

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Гужова Надежда Валерьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Сравнительный анализ функционального состояния и физической
подготовленности студентов на начало и окончание первого курса (на
примере института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С.
Ярыгина).

Направление подготовки: 44.04.01, педагогическое образование

Магистерская программа: физическая культура и здоровьесберегающие
технологии

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой профессор, доктор
педагогических наук Сидоров Л.К.

Руководитель магистерской программы
профессор, доктор педагогических наук
Сидоров Л.К.

Научный руководитель д.п.н., профессор
Янова М.Г.

Обучающийся Гужова Н.В.

Красноярск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА	7
1.1 Особенности функционального состояния студентов первого курса	7
1.2 Особенности физической подготовки и подготовленности студентов первого курса	14
1.3 Программное обеспечение повышения функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина	20
1.4 Система оценивания функциональных и физических показателей студентов первого курса	32
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	40
2.1 Организация исследования	40
2.2 Методы исследования	41
3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СРАВНЕНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛО И ОКОНЧАНИЕ ПЕРВОГО КУРСА	42
3.1 Сравнительный анализ функционального состояния и физической подготовленности студентов на начало и окончание первого курса	42
3.2 Обсуждение результатов экспериментальной работы	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	57
Приложение 1	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед обществом и государством, поскольку студенты являются одной из представительных групп молодежи страны. Студенты - это наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, которая хорошо адаптируется к факторам социального и природного окружения, и вместе с тем подверженная высокому риску нарушений в состоянии здоровья. С каждым годом численность студентов в основной группе снижается и повышается численность в подготовительной и специальной медицинской группах (слабое физическое развитие, наличие заболеваний, ослабленное здоровье).

Большинство студентов начинают обучение в вузе в возрасте 17 лет, когда еще сохраняется возможность высоких темпов развития силы, гибкости, общей выносливости и т.д. Применение нетрадиционных методов поддержания физической активности для студентов должно способствовать повышению уровня их работоспособности. Но для безопасной жизнедеятельности в самом начале учебного года необходимо проводить комплексную диагностику по определению состояния здоровья студентов, профилактический медицинский осмотр, чтобы выявить потенциальность занимающихся.

Сохранение здоровья и повышение уровня функциональных и физических кондиций является важным условием всестороннего, гармоничного физического развития обучающихся, в том числе в высших учебных заведениях. Вместе с тем известны исследования, подтверждающие наличие негативных тенденций в динамике параметров физического и двигательного потенциала студентов в период их обучения в вузе [68].

Одним из путей решения данной проблемы выступает внедрение в процесс физического воспитания студентов оперативной, индивидуально-ориентированной системы мониторинга [15].

Задача постоянного отслеживания уровня физического развития и здоровья поставлена и на государственном уровне. Об этом свидетельствует Постановление Правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2010 года. В этом документе указывается, что необходимо систематически осуществлять мониторинг, который должен обеспечивать выяснение взаимосвязей между физическим (функциональным) состоянием и условиями внешней среды, в которых обитает человек. Кроме того, результаты такого мониторинга должны позволять получать оценку степени влияния социальных, психологических, спортивных, педагогических и средовых факторов на качество жизни и служить основанием для принятия управленческих решений [51].

Исследованием функционального состояния и изучением способов его повышения занимались следующие ученые: Анохин П.К., Баев К.А.; Деманова И.Ф.; подбором и усовершенствованием средств и методов повышения функционального состояния и физической подготовленности занимались: Байко О.М., Брагинский М.Я.; возможности образовательного процесса как среды, способствующей улучшению функционального состояния и физической подготовленности, анализировались в трудах Кошелева В.Ф., Петровой Г.М.

Актуальность исследования выявила **проблему**: Каковы средства и методы повышения функционального состояния и физической подготовленности студентов 1го курса? На основании выявленной проблематики сформулирована **тема исследования**: «Сравнительный анализ функционального состояния и физической подготовленности студентов на начало и окончание 1го курса (на примере института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина)».

Объект исследования: Образовательный процесс в вузе

Предмет исследования: функциональное состояние и физическая подготовленность студентов на начало и окончание первого курса.

Цель исследования:

-теоретическое обоснование необходимости совершенствования методов и средств, разработки критериев оценивания функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса и их практическое применение на основе результатов сравнительного анализа.

Задачи исследования:

- 1.Осуществить теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме исследования;
- 2.Определить критерии оценки функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса;
3. Опытно-экспериментальным путем оценить функциональное состояние и физическую подготовленность студентов первого курса на начало и окончание первого курса;

Гипотеза исследования: проблема улучшения функционального состояния и повышения уровня физической подготовленности студентов первого курса будет решаться эффективнее, если:

- всесторонне изучены особенности функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса;
- определены критерии оценки и опытно-экспериментальным путем оценены функциональное состояние и физическая подготовленность студентов первого курса;
- разработано и реализовано в образовательном процессе вуза программное обеспечение повышения функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса

Методы исследований:

- анализ научно-методической литературы
- педагогический эксперимент
- метод математической статистики

Исследование по оцениванию функционального состояния и физической подготовленности студентов института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина на начало и окончание первого курса проводилось в 3 этапа:

I этап (сентябрь 2018 – сентябрь 2019) – осуществлялся теоретический анализ научной и методической литературы, изучался накопленный в педагогике практический опыт по проблеме исследования; формулировалась тема, цель, задачи исследования; выдвигалась гипотеза; разрабатывался методологический и понятийный аппараты;

II этап (октябрь 2019-марта 2020) – организация и проведение педагогического эксперимента, в ходе которого выявлялась эффективность реализации образовательной программы, исследовалось функциональное состояние и физическая подготовленность студентов 1го курса;

III этап (апрель-май 2020) – производилась обработка результатов исследования методом математической статистики, подводились итоги и оформлялись материалы диссертационной работы.

Научная новизна заключается в изучении изменений в особенностях функционального состояния и физической подготовленности студентов институтов физической культуры на основе компетентного подхода при условии разработки программного обеспечения.

Практическая значимость заключается в осуществлении сравнительного анализа функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса с использованием функциональных проб и тестов измерения физической подготовленности.

Личный вклад диссертанта - результаты исследования подтверждены апробацией на конференциях (XII Международная научная конференция «Образование и социализация личности в современном обществе» апрель 2020г. и IV международная научно-практическая конференция студентов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе») публикациями статей:

«Физическое развитие и функциональное состояние обучающихся 1-го курса института физической культуры, спорта и здоровья»; « Обоснование физической подготовленности и морфофункционального состояния обучающихся в педагогической теории и практике», выступлениях на семинарах и аспирантских чтениях (2019г.).

Структура работы: диссертация содержит 78 страниц текстового документа, 85 литературных источника, 4 таблицы. 13 рисунков.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

1.1 Особенности функционального состояния студентов первого курса

Функциональное состояние — это интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают и сопровождают выполнение любой деятельности. От функционального состояния организма зависит физическое и психическое состояние человека, успешность его труда, обучения [26]. Рассмотрим подробно данное явление.

Существует два подхода к проблеме функционального состояния:

- психологический подход, согласно которому показателем функционального состояния является эффективность деятельности;
- физиологический подход, согласно которому функциональное состояние отражает изменение уровня активности нервной системы (артериальное давление, частота и глубина дыхания, частота сердечных сокращений).

К.А.Баев, функциональную подготовку понимает, как обособленный вид подготовки. Уровень функциональной подготовленности является физиологическим фундаментом для физической подготовки, поскольку функциональные возможности организма обуславливают его физическое развитие. В основу повышения функциональных возможностей организма лежит процесс адаптации организма к физическим нагрузкам через мобилизацию функциональных резервов. Любая спортивная подготовка предполагает определенную нагрузку на организм, которая ориентирована на реакцию организма и значительные сдвиги внутри его. Именно термин «спортивная подготовка» и связывает между собой функциональную и физическую подготовки. Не может быть функциональной нагрузки без физической, также как и физическая нагрузка обуславливает функциональную нагрузку [7].

Ряд авторов и специалистов в области физической культуры и спорта считают, что проблема сознательного отношения студентов к личному физическому совершенствованию и улучшению физической подготовленности остается не решенной, так только 25–35 % студентов ведут активный образ жизни. Востребованы пути обеспечения разнообразия физических упражнений и условий их выполнения: применение соревновательного метода в ходе всех занятий и тренировок; ограничение излишней строевой требовательности к студентам; предоставление возможности самостоятельного выбора средств физического совершенствования [12;24;48].

По мнению С.В. Седоченко, под повышением уровня функциональных способностей понимается развитие биохимических процессов, способствующих продолжительному выполнению работы, а также устойчивость нервной системы к возбуждению большой интенсивности .

Ученый полагает, что до того момента, как интенсивность деятельности будет снижаться, работу принято разделять на следующие фазы:

- а) до появления чувство усталости;
- б) на фоне утомления [52].

В современной научной литературе все чаще, наряду с традиционными видами подготовки, выделяют функциональную подготовленность спортсменов как самостоятельный вид - Л.Р. Кудашова, И.Н. Солопов, А.И. Шамардин, и другие.

Множество авторов [46;49;58;75], исследующих подготовку спортсменов, используют термин «функциональной подготовленности». Однако каждый из них вкладывает в данный термин свой смысл, а само понятие «функциональная подготовленность» сложно и многозначно.

Так, педагоги и психологи рассматривают данный феномен по-разному:

- М.Я. Горкин (1973) под функциональной подготовленностью понимают уровень состояния и возможности вегетативного компонента реакции на нагрузку.

- В.С. Мищенко (1990) толкует данное понятие как относительно установившееся состояние организма, интегрально определяемый уровень развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности.

- И.Н. Солопов (2001) считает, что функциональная подготовленность есть готовность организма к выполнению определенной деятельности, способность обеспечить должный уровень деятельности органов, систем и организма необходимый для выполнения специфической мышечной нагрузки в рамках регламентированного двигательного акта.

- Е.П. Горбанева (2015) объясняет данное понятие как способность физиологических систем организма обеспечивать перенесение больших специфических нагрузок, обуславливающих интенсивные процессы восстановления.

По мнению В.М. Ускова, компонентами функциональной подготовленности являются компоненты управления и исполнения.

Компоненты управления:

- психический блок понимается как функции высшей нервной системы (внимание, анализ, восприятие и др.);

- нейродинамический блок рассматривается как состояние вегетативной регуляции (возбудимость, подвижность, стабильность и др.);

Компоненты исполнения:

- энергетический блок является производительностью организма (аэробная и анаэробная);

- двигательный блок трактуется как сила, гибкость, выносливость, координационные способности [27;64].

Г.М. Перова считает, что функциональное состояние организма определяется как интеграция активности различных физиологических систем, определяющих особенности осуществления деятельности. Физическое развитие - динамический процесс роста: длины и массы тела, органов и систем организма за определённый период и определяется их параметрами: ростом, массой тела, пропорциями отдельных частей тела, степенью развития функциональных способностей организма: жизненной ёмкостью лёгких, мышечной силой различных частей тела; состоянием осанки, опорно-двигательного аппарата, развитием подкожного жирового слоя. В общем, физическое развитие определяется по внешним морфологическим характеристикам. Для более точного измерения учитываются функциональные параметры организма [47;56].

Функциональное состояние студентов напрямую связано с их физической подготовкой, рассмотрим данное понятие подробно.

Я.М. Коц считает, что физическая подготовка студентов по своему существу состоит из двух процессов: процесс накопления (тренировочный процесс) и процесс трансформации объема накоплений в спортивный результат (соревновательный процесс). Функциональная подготовка не может быть подразделена на тренировочный и соревновательный процесс, но в целом обуславливается либо спецификой тренировочной физической нагрузки, либо характером соревновательной физической нагрузки [30].

Одним из компонентов интегрального понятия здоровья человека является физическое здоровье человека, которое зависит от уровня физического развития и функционального состояния. При соответствующих методах исследования физическое здоровье и функциональное состояние хорошо определяются качественно и количественно. Кроме того, главным средством развития, совершенствования и укрепления физического здоровья являются физические упражнения, для которых существует множество различных средств, форм и методик их использования [31;55;71].

Функциональная подготовка студентов определена в качестве базы для спортивного развития. Высокий уровень функциональных возможностей и оптимизация функциональных процессов организма обеспечивает высокую конкурентоспособность и достижение высокого спортивного мастерства.

В.Г. Фроловым выявлено, что функциональная подготовка должна соответствовать принципам индивидуализации и дифференциации функционального тренинга, при планировании которого весь процесс должен рассматриваться комплексно и реализовываться планомерно. Установлено, что функциональной подготовке футболистов уделяется мало внимания на всех этапах и уровнях спортивной подготовки [70].

Студенческий период жизни представляет один из важнейших этапов онтогенеза человека. Это объективно обусловлено тем, что в этот период завершается достижение в фенотипе дефинитивных показателей и в том числе базовых характеристик индивидуального здоровья. Данный процесс протекает под воздействием больших групп факторов, которые модифицируют достигнутые к началу студенческой жизни особенности морфофункционального состояния организма и преформируют характер последующего течения жизни. В студенческие годы организмы студентов могут испытывать повышенное напряжение функциональных систем. В этих условиях в состоянии здоровья студентов могут происходить негативные сдвиги, которые можно выявить на донозологическом уровне в виде перестройки системы регуляции функции сердца и сосудов.

Важной задачей при профессиональной подготовке студентов является прогнозирование, контроль и регуляция состояния здоровья. Отмечается, что психосоматические расстройства в виде функциональных нарушений обнаруживаются у 40-68% подростков, обратившихся к врачам[19].

Ю.О. Аверьясова, Е.Л. Чеснова, А.А. Шехонин полагают, что функциональное состояние, студента зависит от совокупности трех составляющих:

- 1) внутренних психофизиологических условий;

- 2) внешней среды, в том числе и социальной;
- 3) факторов деятельности.

Процесс адаптации к учебе в вузе является сложным и многогранным явлением, к которому относятся как социальные, так и физиологические способы адаптации организма [1;44;77].

По мнению А.Д. Журбиной, проблема здоровья студентов связана с отсутствием четкой нормативно-оценочной модели физического состояния, поэтому система физического воспитания студента должна ориентироваться не только на нозологическую структуру заболевания, но и учитывать характеристики физического развития и энергопотенциал субъекта как самостоятельные факторы интегрального понятия здоровья. Применение в практике врачебного контроля за физическим воспитанием студентов метода интегральной оценки показателей физического развития дает возможность к более адекватному подходу при определении нагрузки на занятиях по физической культуре [21;63].

Г.Ф. Агеевой и Т.А. Жуковой, специалистами в области физической культуры и спорта, было проведено исследование, направленное на выявление физических, функциональных и психологических особенностей студентов первого курса[4;22;]. Так в ходе проведения исследования Г.Ф. Агеевой было установлено следующее:

- Для студентов первого курса было характерно ситуативно-позитивное отношение к труду, культуре, знаниям, к людям других наций, рас и относительно невысокие позитивные показатели отношения к Отечеству, к своему внутреннему миру.

- Определены особенности психологического состояния студентов. Студенты первого курса имели следующие особенности: высокую выраженность таких качеств, как нравственность, самостоятельность, экстраверсию; среднюю выраженность таких качеств как воля, креативность, гармоничность, а также высокий уровень общей самооценки позитивных аспектов личности. Эти студенты обладали высоким уровнем общей

коммуникативной толерантности, то есть имели значительную терпимость к другим лицам, к особенностям их состояний; умели прощать ошибки других, умели скрывать свои неприятные эмоции.

По итогам проведения исследования Т.А. Жуковой были определены следующие закономерности:

- Выявлены особенности психосоциальных характеристик обследованных студентов. Студенты первого курса имели следующие особенности: они имели высокий интерес к жизни, учёбе, к перспективам дальнейших достижений, на фоне относительно невысокой удовлетворённости своим прошлым, настоящим; невысокой социальной удовлетворённости и низким уровнем восприятия своего имеющегося качества жизни.

- Определены особенности психофизиологического состояния студентов. Студенты первого курса имели следующие особенности: высокую двигательную энергичность – высокую потребность в движениях, «жажду» психомоторной деятельности, стремление испытывать физические нагрузки, ощущение избытка физических сил, высокой мышечной работоспособности.

- Студенты также имели высокую скорость мыслительных процессов, быструю вербализацию, быструю речь, высокий индекс психомоторной активности. Получены характеристики особенностей функционального состояния студентов. Студенты первого курса имели основные показатели в пределах нормы. Тип саморегуляции кровообращения – сосудистый, достаточно экономичный. Нормальный уровень резервных возможностей сердечнососудистой системы. Адаптационный потенциал соответствует уровню хорошей адаптации [43].

Таким образом, материал параграфа позволяет сделать вывод, что от функционального состояния зависит физическое здоровье и здоровье обучающихся в целом. Функциональное состояние отражает работоспособность систем организма, таких как сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная, опорно-двигательная, крови, пищеварительная. От

состояния вышеперечисленных систем в определенной мере будет зависеть процесс адаптации первокурсников в ВУЗе. Что в дальнейшем повлияет на учебную и профессиональную деятельность студентов. Молодой специалист должен быть не только хорошо подготовлен по избранной специальности, но и быть физически развитым, выносливым, способным решать самые сложные профессиональные задачи.

1.2 Особенности физической подготовки и подготовленности студентов первого курса

В первом параграфе мы выяснили, что функциональная подготовленность важна для студентов первого курса и тесно связана с физической подготовкой. Данный параграф будет посвящен изучению физической подготовки и подготовленности студентов первого курса.

Физическая подготовленность студентов в значительной степени влияет на качество их жизни, является важной составляющей конкурентоспособности молодежи в современных условиях жизнедеятельности. В.М. Смирнов утверждает, что физическая подготовленность – это результат физической подготовки, достигнутый благодаря выполнению двигательных действий. Оценка физической подготовленности проводится исходя из уровня функциональных возможностей различных систем организма: сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной. Кроме того провести оценку уровня физической подготовленности можно при помощи определение уровня развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости [54].

Как уже было отмечено выше, под физической подготовленностью принято понимать такой итог физической подготовки, который был достигнут выполняя двигательные действия, необходимые для того, чтобы освоить или выполнить человеком профессиональную, либо спортивную

деятельность. Как было отмечено, провести оценку физической подготовленности можно благодаря изучению уровня функциональных возможностей различных систем организма: сердечно–сосудистой, мышечной, дыхательной. Кроме того, оценка уровня физической подготовленности может быть определена благодаря определению уровня развития физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Под физической подготовкой принято понимать процесс, в ходе которого можно достигнуть того или иного уровня физической подготовленности [39;62;73].

Р.С. Мануева утверждает, что функциональная подготовленность – способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира [35].

По мнению В.Ф. Кошелева и Е.В. Матухно, физическая и функциональная подготовленность являются конечными результатами овладения определенными двигательными навыками и повышению уровня работоспособности организма, необходимыми для освоения или выполнения человеком целевых видов деятельности. В совокупности факторов, определяющих развитие и совершенствование структуры организации процесса физического воспитания в вузе, важное значение имеет рациональное планирование средств, методов их использования, постоянный учет количественных и качественных особенностей физических упражнений [28;37].

С.И. Бочкарева полагает, что в физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Учебные занятия проводятся в форме:

- теоретических, практических, контрольных;

- элективных методико-практических и тренировочных занятий;
 - индивидуальных и индивидуально-групповых дополнительных занятий или консультаций;
 - самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя;
- Внеучебные занятия организуются в форме:
- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;
 - занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
 - самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом; массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий. В процессе прохождения курса «физическая культура» каждый студент обязан: систематически посещать занятия по физическому воспитанию, повышать свою физическую подготовку и совершенствовать спортивное мастерство, выполнять контрольные упражнения и нормативы в установленные сроки [8;11;32].

С.В. Титовец считает, что применяя упражнения по общей физической подготовке (ОФП) на внеучебных занятиях, у студентов происходит разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма учащихся. Основными средствами общей подготовки выступают физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. Например, к основным средствам общей подготовки можно отнести плавание, бег, ходьбу на лыжах, подвижные игры, упражнения с отягощениями, спортивные игры и т.д. Главная роль общей физической подготовки – повысить общий уровень функциональных возможностей организма и комплексно воздействовать на развитие физической работоспособности [38;60].

Как утверждает А.В.Гусев, общая физическая подготовка также является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение уровня функциональной подготовленности и снижения адаптационных способностей организма в целом и сердечнососудистой системы, в

частности, которые возникают в процессе регрессирующей активности и инволюции. Всегда нужно помнить, что основой развития тренированности организма, фундаментом которой остается ОФП, является совершенствование нервного управления всем организмом. В результате использования физических упражнений увеличивается сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов, что ведет к улучшению регуляции функций организма. Одновременно совершенствуется и координируется взаимодействие моторных и вегетативных функций.

Общая физическая подготовка не только укрепляет и оздоравливает организм, но и повышает его функциональные возможности и работоспособность (умственный труд студента), обеспечивает оптимальное развитие и формирование развивающегося студенческого организма [13;33;78].

В результате исследования эффективности традиционной системы физического воспитания, проведенного О.М. Буйковой, выявлен недостаточный уровень физической подготовленности студенческой молодежи: низкий уровень развития скоростных способностей и выносливости, несоответствие функциональных возможностей студентов и требуемого уровня тренировочных нагрузок, что является причиной низкого уровня выполнения зачетных нормативных требований по физическому воспитанию. Установлено недостаточно гармоничное развитие двигательных способностей студентов. В результате корректировки учебных планов предложено распределение времени на развитие силовых и скоростно-силовых способностей – 50%, скорости – 15%, выносливости – 10%, гибкости – 25% [9;23].

В работе В.В. Орловой описаны исследования многих специалистов в области физического воспитания студентов показывают, что в последние годы специфика преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузах характеризуется направлением на разработку и внедрение новых способов и средств оздоровительного воздействия на занимающихся. Современное

обучение в вузе предъявляет высокие требования к состоянию здоровья студентов, умственной и физической работоспособности, к сформированности у них учебно-профессиональной мобильности и самостоятельности. [41].

Одним из важных направлений в реализации комплексного подхода к оздоровлению студенческой молодежи, по мнению С.Н. Русак, является модернизация системы физического воспитания на основе внедрения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности, соответствующей стилю и образу жизни студентов, социально-психологическому и морфофункциональному статусу [50].

Н.А. Фудин считает, что процесс физической подготовки студента на протяжении всех лет учебной деятельности в вузе должен, видимо, носить специально направленный характер в соответствии с особенностями преподаваемых спортивно-педагогических дисциплин, в частности, с постоянно растущей технической сложностью изучаемых упражнений, предусмотренных программами учебного плана. Причём процесс физической подготовки, в соответствии с постоянно осуществляемым учебным процессом, вероятно, должен также носить постоянно действующий характер, а по организационной и содержательной сути представлять собой непрерывный характер в системе многолетнего обучения. Процесс непрерывной системно осуществляемой физической подготовки студента в период обучения в вузе предполагает создание в сознании обучающегося образа-модели построения, развития и совершенствования своего профессионального здоровья не только на период обучения в вузе, но и на протяжении будущей педагогической деятельности. Такой подход применительно к действующим педагогам направлен на формирование уже в период обучения в вузе профессиональной компетентности, которая, с одной стороны, определяет их конкурентоспособность в современном обществе, а с другой - способствует обеспечению функциональной готовности их

организма к осуществлению эффективной педагогической деятельности, и что особо важно - творческому долголетию преподавателя [18;67;80].

Физическое воспитание в системе высшей школы включено в учебные планы вузов по всем специальностям как обязательная дисциплина и в настоящее время осуществляется на основе комплексной программы для высших учебных заведений. Основной формой его реализации являются учебные занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку студентов, укрепление их здоровья, повышение уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности [20;45; 74].

Н.С. Носовой составлена технологическая схема повышения уровня физической и функциональной подготовленности студентов предусматривает последовательную реализацию следующих этапов в процессе физической подготовки в учебном году:

- Этапа развития функциональной мощности, обуславливающей повышение уровня выносливости и силы;
- Этапа развития функциональной мобилизации, определяющей повышение уровня силовой выносливости и быстроты;
- Этапа развития функциональной экономичности и устойчивости, определяющих проявление скорости и скоростной выносливости [40].

По мнению ряда авторов: Б.А. Ашмарина, Ю.А. Виноградова, З.Н. Вяткиной вузовская педагогическая практика показывает, что у студентов, включенных в систематические занятия по физическому воспитанию и проявляющих на этих занятиях достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, наблюдается развитие социально ориентированных установок и более высокий жизненный тонус. Они в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, ценят общественное признание, адекватно реагируют на критику в свой адрес. Этой категории студентов в большей мере присущи ответственность, чувство долга, добросовестность, собранность. Они более успешно взаимодействуют в работе, требующей систематического

напряжения организма, им легче дается эффективный самоконтроль. Все это указывает на основательное положительное влияние регулярных физических нагрузок на характерологические особенности личности студентов [61].

Опираясь на указанное в параграфе можно сделать вывод, что процесс физической подготовке в вузе достаточно разнообразен. Основными видами, которые применяются, для общей физической подготовки студентов являются: гимнастика, плавание, лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры и туризм. Основным средством по развитию общей физической подготовки является гимнастика, так как с помощью нее решается большой круг задач, таких как: формирование правильной осанки, совершенствование координации движений, силы мышц, развитие гибкости, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и т.д. При помощи гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность, которая направлена на то, чтобы успешно выполнить программные требования по лыжной подготовке, легкой атлетике, а также других видов спорта. Особое место в программе физического воспитания учащихся отводится лыжной подготовке. Осуществляя ходьбу на лыжах, в работу включается весь двигательный аппарат, укрепляется мышечная система, особенно плечевой пояс, ноги, туловище и брюшной пресс. Также ходьба на лыжах способствует развитию выносливости, вестибулярной устойчивости, развитию ориентирования в пространстве и повышению закаленности организма. Всё это в целом способствует хорошей физической подготовленности студентов.

1.3 Программное обеспечение повышения функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

В предыдущем параграфе были подробно рассмотрены понятия «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Применительно

к контингенту исследования проанализированы основные положения и идеи, разъяснены сущность и структура физической подготовленности и рассмотрены этапы и особенности физической подготовки студентов первого курса. Данный параграф будет посвящен программному обеспечению повышения функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина в образовательном процессе.

Неотъемлемой составляющей повышения функционального состояния и физической подготовленности студентов 1го курса является образовательная программа. Рассмотрим назначение, роль в образовательном процессе, содержательное наполнение и структурные составляющие программы.

Образовательная программа – это комплекс мер, утвержденный Министерством Науки и образования РФ, с помощью которого можно выявить уровень навыков, знаний и умений для разных курсов обучения в вузе. В такой программе четко прописано, что должен изучить студент на каждом курсе. В соответствии с этим документом преподаватели создают собственные учебные планы – информацию о том, какие материалы и в какой форме нужно преподнести студентам, какие навыки сформировать, какие знания донести, какие науки и насколько углубленно изучить.

В учебном плане 1го курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина по направлению подготовки 44.03.05. педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профилю) образовательной программы физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) заложено 12 модулей, в том числе: «Мировоззренческий», «Здоровьесберегающий», «Практико-ориентированный», «Предметно-теоретический», «Учебно-исследовательский», «Теоретические основы профессиональной деятельности», «Педагогическая интернатура», «Основы вожатской деятельности», «Предметно-методический», «Теория и практика

дополнительного образования», «Современные направления развития научной отрасли (по профилю подготовки)», «Дисциплины методической подготовки ориентированные на достижение результатов обучения»,

В контексте данного исследования, целью которого является отслеживание функционального состояния и физической подготовленности, наибольшую значимость приобретает «Практико-ориентированный» модуль, включающий 11 дисциплин, реализация которого способствует укреплению функционального и физического состояния студентов.

Целью освоения модуля является формирование практико-ориентированных основ профессиональной педагогической деятельности.

Место модуля в основной профессиональной образовательной программе (ОПОП): модуль относится к части, формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы.

В данный модуль входят следующие дисциплины:

1. Методика преподавания подвижных игр
2. Методика преподавания гимнастики
3. Методика преподавания легкой атлетики
4. Методика преподавания спортивных игр
5. Методика преподавания плавания
6. Методика преподавания туризма
7. Теория и практика обучения национальным видам спорта
8. Методика преподавания лыжного спорта
9. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по базовым видам спорта
10. Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий
11. Методика преподавания новых видов спорта.

Общая трудоемкость изучения модуля составляет 60 зачетные единицы (2160 часов.)

В результате освоения дисциплин, входящих в программное содержание данного модуля студенты должны овладеть рядом компетенций, непосредственно характеризующих функциональное состояние и физическую подготовленность студентов:

Универсальные компетенции (УК):

УК 7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

УК 8 - Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

Общие профессиональные компетенции (ОПК):

ОПК 6 - Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

Профессиональные компетенции (ПК):

ПК 4 - Способен организовать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств;

ПК 5 - Способен организовать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности;

Выделенные компетенции характеризуют способности студентов эффективно осуществлять профессиональную, учебную деятельность, находить выход из сложившихся ситуаций применительно к образовательному процессу по физической культуре и спорту; характеризуют способности к самоконтролю, показателей физического здоровья и физического развития. Вышеперечисленные компетенции способствуют

поддержанию учащимися должного уровня физической подготовленности для обеспечения эффективной образовательной деятельности.

Далее подробнее рассмотрим дисциплины данного модуля, изучаемые на 1ом курсе. «Методика преподавания подвижных игр», Общая трудоёмкость изучения дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часов.). Целью освоения методики преподавания подвижных игр является: умение студентами с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим учителям, тренерам, преподавателям для успешного решения основных задач физического воспитания различного рода образовательных учреждений. В процессе усвоения методики преподавания подвижных игр студенты изучают: историю возникновения подвижных игр. Основные понятия об играх. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр; Применение подвижных игр на уроке физической культуры (обязательные программы по предмету). Роль и способы применения подвижных игр в занятиях спортом; подвижные игры в режиме учебного дня и во внеклассной работе.

По итогам усвоения дисциплины «методика преподавания подвижных игр» обучающиеся должны овладеть компетенциями, характеризующими физическую подготовленность и профессиональную деятельность: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций; способность организовать процесс обучения основным способом самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств; способность организовать обучение двигательным навыкам по

базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности.

«Методика преподавания гимнастики» является одной из базовых дисциплин института физической культуры, спорта и здоровья, общая трудоёмкость которой составляет 9 зачетных единиц (324 часов). Целью освоения данной дисциплины является формирование у будущих педагогов готовности к реализации профессиональных задач в новых социально – экономических условиях в соответствии с требованиями личности, общества и научными достижениями в области теории и методики физической культуры и спорта.

«Методика преподавания гимнастики» относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы и состоит из трех модулей. В 1 модуле учащиеся изучают разделы, отражающие теоретическую основу методики преподавания гимнастики: Научно-теоретические основы гимнастики. Виды гимнастики. Гимнастическую терминологию. Во 2 модуле студентами изучаются общие закономерности в технике гимнастических упражнений и основы обучения гимнастическим упражнениям: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения (ОРУ); прикладные упражнения; акробатические упражнения; опорные прыжки; вольные упражнения; упражнения на снарядах: упражнения на коне – махи; упражнения на кольцах; упражнения на брусьях; упражнения на перекладине; упражнения на брусьях разной высоты; упражнения на бревне. 3 модуль посвящен изучению основам спортивной тренировки в гимнастике, требованиям к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждению травматизма на занятиях по гимнастике, организации и проведение соревнований по гимнастике.

«Методика преподавания легкой атлетики» также является основной дисциплиной практико-ориентированного с общей трудоёмкостью 8 зачетные единицы (288 часов). Содержит в себе 2 модуля теоретический и практический.

Теоретический модуль дисциплины предполагает освоение дисциплины посредством изучения:

- Истории развития легкой атлетики. Возникновения легкой атлетики как вида спорта.

- Места и значения легкой атлетики в системе физического воспитания.

- Легкой атлетики как важного средства физического развития и укрепления здоровья человека.

- Гигиены, закаливания, режима тренировочных занятий и отдыха, питания.

- Правил организации учебного процесса, норм безопасного поведения. Санитарных требований к спортивному залу. Требований к инвентарю для проведения учебного процесса.

- Техники легкоатлетического бега: (сверхдлинные дистанции, кроссовый бег, короткие дистанции, по виражу на стадионе и в манеже). Анализа техники и методики тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

- Основ техники прыжков в длину. Анализа техники и методики тренировки в прыжках в длину. Техники и методики метания мяча и гранаты;

- Самоконтроля, сущности самоконтроля и роль его при занятиях. Понятия о тренированности, утомления, перетренированности.

Кроме того практический раздел «методики преподавания легкой атлетики» предполагает освоение компетенций посредством:

- Общефизической подготовки (ОФП), которая рассматривается как процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.

- Специальной физической подготовки (СФП), предполагающей, совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на рост спортивных достижений в избранном виде.

- Техничко-тактической подготовки, которая заключается в приобретении и совершенствовании учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствования избранных вариантов спортивной техники.

В процессе освоения дисциплины используются методы и средства:

- Игровой метод, предполагающий приобретение: активности и самостоятельности учащимися, коллективности действий и непрерывно изменяющиеся условия деятельности. Спортивных игр (футбол).

Упражнения, такие как:

- Низкий старт до 50 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции 80-100м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег на результат 100 метров. Челночный бег.

- Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. СБУ. Прыжок в длину на результат. Всё перечисленное способствует развитию скоростно-силовых качеств.

- Метание мяча и гранаты на дальность с места и разбега в коридоре 10 метров. Метание мяча и гранаты на результат с 5-6 беговых шагов.

- Бег (3000 метров – юноши; 2000 метров – девушки). Общеразвивающие упражнения (ОРУ), СБУ, способствующие развитию выносливости.

- Бег в равномерном темпе 20 минут. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий, способствующих развитию выносливости. Бег на результат 1000 метров.

«Методика преподавания спортивных игр» относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы и общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 11 зачетные единицы (396 часов). «Методика преподавания спортивных игр» включает в себя основные спортивные игры, всесторонне развивающие физические качества обучающихся, такие как: баскетбол; футбол; волейбол. Целью освоения данной дисциплины является содействие формированию у будущих

педагогов навыков базовых средств физического воспитания, в частности спортивных игр, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте будущей целостной профессиональной деятельности.

Также немаловажную роль в физической подготовке студентов 1го курса является дисциплина «методика преподавания лыжного спорта», трудоемкость усвоения которой составляет 5 зачетные единицы (180 часов). Основными разделами содержания методики преподавания лыжного спорта являются: введение в предмет; изучение основ техники лыжного спорта; познание техники способов передвижения на лыжах и методики обучения. Все это в совокупности способствует повышению физической подготовленности и функционального состояния студентов и приобретению навыков профессиональной деятельности.

Наглядно характеристика осваиваемых дисциплин представлена в таблице:

Таблица 1 – проявление показателей функционального состояния и физической подготовленности студентов в процессе освоения дисциплин

№	Дисциплины ОПОП	Разделы дисциплин	Осваиваемые компетенции	Проявления
1	Методика преподавания подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения подвижных игр; - Основные понятия об играх; - Значение подвижных игр в физическом воспитании детей; - Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр; - Подвижные игры на уроке физической культуры; - Подвижные игры в занятиях спортом; - Подвижные игры в режиме учебного дня и во внеклассной работе 	<ul style="list-style-type: none"> - УК 7; - УК 8; - ОПК 6; - ПК 4; - ПК 5; 	<ul style="list-style-type: none"> - овладение терминологией; - сохранение физических качеств на достойном уровне; - приобретение профессионально значимых для педагога физической культуры методических, организаторских качеств и навыков; - Изучение и практическое применение подвижных игр;

Продолжение Таблицы 1 на следующей странице

2	Методика преподавания гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> - Научно-теоретические основы гимнастики; - Виды гимнастики; - Гимнастическая терминология; - Строевые упражнения; - Прикладные упражнения; - Акробатические упражнения; - Опорные прыжки; - Вольные упражнения; - Упражнения на снарядах; - Упражнения на коне; - Упражнения на кольцах; - Упражнения на брусьях; - Упражнения на перекладине; - Упражнения на бревне; - Основы спортивной тренировки в гимнастике, - Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю; - Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике; - Организация и проведение соревнований по гимнастике; 	<ul style="list-style-type: none"> - УК 8; - ОПК 6; - ПК 4; - ПК 5; 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение гимнастической терминологии; - Владение основными гимнастическими упражнениями; - Усовершенствование физических качеств, таких как ловкость и гибкость; - Укрепление опорно-двигательного аппарата;
3	Методика преподавания легкой атлетики	<ul style="list-style-type: none"> - История развития легкой атлетики; - Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания; - Правила организации учебного процесса, норм безопасного поведения; - Техника легкоатлетического бега; - Анализ техники и методики тренировки в 	<ul style="list-style-type: none"> - УК 7; - УК 8; - ОПК 6; - ПК 4; 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоение теоретических основ легкой атлетики; - Изучение и овладение организации учебного и тренировочного процесса; - Владение техникой бега на различные дистанции; - Изучение и овладение техникой прыжков в длину и в высоту; - Совершенствование и поддержание уровня физической подготовленности;

Продолжение Таблицы 1 на следующей странице

		<p>беге;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Основы техники прыжков; - Техника и методика метания мяча и гранаты; - Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой; - ОФП; - СФП; - Техничко-тактическая подготовка; - Игровой метод; - Низкий старт; - Стартовый разгон; - Бег по дистанции 80-100м; -Финиширование; -Эстафетный бег; - СБУ; - Прыжки в длину; - Метание мяча и гранаты на дальность с места и разбега - Бег на средние дистанции; <p>- Бег в равномерном темпе 20 минут;</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Развитие функционального состояния организма; - Овладение средствами общей и специальной физической подготовки; - Освоение технической и тактической подготовкой; - Владение применения игрового метода в циклических видах спорта; -Изучение и развитие техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования; - Изучение и применение специальных беговых упражнений; - Овладение техникой метания мяча и гранаты;
4	Методика преподавания спортивных игр	<ul style="list-style-type: none"> - Баскетбол; - Футбол; - Волейбол; 	<ul style="list-style-type: none"> - УК 7; - УК 8; - ОПК 6; - ПК 5; 	<ul style="list-style-type: none"> - Изучение теоретических основ и истории баскетбола; - Познание правил игры и методики обучения в баскетбол; - Овладение навыками игры в баскетбол; - Познание истории, теоретических основ, методики обучения и правил футбола; - Изучение и освоение технических основ игры в футбол; <p>- Ознакомление теории, истории, правил волейбола;</p>

Продолжение Таблицы 1 на следующей странице

				- Изучение техники, методики обучения и применение на практике игры в волейбол;
5	Методика преподавания лыжного спорта	-введение в предмет; -изучение основ техники лыжного спорта; -познание техники способов передвижения на лыжах и методики обучения.	- УК 7; - ОПК 6; - ПК 4; - ПК 5;	- Овладение основами техники лыжного спорта; - Освоение способов передвижения на лыжах; - Познание методики обучения передвижения на лыжах;

По вышепредставленной таблице можно сделать вывод, что все практические дисциплины, изучаемые на первом курсе, способствуют приобретению студентами профессионально значимых навыков организации учебного и тренировочного процесса, пополнению их теоретических знаний и овладению специальной терминологией, а также всестороннему развитию физической подготовленности. В процессе занятий методикой преподавания подвижных игр совершенствуется такое физическое качество студентов, как ловкость. Занятия методикой преподавания гимнастикой развивают и совершенствуют гибкость и ловкость студентов, способствует улучшению их функционального состояния. В рамках изучения дисциплины «методика преподавания легкой атлетики» развиваются такие физические качества, как выносливость, скоростно-силовые качества и быстрота. Дисциплина «методика преподавания спортивных игр» предполагает изучение трех видов спорта: баскетбола, футбола и волейбола, которые в свою очередь прекрасно развивают ловкость и специальную выносливость. Методика преподавания лыжного спорта является одной из базовых дисциплин, которая положительно влияет на функциональное состояние и физическую подготовленность студентов.

Таким образом, материалы параграфа позволяют сделать выводы, что данное образовательное обеспечение способствует повышению функционального состояния и физической подготовленности студентов 1го курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина,

так как всесторонне учтены аспекты повышения физической подготовленности студента и формирования профессиональных навыков по направленности (профилю) образовательной программы физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка).

1.4 Система оценивания функциональных и физических показателей студентов первого курса

В предыдущем параграфе было рассмотрено программное обеспечение повышения функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина. Данный параграф посвящен рассмотрению системы оценивания функциональных и физических показателей студентов первого курса.

По мнению И.В. Сухоцкого, главным фактором, мешающим эффективному использованию средств физической культуры, для повышения уровня здоровья, является неадекватная оценка общего состояния человека. Стержневой акцент для рекомендации и выбора занятий физической культурой и спортом базируется, главным образом, на клинических данных, диагнозе заболевания, без учёта энергопотенциала субъекта. В лучшем случае это приводит, к ограничению занятий, в худшем случае - к освобождению от физкультуры и спорта.

Существующая в настоящее время практика определения медицинской группы у студентов и формирования на этой основе отделения физического воспитания, выдача освобождения от занятий физической культурой школьникам и студентам аргументированная только диагнозом заболевания (без оценки физического и психоэмоционального статуса, функциональных резервов индивидуума) является не рациональной и мало эффективной.

В связи с вышеизложенным материалом, для совершенствования физического воспитания следует, в равной степени автор рекомендует учитывать не только характер заболевания, но и физическое состояние субъекта и рассматривать их как самостоятельные факторы, взаимно влияющие друг на друга [3;53;57].

И.Ф. Деманова считает, что для определения уровня сформированности двигательных качеств у студентов, объективной оценки физической подготовленности и физического развития, функциональных отклонений и адаптационных показателей организма испытуемых воспользовались специальными физиологическими, педагогическими и психофизическими тестами:

- Измерение ростовых показателей (см.);
- Измерение массы тела (кг.);
- Измерение окружности грудной клетки (ОГК);
- Измерение окружности грудной клетки на вдохе;
- Измерение окружности грудной клетки на выдохе;
- Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) (уд. мин.);
- Измерение артериального давления (АД);
- Измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) (мл.);
- Проба Штанаге – задержка дыхания на вдохе;
- Проба Генче – задержка дыхания на выдохе;
- Адаптационный потенциал (АП) - комплексный показатель, построенный на основе регрессивных взаимоотношений - частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического (САД) и диастолического (ДАД) артериального давления возраста (В), массы тела (МТ) и роста (Р). Рассчитывается по формуле: $АП = 0,011(ЧСС) + 0,014(САД) + 0,008(ДАД) + 0,014(возраст) + 0,009(МТ) - 0,009(Р) - 0,27$ [16;25].

- проба PWC170 с помощью степ-теста, рассчитывается по формуле:

$$PWC\ 170 = N1 + (N2 - N1) \times (170 - f1) / (f2 - f1)$$

$$N = 1,5 \times p \times h \times n$$

где N - мощность нагрузки, f_1 - пульс после 1-й нагрузки за минуту, f_2 - пульс после 2-ой нагрузки за минуту, p - масса испытуемого, h - высота степа (0,3м), n - число восхождений (20 или 30 шагов в мин).

По мнению Л.П. Богдановой, А.Н. Кубиевой, М.П. Коноваловой, М.А. Эльмурзаева для оценки функционального состояния студентов необходимо использовать следующие функциональные пробы:

Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ, л.) - максимальное количество воздуха, выдыхаемое после самого глубокого вдоха, измеряли с помощью сухого портативного спирометра (ССП).

Кистевая динамометрия (кг) – измерение силы мышц-сгибателей пальцев в результате одномоментного максимального силового воздействия на прибор. При разогнутом предплечье обследуемый сжимает ручной динамометр одной кистью. Исследование проводится для обеих рук. Силовой индекс находили делением показателей силы (по результатам кистевой динамометрии) на массу тела и выражается в процентах.

Методы индексов.

Индекс массы тела (ИМТ, кг/м²) величина, позволяющая оценить и степень соответствия массы тела человека и его длины.

ИМТ вычисляется по формуле:

$ИМТ = \frac{МТ}{ДТ^2}$, где: $МТ$ - масса тела, кг; $ДТ$ - длина тела, м.

Критерии оценки: менее 19 – недостаточная масса тела; 19-24 нормальный показатель массы; 25-30 – наличие избыточной массы тела; 31-40 – ожирение.

Индекс Робинсона рассчитывался с целью количественной оценки энергопотенциала организма человека как показатель функционального резерва – «двойное произведение» (ДП, у.е.), отражающий уровень обменно-энергетических процессов, происходящих в организме. Чем больше значение ДП на высоте физической нагрузки, тем больше функциональная способность мышц сердца. Также по этому показателю косвенно судят о потреблении кислорода миокардом.

$$\text{ДП} = \text{ЧСС} * \text{САД} / 100$$

Критерии оценивания состояния сердечно-сосудистой системы: выше среднего – 75 и меньше; средние значения – от 76 до 89; ниже среднего – 90 и выше.

Оценка адаптационного потенциала и состояния здоровья. В практике оценки здоровья используется показатель адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (АП, у.е.).

Определение уровня физического состояния по Е.А. Пироговой. Физическое состояние отражает уровень физической работоспособности, функциональных резервов жизнеобеспечивающих органов и систем и, в первую очередь, сердечно-сосудистой системы, степень физического развития и физической подготовленности.

$$\text{УФС} = (700 - 3 * \text{ЧСС} - 2,5 * \text{АД ср.} - 2,7 * \text{В} + 0,20 * \text{МТ})$$

$(350 - 2,6 * \text{В} + 0,21 * \text{ДТ})$, где: ЧСС - частота сердечных сокращений, уд. в. мин. в покое; АД ср. - артериальное давление среднее в покое, мм рт. ст. вычисляется по формуле:

$\text{АД ср.} = \text{ДАД} + (\text{САД} - \text{ДАД}) / 3$, где: ДАД - артериальное давление диастолическое, мм рт. ст.; САД - артериальное давление систолическое, мм рт. ст.; В - возраст в годах; МТ - масса тела, кг; ДТ - длина тела см;

Критерии оценки: низкий – 0,157-0,260; ниже среднего – 0,261-0,365; средний – 0,366-0,475; выше среднего – 0,476-0,575; высокий – 0,576 и выше.

Максимальные функциональные возможности наблюдаются у лиц с высоким УФС. Их физическая работоспособность соответствует или превышает должные для данного возраста и пола величины [10;29;66;79].

П.К. Анохин для определения показателей психофизических характеристик рекомендует использовать следующие тесты:

- 1) динамическая тремометрия;
- 2) статистическая тремометрия;
- 3) избирательность внимания (тест Мюнстбергера);

4) реакция на движущийся объект, оценка статистического равновесия, оценка динамического равновесия, тест на распределение внимания, корректурная проба Ландольта [2;69].

В соответствии с разработанной М.В. Малютиной моделью построения учебного процесса по физическому воспитанию для студентов специального учебного отделения осуществляется комплексная оценка функционального состояния студентов.

Разработанный блок тестирования включает в себя: определение «вегетативного индекса» по Кердо; биологического и должного биологического возраста; комплексной оценки физического состояния по Е.А. Пироговой; ортостатической пробы; пробы Мартине; ЖЕЛ и жизненного индекса; пробы Генчи, физической работоспособности по тесту PWC 170; теппинг-теста; точности мышечных усилий; пробы Ромберга; психоэмоционального состояния.

В качестве интегральной оценки функционального состояния организма студентов специального учебного отделения предлагается использовать средний балл всех показателей по разработанной пятибалльной шкале. Результаты тестирования функционального состояния преподаватель заносит в разработанную «Индивидуальную карту студента [36;59;65].

Е.А. Рязанова для оценки уровня физической и функциональной подготовленности студентов разработала программу оценку уровня подготовленности. Программ обследования включает следующее: изучение показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов; определение состояния дыхательной системы участников исследования; педагогическое тестирование по физической подготовленности студентов.

Обследование необходимо проводить в два этапа. Первый этап направлен на изучение исходного уровня данных по показателям функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем и физической подготовленности студентов.

Программа обследования включала доступные научно-обоснованные методики исследования.

1. Функциональные пробы на сердечно-сосудистую систему.

1.1. Использовали функциональную пробу Мартине-Кушелевского с 20 приседаниями. После 3 мин. отдыха у студенток подсчитывали пульс за 10 сек. с пересчетом на 1 мин. Затем студенты выполняли 20 глубоких приседаний за 40 сек., поднимая руки вперед, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний подсчитывали пульс за 10 сек. в пересчете на 1 мин. Оценка пробы: если разница пульса после нагрузки и в покое 20 и меньше – хорошо; 21–30 – удовлетворительно; 31 и больше – неудовлетворительно.

1.2. Проводили ортостатическую пробу. Участник обследования отдыхал лежа на спине в течение 5 мин., затем подсчитывали его пульс в положении лежа, после чего он вставал и через 1 мин. снова подсчитывали его пульс в положении стоя в течение 1 мин. Разница между пульсом в положении стоя и лежа указывала на степень тренированности: чем разница меньше, тем лучше тренированность организма. Оценка пробы: разница пульса от 0 до 6 – хорошо; 7–10 – удовлетворительно; 11–15 – неудовлетворительно.

2. Функциональные пробы состояния дыхательной системы.

2.1. Применяли Пробу Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин. отдыха сидя необходимо сделать 2–3 глубоких вдоха и выхода, а затем, сделав глубокий вдох, задержать дыхание. Отмечали время от момента задержки дыхания до прекращения пробы участником исследования. Средним показателем является 45 сек. для здоровых молодых людей. Чем больше время задержки, тем больше тренированность.

2.2. Пробу Генче (задержка дыхания на выдохе) выполняли так же, как и пробу Штанге, только задержка дыхания производилась после выдоха. Средний показатель для здоровых молодых людей составляет 30 сек.

3. Физическую подготовленность оценивали с помощью педагогического тестирования и сравнения с нормативными показателями согласно возрасту и полу участников исследования [14;51;72].

А.Ю. Осипов рекомендует для оценки уровня эффективности используемых в процессе физического воспитания студенческой молодежи методик и средств функционального тренинга использовать батарею тестов – Functional fitness assessment tests. Данная батарея тестов включает в себя последовательное выполнение ряда заданий, позволяющее достаточно быстро, и объективно оценить уровень функциональной подготовленности занимающихся. Полная батарея тестовых испытаний включает в себя: бег на 1 милю (1,6 км), отдых в течение 5 минут, сгибания и разгибания рук (отжимания от пола) в положении – упор лежа (максимальное количество раз), отдых в течение 3 минут, приседания (максимальное количество раз), отдых в течение 3 минут, сохранение баланса тела в положении упор лежа на локтях (планка) [42].

Оценка физической подготовленности студентов осуществляется как интегративно, по совокупности нормализованных оценок результатов всех тестов, совокупности оценок результатов тестов в каждом модуле, так и по отдельным показателям, отражающим уровень отдельных физических качеств, что позволит судить о слабых и сильных сторонах подготовленности студентов и в зависимости от этого корректировать программы занятий.

Проективный компонент объединяет основополагающие элементы - цель, задачи и ожидаемый результат инновационной модели дифференцированного развития физических качеств студентов гуманитарных вузов.

Целевой элемент в качестве своей системной основы имеет цель физического воспитания студентов вузов, обозначенную в учебной программе дисциплины «Физическая культура» и ориентированную на достижение эффективного формирования физической культуры личности и целенаправленного использования различных средств физического

воспитания для сохранения и укрепления психосоматического здоровья и физической подготовки студенческой молодежи.

Содержательный компонент модели включает два модуля. Модуль средств педагогических воздействий, обеспечивающих реализацию проективных установок инновационной модели, и модуль организационно-технологических подходов к определению содержания, средств и методов реализации предлагаемой модели.

Технологический компонент содержит методико-технологические подходы к процессу реализации проективных основополагающих установок инновационной модели развития физических качеств студентов гуманитарных вузов. Этот компонент представлен технологией дифференцированного развития физических качеств студентов вузов, включающей плановый и процессуальный разделы [6;17;34;76].

Материалы параграфа позволяют сделать вывод, что систему оценивания функциональной и физической подготовленности студентов можно представить в виде модульно-рейтингового мониторинга, который включает в себя тестовый и оценочный раздел. Тестовый раздел включает систему контрольных упражнений и проб, позволяющих количественно определить величину проявления студентами конкретных физических качеств, а также показателей физического развития и функционального состояния. Оценку уровня физической и функциональной подготовленности необходимо осуществлять по трем модулям:

1. Модулю тестирования и оценки физического развития.
2. Модулю тестирования и оценки функционального состояния.
3. Модулю тестирования и оценки физической подготовленности.

2.ОГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования расписать всё подробно

Исследование проводилось на базе Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева, института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина.

Сроки проведения: октябрь 2019 - март 2020. Поскольку мы в своем исследовании обращались к проблеме функционального состояния и физической подготовленности студентов на начало и окончание первого курса, то в исследовании организована всего одна группа испытуемого контингента, состоящая из 20 человек, юношей 17-18 лет. Испытуемые в течение года занимались по образовательной программе по направлению подготовки 44.03.05. педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профилю) образовательной программы физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

Исследование проходило в 3 этапа:

I этап (сентябрь 2018 – сентябрь 2019) – поисковый, осуществлялся теоретический анализ научной и методической литературы (всего 85 источников); изучался практический опыт по проблеме исследования; формулировалась тема, цель и задачи исследования, выстраивался план работы, разрабатывался категориальный аппарат;

II этап (октябрь 2019-март 2020) – экспериментальный, в педагогическом эксперименте исследуемым контингентом являлись студенты первого курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина (юноши 20 человек). В ходе которого выявлялась результативность освоения дисциплин образовательной программы, исследовалось функциональное состояние и физическая подготовленность;

III этап (апрель-май 2020) – аналитический, систематизировался и оформлялся материал итогов диссертационной работы. Проводилась математическая обработка результатов, оформлялись выводы.

2.2. Методы исследования

Для достижения цели и решения задач исследования использовались следующие педагогические методы: анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы.

Изучались и анализировались основные аспекты функционального состояния и физической подготовленности студентов 1го курса. Данный метод использовался для получения информации по исследуемому вопросу.

2. Педагогический эксперимент.

Предоставляет возможность для создания требуемых для изучения явлений, в ходе которых педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности освоения модуля образовательной программы, для повышения функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса.

3. Метод математической статистики.

Для обработки данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, применялись методы стандартной математической статистики. Математическая обработка заключалась в вычислении средних арифметических, среднеквадратических отклонений, ошибок средних арифметических. Достоверность различий выборочных средних определялась с помощью t-критерия Стьюдента. Различия между выборочными средними, принимались за существенные при пяти процентном уровне значимости ($p < 0,05$), что признается надежным в исследованиях. Расчеты проводились на персональном компьютере.

3.ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО СРАВНЕНИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛО И ОКОНЧАНИЕ 1го КУРСА

В теоретических главах настоящего исследования были рассмотрены особенности функционального состояния, и подробно изучены особенности физической подготовки и подготовленности студентов первого курса. Были определены методы сравнительного анализа функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса.

Третья глава диссертации будет посвящена проведению сравнительного анализа функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина.

3.1. Сравнительный анализ функционального состояния и физической подготовленности студентов на начало и окончание первого курса

В процессе исследования мы проводили контрольные испытания в начале и конце эксперимента. Для определения показателей физических качеств использовались тесты:

Для оценки скоростно-силовых качеств:

1. Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами.
2. Метание набивного мяча, массой в 5 кг, из-за головы в положении сидя.

Для оценки быстроты:

1. Бег на 60 метров.
2. Челночный бег 3х10 метров.

Для оценки силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
2. Кистевая сила «ведущей» руки.

Для оценки выносливости:

1. 6-минутный бег.
2. Бег на 400 метров.

Динамика роста показателей представлена в таблицах 1 и 2. Итоги эксперимента свидетельствуют об определённых изменениях показателей скоростно-силовых качеств, быстроты, силы, выносливости в экспериментальной группе (рисунки 1-8).

По результатам тестирования проведено вычисление достоверности различий в начале и в конце эксперимента.

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы до и после эксперимента

№	Тесты	До эксп-та	После эксп-та	Т табл	Т эксп	Р
1	Прыжки в длину с места (см)	222	240	2,1	4,87	P< 0,05
2	Метание набивного мяча (см)	558	672	2,1	5,64	P< 0,05
3	Бег 60 м (сек)	8,8	8,3	2,1	4,23	P< 0,05
4	Челночный бег 3x10 (сек)	8,5	8,0	2,1	5,08	P< 0,05
5	Сгибание и разгибание рук (раз)	41	49	2,1	3,95	P< 0,05
6	Сила «ведущей» руки (кгс)	37,0	42,5	2,1	3,12	P< 0,05
7	6-ти мин. бег (м)	1340	1480	2,1	2,98	P< 0,05
8	Бег 400 м (мин)	1,12	1,06	2,1	5,72	P< 0,05

В тесте «прыжок в длину с места» ЭГ улучшила результат на 8,1% (рисунок 1)



Рисунок 1 – Результаты прыжка в длину с места

В тесте «метание набивного мяча» ЭГ улучшила результат на 20,4% (рисунок 2).



Рисунок 2 – Результаты метания набивного мяча

В тесте «бег 60 м» ЭГ улучшила результат на 6% (рисунок 3).

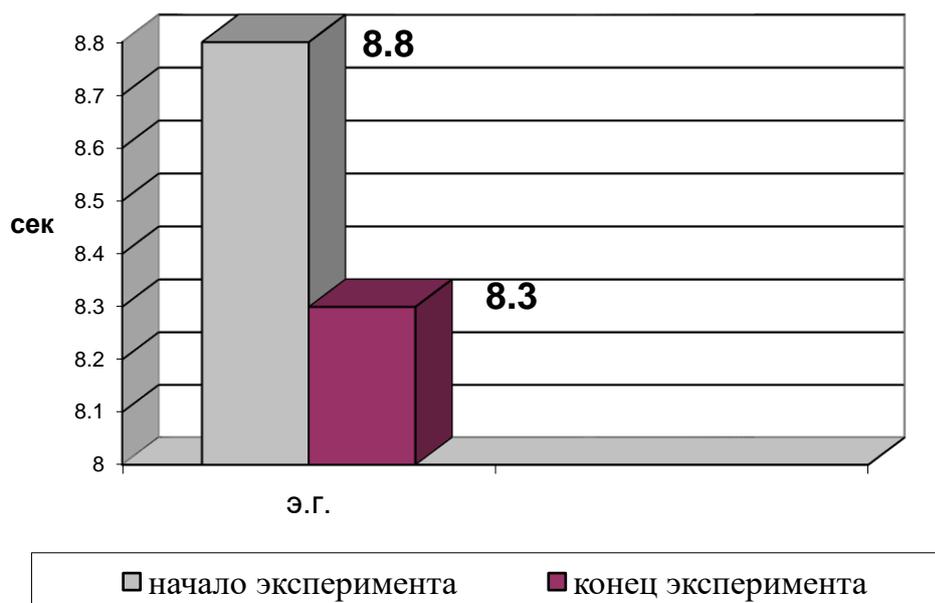


Рисунок 3 – Результаты бега 60 м

В тесте «челночный бег 3x10м» ЭГ улучшила результат на 6,3% (рисунок 4).

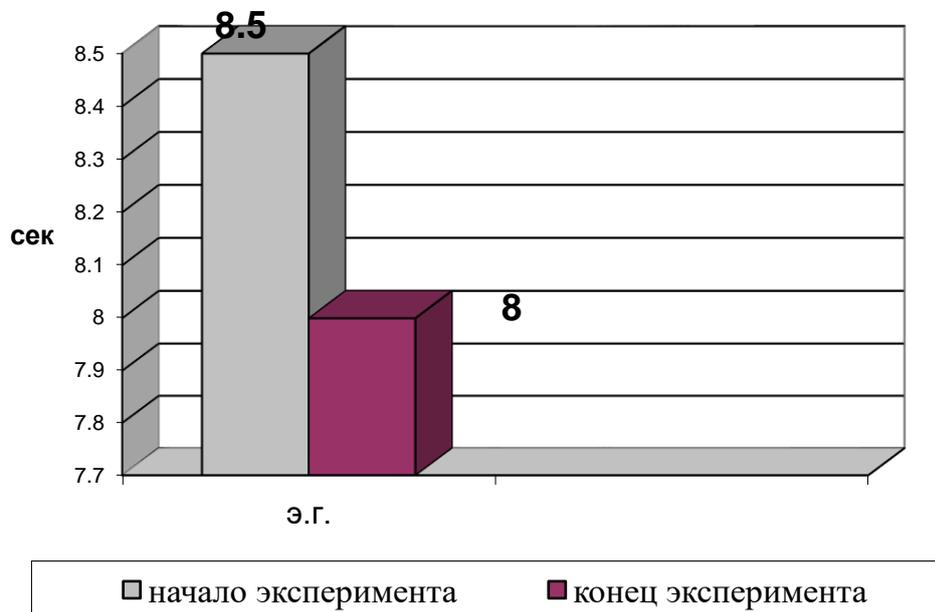


Рисунок 4 – Результаты челночного бега 3x10 м

В тесте «сгибание и разгибание рук» ЭГ улучшила результат на 19,5% (рисунок 5).



Рисунок 5 – Результаты сгибания и разгибания рук

В тесте «сила «ведущей» руки» ЭГ улучшила результат на 14,9% (рисунок 6).



Рисунок 6 – Результаты силы «ведущей» руки

В тесте «6-ти мин бег» ЭГ улучшила результат на 10,4% (рисунок 7).

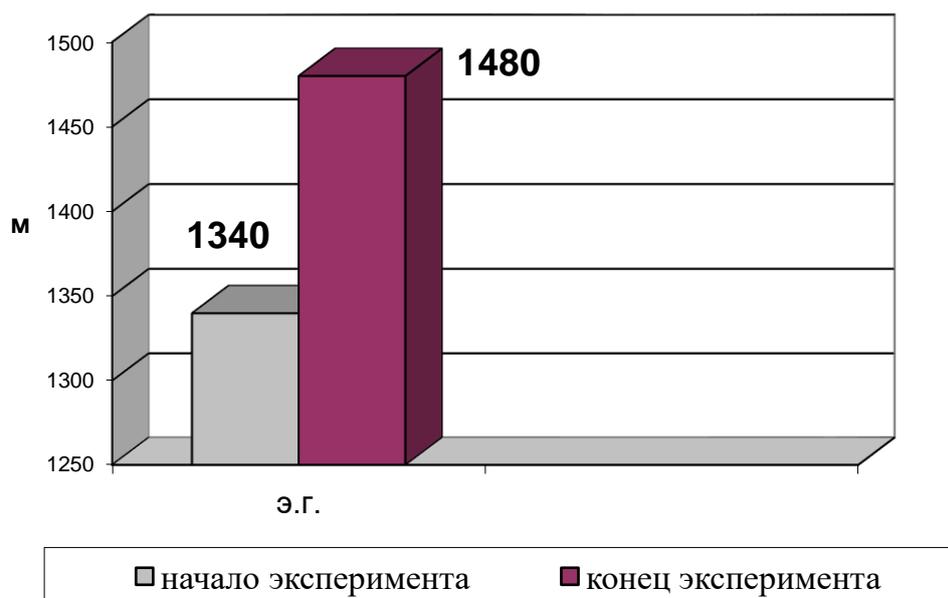


Рисунок 7 – Результаты 6-ти мин бега

В тесте «бег 400 м» ЭГ улучшила результат на 9,1% (рисунок 8).

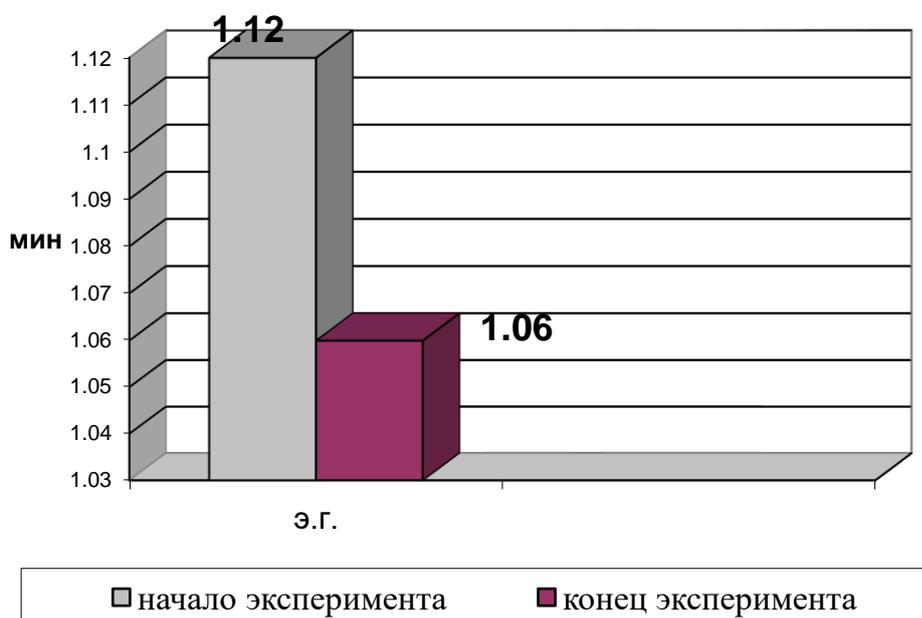


Рисунок 8 – Результаты бега 400 м

Для выявления изменений функциональных показателей применялись тесты:

– весо-ростовой индекс Кетле (ВРИ Кетле);

- жизненный индекс (ЖИ);
- кистевая динамометрия (сила кисти);
- проба PWC170 с помощью степ-теста (проба PWC 170);
- гипоксемическая проба Штанге (проба Штанге).

Итоги эксперимента свидетельствуют об определённых изменениях показателей в экспериментальной группе (таблицы 3 и 4, рисунки 9-13). По результатам тестирования проведено вычисление достоверности различий в начале и в конце эксперимента.

Таблица 3 – Морфофункциональные показатели студентов до эксперимента (ВРИ Кетле, ЖИ, сила кисти, проба PWC 170, проба Штанге)

№	Показатели				
	ВРИ Кетле	ЖИ	Сила кисти	Проба PWC 170	Проба Штанге
1	21,9	58,6	41	524	53
2	20,5	70	43	492	50
3	22,4	58,9	44	516	51
4	21,8	60	46	532	57
5	21,9	70	42	486	54
6	22,6	56,2	49	504	56
7	21,4	64,6	47	498	49
8	20,8	56,2	42	516	54
9	21,8	57,1	43	482	55
10	21	68,5	45	476	58
11	20,9	61,5	42	508	57
12	20,3	70,5	43	448	50
13	21,9	63,5	44	496	52
14	21,1	66,5	42	466	57
15	21,5	68	43	474	51
16	23,2	54,4	40	490	49
17	22,5	56,1	46	530	55
18	21,6	70,8	43	456	51
19	22,4	55,2	45	502	50
20	22	60,4	48	488	58
Среднее значение	21,3	62,4	44,6	494,5	53,4
Норма	19-24	55-70	46-51	450-650	50-60

Таблица 4 – Морфофункциональные показатели студентов до и после эксперимента (ВРИ Кетле, ЖИ, сила кисти, проба PWC 170, проба Штанге)

№	Тесты	До эксп-та	После эксп-та	T табл	T эксп	P
1	ВРИ Кетле	21,3	21,9	2,1	0,13	P>0,05
2	ЖИ	62,4	68,5	2,1	2,44	P< 0,05
3	Сила кисти	44,6	48,9	2,1	3,65	P< 0,05
4	Проба PWC 170	494,5	552,3	2,1	4,18	P< 0,05
5	Проба Штанге	53,4	58,8	2,1	3,26	P< 0,05

Достоверного изменения показателей «ВРИ Кетле» экспериментальной группе не наблюдается (рисунок 9).



Рисунок 9 – Изменение ВРИ Кетле студентов

Прирост показателя «ЖИ» в экспериментальной группе составил 10% (рисунок 10).

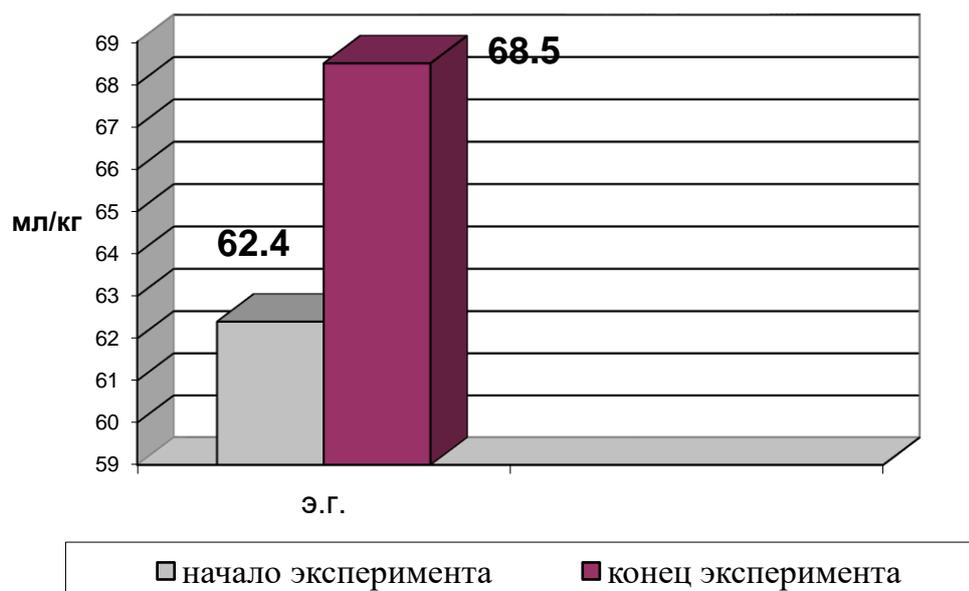


Рисунок 10 – Изменение ЖИ студентов

Прирост показателя «сила кисти» в экспериментальной группе составил 10,1% (рисунок 11).

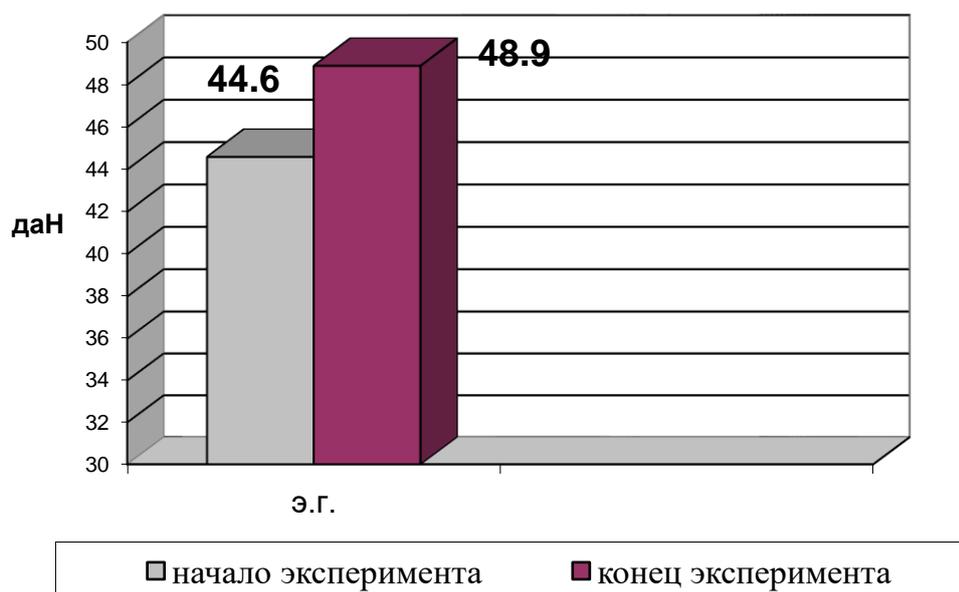


Рисунок 11 – Изменение силы кисти студентов

Прирост показателя «проба PWC 170» в экспериментальной группе составил 11,8% (рисунок 12).

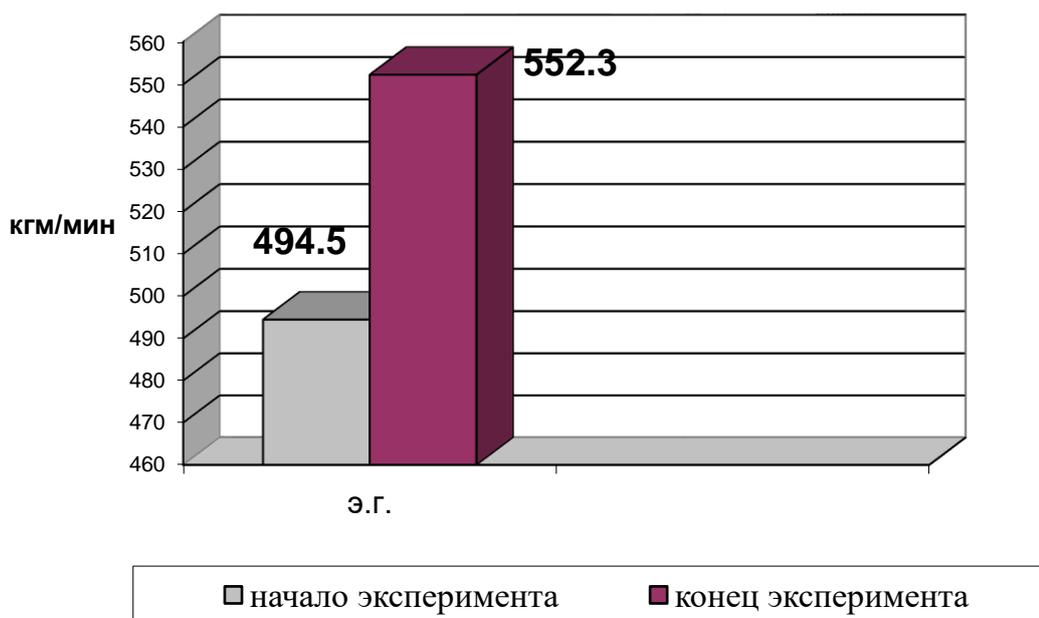


Рисунок 12 – Изменение пробы PWC 170 студентов

Прирост показателя «проба Штанге» в экспериментальной группе составил 9,7% (рисунок 13)

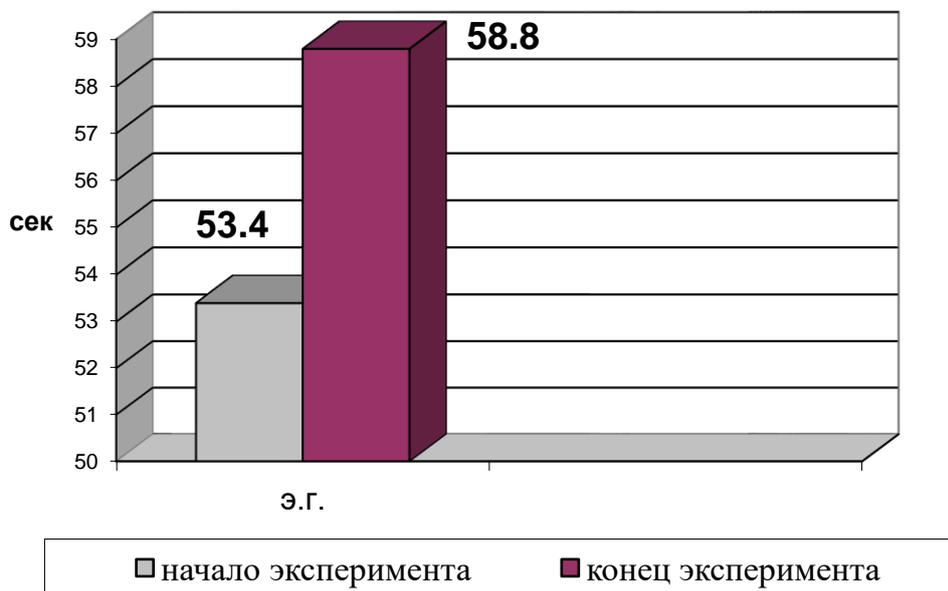


Рисунок 13 – Изменение пробы Штанге студентов

3.2. Обсуждение результатов экспериментальной работы

В целом педагогический эксперимент показал, что практико-ориентированный модуль образовательной программы 1го курса

положительно влияет на функциональное состояние и физическую подготовленность студентов. Во всех тестах показатели экспериментальной группы достоверно повысились.

Прирост физических показателей экспериментальной группы в процентном соотношении:

- в тесте «прыжок в длину с места» прирост 8,1%;
- в тесте «метание набивного мяча» прирост 20,4%;
- в тесте «бег 60 м» прирост 6%;
- в тесте «челночный бег 3x10м» прирост 6,3%;
- в тесте «сгибание и разгибание рук» прирост ЭГ 19,5%;
- в тесте «сила «ведущей» руки» прирост 14,9%;
- в тесте «6-ти мин бег» прирост 10,4%;
- в тесте «бег 400 м» прирост 9,1%.

В среднем показатели физической подготовленности студентов 1го курса выросли на 11,8%.

Изменение функциональных показателей экспериментальной группы в процентном соотношении:

- прирост показателя «ЖИ» составил 10%;
- прирост показателя «сила кисти» составил 10,1%;
- прирост показателя «проба РWC 170» составил 11,8%;
- прирост показателя «проба Штанге» составил 9,7%.

В среднем показатели функционального состояния обучающихся выросли на 10,4%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, теоретический анализ научной и методической литературы выявил особенности функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса. Функциональное состояние является интегральным комплексом характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают и сопровождают выполнение любой деятельности, в том числе физической. Функциональное состояние студентов первого курса влияет на их трудоспособность, учебную и будущую профессиональную деятельность. Основными видами средств, которые применяются в общей физической подготовке, являются упражнения: гимнастические плавание, лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры, туризм. Одним из значимых средств повышения уровня общей физической подготовленности является гимнастика, так как с ее помощью решается большой круг задач, таких как: формирование правильной осанки, совершенствование координации движений, силы мышц, развитие гибкости, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и т.д. Особое место в программе физического воспитания учащихся отводится лыжной подготовке. Осуществляя ходьбу на лыжах, в работу включается весь двигательный аппарат, укрепляется мышечная система.

В контексте данного исследования по результатам теоретического анализа выявлено, что студенты первого курса, поступая в ВУЗ, на себе ощущают некоторые изменения, связанные с обучением в высшем учебном заведении, а именно:

- лекционные, семинарские и лабораторные занятия, которые продолжаются 1 час 30 минут в отличии от школьной урочной системы;
- физические нагрузки вместо 3х уроков в неделю по 40-45 мин. занятия по дисциплинам спортивной направленности 8 – 10 занятий по 1 часу 30 мин.;
- адаптационные процесс, связанный со сменой коллектива и умения приспособливаться к особенностям командно-групповой деятельности;

- адаптация к изменению условий проживания для иногородних студентов, самостоятельное проживание в общежитии или съемной квартире;
- нивелирование контроля со стороны семьи и педагогов;

Для определения критериев оценки функционального состояния и физической подготовленности студентов первого курса на основе теоретического анализа, были проанализированы оценочные таблицы функциональных проб и тестов оценки физической подготовленности.

Для оценки функционального состояния по трудам Л.П. Богдановой, И.Ф. Демановой, А.Н. Кубиевой, использовались: весо-ростовой индекс Кетле; жизненный индекс; кистевая динамометрия; проба PWC170 с помощью степ-теста; гипоксемическая проба Штанге. Для оценки физической подготовленности студентов 1го курса использовались следующие тесты: прыжок в длину с места, толчком двумя ногами; метание набивного мяча, массой в 5 кг, из-за головы в положении сидя; бег на 60 метров; челночный бег 3x10 метров; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; кистевая сила «ведущей» руки; 6-минутный бег; бег на 400 метров.

По результатам эксперимента функциональное состояние студентов первого курса значительно улучшилось, в среднем прирост составил 10,4%, что является хорошим результатом, рассмотрим показатели прироста по различным тестам. Прирост показателя «ЖИ», который отражает функциональные возможности аппарата внешнего дыхания, составил 10%. Прирост показателя «сила кисти», который служит для определения силовых возможностей кистей рук, составил 10,1%; «проба PWC 170», показывающая физическую работоспособность, повысилась на 11,8%; «проба Штанге», оценивающая состояние дыхательной системы - 9,7%.

Физическая подготовленность испытуемых также улучшилась, в среднем показатели повысились на 11,8%. В тесте «прыжок в длину с места» прирост 8,1%; в тесте «метание набивного мяча» - 20,4%; данные тесты использовались для оценки скоростно-силовых качеств. Тесты, оценивающие быстроту студентов, показали следующие результаты: «бег 60 м» - 6%; в

«челночный бег 3x10м» - 6,3%. Тест «сгибание и разгибание рук» прирост составил 19,5%; тест «сила «ведущей» руки» показал прирост 14,9%, данные тесты использовались для определения силовых качеств обучающихся. Для оценки выносливости применялся «6-ти мин бег» его показатель вырос на 10,4%. Тест «бег 400 м» отражает скоростную выносливость и его результаты выросли на 9,1%.

Таким образом, цель исследования по повышению функционального состояния и физической подготовленности студентов на начало и окончание первого курса достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Osipov A.Y., Kudryavtsev V.D., Fyodorova P., Serzhanova Zh., Savchuk A. Components of Positive Impact of Exposure to University Physical Culture and sports on Students' Physical Activity JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. 2017. Т. 17. [№ 2](#). С. 871-878.
2. Volegzhanina, I.S., Chusovlyanova, S.V., Adolf, V.A., Bykadorova, E.S., Belova, E.N. Knowledge management as an approach to learning and instructing sector university students in post-Soviet professional education (2017) Journal of Social Studies Education Research, 8 (2), pp. 39-61. DOI: 10.17499/jsser.34544
3. Аверясова, Ю. О. Формирование пространства физической культуры в системе профессиональной подготовки студентов: монография / Ю. О. Аверясова, Л. Б. Андрющенко, Т. Д. Алиев. – М.: ТР-принт, 2015. – 170 с.
4. Агеева, Г.Ф. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Учебное пособие по курсу «Теория и история физической культуры и спорта» / Г.Ф. Агеева. – ФГБОУ СПО «БГУОР». – Брянск, 2014. – 15 с.
5. Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта». Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию ФГБУ СПбНИИФК (27-28 сентября 2018 года). В 2 т., т.1 / Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – 256 с.
6. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. - М.: Медицина, 1975.- 477 с.
7. Афанасьев, В. Г. Общая физическая подготовка личности: учеб. пособие/ В. Г. Афанасьев, Е. Ф. Суханьков; Владим. гос. ун-т. – Владимир: Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. – 148 с.

8. Баев, К.А. Показатели функциональных систем организма студентов СУРГУ с разным уровнем физической подготовки / К.А. Баев // Вестник новых медицинских технологий. – 2007. - №12. – С. 121-125.

9. Байко, О.М. К вопросу определения функциональных возможностей организма студентов / О.М. Байко // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №2. – С. 81-86.

10. Богданова, Л.П. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учеб. пособие/ Л.П. Богданова. – Самара: Изд-во Самар. гос. аэрокосм. ун-та, 2010. – 64 с.

11. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

12. Брагинский, М.Я. Компаратментно-кластерный анализ показателей функциональных систем организма тренированных и нетренированных студентов Югры / М.Я. Брагинский // Вестник новых медицинских технологий. – 2006. - №10. – С. 88-93.

13. Буйкова, О. М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза : учебное пособие / О. М. Буйкова ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск : ИГМУ, 2016. – 31 с.

14. Высовень, Г.И. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов / Г.И. Высовень // Научные труды Дальрыбвтуза. – 2009. - №5. – С. 88-93.

15. Гусев, А.В. Формирование профессионально-прикладных физических важных качеств у студентов вуза средствами физической подготовки / А.В. Гусев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. - №5. – С. 76-79.

16. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов/ Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.

17. Двейрина, О.А. Теория спорта: конспекты лекций, вопросы для самопроверки и задания по УИРС. Учебно-методическое пособие/ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003 - 106 с.

18. Деманова, И.Ф. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов/ И.Ф. Деманова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. - №6. – С. 145-149.

19. Дзюба, И.П. Футбол как базовое средство физического воспитания студентов / И.П. Дзюба // Омский научный вестник. – 2018. - №11. – С. 47-51.

20. Диц, С.Г. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. / С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.

21. Дубровский, В.И. Биомеханика: Учеб. для сред, и высш. учеб, заведений / В.И. Дубровский. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 672 с.:

22. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.

23. Жукова, Т.А. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по педагогическим направлениям / Т.А. Жукова // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2016. - №9. – С. 56-59.

24. Журбина, А.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента / А.Д. Журбина // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2014. - №8. – С. 93-98.

25. Иванова, Л. А. Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений / Л.А. Иванова // Концепт. – 2014. – № 10. – С. 105-110.

26. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания: (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): учеб. пособие / Е. П. Ильин. – М.: Наука, 1983. – 223 с.

27. Кабаченко, С.Н. Показатель устойчивости как интегральный критерий оценки функциональной и физической подготовленности студентов / С.Н. Кабаенко // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2013. - №4.- С. 98-104.

28. Кокорев, Д.А. Механизм адаптации функционального многоборья (кроссфита) для физического воспитания студентов / Д.А. Кокорев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. - №2. – С. 105-110.

29. Кокорев, Д.А. Совершенствование подготовки студентов к сдаче норм ГТО на основе функционального многоборья (кроссфита) / Д.А. Кокорев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. - №2. – С. 87-93.

30. Коновалов, В.Н. Развитие физических качеств средствами беговой и силовой подготовки у студентов с отклонениями в состоянии здоровья / В.Н. Коновалов // Вестник спортивной науки. – 2008. - №10. – С. 73-78.

31. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – Физкультура и спорт, 2010. – 455 с.

32. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. К 76 Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

33. Кубиева, А.Н. Физическая подготовленность и физическое развитие студентов вузов различного профиля / А.Н. Кубиева // Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». -2018. -№2 (9). -С. 26-49

34. Липаев, В.Ф. Соревнования по кроссфиту (функциональному многоборью), как альтернативный подход мониторинга физической и

функциональной подготовки студентов / В.Ф.Липаев // E-Scio. – 2018. - №10. – С. 78-81.

35. Лотарев, А.Н. Атлетическая гимнастика как средство физического воспитания студенческой молодежи / А.Н. Лотарев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. - №10. – С. 98-103.

36. Лотарев, А.Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов / А.Н. Лотарев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. - №6. – С. 88-93.

37. Малютина, М.В. Физическая и функциональная подготовка студенток в вузе средствами аэробики / М.В. Малютина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. - №10. – С. 86-91.

38. Мануева, Р.С. Физическое развитие детей и подростков. Показатели. Методы оценки : учебное пособие / Р. С. Мануева ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра общей гигиены. – Иркутск : ИГМУ, 2018. – 52 с.

39. Матухно, Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 97 с

40. Методы оценки физического и функционального состояния студентов специального учебного отделения: Учебно-методическое пособие / В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина – Волгоград: Изд-во ВолГМУ. - 48с.

41. Мустаев, Н.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов / Н.А. Мустаев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №8. – С. 121-125.

42. Носова, Н.С. Методика совершенствования физической подготовки студентов вуза / Н.С. Носова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 210-215.

43. Орлова, В.В. Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений / В.В. Орлова // Современные

исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2015. - №3. – С. 92-98.

44. Осипов, А.Ю. Оценка уровня подготовленности студентов занимающихся различными видами функционального тренинга / А.Ю. Осипов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - №3. – С.93-98.

45. Оценка образовательных результатов в процессе формирования портфолио студента / Шехонин А.А., Тарлыков В.А., Клещева И.В., Багаутдинова А.Ш. – СПб: НИУ ИТМО, 2014. – 81 с.

46. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека : методические указания к выполнению О 93 контрольной работы [Электронный ресурс] / сост. : Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривошекова. – Электрон. дан. – Омск : СибАДИ, 2015.

47. Перова, Г.М. Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза: Курс лекций / Г.М. Перова – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. – 53 с.

48. Перспективы развития студенческого спорта [Текст] : сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции / под ред. Г. В. Бугаева. — Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2014.

49. Пилипей, Л.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами хоккея на траве / Л.П. Пилипей // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. - №9. – С. 105-110.

50. Попович, А. П. Физическое воспитание как средство профессиональной подготовки и карьерного роста современного студента : учеб. пособие / А. П. Попович, Г. И. Мехович, О. В. Прохорова ; [науч. ред. Е. С. Набойченко] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. — 92 с.

51. Рабочая программа дисциплины для студентов всех направлений (программа подготовки бакалавров). — М.: Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, кафедра «Физическое воспитание», 2017. — 53 с.

52. Русак, С.Н. Параметры квазиаттракторов поведения вектора состояния нейро-вегетативной системы тренированных и нетренированных студентов Югры в условиях дозированных физических нагрузок / С.Н. Русак // Вестник новых медицинских технологий. — 2013. - №9. — С. 61-66.

53. Рязанова, Е.А. Оценка показателей здоровья и физическая подготовленность студентов / Е.А. Рязанова // Творчество и современность. — 2018. - №5. — С. 93-99.

54. Седоченко, С.В. Спортивно-оздоровительный мониторинг: практикум для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. — Воронеж: ВГИФК. — 2017. — 112 с.

55. Селиванова, С.Р. Дифференцированный подбор средств физической культуры для совершенствования функциональной подготовленности студентов — спортивных менеджеров / С.Р. Селиванова // Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 2. — С. 98-104.

56. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. сред, и высш. учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608 с.

57. Средства физической культуры в формировании личности студента: Материалы очно-заочной научно-практической конференции, проводимой в рамках госбюджетной инициативной темы с региональным участием (Екатеринбург, 27 января 2014 г.). — Екатеринбург: УрФУ, 2014. — 39 с.

58. Суворов, Ю.А. Физическая подготовка студентов / Ю.А. Суворов / Учебно-методическое пособие - СПб: СПб ГУИТМО, 2006. - 90 с.

59. Сухоцкий, И.В. Физическая культура: Конспект лекций для студентов очной формы обучения всех специальностей / И.В. Сухоцкий. - М.: МГУПС (МИИТ), 2016. - 67 с.

60. Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры): учеб. пособие / Т.А. Завьялова, А.А. Кылосов, Г.А. Павлов, А.Л. Подосенков, Ю.П. Шарков, С.Е. Шивринская; под общ. ред. С.Е. Шивринской. – Череповец: ЧГУ, 2013. – 257 с.

61. Теория и методика физической культуры: метод. реко-мендации для самостоят. работы студентов/ Владим. гос. ун-т. им. А. Г. и Н. Г. Столетовых; сост. С. В. Одинцова. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2013. – 36 с.

62. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ.культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287.

63. Теория физической культуры и спорта. основные понятия и термины: Составитель: Самыличев А.С. Учебно-методическое пособие. Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2017 – 33 с.

64. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер.ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

65. Титовец, С.В. Флорбол как средство физической подготовки студентов / С.В. Титовец // Царскосельские чтения. – 2013. - №1. – С. 77-81.

66. Усков, В.М. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В.М. Усков // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2016. - №7. – С. 71-78.

67. Учебная программа дисциплины «Физическая культура»: для студентов всех специальностей и направлений подготовки очной формы обучения / Л.В. Касатова, Е.В. Фазлеева, В.Г. Двоеносов, А.Н. Меркулов, Н.Р. Утегенова, А.С.Шалавина – Казань: КФУ, 2014. – 55 с.

68. Учебная программа:
<http://www.kspu.ru/upload/documents/2019/10/14/5ae4090ac44982ee44e83718011bc8a3/uchebnyij-plan-440305-fizicheskaya-kultura-i-dopolnitelnoe-obrazovanie-sportivna.pdf>

69. Физическая культура (часть 1): учебное пособие для студентов вузов / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантеева, Ю.В. Гребенникова и др.; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности (университет). – Кемерово, 2016. – 154 с.

70. Физическая культура в высших учебных заведениях России. СПб.: НИУИТМО, 2013. – 167 с

71. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I – III курсов) / сост. В. Н. Буянов, И. В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с.

72. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

73. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

74. Физическая культура: Студенческий спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений / авт.-сост. М.П. Коновалова, И.А. Милехина, О.Г. Гарина: учеб. пособие / Саратовский государственный социально-экономический университет. – Саратов, 2012. – 92 с.

75. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.

76. Физическое состояние студентов и возможные пути его совершенствования: учебно-методическое пособие для студентов вузов / В.И. Вишневский [и др.]; под ред. В.И. Вишневого. – М.: МАДИ, 2017. – 120 с.

77. Фролов, В.Г. Значение зачетных нормативов в физической подготовке студентов / В.Г. Фролов // Известия Московского государственного технического университета МАМИ. – 2011. - №8. – С. 93-97.

78. Фудин, Н.А. Эффекты дозированной физической нагрузки у тренированных и нетренированных студентов с позиций системного синтеза / Н.А. Фудин // Вестник спортивной науки. – 2016. - №4. – С. 93-98.

79. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,ис ир.и доп. / Ж.К. Холодов. -М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.

80. Чемезов, А.И. Совершенствование психофизической подготовки студентов с помощью занятий боксом / А.И. Чемезов // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. – 2011. - №12. – С. 87-93.

81. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебно-методическое пособие для студентов специальности 050720 Физическая культура / Е.Л. Чеснова. - Новокузнецк: РИО КузГПА, 2010. - 222 с.

82. Эльмурзаев, М.А. Методологические подходы к исследованию физической подготовки студентов / М.А. Эльмурзаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - №2. – С. 121-125.

83. Якуткина, И.В. Значимость лыжной подготовки в укреплении функциональных возможностей организма студентов / И.В. Якуткина // Вестник Брянской государственной сельскохозяйственной академии. – 2017. - №4. – С. 98-102.

84. Ямбаева, Н.В. Подготовка студентов факультета физической культуры, спорта и туризма к соревновательной деятельности / Н.В. Ямбаева // Вестник Марийского государственного университета. – 2016. - №4. – С. 71-77.

85. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и новации // Современные проблемы науки и образования. – 2015 – № 6.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23098> (дата обращения: 15.04.2020).

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе модуля
«Практико-ориентированный»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профили) подготовки Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Общая трудоемкость изучения модуля составляет 60 зачетные единицы (2160 час.)

Цель освоения модуля:

Сформировать практико-ориентированные основы профессиональной педагогической деятельности.

Место модуля в структуре ОПОП: модуль относится к части, формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы.

Структура модуля:

1. Методика преподавания подвижных игр
2. Методика преподавания гимнастики
3. Методика преподавания легкой атлетики
4. Методика преподавания спортивных игр
5. Методика преподавания плавания
6. Методика преподавания туризма
7. Теория и практика обучения национальным видам спорта
8. Методика преподавания лыжного спорта
9. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по базовым видам спорта
10. Организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий
11. Методика преподавания новых видов спорта

Планируемые результаты освоения:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

ПК-3. Способен организовать различные виды внеурочной деятельности для достижения обучающимися личностных и метапредметных результатов

ПК-4. Способен организовать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств

ПК-5. Способен организовать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

«Методика преподавания подвижных игр»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профили) подготовки Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 час.)

Цель освоения дисциплины:

- умение с достаточно полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим учителям, тренерам, преподавателям для успешного решения основных задач физического воспитания различного рода образовательных учреждений.

Место дисциплины в структуре ОПОП: дисциплина относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы.

Основные разделы содержания

1. История возникновения подвижных игр. Основные понятия об играх. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.

2. Подвижные игры на уроке физической культуры (обязательные программы по предмету). Подвижные игры в занятиях спортом.

3. Подвижные игры в режиме учебного дня и во внеклассной работе

Планируемые результаты освоения:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-4. Способен организовать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств

ПК-5. Способен организовать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

«Методика преподавания гимнастики»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) подготовки Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 9 зачетные единицы (324 час.)

Цель освоения дисциплины:

Формирование у будущих педагогов готовности к реализации профессиональных задач в новых социально – экономических условиях в соответствии с требованиями личности, общества и научными достижениями в области теории и методики физической культуры и спорта.

Место дисциплины в структуре ОПОП: дисциплина относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы.

Основные разделы дисциплины:

МОДУЛЬ 1. Научно-теоретические основы гимнастики. Виды гимнастики.

Гимнастическая терминология.

МОДУЛЬ 2. Общие закономерности в технике гимнастических упражнений. Основы

обучения гимнастическим упражнениям.

Строевые упражнения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Прикладные упражнения

Акробатические упражнения

Опорные прыжки

Вольные упражнения

Упражнения на снарядах:

Упражнения на коне - махи

Упражнения на кольцах

Упражнения на брусьях

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях разной высоты

Упражнения на бревне

Формирования «школы движения».

МОДУЛЬ 3. Основы спортивной тренировки в гимнастике. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Организация и проведение соревнований по гимнастике.

Планируемые результаты освоения:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-4. Способен организовать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств

ПК-5. Способен организовать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

«Методика преподавания легкой атлетики»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профили) подготовки Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 8 зачетные единицы (288 час.)

Цель освоения дисциплины:

Формирование у будущих педагогов готовности к реализации профессиональных задач в новых социально – экономических условиях в соответствии с требованиями личности, общества и научными достижениями в области теории и методики физической культуры и

спорта.

Место дисциплины в структуре ОПОП: дисциплина относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы.

Основные разделы дисциплины:

Модуль 1. ТЕОРИЯ

1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

2. История развития легкой атлетики. Возникновение легкой атлетики как вида спорта.

Легкая атлетика на Олимпийских играх древности. Развитие легкоатлетического спорта в мире в XIX–XXI вв.

3. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

4. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

5. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание. Понятие о гигиене и санитарии. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

6. Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Санитарные требования к спортивному залу. Требования к инвентарю для проведения учебного процесса. Правильный отбор инвентаря.

7. Техника легкоатлетического бега: (сверхдлинные дистанции, кроссовый бег, короткие дистанции, по виражу на стадионе и в манеже). Методика обучения. Анализ техники и методика тренировки в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Тактика бегунаспринтера. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега.

8. Основы техники прыжков в длину. Методика обучения. Анализ техники и методика тренировки в прыжках в длину. Техника и методика метания мяча и гранаты.

9. Самоконтроль. Сущность самоконтроля и роль его при занятиях. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики.

Модуль 2. ПРАКТИКА

1. Общефизическая подготовка. ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.

2. Специальная физическая подготовка. СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.

3. Техничко-тактическая подготовка. Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

4. Подвижные игры. Игровой метод — это процесс приобретения: активности и

самостоятельности учащимися, коллективности действий и непрерывно изменяющиеся

условия деятельности. Силовая подготовка. Спортивные игры (футбол).

5. Низкий старт до 50 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции 80-100м.

Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы

обучения двигательным действиям. ПМП при травмах. Бег на результат 100 метров.

Челночный бег.

6. Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.

Отталкивание. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину на результат.

7. Метание мяча и гранаты на дальность с места и разбега в коридоре 10 метров. Метание

мяча и гранаты на результат с 5-6 беговых шагов. Правила соревнований по метаниям.

8. Бег 3000 метров – Юноши; 2000 метров – девушки. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.

9. Бег в равномерном темпе 20 минут. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий.

Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции, по кроссу. Бег на результат 1000 метров.

Планируемые результаты освоения:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-4. Способен организовать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств

ПК-5. Способен организовать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта

и физическим упражнениям разной функциональной направленности

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

«Методика преподавания спортивных игр»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профили) подготовки Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 11 зачетные единицы (396 час.)

Цель освоения дисциплины:

Содействовать формированию у будущих педагогов навыков базовых средств физического воспитания, в частности спортивных игр, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте будущей целостной профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ОПОП: дисциплина относится к вариативной части основной профессиональной образовательной программы.

Основные разделы содержания

- Баскетбол
- Футбол
- Волейбол

Планируемые результаты освоения:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-4. Способен организовать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств

ПК-5. Способен организовать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе дисциплины

«Методика преподавания лыжного спорта»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профили) подготовки Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная тренировка)

Общая трудоемкость изучения дисциплины составляет 5 зачетные единицы (180 час.)

Цель освоения дисциплины:

Содействовать формированию у будущих педагогов навыков базовых средств физического воспитания, в частности лыжный спорт, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте будущей целостной профессиональной деятельности.

Место дисциплины в структуре ОПОП: дисциплина относится к вариативной части

основной профессиональной образовательной программы.

Основные разделы содержания

- Введение в предмет
- Основы техники лыжного спорта
- Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения
- Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта

Планируемые результаты освоения:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями

ПК-4. Способен организовать процесс обучения основным способам самоконтроля

показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств

ПК-5. Способен организовать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности