движение спиной вперед.

Оценка результатов:

- если обследуемый сохраняет точность, координированность движений, выполняет упражнение на Высоком буме так же, как и на низком, действует смело, уверенно, ему выставляют оценку 5 баллов (творческий уровень);
- при появлении некоторой неуверенности, 1 – 2 ошибках в выполнении выставляется оценка 4 балла (оптимальный уровень);
- при появлении робости, 2 – 4 ошибках – 3 балла (номинальный уровень);
- если робость приводит к искажению формы упражнения (5 ошибок и более) – 2 балла (предноминальный уровень).
- полное невыполнение упражнений, падение, отказ от движения спиной вперед – 1 балл (предноминальный уровень).

2.7. Оценка знаний по физической культуре

Как показывает практика, ссылаясь на мнение многочисленных исследователей вузовской ФК, можно сделать вывод, что современный преподаватель ФК с той или иной успешностью решает воспитательные, оздоровительные и развивающие задачи, но практически не решает образовательные, что приводит к определенному перекосу в формировании и становлении ФКЛ студента. Решить данное противоречие, призваны знания в области ФК, которые должны целенаправленно, постоянно, т.е. в течение всего периода обучения в вузе, излагаться обучающимся.

Знания по ФК имеют большое значение как самостоятельный фактор становления ФКЛ. Они необходимы для самопознания в процессе ФСД. Знания о себе соотносятся со знаниями о других и с собственным идеалом. Именно знания являются той основой, которая в сочетании с интересами, стремлениями, переживаниями способствуют формированию не просто положительного отношения к ФК, но и позитивного мировоззрения.

Процесс формирования ФКЛ студента, знаний в области ФК должен быть ориентирован на Государственный образовательный стандарт в области ФК для высшей школы, который определяет перечень тех знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть студент. В предлагаемом ниже перечне вопросов отражены учебные знания по разделам обязательного минимума содержания физкультурного образования: «Естественные основы», «Социально –

психологические основы», «Культурно-исторические основы» физкультурной деятельности. Каждая выделенная из требований дидактическая единица проверяется с помощью трех вопросов, которые направлены на проверку полноты знаний обучающихся. При этом каждый вопрос в рамках дидактической единицы обеспечивается набором ключевых положений, которые, в свою очередь отработаны от «общего к частному», что позволяет проверить глубину освоения знаний по конкретному вопросу (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова). Приведенный ниже перечень требований и контрольных вопросов позволяет преподавателю не только ориентироваться на то что спрашивать, но и на то, что преподавать для успешного осуществления своей образовательной функции.

Оценка и соотнесение знаний студента к уровню проявления ФКЛ осуществляется путем процедуры опроса в устной или письменной форме или в форме тестирования в рамках зачета по дисциплине ФКиС.

Оценка выставляется в зависимости от того, насколько предложенный вопрос раскрыт полностью, ответ имел внутреннюю логику, были приведены примеры и ссылки на собственную ФСД и т.д.

2.7.1. Основные требования к уровню знаний по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Результат освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает, что студенты должны достигнуть следующего уровня развития личностной физической культуры и выполнять следующие требования в области ФКиС:

Требование 1

знать: историческое развитие ФК в России (СССР), особенности развития избранного вида спорта или физкультурно – спортивной деятельности;

1.Историческое развитие физической культуры в России

Вопрос №1: Участие спортсменов России в международном Олимпийском движении.

Вопрос №2: Развитие ФК и спорта в СССР.

Вопрос №3: Развитие физической культуры и спорта в России в настоящее время.

2.Особенности развития избранного вида спорта

Вопрос №1: История возникновения и последующего развития избранного вида спорта.

Вопрос №2: Популярность избранного вида спорта в международном и отечественном спортивном движении.

Вопрос №3: Основные правила соревнований по избранному виду спорта.

Требование 2

знать: педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

3. Педагогические основы обучения двигательным действиям

Вопрос №1: Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».

Вопрос №2: Процесс обучения движениям и его основные этапы, понятие техники движения

Вопрос №3: Основные способы обучения двигательным действиям.

4. Физиологические основы обучения двигательным действиям

Вопрос №1: Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

Вопрос №2: Содержание понятий «физическая работоспособность», «физическая подготовленность», их связь с процессом обучения новым движениям.

Вопрос №3: Содержание понятий «устомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.

5. Психологические основы обучения двигательным действиям

Вопрос №1: Содержание понятий «зрительный образ движения» и «мышечно-двигательный образ движения», особенности их формирования и связь с процессом обучения движениям.

Вопрос №2: Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти, мышления.

Вопрос №3: Специальные физические упражнения, позволяющие направленно развивать внимание, память, мышление на занятиях ФК.

6. Педагогические основы воспитания физических качеств

Вопрос №1: Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности.

Вопрос №2: Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей.

Вопрос №3: Основные методы выполнения упражнений при развитии физических качеств.

7. Физиологические основы воспитания физических качеств

Вопрос №1: Правила развития физических качеств на занятиях ФКиС

Вопрос №2: Связь развития физических качеств с развитием основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения и энергообмена.

Вопрос №3: Физические упражнения, активно влияющие на развитие систем дыхания, кровообращения и энергообмена.

8. Психологические основы воспитания физических качеств

Вопрос №1: Содержание понятия «эмоции человека», способы профилактики отрицательных эмоций при развитии физических качеств.

Вопрос №2: Содержание понятий «воля и «волевые качества, их проявление в процессе развития основных физических качеств»

Вопрос №3: Нравственные, морально – этические и эстетические качества личности и особенности их формирования в процессе занятий ФКиС.

9.Характеристика современных форм построения занятий

Вопрос №1: Основные формы занятий физическими упражнениями.

Вопрос №2: Самостоятельные у формы занятий общеподготовительной, тренирующей и корригирующей направленности.

Вопрос №3: Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

Требование №3

Знать: биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

10.Биодинамические характеристики физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности

Вопрос №1: Классификация физических упражнений по форме движений, по включенности мышц в работу, по мощности выполняемой работы.

Вопрос №2: Характеристики физических упражнений общеразвивающей направленности.

Вопрос №3: Характеристики физических упражнений корригирующей направленности.

11. Использование общеразвивающих и корригирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья

Вопрос №1: Содержание понятия «физическое развитие» и «здоровье человека».

Вопрос №2: Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.

Вопрос №3: Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.

Требование №4

Знать: физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.

12.Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках

Вопрос №1: Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.

Вопрос №2: Особенности развития и совершенствования функциональных возможностей дыхания, кровообращения и энергообмена средствами ФК.

Вопрос №3: Проявление эффекта развития функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при занятиях физическими упражнениями общеразвивающей направленности.

Требование №5

Знать: возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий ФК;

13. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления)

Вопрос №1: Понятие возрастных особенностей развития ведущих психических процессов.

Вопрос №2: В какие возрастные периоды отмечаются качественные изменения в процессах памяти, внимания и мышления?

Вопрос №3: Для чего надо знать индивидуальные особенности развития основных психических процессов при организации самостоятельных занятий по ФК?

14. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)

Вопрос №1: Что понимается под возрастными особенностями развития основных двигательных качеств?

Вопрос №2: в какие возрастные периоды отмечается наиболее интенсивный прирост в показателях силы, быстроты, выносливости?

Вопрос №3: Для чего надо знать индивидуальные особенности развития основных двигательных качеств при организации самостоятельных занятий по ФК?

15. Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий ФК

Вопрос №1: Способы формирования нравственных черт личности в процессе занятий ФК

Вопрос №2: Способы формирования самостоятельности в процессе занятий ФК.

Вопрос №3: Способы формирования черт коллективизма в процессе занятий ФК.

Требование №6

Знать: психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

16. Психофункциональные особенности собственного организма.

Вопрос №1: Дать характеристику индивидуального развития психических процессов, раскрыть содержание индивидуальных занятий, направленных на их улучшение.

Вопрос №2: Характеристика индивидуального физического развития и физической подготовленности, содержание индивидуальных занятий для развития основных физических качеств.

Вопрос №3: Характеристика индивидуального здоровья, содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями по его укреплению.

17. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышением физической подготовленности.

Вопрос №1: Характеристика индивидуальных способов контроля и оценка адаптивных свойств системы кровообращения в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопрос № 2: Характеристика индивидуальных способов контроля за состоянием здоровья.

Вопрос №3: Характеристика индивидуальных способов контроля за уровнем физической подготовленности.

Требование №7

Знать: способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.

18. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной направленностью

Вопрос №1: Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вопрос №2: Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью (общеразвивающей, тренирующей, корректирующей, рекреативной).

Вопрос №3: Формы занятий ФК с различной функциональной направленностью

19. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.

Вопрос №1: Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.

Вопрос №2: Основные принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений.

Вопрос №3: Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в естественных условиях с использованием подручных средств.

Требование №8

Знать: правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

20. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Вопрос №1: Индивидуальные правила личной гигиены.

Вопрос №2: Гигиенические требования к одежде и обуви во время занятий физическими упражнениями.

Вопрос №3: Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры

21. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Вопрос №1: Характеристика основных видов травм и возможные причины их появления на занятиях физическими упражнениями.

Вопрос №2: Способы оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Вопрос №3: Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Задания по группе требований «Знать» состоят из вопросов, ориентированных на проверку овладения обучающимися. Каждая выделенная из требований дидактическая единица проверяется с помощью одного из трех вопросов, взаимосвязь которых определяется логикой причинно – следственных отношений и отражает направленность измерителей на проверку полноты знаний. Отнесение полученных результатов, к какому-либо уровню ФКЛ целесообразно проводить путем выведения средней оценки, полученной путем сложения двух оценок, выставляемых по 5 – балльной шкале: самооценки студентом и его оценке преподавателем.

Более простой и менее затратный по времени способ - это проверка знаний, осуществляемая с помощью тестов, которые легко обрабатываются, и доступны для широкого круга занимающихся ФК.

Тестовые задания ориентированы на обучающихся, на то чтобы вызвать у них мотивацию к занятиям ФК. Привлечение студентов к занятиям ФК через игру, которой может стать решение тестовых заданий, является одной из форм создания установки на овладение специальными знаниями в области ФК. Представленные ниже тестовые задания классифицированы по разделам: «История физической культуры», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека», «Организация и проведение занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой». Правильные ответы тестовых заданий нами умышленно не приводятся, так как мы надеемся, что студенты сами без труда найдут их. Необходимо учитывать, что правильным, как правило, является только один, самый полный и исключающий разночтения ответ. Предлагаются тестовые задания, в которых нужно выбрать один из вариантов ответа – «да» или «нет». Отдельные тестовые задания предполагают вставить пропущенное слово.

Обработка результатов: считается количество правильных и неправильных ответов. Общее количество тестов для каждого студента равно 25, что составляет 100 процентов.

Творческому уровню знаний в области ФК соответствует результат 90 процентов правильных ответов и выше.

Оптимальному уровню – результат от 75 до 89 процентов.

Номинальному уровню – результат от 60 до 74 процентов.

Предноминальному уровню – результат менее 50 процентов.

2.7.2. Подготовка тестовых заданий

Если Вы сами решили составить тестовые задания для проверки знаний, вам необходимо ознакомиться с инструкцией, отражающей основные правила составления тестовых заданий.

Инструкция по подготовке тестовых материалов

При разработке тестовых заданий следует руководствоваться следующими **требованиями**:

1. При составлении тестовых заданий используйте все основные формы:

- закрытую форму, с выбором одного правильного ответа (основная форма). Количество дистракторов (неверных вариантов ответа) – не должно быть более 4;

- закрытую форму, с множественным выбором, при этом общее количество ответов – шесть – семь, а количество правильных ответов два – три;

- закрытую форму, на установление соответствия между терминами из правого и левого столбиков;

- закрытую форму, на установление правильной последовательности;

- открытую форму, на вставку (дополнения) **одного** слова (цифры) в текст задания.

2. Помните, содержание тестовых заданий должно соответствовать содержанию государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура и спорт».

3. Не забывайте, большое значение имеет точность и научность формулировок заданий и в особенности правильных ответов.

4. Следите за тем, чтобы формулировать задания кратко в форме логического высказывания или в форме тестовой задачи.

5. Обращайте внимание на то, чтобы все дистракторы (неверные варианты ответов) в задании были достаточно правдоподобны, при этом важен и корректный подбор дистракторов (неверных вариантов ответов) в заданиях с выбором.

6. Не забывайте, задания должны относиться к числу ключевых в используемом разделе дисциплины, и не требующими справочных знаний.

7. И самое главное: в тесте недопустимы задания с дискуссионной трактовкой ответа, а всегда предполагается однозначность правильного ответа.

8. Учтите, сами задания должны быть рассчитаны на контроль знаний различных дидактических уровней:

- репродуктивный (знание базовых понятий, названий, имен, дат, определений, формул и т.п.);

- операционный (задания, предполагающие поэтапное решение с использованием известного алгоритма);

- творческий (задания, требующие творческого решения в нестандартной ситуации - классификация, сопоставление, перенос).

9. Помните, количество дистракторов и сложность заданий может увеличиваться с ростом подготовленности студентов.

10. И самое главное – прежде чем оценивать знания студента их нужно дать.

После того, как тестовые задания составлены, при компоновке вариантов теста из имеющихся в банке заданий необходимо соблюдать следующие принципы:

1. Возрастание трудности. В каждый вариант теста предлагается включить по 25% трудных и легких заданий и 50% средних по трудности.

Трудность можно определить только умозрительно (по сложности формы задания, глубине представляемого заданием материала, дидактическому уровню контролируемых знаний, степени правдоподобности деструкторов и т.д.). Хороший эффект дает пробное тестирование, по результатам которого можно соотнести тесты по степени трудности.

2. Репрезентативность. Представленность всех основных разделов дисциплины или раздела дисциплин («Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание»). Соотношение количества заданий в тесте по разделам должно быть пропорционально значимости этих разделов (времени, отводимому на изучение раздела) в программе по предмету «Физическая культура и спорт».

3. Равноценность вариантов теста (однородность структуры, содержательной части заданий, одинаковая трудность).

4. Вариативность форм заданий в тесте. Поскольку жестких требований к соотношению указанных выше форм тестовых заданий нет, рекомендуется включать в каждый вариант теста порядка 70% заданий с выбором правильного(ных) ответа(тов), 10% заданий на дополнение (вставку пропущенного слова или цифры) и по 10% заданий на установление соответствия и правильной последовательности.

Требования к оформлению не являются жесткими, но вместе с тем лучше все-таки придерживаться определенных требований: редактор Word, шрифт Times New Roman, размер 12, одинарный интервал, отступы на листе – верхний и нижний 2 см, слева 3 см, справа 1,5 см. Нумерация заданий – арабскими цифрами, в конце текста задания знаков препинания не ставить. Перед текстом задания обязательно дать указанные ниже (*Пример оформления*) сведения.

Задания рекомендуется в документе располагать не по темам, а по формам: вначале - все задания с выбором, затем – на установление соответствия, далее – на установление последовательности и, наконец, - задания на дополнение. Ключ к тесту прилагается обязательно, на отдельной странице.

Задания группы «А». Выберите один (два, три) правильный ответ из предложенных

1. Образец формулировки задания: Олимпийские игры XX Олимпиады прошли в 1980 году в Москве:

а) да

б) нет

1. Образец формулировки задания: первым российским Олимпийским чемпионом стал:

- а) Николай Панин – Коломенкин
- б) Николай Орлов
- в) Александр Петров
- г) Мартин Клейн.

Задания группы «В». На установление соответствия (количество терминов в правом и левом столбиках должно быть одинаковым, порядок приведения терминов в правом столбике должен соответствовать последовательности в левом – т.е. **ключ дается в самом задании**)

2. Образец формулировки задания: установите соответствие между местом проведения летних Олимпийских игр и годом их проведения

- | | |
|------------------|------------|
| 1. Москва | а) 1984 г. |
| 2. Лос – Анжелес | б) 1954 г. |
| 3. Хельсинки | в) 1980 г. |
| 4. Афины | г) 2008 г. |
| 5. Пекин | д) 2000 г. |

(ключ – 1в, 2а, 3б, 4д, 5г)

Задания группы «С». На установление правильной последовательности чего –либо.

3. Образец формулировки задания: приведите правильную хронологическую последовательность прошедших летних Олимпийских игр (**привести реальную правильную последовательность ответов в ключе задания**)

- 1. Москва
- 2. Лос - Анжелес
- 3. Сеул
- 4. Барселона
- 5. Атланта

(ключ – 1,2,3,4,5)

Задания группы «D». Вставьте пропущенное слово (**одно!!!**), или цифру

4. Образец формулировки задания: игры, в которых используются естественные движения человека (бег, ходьба, прыжки, метания), называются ...(**подвижные**) игры.

Ключ к тестовым заданиям (задания в закрытой форме)

1	а	2	1в,2а, 3б,4д,5г	3	1,2,3,4,5
----------	---	----------	-----------------	----------	-----------

Задания в открытой форме

4. Подвижные

В приведенных ниже примерных тестах использованы только задания в закрытой форме, надеемся, что составление заданий в другой форме не составит труда для вас. Пусть не удивляют вопросы по истории олимпийского движения связанные со спортсменами – иркутянами, поскольку они отражают содержание регионального компонента физической культуры.

2.7.3 Примерные варианты тестовых заданий для оценки знаний по физической культуре

Необходимо отметить, что предложенные тестовые задания не претендуют на глубину и всеохватность области «Физическая культура и спорт» и являются лишь образцами того, как можно разрабатывать тестовые задания. Мы надеемся, что данные тесты помогут вам в разработке собственных тестовых заданий.

Знания в области физической культуры являются тем фундаментом, на котором строится всё «здание» ФКЛ студента. Мы попытались показать, какие образцы тестовых заданий можно использовать для оценки знаний по ФК. Нами разработаны тестовые задания, включающие и «знаниевый» компонент школьной программы.

Уважаемые студенты!

Вам предлагаются задания, составленные на основе требований к минимуму знаний по физической культуре, предусмотренных содержанием программы по предмету «Физическая культура и спорт».

Вам предлагаются задания в так называемой закрытой форме, когда Вы должны выбрать один, наиболее правильный и полный вариант ответа. Сами задания составлены в форме незавершенных утверждений, которые Вы должны закончить, используя варианты, предложенные после задания и обозначенные буквами. Помните, среди вариантов ответов могут быть и частично подходящие по смыслу или неправильные, но правильным является только один вариант, который наиболее полно отвечает требованиям.

Вы должны отметить в бланке ответов одну из букв, под которой, на ваш взгляд, находится правильный ответ.

Варианты тестовых заданий для оценки знаний по физической культуре (вариант 1)

I. История физической культуры

1. Руководство международным движением осуществляет организация, которая сокращенно называется:

- а) УЕФА
- б) МОК
- в) ФИФА
- г) НОК

2. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б) первый год четырехлетия, в который проводятся Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

3. Спортсменка – иркутянка, ставшая Олимпийской чемпионкой по волейболу:

- а) Наталья Иванова
- б) Оксана Рапилова
- в) Марина Никулина
- г) Татьяна Гойшик

4. Приведите в соответствие цвет олимпийских колец и континент, который они олицетворяют:

- | | |
|--------------|------------|
| 1. Австралия | а) черный |
| 2. Европа | б) зеленый |
| 3. Азия | в) красный |
| 1. Америка | г) голубой |
| 2. Африка | д) желтый |

II. Базовые понятия физической культуры

1. Спорт это:

- а) физическая культура
- б) соревнования
- в) официальные соревнования
- г) любые соревнования

2. Основное содержание спорта составляют:

- а) виды спорта
- б) игры
- в) гимнастика
- г) туризм

3. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
- в) он бодр и жизнерадостен
- г) наблюдается всё вышеперечисленное

4. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- г) способность сохранять заданные параметры работы

5. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

III. Физическая культура человека

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) физических и психических качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) работоспособности человека
- г) природных физических свойств человека

2. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь её:

- а) затылком, ягодицами, пятками
- б) лопатками, ягодицами, пятками
- в) затылком, спиной, пятками
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

3. Отличительным признаком физической культуры личности является:

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- б) физическое совершенство
- в) выполнение физических упражнений
- г) занятия в форме уроков

4. Основной целью физкультурного воспитания является:

- а) гармоничное развитие личности
- б) развитие двигательных качеств
- в) психосоматическое развитие
- г) формирование физической культуры личности

IV. Организация и проведение (методика) занятий физической культурой

1. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:

- а) потереть, почесать
- б) нагревать
- в) охлаждать
- г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) «челночного бега»
- в) прыжков в высоту

г) метаний

3. Как дозируются упражнения на «гибкость», то есть, сколько движений следует делать в одной серии?

а) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнёт уменьшаться амплитуда движений

б) выполняется 12-16 циклов движений

в) упражнения выполняются до появления пота

г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

4. При воспитании гибкости следует стремиться к:

а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах

б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах

в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе

г) восстановлению нормальной амплитуды движения суставов

5. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Под ведущим звеном техники понимается:

а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия

б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие

в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи

г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи

6. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

г) частотой сердечных сокращений

7. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

а) в качестве отягощения используется собственный вес человека

б) они выполняются до утомления

в) они вызывают значительное напряжение мышц

г) они выполняются медленно

V. Оценка эффективности занятий физической культурой

1. Выносливость можно оценить:

а) с помощью теста Купера

б) с помощью штанги

в) с помощью секундомера

г) с помощью учителя

2. Силу можно оценить:

а) с помощью весов

б) с помощью штанги

в) с помощью таблиц

г) с помощью собственного веса

3. Скорость (быстроту) можно оценить:

- а) количеством повторений отдельного движения за единицу времени
- б) с помощью секундомера
- в) с помощью наблюдения
- г) с помощью всех изложенных способов

4. Индекс Руффье определяют по формуле:

- а) $0,1 (ЧСС1 = ЧСС2 + ЧСС 200)$
- б) ОГК на вдохе – ОГК на выдохе
- в) $10ЧСС/ПД$
- г) ЧСС в покое лежа – ЧСС в покое стоя

Варианты тестовых заданий для оценки знаний по физической культуре (вариант 2)

I. История физической культуры

1. В - первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 году до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одной стадии
- б) двойной длине стадиона
- в) 200 метрам
- г) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, но не беге

2. Олимпийские игры в нашей стране проводились:

- а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны
- б) в 1976 г. 12 зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне
- в) в 1980 г. 22 Олимпийские игры проводились в Москве
- г) в нашей стране Олимпийские игры ещё не проводились

3. Спортсменка – иркутянка, серебряный призер Олимпиады по тхэквондо:

- а) Наталья Иванова
- б) Оксана Равилова
- в) Марина Никулина
- г) Татьяна Гойшик

4. Россия проводила зимние Олимпийские игры 2014 года в:

- а) Сочи
- б) Москве
- в) Санкт – Петербурге
- г) Иркутске

II Базовые понятия физической культуры

1. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении

физических упражнений

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

2. Двигательное умение это:

а) нестабильное выполнение двигательного действия

б) выполнение любых упражнений

в) выполнение специальных упражнений

г) двигательный навык

3. Двигательный навык это:

а) автоматизированное выполнение двигательного действия

б) любое двигательное действие

в) двигательное умение

г) специализированное двигательное действие

4. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

в) способность человека быстро набирать скорость

г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

III. Физическая культура человека

1. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

а) обеспечивает ритмичность работы организма

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение дня

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений

2. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому что:

а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека

б) снимается утомление нервных клеток головного мозга

в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения

г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

3. Основная часть занятия по общефизической подготовке отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна.

1. Выносливость

2. Гибкость

3. Быстрота

4. Сила

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 2, 3, 1, 4
- в) 3, 2, 4, 1
- г) 4, 2, 3, 1

4. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
- в) способствует повышению резервных возможностей организма
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

V. Организация и проведение (методика) занятий физической культурой

1. Оказание помощи при капиллярном кровотечении:

- а) обработать рану йодом
- б) наложить жгут
- в) обработать рану раствором соды
- г) наложить шину

2. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.
 2. Упражнения, включающие в работу всё большее количество мышечных групп.
 3. Упражнения на выносливость
 4. Упражнения на быстроту и гибкость
 5. Упражнения на силу
 6. Дыхательные упражнения
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6
 - б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
 - в) 2, 6, 4, 5, 3, 1
 - г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

3. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность.

1. Дыхательные упражнения
 2. Легкий продолжительный бег
 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без
 4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха
 5. Повторный бег на короткие дистанции
 6. Ходьба
 7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)
- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

- б) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1
- в) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6
- г) 3, 4, 2, 7, 5, 4, 1

4. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110-130 ударов в минуту
- б) до 140 ударов в минуту
- в) 140-160 ударов в минуту
- г) до 160 ударов в минуту

5. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчленённого упражнения. Выбор метода зависит от:

- а) возможности расчленения двигательного действия на относительно самостоятельные элементы
- б) сложности основы техники
- в) количества элементов, составляющих двигательное действие
- г) предпочтения преподавателя

V. Оценка эффективности занятий физической культурой

1. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

- а) мала и её следует увеличить
- б) переносится организмом относительно легко
- в) достаточно большая, но её можно повторить
- г) чрезмерная, и её надо уменьшить

2. Оптимальное количество занятий физической культурой, для поддержания здоровья равно:

- а) одно занятие в неделю
- б) два занятия в неделю
- в) три занятия в неделю
- г) ежедневные занятия

3. В число основных показателей физического развития не входят:

- а) вес
- б) окружность грудной клетки
- в) частота сердечных сокращений
- г) рост

4. Наиболее информативными показателями функциональной подготовленности являются частота сердечных сокращений, артериальное давление, частота дыхания

- а) да
- б) нет

Варианты тестовых заданий для оценки знаний по физической культуре (вариант 3)

I. История физической культуры

1. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было, всего пять человек. Тем не менее, фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать Олимпийским чемпионом. Это было:

- а) в 1900 г. на вторых Олимпийских играх в Париже
- б) В 1908 г. на четвертых Олимпийских играх в Лондоне
- в) в 1925 г. на первых зимних Олимпийских играх в Шамони
- г) В 1952 г. на шестых зимних Олимпийских играх в Осло

2. Спортсменка – иркутянка, участница трех Олимпийских игр по конькобежному спорту:

- А) Наталья Иванова
- Б) Оксана Рапилова
- В) Марина Никулина
- Г) Татьяна Гойшик

3. Следующие зимние Олимпийские игры состоятся в:

- А) Англии
- Б) США
- В) Канаде
- Г) Японии

4. Приведите в соответствие виды спорта и фамилии иркутян, участников, призеров и чемпионов Олимпийских игр:

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. Тхэквондо | а) Наталья Иванова |
| 2. Легкая атлетика | б) Оксана Рапилова |
| 3. Конькобежный спорт | в) Марина Никулина |
| 4. Волейбол | г) Татьяна Гойшик |

II. Базовые понятия физической культуры

1. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

2. Под гибкостью как физическим (двигательным качеством) понимается:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих

подвижность его звеньев

г) эластичность мышц и связок.

3. Техникой физических упражнений принято называть:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) способ организации движений при выполнении упражнений

в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

г) рациональную организацию двигательных действий

4. Активная гибкость – это когда движения выполняются за счет:

а) отягощений

б) веса собственного тела

в) мышечных сокращений

г) приведенных выше параметров одновременно

III. Физическая культура человека

1. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже процедур придерживаться не стоит.

а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения

б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма

в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении

г) после занятия надо принять холодный душ

2. При формировании телосложения неэффективны:

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

б) упражнения, способствующие снижению веса тела

в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

3. И для снижения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к другой

б) чередовать серии упражнений, включающие в работу различные мышечные группы

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

4. Для воспитания быстроты используются:

а) подвижные и спортивные игры

б) упражнения в беге с максимальной скоростью

в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью\

IV. Организация и проведение (методика) занятий физической культурой

1. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным вдохом
- б) более продолжительным выдохом
- в) вдохом через нос и выдохом через рот
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

2. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а) вращений и поворотов туловища
- б) прогибания туловища назад
- в) возвращения в исходное положение после наклона
- г) дыхание во время упражнений должно быть свободным

3. В занятиях физической культурой выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а) так преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- б) выделение частей занятия связано с необходимостью, управлять динамикой работоспособности занимающихся
- в) выделение частей занятия требует Министерство образования
- г) перед занятием, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них

4. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Дыхательные упражнения
2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
3. Потягивания
4. Бег с переходом на ходьбу
5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
6. Прыжки
7. Поочередное напряжение и расслабление мышц
8. Бег в спокойном темпе

- а) 1,2,3,4, 5,6,7,8
- б) 7,5,8,6,2,3,2,1,4
- в) 3,7,5, 8,1,2,6,4,1
- г) 3,1,2, 4,7, 6,8,4

5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- а) основы техники
- б) ведущего звена техники
- в) подводящих упражнений
- г) исходного положения

V. Оценка эффективности занятий физической культурой

1. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает

большая интенсивность упражнений:

- а) 120-130 ударов в минуту
- б) 130-140 ударов в минуту
- в) 140-150 ударов в минуту
- г) свыше 150 ударов в минуту

2. Поддерживающий режим вызывает следующую частоту сердечных сокращений:

- а) 110 – 130 ударов в минуту
- б) до 140 ударов
- в) 140 – 160 ударов
- г) до 160 ударов в минуту

3. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени

4. Если кровь, вытекающая из раны темного цвета и вытекает равномерно, то это:

- а) капиллярное кровотечение
- б) венозное
- в) артериальное
- г) смешанное

Выводы по анализу содержания мотивационно – ценностного компонента: преподаватель, работающий в режиме личностно-ориентированного обучения, может использовать показатели мотивационно - ценностного компонента следующим образом:

1. В оптимальной, личностно – ориентированной, легко понятной и доступной форме организации процесса становления и формирования ФКЛ.
2. В подборе методов, приемов, средств и форм обучения и воспитания личности в соответствии с показателями мотивационной сферы.
3. В стимулировании студентов к успехам и достижениям в области ФСД.
4. В нейтрализации и сведении до минимума негативных последствий социальных и иных факторов, препятствующих становлению ФКЛ, оказывающих воздействие на мотивационную сферу личности.
5. В постановке перед студентами реальных и доступных для них целей и задач, являющихся частью их субъектного опыта, как в учебной, так и ФСД и опирающихся на придание ФСД личной значимости.

Приложение

Уважаемый преподаватель!

В приложениях приводятся методики, которые напрямую не относятся к диагностике ФКЛ студента, но вместе с тем позволяют лучше узнать личность студента, оценить факторы, препятствующие или способствующие её успешности в процессе ФСД, такие как уровень личностной и ситуативной тревожности, поиск потребности в ощущениях, поведение в различных ситуациях, мотивация личности к достижению успеха и избегания неудач и многие другие. Рассматриваемые и диагностируемые факторы, на наш взгляд, являются наиболее значимыми в процессе ФСД, так как они затрагивают личностную сферу студента. Умение диагностировать данные факторы позволит избежать многих ошибок, выстраивать процесс формирования и становления ФКЛ с учетом личностных факторов.

Приложение 1

Оценка профессиональной направленности физической культуры личности студента

Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к труду и приспособления к социальной среде. Профессиональная направленность ФКЛ – это основа, объединяющая все остальные её компоненты. Поскольку выбор профессии всё чаще начинает определяться уже в школьные годы, необходимо строить процесс физического воспитания в контексте той будущей специальности, которую пожелает выбрать для себя студент. Физическое воспитание в контексте профессии позволит достичь успехов не только в личной, но и профессиональной деятельности. На сегодняшний день все большее значение приобретает профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), которая получила признание на страницах многих печатных и научных работ. Но далеко не все студенты отчетливо представляют себе свою будущую профессию. Предложенные ниже методики помогут вам определить склонности студента к той или иной профессии и осуществлять процесс физического воспитания (особенно на старших курсах), исходя из будущих профессиональных интересов студента. Методики так же помогут в профориентации, оказании помощи студенту при выборе профессии.

Приложение 2

Методика «Дифференциально – диагностический опросник» (ДДО) Е.А. Климова

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий и может быть использована для подростков. Полученные результаты помогут осуществлять организацию физкультурно – спортивной деятельности с учетом будущей профессии, придавая ей профессионально – прикладной характер.

Содержание методики: испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

Инструкция: «Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выбирать любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли? »

1а	Ухаживать за животными	или	1б	Обслуживать машины, приборы, следить, регулировать
2а	Помогать больным	или	2б	Составлять таблицы, схемы, программы для ЭВМ
3а	Следить за качеством книжных иллюстраций, художественных открыток	или	3б	Следить за состоянием, развитием растений
4а	Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл)	или	4б	Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а	Обсуждать научно популярные книги, статьи	или	5б	Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а	Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	или	6б	Тренировать товарищей в выполнении каких – либо действий (трудовых, спортивных, учебных)
7а	Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	или	7б	Управлять каким – либо грузовым средством – подъемным краном, тепловозом и др.
8а	Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии)	или	8б	Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а	Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику)	или	9б	Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а	Лечить животных	или	10б	Выполнять вычисления, расчеты
11а	Выводить новые сорта растений	или	11б	Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.д.)
12а	Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	или	12б	Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а	Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	или	13б	Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а	Обслуживать, налаживать медицинские приборы, автоматы	или	14б	Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах
15а	Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	или	15б	Составлять точные описания – отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а	Делать лабораторные анализы в больницах	или	16б	Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение

17a	Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	или	17б	Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18a	Организовывать культ – походы сверстников или младших в театры, музей, экскурсии, туристические походы	или	18б	Играть на сцене, принимать участие в концертах
19a	Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить дома	или	19б	Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20a	Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	или	20б	Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» в каждом из 5 столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определенному типу профессий. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+». Название типов профессий по столбцам:

1. «Человек – природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
2. «Человек - техника» - все технические профессии;
3. «Человек - человек» - все профессии, связанные с обслуживанием людей, общением;
4. «Человек - знак» - все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе музыкальные специальности;
5. «Человек – художественный образ» - все творческие специальности.

Время обследования не ограничивается. Хотя испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на Выполнение задания требуется 20 – 30 минут. Возможно, использование методики индивидуально и в группе.

1a	1б	2a	2б	3a
3б	4a	4б	5a	5б
6a		6б		7a
	7б	8a		8б
	9a		9б	
10a			10б	
11a	11б	12a	12б	13a
13б	14a	14б	15a	15б
16a		16б		17a
	17б	18a		18б
	19a		19б	
20a			20б	

Выявление интенсивности жалоб по поводу самочувствия

Гиссенский опросник, адаптированный в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева – «Выявление интенсивности жалоб по поводу самочувствия». Опросник предназначен для выявления интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия. Физическое состояние влияет на эмоциональный стереотип поведения. Это следствие влияния соматики (телесности) на психику. Но возможно и обратное воздействие – сложившийся у личности эмоциональный стереотип поведения накладывает отпечаток на переживание физического состояния, что особенно важно в процессе ФСД. Эмоциональный стереотип поведения накладывает отпечаток на восприятие. Суммарная оценка интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического состояния образует самостоятельный и весьма значимый фактор, определяющий психический статус личности. Речь идет о любой личности, а не только о больном или обратившемся к врачу. Ведь каждый из нас в той или иной степени обеспокоен своим здоровьем, и переживает какие – либо недомогания, привнося в повседневные отношения с окружающими эмоциональный психосоматический фон. Предлагаемый опросник выявляет интенсивность эмоционально окрашенных жалоб по поводу физического самочувствия. На наш взгляд, результаты данного опросника можно использовать и в контексте физкультурно – спортивной деятельности, помогая выявить те недомогания, которые могут быть с ней связаны. Отмечаемые недомогания отмечайте и оценивайте по шкале: 0 – нет; 1 – слегка; 2 – несколько; 3 – значительно; 4 – сильно.

Обработка данных: вычисляются суммарные оценки недомоганий, составляющих шкалы: «Истощение» - И: $1+4+15+16+17+19 =$
Показатель этой шкалы характеризует неспецифический фактор истощения, который указывает на общую потерю жизненной энергии, потребность человека в помощи.

«Желудочные жалобы» - Ж: $3+9+10+12+ 13+21=$

Шкала отражает синдром нервных (психосоматических) недомоганий.

«Боли в различных частях тела» или «ревматический фактор» - Р: $5+7+8+14+18+23=$

Шкала выражает субъективные страдания пациента, носящие алогический или спастический характер.

«Сердечные жалобы» – С: $2+6+11+20+ 22+ 24 =$

Шкала указывает на локализацию недомоганий преимущественно в сосудистой сфере.

1. Давление (интенсивность жалоб) – Д.

2. Эта шкала включает все приведенные выше жалобы и представляет интегральную оценку всех предыдущих шкал. Шкала характеризует общую

эмоционально окрашенную интенсивность жалоб. Необходимо подчеркнуть, что указанные шкалы не отражают клинические синдромы, которые позволяют диагностировать то или иное заболевание. Они представляют собой среднее сочетание ощущаемых человеком физических недомоганий.

Интерпретация результатов: оценка для первых четырех шкал находится в диапазоне от 0 до 24 баллов (так как каждая шкала содержит 6 пунктов), для 5 – й шкалы как суммарного показателя четырех предыдущих оценка может варьироваться от 0 до 96 баллов.

Для того, чтобы оценить субъективную степень эмоционального переживания физических недомоганий отдельного человека, авторы методики предлагают рассматривать его данные в сравнении с выборками стандартизации.

№	Я чувствую следующие недомогания	0	1	2	3	4
		нет	слегка	несколько	значительно	сильно
1	Ощущение слабости					
2	Сердцебиение, перебои в сердце или замирание сердца					
3	Чувство давления или переполнения в животе					
4	Повышенная сонливость					
5	Боли в суставах и конечностях					
6	Головокружение					
7	Боли в пояснице или спине					
8	Боли в шее (затылке) или плечевых суставах					
9	Рвота					
10	Тошнота					
11	Ощущения кома в горле, сужения горла или спазм					
12	Отрыжка					
13	Изжога или кислая отрыжка					
14	Головные боли					
15	Быстрая истощаемость					
16	Усталость					
17	Чувство оглушенности					
18	Чувство тяжести в ногах					
19	Вялость					
20	Колющие или тянущие боли в груди					
21	Боли в желудке					
22	Приступы одышки					
23	Ощущения давления в голове					
24	Сердечные приступы					

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Такие характеристики как самочувствие, активность, настроение напрямую связаны с физкультурно – спортивной деятельностью, осуществляемой студентом и могут оцениваться как показатели психосоматического здоровья. Мы считаем возможным использовать опросник САН в контексте ФСД, осуществляемой студентом. Данная методика позволяет производить оценку самочувствия, активности, настроения не только в процессе повседневной жизнедеятельности, но и в процессе занятий ФСД.

Цель опросника – оперативная оценка самочувствия, активности, настроения.

Инструкция:

Типовая карта методики САН.

Фамилия, инициалы _____ Пол _____

Возраст _____

Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоактивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
5. Весёлый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряжённый	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлечённый
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнурённый
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбуждённый
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Уважаемый студент!

Вам предлагается описать своё состояние, которое Вы испытываете в процессе физкультурно – спортивной деятельности, с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырёх свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 балла. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Приложение 5

Психологическая характеристика темперамента студента

Определение темперамента является одной из характеристик личности студента, позволяющей осуществлять самоопределение личности в ФСД.

Темперамент - это характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний.

Два компонента темперамента – активность и эмоциональность, присутствуют в большинстве теорий темперамента.

Вам предлагается методика, позволяющая диагностировать темперамент и его свойства: экстраверсию и интроверсию, ригидность – пластичность, эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность, темп реакции (быстрый - медленный), активность (высокую - низкую) (для более четкого усвоения рассматриваемых понятий используйте психологический словарь), и, кроме того, искренность в ответах на вопросы. Каждое свойство темперамента оценивается с помощью кода опросника. При этом следует построчно сложить ответы «да», (в коде указаны их номера) и полученные суммы умножить на коэффициент (3, 2 или 1 балл), затем сделать то же самое с ответами «нет». После этого Вычисляется общая сумма баллов, характеризующая конкретное свойство.

№	Содержание вопроса	Да	Нет
1	Вы любите часто бывать в компании		
2	Вы избегаете иметь вещи, которые ненадежны, непрочны, хотя и красивы		
3	Часто ли у Вас бывают подъемы и спады настроения		
4	Во время беседы Вы очень быстро говорите		
5	Вам нравится работа, требующая полного напряжения сил и способностей		
6	Считаете ли Вы себя человеком очень веселым и жизнерадостным		
7	Вы очень привыкаете к определенной одежде, её цвету и покрою, так		

	что неохотно меняете её на что-нибудь другое		
8	Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в людях, которые вас понимают, могут вас утешить и успокоить		
9	Считаете ли Вы что передаете слухи?		
10	У Вас очень быстрый почерк?		
11	Ищите ли Вы себе сами работу, занятие, хотя можно было бы отдохнуть?		
12	Бывает ли у вас так, что Вы не выполняете своих обещаний?		
13	У вас очень много хороших друзей?		
14	Трудно ли вам оторваться от дела, которым Вы поглощены и переключиться на другое?		
15	Часто ли вас терзает чувство вины?		
16	Вы обычно ходите очень быстро, независимо от того, что Вы спешите или нет?		
17	В школе Вы бились над трудными задачками до тех пор, пока не решали их?		
18	Бывает ли, что иногда Вы соображаете хуже, чем обычно?		
19	Вам легко найти общий язык с незнакомыми людьми?		
20	Часто ли планируете, как будете вести себя при встрече, беседе?		
21	Вы вспыльчивы и легко ранимы намеками и шутками над вами?		
22	Во время беседы Вы обычно жестикулируете?		
23	Чаще всего Вы просыпаетесь утром свежим и хорошо отдохнувшим?		
24	Бывают ли у вас такие мысли, о которых Вы не хотели бы, чтобы знали другие?		
25	Вы любите подшучивать над другими?		
26	Склонны ли Вы к тому, чтобы основательно проверить свои мысли, прежде чем их сообщать кому – либо?		
27	Часто ли вам снятся кошмары?		
28	Обычно Вы легко запоминаете и усваиваете новый учебный материал?		
29	Вы настолько активны, что вам трудно несколько часов провести без дела?		
30	Бывало ли, что, разозлившись, Вы выходили из себя?		
31	Вам не трудно внести оживление в довольно скучную компанию?		
32	Вы обычно довольно долго раздумываете, принимая какое – либо, даже не очень важное решение?		
33	Вам говорили, что Вы всё принимаете очень близко к сердцу?		
34	Вам нравится играть в игры, требующие быстроты и хорошей реакции?		
35	Если у Вас что-то долго не получается, то Вы обычно все же пытаетесь сделать это?		
36	Возникало ли у вас, хотя и кратковременно, чувство раздражения к вашим родителям?		
37	Считаете ли Вы себя открытым и общительным человеком;		
38	Обычно вам трудно взяться за новое дело?		
39	Беспокоит ли вас чувство, что Вы в чем - то хуже других?		
40	Обычно вам трудно делать что - либо с медлительными и неторопливыми людьми?		
41	В течение дня Вы можете долго и продуктивно заниматься чем- либо, не чувствуя усталости?		
42	У вас есть привычки, от которых следовало бы избавиться?		
43	Вас принимают иногда за человека беззаботного?		

44	Считаете ли Вы хорошим другом того, чья симпатия к вам надежна и проверена?		
45	Вас можно быстро рассердить?		
46	Во время дискуссии обычно Вы быстро находите подходящий ответ?		
47	Вы можете заставить себя долго и продуктивно, не отвлекаясь заниматься чем – либо?		
48	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		

Ключ к методике «Психологическая характеристика темперамента»

Опросник темперамента позволяет диагностировать следующие его полярные свойства: экстраверсию – интроверсию, ригидность – пластичность, эмоциональную возбудимость – эмоциональную уравновешенность; темп реакции (быстрый - медленный), активность (высокую – низкую и кроме того искренность испытуемого) Каждое свойство темперамента оценивается с помощью кода опросника. При этом следует построчно сложить ответы «да», (в коде указаны их номера), и полученные суммы умножить на коэффициент (3,2, или 1 балл), затем то же сделать с ответами «нет». После этого вычисляется общая сумма баллов, характеризующая конкретное свойство темперамента.

Код опросника

Свойства темперамента	Ответы «да»	Балл	Ответы «нет»	Балл
1. Экстраверсия	1, 7, 23, 19, 25,31, 37, 4, 43	3 2	2	1
2. Ригидность	8, 26, 32, 2, 14, 20, 38, 44	3 2	37 19,46	2 1
3. Эмоциональная возбудимость	15, 21, 33, 39, 45, 3,9, 27	3 2 1		
4. Темп реакций	4,16, 28, 10, 22, 34, 40, 46, 17, 29, 37	3 2 1		
5. Активность	5,11,17, 23, 29,35, 41, 47, 10	3 1	38	1
6. Искренность	30, 36, 42, 48, 6,12, 18, 25, 24	3 2 1	23	1

Завершение работы. Установите искренность своих ответов на вопросы по шкале: высокая – 13 – 20 баллов, средняя – 8-12 баллов, низкая 0 – 7 баллов (ответы ненадежны). Затем, руководствуясь таблицей «средние оценки и зоны выраженности свойств темперамента», определите степень выраженности данного свойства и зафиксируйте письменно, например, «Мой темперамент характеризуется очень высокой экстраверсией (24 балла), средней

пластичностью (7 баллов), очень высокой эмоциональной уравновешенностью (5 баллов), быстрым темпом реакций (14 баллов), низкой активностью (9 баллов)».

Средняя оценка и зоны выраженности свойств темперамента

Экстраверсия	Ригидность	Эмоциональная возбудимость	Темп реакций	Активность
22-26	16-23	18-20	20-22	24-26
очень высокая	очень высокая	очень высокая	очень быстрый	очень высокая
17-21	12-15	14-17	14-19	21-23
высокая	высокая	высокая	быстрый	высокая
12-16	7-11	8-12	9-13	14-20
средняя	средняя	средняя	средний	средняя
7-11	3-6	4-7	5-8	9-13
Высокая	Высокая	Высокая	медленный	низкая
0-6	0-2	0-3	0-4	0-8
очень Высокая	очень Высокая	очень высокая	очень медленный	очень низкая
Интроверсия	Пластичность	эмоц.уравновешенность		

Приложение 6

Методика диагностики уровня тревожности адаптированная для изучения проявлений тревожности студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Назначение: изучение уровня и характера тревожности, связанной с занятиями физической культурой и спортом. Данная методика позволяет выявлять влияние отдельных факторов на уровень тревожности в процессе физкультурно – спортивной деятельности и оптимизировать процесс формирования ФКЛ с учетом полученной информации, такой как страх самовыражения, проблемы и страхи в отношениях с преподавателями и т.д.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться студентам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет».

Инструкция: «Сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в ВУЗе и во время занятий физической культурой. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих вопросов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов напишите своё имя, фамилию, группу. Отвечая на вопросы записывайте его номер и ответ «+» (да) если Вы согласны и «-» (нет) если не согласны с ним».

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на практическом занятии по физической культуре на одном уровне со всей группой?

2. Волнуешься ли ты, когда преподаватель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь теоретический материал по дисциплине «Физическая культура и спорт»
3. Трудно ли тебе работать в группе так, как этого хочет преподаватель физической культуры?
4. Снится ли тебе временами, что преподаватель физической культуры в ярости от того, что ты не можешь что-то выполнить?
5. Случалось ли, чтобы кто-нибудь из твоей группы унижал тебя или смеялся над тобой?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы преподаватель не торопился при объяснении нового материала (лекционные занятия) или показе новых физических упражнений? (практические занятия)
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания, или упражнения по физической культуре?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на лекции или занятии по физической культуре, потому что боишься сделать глупую ошибку и все будут смеяться?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебе приходится отвечать на вопросы по физическому воспитанию или выполнять упражнения для зачета на оценку?
10. Часто ли одноклассники смеются над тобой из-за неумения, когда Вы играете в какие-либо спортивные или подвижные игры?
11. Если бы не было зачета, а занятия по физическому воспитанию были факультативными ходил бы ты на них?
12. Волнует ли тебя, если ты пропускаешь практические занятия по физической культуре без уважительной причины?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делают выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь или сильно волнуешься, когда тебя просят показать какое-либо упражнение или провести разминку с группой?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать на занятиях по физической культуре то, что хочешь ты?
16. Сильно ли волнуешься перед тем, как начать выполнять задание, данное тебе преподавателем физической культуры?
17. Трудно ли тебе учиться так, как ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты, что тебе станет плохо или дурно во время занятий по физической культуре, или ты можешь получить травму?
19. Будут ли смеяться над тобой одноклассники, если ты сделаешь ошибку во время игры или выполнения упражнения?
20. Похож ли ты на своих одноклассников по уровню физической подготовленности?
21. Выполняя задание или упражнение, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты его выполняешь и как ты с ним справился?

22. Когда ты выполняешь упражнения в группе или команде, уверен ли ты в том, что всё хорошо выполнишь?
23. Снится ли тебе, что ты в спортивном зале и не можешь выполнить упражнение, как бы ты не старался, или на лекционном занятии ответить на очень простой вопрос преподавателя?
24. Верно ли, что большинство одногруппников относится к тебе по – дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно на занятиях физической культурой, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться с результатами твоих одногруппников?
26. Часто ли ты мечтаешь, чтобы поменьше волноваться если ты выполняешь какое –либо упражнение перед группой или в команде?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор с преподавателем?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда преподаватель физической культуры говорит, что собирается проверить твою физическую подготовленность?
29. Когда ты получаешь похвалы от преподавателя по физической культуре, думает ли кто –нибудь из одногруппников, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из одногруппников, к которым относятся с особым вниманием из-за их успехов в физической культуре или спорте?
31. Бывает ли, что некоторые одногруппники говорят что-то о твоём физическом развитии или физической подготовленности, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из студентов, которые не занимаются физической культурой или спортом?
33. Похоже ли на то, что большинство одногруппников не обращают на тебя внимание из-за плохого физического развития или телосложения?
34. Часто ли боишься выглядеть нелепо во время занятий физической культурой?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся преподаватели физической культуры?
36. Помогают ли тебе твои одногруппники в процессе физкультурно – спортивных занятий и дней здоровья?
37. Волновало ли тебя, как думают о тебе окружающие?
38. Надеешься (стремишься) ли ты в конце года показать более высокий уровень физической подготовленности чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься на занятия по физической культуре так же хорошо, как твои одногруппники?
40. Часто ли ты задумываешься в процессе игры или выполнения упражнений, что о тебе думают другие?
41. Обладают ли хорошо физически развитые и успевающие по физической культуре студенты какими – либо особыми правами, которых нет у других в группе?

42. Злятся ли некоторые из одноклассников, когда тебе удается быть лучше их во время занятий физической культурой и спортом?
43. Доволен ли ты, как к тебе относятся одноклассники на занятиях вообще, и физической культурой в частности?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с преподавателем физической культуры?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою фигуру, внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих внеучебных делах больше, чем другие студенты?
47. Если ты не можешь сделать какое-либо упражнение, или во что-то играть, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о предстоящем на следующий день занятии или лекции по физической культуре?
49. Работая над трудным двигательным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл движения или упражнения, которые знал раньше?
50. Дрожат ли от напряжения твои руки, когда ты выполняешь физические упражнения?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда преподаватель говорит, что сейчас Вы будете играть в игру, которую ты не очень любишь?
52. Пугает ли тебя проверка знаний, умений и навыков по физической культуре?
53. Когда преподаватель говорит, что собирается дать задание (игру, упражнение), чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе, что твои одноклассники, могут сделать какие - либо физические упражнения, которые не можешь сделать ты?
55. Когда преподаватель объясняет новый материал, показывает новые упражнения, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в университет, что преподаватель физической культуры может дать задание, с которым ты не справишься?
57. Когда ты выполняешь какое - либо двигательное задание, чувствуешь ли ты, что делаешь это плохо?
58. Дрожат ли слегка руки, когда преподаватель просит показать какое – либо двигательное упражнение перед всей группой?

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на вопрос, на который студент ответил «да», в то время, когда в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом это проявления тревожности студента. При обработке подсчитываются:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно меньше 50%, то можно говорить о повышенной тревожности, если больше 75% от общего числа вопросов теста о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние студента, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных симптомов (факторов) и их количеством.

Ключ к вопросам: «+» - Да; «-» - Нет.

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1 «-» | 19. «-» | 37. «-» | 55. «-» |
| 2. «-» | 20. «+» | 38.«+» | 56. «-» |
| 3. «-» | 21. «-» | 39.«+» | 57. «-» |
| 4. «-» | 22. «+» | 40.«-» | 58. «-» |
| 5. «-» | 23. «-» | 41.«+» | |
| 6. «-» | 24. «+» | 42. «-» | |
| 7. «-» | 25. «+» | 43.«+» | |
| 8. «-» | 26 «+» | 44. «+» | |
| 9.«-» | 27. «-» | 45. «-» | |
| 10. «-» | 28. «-» | 46. «-» | |
| 11. «+» | 29. «-» | 47. «-» | |
| 12. «-» | 30 «+» | 48. «-» | |
| 13. «-» | 31. «-» | 49. «-» | |
| 14. «-» | 32. «-» | 50. «-» | |
| 15. «-» | 33. «-» | 51. «-» | |
| 16. «-» | 34. «-» | 52. «-» | |
| 17. «-» | 35. «+» | 53.«-» | |
| 18. «-» | 36. «+» | 54. «-» | |

Факторы тревожности	
1. Общая тревожность в процессе физкультурно – спортивной деятельности	2,3,7,12,16,21,23,26,28,46, 47,48,49, 50, 51, 52, 53,54,55,56,57,58 E=22
2. Переживание социального стресса в процессе ФСД	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 E=11
3. Фрустрация потребности в достижении в области физической культуры	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 E=13
4. Страх самовыражения в процессе ФСД	27,31,34,37,40,45 E=6
5. Страх ситуации проверки знаний, двигательных умений и навыков	2,7,12,16,21,26 E=6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих в процессе ФСД	3,8,13, 17,22 E=5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18, 23,28 E=5
8. Проблемы и страхи в отношениях с преподавателем физической культуры	2,6,11,32,35,41,44,47 E=8

Результаты:

1. Число несовпадений знаков: «+» - Да; «-» - Нет, по каждому фактору («-» абсолютное число несовпадений в процентах меньше 50%, больше или равно 50%, больше или равно 75 %).

Для каждого респондента.

2. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
3. Число несовпадений по каждому фактору для всей группы: - абсолютное значение меньше 50%, больше или равно 50%, больше или равно 75 %).
4. Представление этих данных в виде диаграммы.
5. Количество обучающихся, имеющих несовпадений по определенному фактору (для всех факторов).
6. Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
7. Полная информация о каждом обучающемся (по результатам теста)

Содержательная характеристика каждого фактора

1. Общая тревожность в процессе занятий физической культурой – общее эмоциональное состояние студента, связанное с различными формами его проявления в процессе физкультурной деятельности, включенности в её процесс в вузе.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние студента, на фоне которого развиваются его социальные контакты в контексте физкультурно – спортивной деятельности.
3. Фрустрация потребности достижения успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий студенту развивать свои успехи в ФСД, достижении высоких спортивных результатов.
4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих физических возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний, двигательных умений и навыков – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей, особенно в публичных ситуациях.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость студента к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного реагирования на тревожные факторы среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с преподавателями физической культуры- общий негативный эмоциональный фон отношений с педагогами, снижающий успешность студента.

Бланк

«+»													
	0												
«-»													

Каждый человек оказывается в ситуации выбора, при осуществлении или планировании какой – либо деятельности. Он будет повторять ту деятельность, в которой он был успешен или стараться избегать ту в которой оно потерпел неудачу. Все это в полной мере относится и к физкультурно – спортивной деятельности. Преподаватель ФК должен организовывать и планировать свою работу так, чтобы каждый студент был успешен, то есть создавать «ситуацию успеха». Вместе с тем существует природная предрасположенность той или иной мотивации, оказывающее влияние на поведение личности в той или иной ситуации.

Предлагаемые далее диагностики позволяют получить информацию, насколько студент мотивирован на успех или на мотивацию к «избеганию неудач».

Приложение 7

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху (Т. Элерс)

Инструкция: вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «Да» или «Нет».

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнять задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я всё ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решения одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нём я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.
11. Усердие – это не моя основная черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновенья, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на себя одного.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я не о чём другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю её лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь это делать как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой – то мере зависят от моих товарищей
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что – то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я пойду вплоть до крайних мер.

Ключ: Вы получили по 1 баллу за ответы «Да» на следующие вопросы: 2,3,4, 5,7,8,9,10,14,15,16,17,21,22,25,26,27,28, 29, 30, 32, 37,41.

Вы так же получили по 1 баллу за ответы «Нет» на вопросы 6, 13, 18,20, 24, 31, 36, 38, 39. Ответы на вопросы 1,11,12,19,23,33,34,35, 40 не учитываются. Подсчитайте сумму набранных баллов.

Результат:

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху.

От 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации.

От 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации.

Свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации.

Анализ результата:

Результат теста следует анализировать вместе с результатами двух следующих тестов: «Мотивация к избеганию неудач» и теста «готовность к

рisku». Исследования показывают, что люди, умеренно – сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скоромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху – достижению цели

Приложение 8

Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (Т.Элерс)

1	2	3
1. Смелый	бдительный	предприимчивый
2. Кроткий	робкий	упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумный	трусливый	не думающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Не задумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	чуткий
11. Меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опрометчивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагоразумный	смелый
15. Рассудительный	быстрый	мужественный
16. Предприимчивый	осторожный	предусмотрительный
17. Взволнованный	рассеянный	робкий
18. Малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19. Пугливый	нерешительный	нервный
20. Исполнительный	преданный	авантюрный
21. Предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22. Укрошенный	безразличный	небрежный
23. Осторожный	беззаботный	терпеливый
24. Разумный	заботливый	храбрый
25. Предвидящий	неустранимый	добросовестный
26. Поспешный	пугливый	беззаботный
27. Рассеянный	опрометчивый	пессимистичный
28. Осмотрительный	рассудительный	предприимчивый
29. Тихий	неорганизованный	боязливый
30. Оптимистичный	бдительный	беззаботный

Инструкция: Вам предлагается список из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке Выберите только одно из 3-х слов, которое наиболее точно Вас характеризует, и пометьте его.

Ключ:

Вы получаете по одному баллу за следующие выборы, приведенные в ключе (первая цифра перед дефисом означает номер строки, вторая цифра после дефиса – номер столбца в котором нужно слово). Например, 1 /2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – «бдительный». Другие выборы баллов не получают.

Ключ подсчета:

1 / 2; 2 /1; 2/2; 3 /1; 3 /3; 4 /3; 5 /2; 6 / 3; 7 /2; 7 / 3; 8 /3; 9 /1;
9 /2; 10 /2; 11 /1; 11 /2; 12 /1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1;
16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1;
23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28,2; 29/1; 29/3; 30/2.

Результат: чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, к защите.

От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите;

От 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

От 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации;

Свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, к защите.

Анализ результата: результат анализируется вместе с тестами «мотивация к успеху» и «готовность к риску». Люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех. Исследования показали, что люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый, или наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства: когда без риска удастся получить желаемый результат; когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т.е. мотивацию к избеганию неудач.

Приложение 9

Методика диагностики степени готовности к риску (Р.Шуберт)

Инструкция: оцените степень своей готовности совершить действия, о которых вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

2 балла – полностью согласен, полное «Да»;

1 балл - больше «Да» чем «Нет»;

0 баллов – ни «Да» ни «Нет»;

-1 балл – больше «Нет» чем «Да»;

-2 балла – полное «Нет».

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
 2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
 3. Стали бы Вы на пути, убегающего опасного взломщика?
 4. Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км в час?
 5. Можете ли на другой день после бессонной ночи Вы нормально работать?
 6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?
 7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, не будучи совсем уверенны, что он сможет вернуть вам эти деньги?
 8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами, при его заверении, что это безопасно?
 9. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
 10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
 11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
 12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
 13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
 14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Таллинна до Москвы?
 15. Могли бы Вы совершить автотуре, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в дорожном происшествии?
 16. Могли бы Вы с 10 метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
 17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
 18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/ час?
 19. Могли бы Вы в виде исключения подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?
 20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти оживленный перекресток с завязанными глазами?
 21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за неё хорошо заплатили?
 22. Могли бы Вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он вас заверил, что он обесточен?
 23. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
 24. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?
- Ключ:** Подсчитайте сумму набранных баллов в соответствии с инструкцией.

Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы, свидетельствуют о склонности к риску. Значения теста: от – 50 до + 50 баллов

Результат:

менее –30 баллов: слишком осторожны;
от – 10 до + 10 баллов: средние значения;
свыше + 20 баллов: склонны к риску.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой).

Приложение 10

**Методика оценки психологической атмосферы в коллективе
(А.П. Фидер)**

Одним из наиболее значимых факторов, способствующих успешности процесса формирования ФКЛ является здоровый психологический климат, царящий во время проведения занятий физической культурой. Предлагаемая ниже методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе.

В основе лежит метод семантического дифференциала. Ниже представлен бланк методики. Ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак «*», тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает её надежность. Надежность увеличивается и сочетании с другими методиками (например, социометрией)

Пример заполненного бланка методики:

Уважаемый студент!

В таблице 1 приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашем коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре Вы поставите знак *, тем более Выражен этот признак в вашем коллективе.

	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Дружелюбие		*							Враждебность
2. Согласие			*						Несогласие
3. Удовлетворенность			*						Неудовлетворенность
4. Продуктивность		*							Непродуктивность
5. Теплота			*						Холодность
6. Сотрудничество				*					Несогласованность
7. Взаимоподдержка				*					Недоброжелательность
8. Увлеченность					*				Равнодушие
9. Занимательность				*					Скука
10. Успешность			*						Безуспешность

Методика экспресс – диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (теппинг – тест)

Оборудование: стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203X 283), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш.

Инструкция: «По сигналу экспериментатора Вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 сек необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде экспериментатора, не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Всё время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую) руку карандаш и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка».

Экспериментатор подает команду «Начали!», а затем через каждые 5 секунд дает команду: «Перейти в другой квадрат». По истечении 5 секунд работы в 6 –ом квадрате экспериментатор подает команду: «Стоп!».

Обработка результатов включает следующие процедуры:

1. подсчитать количество точек в каждом квадрате;
2. построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5 – секундные промежутки времени, а на оси ординат – количество точек в каждом квадрате.

Анализ результатов:

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительную нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой. Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на 5 типов:

- Выпуклый тип: темп нарастает до максимального в первые 10 – 15 секунд работы; в последующем, к 25 –30 секунде, он может снизиться ниже исходного уровня. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

- ровный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

- нисходящий тип: максимальный темп снижается уже со второго 5 – секундного отрезка и остается сниженным в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

- промежуточный тип: темп работы снижается после первых 10 – 15 секунд. Это тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы – средне – слабая нервная система;

- вогнутый тип: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые так же относятся к группе лиц со средне – слабой нервной системой.

Приложение 12

Тест – опросник Г.Айзенка Ері, адаптированный А.Г Шмелевым

Известно, что по типу темперамента можно определять склонность к нагрузкам. Сангвиник хорошо справляется как с силовыми, так и с нагрузками на выносливость, то есть представители этого типа нервной деятельности способны к выполнению любых физических нагрузок. Флегматику тяжело при нагрузках на выносливость, он больше способен к выполнению кратковременных нагрузок. Холерик не приспособлен к длительным силовым нагрузкам, но у него есть предрасположенность к развитию скоростно – силовых качеств, ловкости. Меланхолик имеет склонность к длительным нагрузкам на выносливость. Хотя в чистом виде тип нервной системы встречается редко, можно определять тип темперамента по доминирующим качествам. Это дает возможность в некоторой степени индивидуально подходить к программированию физических нагрузок и корректировать их. Комплексная оценка развития всех физических качеств показывает, что самая высокая результативность у сангвиников; у флегматика прослеживается склонность к силовым нагрузкам, но слабо развита выносливость; меланхолики имеют хорошие результаты в беге на долинную дистанцию. Можно утверждать, что темперамент оказывает влияние на способность к развитию двигательных качеств. В зависимости от типа темперамента можно рекомендовать учащимся тот или иной вид ФСД.

Вашему вниманию предлагается тест – опросник Г.Айзенка Ері, адаптированный А.Г Шмелевым.

№	Содержание утверждений	Да	Нет
1	Часто ли испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильное ощущение?		
2	Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять одобрить, выразить сочувствие?		
3	Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?		
4	Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?		
5	Обдумываете ли Вы свои дела, не спеша, и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?		
6	Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?		
7	Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?		
8	Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрчиваете ли много времени на обдумывание?		
9	Возникало ли когда-нибудь у вас чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?		

10	Верно ли, что на спор Вы способны решиться на всё?		
11	Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?		
12	Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?		
13	Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?		
14	Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало бы чего –нибудь делать или говорить?		
15	Предпочитаете ли Вы чтение книг встрече с людьми?		
16	Верно ли, что вас легко задеть?		
17	Любите ли Вы часто бывать в компании?		
18	Бывают ли у вас иногда такие мысли, которыми не хотелось бы делиться с другими людьми?		
19	Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит у вас в руках?		
20	Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств, небольшим числом самых близких друзей?		
21	Много ли Вы мечтаете?		
22	Когда на вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?		
23	Часто ли вас терзает чувство вины?		
24	Все ли ваши привычки хороши и желательны?		
25	Способны ли Вы дать волю чувствам и от души повеселиться в компании?		
26	Можно ли сказать, что нервы у вас напряжены до предела?		
27	Считают ли вас человеком живым и веселым?		
28	После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?		
29	Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержанны, когда находитесь среди людей?		
30	Бывает ли, что Вы передаете слухи?		
31	Бывает ли, что вам не спится от того, что разные мысли приходят вам в голову?		
32	Верно ли, что вам часто приятнее и легче прочесть о том, что вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?		
33	Бывает ли у вас сильное сердцебиение?		
34	Нравится ли вам работа, которая требует пристального внимания?		
35	Бывают ли у вас приступы дрожи?		
36	Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых людях только хорошее даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?		
37	Верно ли, что вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?		
38	Верно ли что Вы раздражительны?		
39	Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действия?		
40	Верно ли, что вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях, «ужасах», которые могли бы произойти, хотя всё кончилось благополучно?		
41	Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?		
42	Вы, когда –нибудь опаздывали на свидание или работу?		
43	Часто вам снятся кошмары?		
44	Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?		

45	Беспокоят ли вас какие –нибудь боли?		
46	Огорчились ли бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?		
47	Можете ли назвать себя нервным человеком?		
48	Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?		
49	Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или работы?		
50	Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?		
51	Трудно ли получать настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?		
52	Беспокоит ли вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53	Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?		
54	Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?		
55	Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?		
56	Любите ли Вы подшучивать над другими?		
57	Страдаете ли Вы бессонницей?		

Код опросника

Искренность: ответы «да» на вопросы 6,24, 36; ответы «нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Экстраверсия: ответы «нет» на вопросы 5,15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51; ответы «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Нейротизм: ответы «да» на вопросы 2, 4,7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26,28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52,55,57

Интерпретация показателей по шкале «искренность»

Численный показатель	Интерпретация
0-3	Откровенный
4-6	Ситуативный
7-9	Лживый*

Следует обязательно отметить, что в данном случае речь идет только лишь о степени искренности при ответах на вопросы теста, а отнюдь не о лживости как личностной характеристике

Интерпретация показателей по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм»

Численный показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпретация для шкалы «экстраверсия»	Сверхинтроверт	Интроверт	Потенциал. интроверт	Амбиверт	Потенциал. экстраверт	Экстраверт	Сверхэкстраверт

Численный показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпретация для шкалы «нейротизм»	Сверхконкордант	Конкордант	Потенциал. конкордант	Нормостеник	Потенциал. дискордант	Дискордант	Сверхдискордант

Обработка результатов

Вначале необходимо обработать результаты по шкале «искренность». Она диагностирует Вашу склонность давать социально желаемые ответы. Если этот показатель превышает 5 баллов, то можно утверждать, что Вы к сожалению, не были искренни в ответах на вопросы теста.

Затем следует по каждому показателю подсчитать сумму баллов, исключая по одному баллу за каждый ответ, совпадающий с ключом.

Сравнив полученные результаты по шкалам «экстраверсия» и «нейротизм» с интерпретацией в таблицах, отложите по схеме (см. рисунок) полученные результаты по шкале «интроверсия - экстраверсия» и по шкале «нейротизм» (эмоциональная устойчивость - нестабильность). Сочетание характеристик по двум шкалам укажет на тип вашего темперамента.

«Круг» Айзенка

Вы определили тип своего темперамента. В основе каждого из четырех типов лежат особые сочетания свойств нервной системы:

- у **холерика** сильная нервная система, он легко переключается с одного на другое, но неуравновешенность его нервной системы уменьшает совместимость (уживчивость) с другими людьми. Холерик склонен к резким переменам в настроении, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам.

- у **сангвиника** также сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, оно легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми. Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на происходящие события, сравнительно легко переживает неудачи;

- у **флегматика** сильная, работоспособная нервная система, но он с трудом включается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке. У флегматика преобладает спокойное, ровное настроение. Чувства обычно отличаются постоянством;

- **меланхолик** характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью. Его отмечают высокая эмоциональная чувствительность ко всему, что происходит вокруг него. Чуткость к другим делает меланхоликов универсально уживчивыми (совместимыми). Сам меланхолик склонен переживать проблемы внутри себя, и, следовательно, склонен к саморазрушению. Показатель «Интроверсия - Экстраверсия» характеризует индивидуально – психологическую ориентацию человека либо на мир внешних объектов, либо на внутренний субъективный мир (интроверсия) Принято считать, что **экстравертам** свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность, но малая настойчивость и высокая социальная адаптированность. Экстраверты обычно обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку. Хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений.

Интровертам присущи – необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения в социальной адаптации. Интроверты лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны, аккуратны и педантичны.

Амбивертам (см. таблицу) присущи черты экстра и интроверсии. Иногда лицам, для уточнения этого показателя рекомендуется дополнительное обследование с использованием других тестов.

Показатель нейротизма характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности).

Показатель этот так же биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной эмоциональной устойчивостью, прекрасной адаптированностью (показатель 0-11 баллов по шкале «Нейротизм»), а на другом – чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип (показатель 14 – 24 по шкале «Нейротизм»)

Эмоционально устойчивые (стабильные) люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству.

Эмоционально нестабильные (невротичные) – чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

Каждый тип темперамента природно обусловлен, нельзя говорить о «хороших» и «плохих» темпераментах, можно вести речь лишь о различных способах поведения и деятельности, об индивидуальных особенностях человека. Каждый же человек, определив тип своего темперамента, может более эффективно использовать его положительные черты.

Одним из наиболее важных внутренних факторов, оказывающих влияние на процесс формирования и становления ФКЛ, является комплекс, образуемый свойствами личности.

Представляется важным знать личность студента не только со стороны развития его физических способностей, но и проявление тех свойств личности, которые напрямую не отражаются на успешности ФСД. Важно оценить уровень сформированности волевой сферы личности, степень самостоятельности и многие другие показатели. Наиболее простой в использовании и информативной является методика оценки личностного дифференциала, позволяющая определить расхождения между тем, кем является студент («Я» реальное) и тем, каким бы он хотел стать («Я» идеальное), а также то, каким он был («Я» в прошлом) по отдельным личностным свойствам и в целом по всем оцениваемым качествам.

**Методика «Личностный дифференциал»
(модификация Д.А. Богдановой, С.Т. Посоховой)**

Назначение: предназначена для Выявления расхождения между представлениями о себе идеальном и себе в прошлом.

Оборудование, стимульный материал: для однократного обследования одного человека необходим специальный бланк, включающий перечень 16 личностных свойств. Перечень включает в себя те коммуникативные, эмоциональные, интеллектуальные и саморегулирующиеся свойства личности, которые диагностируются опросником Р.Кэттелла.

Инструкция: «перед Вами шкала, на полюсах которой расположены свойства личности. Ваша задача – оценить себя по каждой из шкал, т.е. определить, какое свойство из каждой пары характерно для Вас и в какой степени оно проявляется. Балл – «3», означает яркую выраженность данной личностной черты; балл «2» - достаточно заметную выраженность; балл «1» – небольшую выраженность; балл «0» говорит о невозможности выбрать одно из двух свойств, говорит о равной представленности в структуре Вашей личности. Цифру отмечайте кружком. Вторая ваша задача – оценить по такому же принципу Вас идеального. И, наконец – Вас в прошлом».

Процедура обследования: после того, как Вы убедились, что инструкция правильно понята, обследуемому предлагается бланк для заполнения. Методика допускает индивидуальное и групповое обследование. Длительность выполнения задания 15 – 20 минут.

ТЕКСТ МЕТОДИКИ И БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТА

Ф.ИО (или символ)

Возраст.....

Дата обследования.....

Свойство личности	Оценка	Свойство личности
Замкнутый	3 2 1 0 1 2 3	Общительный
Конкретно мыслящий	3 2 1 0 1 2 3	Абстрактно мыслящий
Эмоционально неустойчивый	3 2 1 0 1 2 3	Эмоционально устойчивый
Подчиненный	3 2 1 0 1 2 3	Доминантный
Сдержанный	3 2 1 0 1 2 3	Экспрессивный
Подверженный влиянию чувств	3 2 1 0 1 2 3	Нормативный
Робкий	3 2 1 0 1 2 3	Смелый
Жесткий	3 2 1 0 1 2 3	Чувствительный
Доверчивый	3 2 1 0 1 2 3	Подозрительный
Практичный	3 2 1 0 1 2 3	Творческий
Прямолинейный	3 2 1 0 1 2 3	Дипломатичный
Уверенный в себе	3 2 1 0 1 2 3	Тревожный
Консервативный	3 2 1 0 1 2 3	Радикальный
Зависимый от группы	3 2 1 0 1 2 3	Самостоятельный
Недисциплинированный	3 2 1 0 1 2 3	Дисциплинированный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный

Обработка: в результате обработки выделяются показатели расхождений между «Я» - реальным, «Я» идеальным и «Я» в прошлом по отдельным личностным свойствам и в целом по всем оцениваемым свойствам.

Приложение 14

Методики, предназначенные для оценки отдельных компонентов физической культуры личности

Назначение методики	Методики, входящие в раздел и их автор
Оценка диагностических умений	
Оценка уровня сформированности диагностических умений	Оценка диагностических умений учителя и студента (В.Р.Кузекевич)
Оценка применимости средств диагностики в учебном процессе.	Использование средств контрольно - оценочной деятельности в учебном процессе (В.Р.Кузекевич)
Оценка уровня диагностических умений	Оценка уровня сформированности диагностических умений (В.Р.Кузекевич)
Оценка рефлексивно-диагностических умений	Критерии оценки сформированности рефлексивно-диагностических умений (В.Р.Кузекевич)
Диагностика социальных факторов ФКЛ	
Оценка качеств личности тренера	Изучение результативности деятельности тренеров (В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов)
Оценка личности спортсмена	Компоненты структуры личности спортсмена (В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов)
Оценка особенностей поведения в конфликте	Реагирование в конфликте (К.Томас)
Оценка преподавателя ФК глазами студента	Удовлетворенность преподавателем ФК (В.Р.Кузекевич)
Диагностика социального статуса членов спортивной команды	Социометрия (измерение взаимоотношений в группе) (Дж. Морено)
Оценка привлекательности спортивной команды	Атмосфера в группе (Ф.Фидлер в адаптации Ю.Н. Ханина)
Назначение методики	Методики, входящие в раздел и их автор
Оценка взаимоотношений между тренером и спортсменом	Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом (Ю.Ханин, А. Стамбулов)
Диагностика сплоченности коллектива	Изучение сплоченности коллектива (показатели ценностного-ориентированного единства) (Р.О.Немов)
Средства для самооценки качеств личности в процессе ФСД	

Оценка мотивов избегания	Мотивация к избеганию неудач (Т. Элерс)
Оценка мотивов успешности	Мотивация к успеху (Т. Элерс)
Определение типа темперамента	Определение типа темперамента (Шмелёв – Айзенк)
Оценка готовности рисковать	Степень готовности к риску (Р.Шуберт)
Диагностика особенностей нервной системы	Экспресс – диагностика нервной системы (теппинг–тест Е.П.Ильнина)
Диагностика особенностей самоконтроля	Диагностика самоконтроля в общении (Снайдер)
Диагностика автономности и зависимости	Автономность – зависимость (Парыгин)
Диагностика тревожности в ФСД	Оценка уровня личностной тревожности (Ч.Спилберг)
Диагностика уровня притязаний	Оценка уровня притязаний (Ф.Хоппе)
Диагностика уровня самоуважения, развития волевых сторон личности, экстраверсированности личности	Методика личностного дифференциала
Диагностика физического самочувствия	Гиссенский опросник (Д.Я. Райгородский)
Определение типологии личности	Методика определения типа характера (К.Юнг)
Диагностика ценностных ориентаций личности в ФСД	Ценностные ориентации личности в ФСД (В.П.Бабушкин)
Диагностика эмоционального состояния в процессе ФСД	Самооценка эмоциональных состояний (А.Уэссманн, Д.Рикс)
Диагностика терминальных и инструментальных ценностей	Методика «Ценностные ориентации» (М.Рокич)
Оценка состояния эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости	Состояние эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости (В.Л. Марищук)
Измерение эмоциональных состояний	Методика «САН»
Познавательные процессы личности	
Оценка долговременной памяти	Долговременная память (Л.Д. Столяренко)
Изучение работоспособности, переключаемости внимания	Корректирующая проба (А.Г. Иванов – Смоленский)
Оценка переключаемости внимания	Красно – черная таблица (Л.Д. Столяренко)
Оценка способности к логическому мышлению	Логичность умозаключений (Л.Д. Столяренко)
Оценка кратковременной памяти	Память на числа (Л.Д. Столяренко)
Оценка образной памяти	Память на образы (Л.Д.Столяренко)
Оценка кратковременной памяти	Кратковременная память (Л.Д.Столяренко)

Изучение особенностей приема информации	Прием информации (Л.Д.Столяренко)
Изучение особенностей распределения и переключаемости внимания	Распределение и переключение внимания (Л.Д.Столяренко)
Диагностика логичности мышления	Тест возрастающей трудности (методика Равена)
Диагностика творческих способностей	Тест креативности (П.Торренс)
Диагностика логичности мышления	Тест возрастающей трудности (методика Равена)
Назначение методики	Методики, входящие в раздел и их автор
Профессиональная направленность и профессионально –значимые качества личности	
Диагностика негативной и коммуникативной установки	Методика диагностики коммуникативной установки (В.В.Бойко)
Диагностика способности к сопереживанию	Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В.В.Бойко)
Диагностика нервно-психической устойчивости	Методика определения нервно- психической устойчивости, риска дезадаптации (Д.Я. Райнгородский)
Диагностика самоконтроля в процессе общения	Методика диагностики оценки самоконтроля в общении (М.Снайдер
Диагностика правильности Выбора профессии	Методика «дифференциально – диагностический опросник» (Е.А. Климов)
Диагностика умения устанавливать контакты с людьми	Методика Выявления коммуникативных и организаторских склонностей (Д.Я. Райнгородский)
Самодиагностика наиболее ценных свойств личности	Самооценка (Л.Д. Столяренко)
Диагностика способностей к самоуправлению, саморегуляции	Способность самоуправления (Н.М. Пейсахов)
Диагностика индивидуальных особенностей поведения	Исследование особенностей реагирования
Диагностика способности влияния на людей	Тест «Можете ли Вы влиять на других?» (В.В. Бойко)
Диагностика факторов привлекательности профессии	Методика определения факторов привлекательности профессии (модификация Н. В. Кузьминой, А. А. Реана)
Оценка психологической устойчивости педагога	Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога (методика разработана в ЛВМА им С.М.Кирова)
Назначение методики	Методики, входящие в раздел и их автор
Комплексная диагностика ФКЛ	
Оценка ФКЛ студента	Анкета для оценки физической культуры студента, основанная на показателях физической культуры обучающихся
Комплексная оценка ФКЛ	Опросник по определению уровня сформированности физической культуры личности (В.А.Петьков)

Оценка физической культуры личности студента	Оценка физической культуры личности студента (В.Р. Кузекевич)
Психодиагностика в физкультурно-спортивной деятельности	
Психодиагностика выбора вида спорта	Выбор вида спорта (Д. Гевин)
Диагностика социальной направленности личности в ФСД	Общественная и спортивная направленность личности (В.Л. Марищук, Л.К. Серова)
Диагностика условий эффективности спортивной тренировки	Оценка условий эффективности тренировки (Б.Дж. Кретти)
Диагностика проявления личностных качеств в процессе ФСД	Социальная характеристика спортсмена (Н.В.Кузьмина)
Диагностика профессиональной успешности тренера	Методика изучения успешности профессиональной деятельности тренера (Г.В.Лозова)
Диагностика готовности к одобрению других в ФСД	Методика изучения мотивации одобрения (Д. Краун, Д. Марлоу)
Диагностика психической надежности спортсмена	Оценка психической надежности спортсмена (В.Э. Мильман)
Оценка условий соревновательной деятельности	Оценка условий соревнования (В.Л. Марищук, В.Е. Евдокимов)
Оценка соревновательных ситуаций, выступающих в роли стресс - факторов	Опросник «Стресс – симптом - тест» (В.Л. Марищук, Л.К. Серова)
Оценка эмоциональных состояний в процессе ФСД	Состояния эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости (В.Л. Марищук)
Оценка эмоциональных состояний в процессе ФСД	Оценка состояния нервно- психического напряжения (Т.А. Немчин)
Диагностика профессиональной направленности	Методика изучения профессиональной направленности студентов специальности «Физическая культура» Методика разработана Г.В. Лозовой, модифицирована В.Р. Кузекевичем
Назначение методики	Методики, входящие в раздел и их автор
Диагностика содержания мотивационно – ценностного компонента ФКЛ	
Оценка уровня нравственности	Оценка нравственности (А.Кольберг)
Диагностика жизненных ценностей	Жизненные ценности (В.Р.Кузекевич)
Диагностика мотивов ФСД	Изучение мотивов занятий ФСД (А.Н. Николаев)
Диагностика отношения к ФСД	Изучение отношения к ФСД (А.Н.Николаев)
Диагностика помех ФСД	Изучение отрицательных мотивов ФСД (А.Н.Николаев)
Диагностика активности в ФСД	Изучение реальной активности (А.Н.Николаев)
Диагностика интереса к ФСД	Интерес к ФСД (В.Р.Кузекевич)
Диагностика интереса при занятиях ФСД	Привлекательность в ФСД (В.Р.Кузекевич)
Изучение ценностных ориентаций личности	Методика исследования ценностных ориентаций (А.Н.Николаев)

Диагностика мотивов избегания в ФСД	Оценка мотивов и избегания неудач (А.А. Реан)
Диагностика волевой сферы спортсмена	Самооценка силы воли (С.М.Шингаева)
Диагностика волевой сферы спортсмена	Оценка волевого качества настойчивости (Е.П. Ильнин)
Диагностика волевой сферы спортсмена	Оценка волевого качества настойчивости (Д. А. Фещенко)
Диагностика отношения к ФСД	Оценка отношения к ФСД (В.Р.Кузекевич)
Диагностика удовлетворенности социальных потребностей в процессе ФСД	Оценка удовлетворения потребностей в процессе ФСД (В.Р.Кузекевич)
Диагностика нравственности как фактора развития ФКЛ	Оценка нравственных качеств личности (Ю.А. Янсон)
Диагностика волевой сферы спортсмена	Оценка целеустремленности (В.Л. Марищук)
Диагностика убежденности в значимости ФСД	Оценка убежденности в значимости ФСД (В.Р.Кузекевич)

Список литературы

1. Аванесов С.В. Тесты в социологическом исследовании. – М., 1982.
2. Антология исследований культуры. – СПб., 1997. – Т.1. Интерпретации культуры.. И. Архангельский, Е.П. Белозерцев, А.К. Маркова и др.)
3. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980.
4. Агеевец В.У., Дугин В.В. Инварианты системно-структурного подхода в методологии науки управления развитием физической культуры общества. // ТиПФК. -1977, - № 8
5. Александров С. Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры. – 1990. № 11.
6. Алексеев Н.И., Абросимов В.В. Физическая культура: Примерная учебная программа для педагогических Высших учебных заведений. – Бийск: НИЦ ВиГПИ, 1995.
7. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. – М.: Изд-во МГУ, 1990.
8. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. – М.: Педагогика, 1984
9. Акулов К.Н. Заметки с урока физкультуры // Физическая культура в школе, 1989.
10. Алексеев Н.Г. Проблема творческой активности и изучение структуры деятельности по усвоению знания. В кн. «О психологических особенностях творческой активности учащихся.-М., 1962
11. Анастаси А. Психологическое тестирование: Книга 1; Пер с англ.- М.: Педагогика, 1982.
12. Ануфриев Е.А. Социальная роль и активность личности.-М.:Изд. Моск.ун-та, 1971.
13. Артемов В.А., Подалко Э.П. О системном подходе к культурно-спортивной деятельности.//ТиПФК, 1977. -№ 9.
14. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирование личности.-М.: Мысль, 1976.
15. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. -М.: МГУ, 1990.
16. Ахлестин К.Н., Пикан ВВ., Шамов Т. И. и др. Педагогические технологии: что такое и как их использовать в школе. -М : МГПУ, 1994. - с. 8-12.
17. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988.
18. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека: методология, экология и организационные аспекты // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 1.
19. Бабанский Ю.К. Проблема повышения эффективности

педагогических исследований. – М.: Педагогика.

20. Борисов М.М. Формирование здорового образа жизни у будущих учителей в процессе физического воспитания // Автореф. дисс... канд. пед. наук – М., 1993.

21. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987.

22. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. Об-во социологов РАН. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1993.

23. Бабанский Ю. К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. М., 1982..

24. Бегидова С.Н. Влияние индивидуально-психологических особенностей на развитие творческих способностей будущих учителей физической культуры // Т и ПФК.-1995.- № 5-6.- С.41-43.

25. Бегидова С.Н. К разработке модели профессионально-творческого развития личности специалиста физической культуры и спорта//Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту:/Сб, науч. тр. -Чебоксары, 1999.

26. Беляева Л.А. Социокультурные основания педагогической деятельности: автореф. Дис. ...д-ра философ. наук. – Екатеринбург: УрГУ, 1994.

27. Боген М.М. Обучение двигательным действиям-М.: ФиС, 1985.-192с.

28. Божович Л.И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка. - М.,1972.

29. Бондаревская Е.В., Кульневич С.В. Педагогика: Личность в гуманистических теориях и системах воспитания. Учеб. пособие для студ. сред, и Высш. пед. учеб, заведений, слушателей ИПК и ФПК. - Ростов-н/Д: Творческий центр «Преподаватель», -1999.

30. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: ФиС, 1983.

31. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально – философские, педагогические аспекты). Кишинёв, 1989.

32. Виленский М.Я. Прогностический потенциал физической культуры личности и его педагогическое обеспечение в Высшей школе // Физическая культура и спорт в развитии личности студента. Матер, междунар. науч-практич. конф. 15-17 сентября 1998, МПГУ,

33. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов (учебное пособие) - М.: Изд. МНЭПУ, 1995.-94с.

34. Виленский М.Я., Зайцева С.Н. Педагогические условия становления целостной личности учителя в вузе./ Теория и практика Высшего педагогического образования. М. «Прометей» 1991 с.86-96.

35. Виленский М.Я., Зайцева С.Н. Формирование индивидуального опыта творческой деятельности учителя физической культуры как

- условие его современной профессиональной подготовки //ТиПФК. -1993. - №7.
36. Виленский М.Я., Ключкин П.И.Реформирование личности будущего учителя в процессе физического воспитания: Методическое пособие. - М.,1989.
37. Виленский М.Я., Виноградов П.А. и др. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи. – М.: ВНИИФК, 1989.
38. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: ФиС, 1990.
39. Вовк. В.М.Социально – педагогические проблемы преемственности средней и Высшей школы в условиях непрерывного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1993. - № 9 – 10.
40. Выдрин В.М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 5-6.
41. Выдрин В.М., Решетнева Г.А. Системный подход в исследовании физической культуры.// ТиПФК, 1978. -№ 3.
42. Волков Б.С., Волкова Н.В. Методы исследований в психологии: Учеб. – практ. пособие. – М.: Пед. о-во России, 2002.
43. Грабарь М.И., Крестьянская К.А. Применение математической статистики в педагогических исследованиях .- М., 1977.
44. Гершунский Б.С. Педагогическая диагностика: методология, теория, практика. – Киев: Вышш. шк., 1986.
45. Дружинин В.Н. Психодиагностика общих способностей.-М.: Издат. центр «Академия», 1996
46. Дрыгин А.М. Системный подход к диагностике качеств взрослых обучающихся: Автореф. Дисс.канд. пед. наук. – Тула: ТГИИ, 1984.
46. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий и теории физической культуры. – Л.: ВДКИФК, 1985.
47. Жижин И.П. Какой быть физической культуре // Физическая культура в школе.- 1996.- №3.
48. Зайцев Г.К. Стратегия понимания физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7.
49. Зобов В.А. К вопросу о перестройке системы физического воспитания в учебных заведениях. // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №7.
50. Загвязинский В. И. Преподаватель как исследователь. – М.,1980.
52. Зайцева С.Н. Этапы формирования моторного творчества у будущих учителей физической культуры // Теоретико-методические вопросы понятийного аппарата в сфере физического воспитания и спорта: Тез. всесоюзн. симпозиума. -Малаховка, 1991.
53. Ильина Л.Н. К вопросу о профессионализме деятельности учителя физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №3-4.
54. Иванова Г.К. Формирование творческих способностей студентов на уроках физической культуры. Дис. канд. пед. наук.-Майкоп,1998.

55. Ингекамп К. Педагогическая диагностика: Пер. с нем. – М.: Педагогика 1991.
56. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение. 1987.
57. Карцев Я.Б. Психолого – педагогические условия формирования образовательных потребностей студентов физкультурных вузов: Дис. ... канд. пед. наук: Москва, 2003.
58. Косихин В.А. Формирование педагогической готовности будущих учителей – предметников к организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе: Автореф. ... канд. пед. наук. – М., 1995.
59. Колмогорова Н.В. Формирование типов направленности к педагогической деятельности у студентов физкультурного вуза: Дис. ...Канд. Пед. наук: Омск, 2005..
60. Кемеров В.Е. Проблема личности : методология исследования и жизненный смысл.-М.:
61. Ключник П. И. Физическое воспитание в процессе формирования социально активной личности будущего учителя. Дис... канд. пед. наук. - М., 1988..
62. Косихин В.П. Модель педагогической готовности будущего учителя-предметника к организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе // Т и ПФК, 1995 -№5-6.
63. Краевский В. В. Методология педагогического исследования. - Самара, 1994.
64. Краткий психологический словарь./ Сост. Л.А.Карпенко; Под общ.ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. -М.Политиздат, 1985.
65. Крегжде С.П. Управление формированием профессиональных интересов// Вопр.
- Ксензова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: Учебно-методическое пособие.- М.: Педагогическое общество России, 2000.
66. Кузьмина Н.В. Методы системного педагогического исследования. Л.: ЛГУ, 1980.
67. Культура современного урока. – М., 1997/ Под ред. Н. Е. Щурковой.
68. Кутепов М.М. Технология формирования профессиональных умений у будущих специалистов в области физической культуры: Дис. канд. пед. наук Н.Новгород, 2003.
69. Кулымов А.В. Формирование профессиональной физической образованности учащихся средних специальных учебных заведений. Дис. ... канд. пед. наук: Магнитогорск, 2004.
70. Кыверялг А.А. Вопросы методики педагогических исследований. – Таллин: Валгус, 1980.
71. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста Собр.соч.: в 5т.-М., 1951,-т. 1-2.
72. Лупандина Н.А. Требования к квалификационной подготовленности учителя физической культуры.// Физкультура в школе. -1978. -№ 9.

73. Моральные ценности и личность/ Под ред. А. И. Титаренко, Б.О. Николаичева. М., 1994. .
74. Морозова Л.П. Формирование физической культуры личности студенток в процессе занятий ритмической гимнастикой: Дис. ...канд. пед. наук: Москва, 2002.
75. Найн А.Я. Рефлексивное управление образовательным учреждением: теоретические основы. Шадринск: Исеть, 1999.
76. Пидкастистый П.И. Самостоятельная познавательная деятельность студентов в обучении. М., 1980.
- 77.Пронкина С.А. Решение задач профессионального самоопределения специалиста по физической культуре и спорту в условиях специализированного образовательного комплекса «Школа – ДЮСШ - Университет». Дис. .. канд. Пед. наук: Южно – Сахалинск, 2002.
78. Полонский М.С. Оценка качества научно – педагогических исследований. – М.: Педагогика 1988.
79. Пустыльник М.П. Статистические методы анализа и обработки наблюдений. – М.:Статистика, 1968.
80. Рогунов Н.Ю. Профессиональная подготовка студентов факультета физической культуры с использованием игровых методов обучения. Дис. ...канд. пед. наук Сходня, 2003.
81. Рыбников В.В. Формирование духовно – нравственных ценностей студентов на занятиях по физической культуре: Дис. ... канд. пед.наук: Саратов, 2003.
82. Сазонов И.Ю., Сазонов Ю.И. Профессиональная подготовка специалистов по физической культуре и спорту: Метод. обеспечение на примере базового вида спорта. – Екатеринбург: Издатель Калинина Г.П., 2004.
83. Сазонова С.Л. Формирование профессиональной самостоятельности студентов колледжа физической культуры: Дис. .. канд. пед наук Екатеринбург, 2005.
84. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки/ И.М. Туревский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.; Под ред. И.М. Туревского: Учеб. пособие для студентов Высших учебных заведений.- М.: Изд. цент «Академия», 2003.
85. Симонов В.П. Диагностика личности и профессионального мастерства преподавателя. – М.: Междунар. Пед. академия, 1995.
86. Скалкова Я. и др. Методология и методы педагогического исследования. М., 1986.
87. Скаткин М. Н. Методология и методика педагогических исследований. М., 1986.
- Скриплева Е.В. Педагогические условия формирования основ физической культуры личности младшего студента: Дис. .. канд. пед. наук: Курск, 2004.
88. Цикунов В.Г. Формирование профессионально – организационной компетентности специалистов физической подготовки: Дис. .. канд. пед. наук Санкт –Петербург, 2003.

89. Шишов С.Е. Мониторинг качества образования в школе. – М.: РПА, 1998.

Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 кл.: Методическое пособие / Авт.-сост. А. П. Матвеев, А. А. Колесников, А. Б. Лагутин. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2003.

90. Чайка В.М. Формирование готовности будущего учителя к педагогическому анализу: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1990.

91. Юзеева Т.Ю. Формирование коммуникативной культуры будущего специалиста физического воспитания в процессе профессиональной подготовки: Дис. канд. пед. наук: Челябинск, 2004.

92. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1977.

93. Межуев В.М. Культура как объект познания.//Философские проблемы культуры. -М.:1984. -с. 63-65.

94. Михеев А.И Формирование педагогического мастерства тренера. Метод, разработ. - М.: ГЦОЛИФК. 1988.

95. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры: Учебное пособие для педагогических институтов по специальности № 2114 «Физическое воспитание»/-М.: Просвещение, 1980.

96. Петьков В.А. Теоретические основы и прикладные аспекты формирования физической культуры личности в системе непрерывного образования. Дис...д-ра пед.наук. Армавир, 1999.

97. Пономарчук В.А., Аяше В.А. Физическая культура и становление личности.-М.: Ф и С, 1991. Пути активизации процесса обучения студентов институтов физической культуры. / Под ред. Белоусовой В.В. / . -Л . ГЦО-ЛИФК, 1983.

98. Слостенин В.А., Виленский М.Я. Реформа школы и готовность учителя к профессиональной деятельности: вопросы методологии и теории.// Теория и практика физической культуры. -1985. -№ 6.

99. Соловьев Г.Н. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента. Дис...д-ра пед.наук, М., 1999.

100. Стжижевский С. Цель физической культуры - воспитание активного и творческого человека.// Теория и практика физической культуры. -1989. -№ 1.Филлипов В.К. Особенности содержания деятельности учителя физкультуры в школе.// Теория и практика физической культуры. -1989. -№ 11.

101. Хакунов Н.Х. Физическая культура в системе образования -М., Советский спорт, 1994.