

ногу; боковые - в боковых направлениях; подскоки - прыжки в боковых направлениях; отскок-скачок назад, от противника; вышагивание - шаг одной ногой, ближней к направлению движения; повороты – вышагивание с поворотом опорной ноги.

Из профессионального бокса заимствованы термины: «шафл», что означает передвигаться шаркая, почти не отрывая ног от опоры, и «сайд-степ» - шаг в сторону. В настоящее время в этот термин вкладывают понятие вышагивание в одну сторону с поворотом туловища в другую.

Повороты могут выполняться как шагами, так и прыжками. Пример: первый шаг – обычный, с поворотом вокруг опорной ноги; скрестный шаг - с поворотом вокруг опорной ноги; первый шаг приставного шага (вышагивание) - с поворотом вокруг опорной ноги («сайд-степ»); прыжок с поворотом в любую сторону.

ЛИТЕРАТУРА

1. Градополов, К.В. Бокс : учебное пособие для институтов физической культуры / К.В. Градополов. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
2. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 287 с.
3. Козлов, К.В. О мнимой и подлинной взаимосвязи видов спорта // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 7. – С. 66-68.
4. Осколков, В.А. Энерготраты боксеров в зависимости от уровня технической подготовленности и индивидуальной манеры ведения боя / В.А. Осколков, Г.И. Шатков // Материалы научно-практической конференции. – Петропавловск-Камчатский, 1983. – С. 52-54.
5. Остьянов, В.И. Бокс : (обучение и тренировка) / В.И. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 239 с.
6. Худатов, Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации : дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. доклада : 13.00.04, 19.00.01 – общая психология, история психологии / Худатов Н.А. ; Всерос. науч.-исслед. физ. культуры и спорта. – М., 1997. – 122 с.
7. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Ширяев, В.С. Филимонов. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с. – ISBN 978-5-7695-2650-3.
8. Щитов, В. Бокс для начинающих / В. Щитов. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с. : ил. – ISBN 5-8183-0279-2.

Контактная информация: Ydarnic_box@mail.ru

ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

***Нина Васильевна Панова**, кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования
(СПб АППО)*

Аннотация

В статье раскрывается сущность причин, влияющих на снижение уровня личностно-профессионального развития, влияние характера профессиональных кризисов педагога на его профессиональную деятельность на разных этапах жизненного пути.

Ключевые слова: кризис, профессиональные кризисы, пути формирования устойчивости к профессиональным кризисам.

REASONS FOR DECREASING OF PERSONAL AND PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIFFERENT STAGES OF LIFE

*Nina Vasilievna Panova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
St.-Petersburg Academy of Post degree Pedagogical Education*

Annotation

The article reveals the essence of causes affecting the decrease in personal and professional development, the influence of nature of teacher's professional crises on his professional career at different stages of life.

Keywords: crisis, professional crises, ways of formation of sustainability to professional crises.

ВВЕДЕНИЕ

В развитии профессионализма процессы стагнации зависят от непосредственных отношений педагога к себе и к другим, характера использования имеющихся ресурсов. В ряду причин, влияющих на снижение уровня личностно-профессионального развития на разных этапах жизненного пути, выделяются признаки незрелости педагога:

- отсутствие способности к прогнозированию собственного поведения;
- неспособность принятия обдуманных решений;
- неумение нести ответственность перед собой;
- несформированность саморегулирования своего поведения.

Социальная незрелость имеет внешние проявления и проявляется в деформации личности. Например, позиция «мне все равно» порождает чувство иждивенчества, исправление которого чрезвычайно сложно. На проявление личностно-профессионального развития может повлиять социальная жизнь педагога, которая зависит от его стажа работы (табл. 1).

Таблица 1

Причины, влияющие на снижение уровня личностно-профессионального развития

Характер причин	Стаж работы			
	0–5 лет	6–15 лет	16–25 лет	Более 25 лет
Социальная незрелость	Преобладание негативных оценок деятельности	Негативные установки к труду	Снижение числа позитивных переживаний	Деформация личности
Сложные педагогические ситуации	Отсутствие опыта в решении проблем общения	Смещение ценностных ориентаций педагога	Снижение уровня профессиональной компетентности в общении	Отсутствие педагогической рефлексии
Тип дезадаптации	Возбудимость	Трудности социальной адаптации	Комплекс собственного несовершенства	Истерический комплекс собственного несовершенства
Факторы риска духовного здоровья педагога	Плохое настроение	Боязнь неудачи	Дефицит удовлетворенности	Кризисные явления, депрессия

Причины, снижающие уровень развития педагога на разных этапах жизненного пути, связаны со сложными педагогическими ситуациями. При решении их важны:

- проверка мобилизационной способности педагога;
- оценка волевых качеств педагога;
- направленность ценностных ориентации педагога;
- оценка компетентности педагога на возникающие ситуации.

Осуществление психолого-педагогической подготовки в решении сложных педагогических ситуаций возможно средствами непрерывного образования, которое служит мощным импульсом к совершенствованию личностных качеств [4].

Критериями готовности педагога к решению сложных педагогических ситуаций

служат:

- умение объективно анализировать ситуацию;
- анализ дальнейшего развития ситуации;
- прогноз решения ситуации;
- способность вносить коррективы в деятельность.

Факторами риска здоровья педагога становятся раздражение, трудности сосредоточения; в социально-психической сфере – неуверенность, отсутствие чувства счастья; в соматической – быстрое утомление [5]. Снижение уровня духовного здоровья педагога проявляется в постоянной тревожности, когда наблюдаются:

- низкие способности к релаксации;
- непрерывная потребность в достижениях;
- боязнь неудачи.

Данные расстройства проявляются у педагогов со стажем 6-15 лет [2].

Дефицит удовлетворенности переживается в возрасте 41-50 лет, когда остро воспринимаются издержки профессии, растет ощущение, что другие счастливее.

Эмоциональное истощение возникает при эмоциональной опустошенности, когда педагог не может адекватно реагировать на происходящие события, возникает беспокойство, ощущение пустоты жизни, охватывает убежденность в собственной беспомощности. Развитию профессиональных кризисов педагога способствует авторитарная позиция, закрытость в общении, которая проявляется в сложных педагогических ситуациях [7]. Объективной предпосылкой наличия кризисных периодов является рассогласование между ожидаемым и достигаемым результатом (табл. 2).

Таблица 2

Причины возникновения сложных педагогических ситуаций

Название фактора	Поведенческие проявления
Индивидуально-психологический	Индивидуально-психические качества и эмоциональное настроение педагога
Социально-психологический	Характер отношений
Нейро-динамические	Особенности нервной системы, здоровья
Семейно-бытовые	Материальная, бытовая, психологическая атмосфера
Собственно педагогические	Уровень общения

В качестве причин кризисов могут быть межсобытийные отношения:

- нереализованность жизненной программы;
- опустошенность, переживание отсутствия достижений;
- бесперспективность, отсутствие реальных планов на будущее.

Кризисы могут протекать кратковременно, бурно или постепенно. Определим характер протекания профессиональных кризисов с учетом стажа работы (табл. 3).

Таблица 3

Характер профессиональных кризисов

Характеристики	Стаж работы			
	0–5 лет	6–15 лет	16–25 лет	Более 25 лет
Нормативные кризисы	Снижение уровня социальной ситуации развития	Гетерохронность социальной ситуации развития	Отсутствие долгосрочной программы развития	Общевозрастные изменения личности
Профессиональные кризисы	Кризис профессионального роста	Кризис профессиональной карьеры	Кризис социально-профессиональной самоактуализации	Кризис утраты профессиональной деятельности
Личностные кризисы	Разочарование	Изменение реальности	Нарушение реальности	Утрата смыслов

Кризисная ситуация является «пусковым механизмом» объективной стороны кризиса.

Нормативные кризисы дают представление о непрерывности развития на про-

тяжении онтогенеза и стадийности этапов развития личности взрослых. Признание общевозрастных изменений личности педагога ставит вопрос и о способах сохранения индивидуальности в процессе непрерывного развития личности.

Э.Ф. Зеер [3] раскрывает психологические особенности кризисов и возможные способы преодоления:

- кризис 18-20 лет возникает вследствие трудностей профессиональной адаптации, для выхода из кризиса необходима корректировка мотивов труда и «Я - концепции»;
- кризис профессионального роста (23-25 лет) характеризуется неудовлетворенностью и карьерой, способы преодоления - повышение квалификации, погружение в хобби, семью, быт;
- кризис профессиональной карьеры (30-33 года), когда возникает неудовлетворенность собой и профессиональным статусом, преодоление кризиса - повышение квалификации;
- кризис социально-профессиональной самоактуализации (40-42 года), характерными признаками являются неудовлетворенность возможностями реализовать себя, способы преодоления - переход на инновационный уровень деятельности - творчество, новаторство; смена профессиональной позиции;
- кризис утраты профессиональной деятельности (55-60 лет), новый способ жизнедеятельности, преодоление кризиса - социально-психологическая подготовка к новому виду жизнедеятельности;
- кризис профессиональной адекватности (65-70 лет), неудовлетворенность жизнью, выход из кризиса - активность, освоение новых социально полезных видов деятельности.

Знание психологических механизмов и закономерностей кризисов позволит преодолевать их на профессиональном и жизненном пути [3].

Кризис не является одномоментным актом, его результатом является изменение отношения к профессиональной деятельности: необходимость пересмотра стереотипов профессиональной деятельности, способность соотносить результаты работы с социально-образовательными потребностями общества.

Личностные кризисы повторяются через 6-7 лет. В основе кризиса – смысловое противоречие между различными ценностями мира. Обретение смысла жизни происходит, совершая дело, при переживании ценностей. При снижении риска профессиональных кризисов педагогу необходимо развивать прогностические способности и проектировочные умения для моделирования педагогических ситуаций.

Пути проживания кризиса различны. Возможно острое прохождение кризиса, когда затрагиваются глубинные сущностные проблемы, стоящие перед педагогом; либо спокойное переживание кризиса, когда педагог регулярно изменяет себя, свои позиции, идет на самообновление. Отсутствие уважения к себе приводит к кризису отчаяния в противовес целостности, выражающейся в удовлетворенности жизнью, уважении людей.

Для нас становится очевидным необходимость формирования устойчивости к профессиональным кризисам педагога [6] (табл. 4).

Адаптация – ответ в деятельности педагога на сложность возникшей ситуации, которая влияет на действия педагога в различных сложных педагогических ситуациях. Мотивированные на успех педагоги способны к большему старанию, такие педагоги более продуктивны, чем мотивированные на неудачу.

Преодоление кризисов профессии обусловлено:

- переосмыслением профессиональной концепции и анализом педагогической реальности на основе новых критериев и показателей;
- обнаружением новых возможностей для дальнейшего профессионального развития и самореализации, установкой на самообновление.

Рефлексия изменений личности в кризисе является психологической готовностью к переходу на новый этап развития личности педагога. Механизм эффективной регуляции снижают кризисные явления через:

- испытание «здесь и теперь» удовлетворения;
- обеспечение упорядоченности своего внутреннего мира;
- личностный рост педагога.

Таблица 4

Характеристики устойчивости	Устойчивость к профессиональным кризисам			
	Стаж работы			
	0–5 лет	6–15 лет	16–25 лет	Более 25 лет
<i>Адаптация</i>				
Осуществление психолого-педагогической подготовки	Непрерывное образование	Совершенствование востребованных личностных качеств, мотивирование на успех	Активизация процесса самопознания	Самореализация
Профессиональная адаптация	Двигательная активность	Организация и управление с системным подходом	Творческая деятельность	Миссионерская деятельность
Мотивация на успех	Старание в выполнении профессиональной деятельности	Поиск удач и неудач в собственном поведении	Преодоление социального инфантилизма	
Рефлексия	Профессиональное самосознание	Преобразования социальных отношений в кризисе	Готовность к переходу на новый этап развития	Личностный рост педагога

Разные виды кризисных воздействий требуют стратегии коррекции соответствующих состояний педагога.

Устойчивость к деформациям педагога осмысливается через призму идей самоорганизации, которая происходит по трем основным направлениям:

- трансформации личности педагога как внешней, так и внутренней;
- формирования элементов профессионального самосознания;
- изменения системы деятельности и движение по ступеням профессионального мастерства;
- оптимизации установок по отношению к объекту деятельности [1].

Объективные изменения развития включают в себя систему ценностей, жизненных целей, социальных отношений педагога, основанных на противоречии развития личности педагога: необходимости изменения и стремления к сохранению личностной целостности, уникальности.

ВЫВОДЫ

1. Причины профессиональных деформаций, влияющих на снижение уровня личностно-профессионального развития на разных этапах жизненного пути педагога, вызваны его социальной незрелостью в проявлении его социально-психологического развития.

2. Факторами риска личностно-профессионального развития педагога оказываются трудности; в социально-психической сфере – неуверенность, отсутствие чувства счастья; в соматической – быстрое утомление. Педагоги с низкими способностями к рефлексии сильнее подвержены деструктивным влияниям.

3. Кризисы профессионального развития возникают при осознании низкой адаптации, ощущения невостребованности и несоответствия своих замыслов полученными результатами. Фактор времени ставит педагога в ситуацию, когда динамика переживаемых им личностных и профессиональных кризисов накладывается на динамику

ку социального кризиса общества и образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Братусь, Б.С. Русская, советская, российская психология : конспективное рассмотрение / Б.С. Братусь. – М. : Флинта, 2000. – 88 с.
2. Варламова, Е.П. Психология творческой уникальности человека: Рефлексивно-гуманистический подход / Е.П. Варламова, С.Ю. Степанов — М. : ИП РАН, 1998. – 204 с.
3. Зеер, Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – М. : Академический Проект, 2003. – 336 с.
4. Кривоконь, В.И. Влияние стрессогенных факторов на динамику структуры личности профессионала : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Кривоконь В.И. – М., 1999. – 24 с.
5. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А. К. Маркова. – М. : Просвещение, 1993. – 192 с.
6. Панова, Н.В. Личностно-профессиональное развитие педагога на разных этапах жизненного пути / Н.В. Панова. – СПб. : АППО, 2007. – 208 с.
7. Платонов, К.К. О системе психологии / К.К. Платонов. – М. : Мысль, 1972. – 216 с.

Контактная информация: panovanina@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Ирина Владимировна Переверзева, кандидат педагогических наук,

Наталья Александровна Чернова, соискатель,

Ульяновский государственный технический университет

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования по обоснованию и разработке педагогической технологии применения спортивного ориентирования в системе физической культуры студентов технических вузов с целью развития рефлексии, быстроты мышления и повышения уровня их физической подготовленности. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной технологии.

Ключевые слова: спортивное ориентирование; студенты технического вуза; рефлексия; быстрота мышления; физическая подготовленность.

THE PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF APPLICATION OF SPORTS ORIENTATION IN SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF TECHNICAL COLLEGE

Irina Vladimirovna Pereverzeva, the candidate of pedagogical sciences,

Natalia Aleksandrovna Chernova, the competitor,

The Ulyanovsk state technical university

Annotation

The results of conducted research on justification and development of pedagogical technology of application of sports orientation in system of physical training of students of technical colleges for the purpose of development of reflection, speed of thinking and increase in level of their physical readiness have been presented. High efficiency of the developed technology is experimentally proved.

Keywords: sports orientation, students of technical college, reflection, speed of thinking, physical readiness.

Профессиональное обучение студентов технического вуза сопряжено с большими нервно-эмоциональными и интеллектуальными нагрузками. Оно требует высокого уровня проявления рефлексии.