

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  
Кафедра педагогики


**Иванов Артем Сергеевич**

## МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ


Тема «Формирования физической активности обучающихся колледжа  
средствами легкоатлетических упражнений»  
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое  
образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного работника  
образования

### ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:


Заведующий кафедрой педагогики  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)


Руководитель магистерской программы  
доктор педагогических наук, профессор  
Адольф В.А.

  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук, доцент Ильин А.С.

  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Иванов А.С.

  
\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск 2024

## Реферат

Магистерская диссертация «Формирование физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений» содержит 90 страниц текстового документа, 96 использованных источника, 13 таблиц, 6 рисунков, 7 приложений.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс в колледже.

**Предмет исследования:** педагогические условия формирования физической активности обучающихся колледжа.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и в опытно- экспериментальной работе проверить результативность педагогических условий формирования физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений.

**Научная новизна** исследования состоит в следующем:

- уточнено содержание понятия «физическая активность» под которым понимается деятельность человека, направленная на формирование физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- определена структура физической активности обучающихся колледжа: мотивационный компонент, двигательный и результативный;
- выявлены, обоснованы и внедрены педагогические условия, обеспечивающие формирование физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений.

Теоретическая значимость исследования состоит в углублении и расширении научных представлений об формировании физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования преподавателем, учителем физической культуры предложенных педагогических условий формированию физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений и диагностических материалов по определению уровня их физической активности на основе развития физической подготовленности.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе колледжа, который, является структурным подразделением Сибирского института искусств имени Дмитрия Хворостовского.

Основные идеи и результаты отражены в статьях, опубликованной в сборнике материалов X Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук» г. Пенза 18-19 сентября 2024г, опубликованной на образовательном портале «Продленка» и Центром Развития Педагогики 27 ноября 2023 года.

## Report

The master's thesis "Formation of physical activity of students by means of athletics exercises" contains 90 pages of a text document, 96 sources used, 13 tables, 6 figures, 7 appendices.

The object of research: the educational process in college.

The subject of the study: pedagogical conditions for the formation of physical activity of college students.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and in experimental work to verify the effectiveness of pedagogical conditions for the formation of physical activity of college students by means of athletics exercises.

The scientific novelty of the study is as follows:

- the content of the concept of "physical activity" has been clarified, which refers to human activity aimed at the formation of physical conditions necessary and sufficient to achieve and maintain a high level of health, physical development and physical fitness;
- the structure of physical activity of college students is determined: motivational component, motor and productive;
- pedagogical conditions have been identified, justified and implemented to ensure the formation of physical activity of college students by means of athletics exercises.

The theoretical significance of the study consists in deepening and expanding scientific ideas about the formation of physical activity of students by means of athletics exercises.

The practical significance of the study is determined by the possibility of using the proposed pedagogical conditions for the formation of physical activity of college students by means of athletics exercises and diagnostic materials to determine the level of their physical activity based on the development of physical fitness.

Approbation and implementation of the research results. The research materials were used in conducting experimental work on the basis of the college, which is a structural unit of the Dmitry Hovorostovsky Siberian Institute of Arts.

The main ideas and results are reflected in the articles published in the collection of materials of the X All-Russian scientific and Practical Conference "Actual problems of the Humanities and Social Sciences" Penza on September 18-19, 2024, published on the educational portal "Prodlenka" and the Center for the Development of Pedagogy on November 27, 2023.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	10
1.1 Физическая активность обучающихся колледжа как предмет теоретического анализа .....	10
1.2 Повышение интереса к физической культуре и спорту у обучающихся колледжа.....	21
1.3 Использование легкоатлетических упражнений для повышения физической активности обучающихся колледжа в рамках занятий физической культурой .....	26
Выводы по 1 главе.....	32
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ..	34
2.1 Содержание опытно-экспериментальной работы по формированию физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях физической культуры.....	34
2.2 Анализ результатов и динамики уровня формирования физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях .....	49
Выводы по 2 главе.....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	73



## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** основополагающей задачей государственной политики Российской Федерации является создание условий для роста благосостояния населения. В значительной степени решением поставленной задачи является сохранение и улучшение здоровья граждан всех возрастных групп, в особенности подрастающего поколения.

В настоящее время медико-биологические исследования здоровья обучающихся колледжа показывают, что обучение в средне профессиональных учебных заведениях носит стрессовый характер, а в критические периоды взросления сопровождается снижением адаптационных возможностей организма, развитием целого ряда заболеваний: нарушения со стороны органов зрения и сердечно-сосудистой системы, нервно-психические расстройства, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Установлено, что физическая активность существенно влияет на показатели здоровья человека, а рациональная ее организация связана с общим оздоровлением организма обучающихся колледжа. Однако увеличение учебных нагрузок, компьютеризация интересов и досуговых форм жизни юношей и девушек, а также неблагоприятная экологическая обстановка больших городов привели к снижению физической активности.

Физическая активность – это деятельность человека, направленная на формирование физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Главным компонентом содержания физической активности не зависимо от ее целей является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Большинство исследований в области повышения физической активности основываются на технологии применения средств и методов организации занятий в системе физического воспитания, где акцент смещен на двигательный компонент. Данный подход не позволяет формировать ценностное отношение обучающихся колледжа к

средствам физической активности. Поэтому одна из актуальных научных задач исследования проблемы недостаточной физической активности – это поиск и разработка научно-обоснованных физкультурно-оздоровительных технологий ценностного отношения к физической активности в студенческом возрасте.

Проведенное нами исследование позволило выявить **ряд противоречий** в системе физического воспитания обучающихся колледжа, которые не позволяют в полной мере повысить уровень физической активности обучающихся колледжа:

- осознание о необходимой потребности в ведении здорового образа жизни и низкий уровень целенаправленной двигательной деятельности;
- необходимость в разработке новых методик повышения физической активности обучающихся колледжа и недостаточная научная обоснованность подхода к формированию этой активности;
- потребность в формировании физической активности обучающихся колледжа, но отсутствие комплексного контроля и системы оценивания ее уровня.

В этой связи возникает объективная необходимость решения **проблемы исследования:** недостаточная физическая активность и способы ее повышения стала предметом изучения ряда научных исследований. Однако анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что исследуемое направление не раскрыто и требует дополнительных разработок. Не имеется данных об учете структуры физической активности обучающихся в процессе занятий физическими упражнениями, отсутствует информация о возможности интегрирования интересов обучающихся колледжа в физкультурно-спортивную деятельность в рамках средне профессионального физического воспитания

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс в колледже.

**Предмет исследования:** педагогические условия формирования физической активности обучающихся колледжа.

**Цель исследования** – теоретически обосновать и в опытно-экспериментальной работе проверить результативность педагогических условий формирования физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений.

В основе диссертационного исследования положена следующая **гипотеза:** формирование физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений будет более результативной, если:

— выявлены теоретические предпосылки организации физической активности обучающихся колледжа и уточнено содержание понятия «физической активности»;

— обоснованы возможности легкоатлетических упражнений в формировании физической активности обучающихся колледжа;

— разработан критериально-оценочный инструментарий изучения формирования физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях;

— теоретически обоснованы и поэтапно реализованы педагогические условия физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях и опытно-экспериментальным путем проверена их эффективность.

**Положения выносимые на защиту:**

1. Уточненное понятие физическая активность, под которым понимается деятельность человека, направленная на формирование физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. В качестве критериев формирования физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях выявлены:

- мотивационный, отражающий интересы и потребности обучающихся;
- двигательный, определяющий непосредственно физическую активность обучающихся;
- результативный, отражающий уровень физической подготовленности и физического развития обучающихся.

3. Формирование физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений:

- использование соревновательного метода в процессе формирования физической активности обучающихся колледжа;
- формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культуры на внеаудиторных занятиях;
- разработка комплекса упражнения, направленных на формирование физических способностей обучающихся колледжа.

В соответствии с объектом, предметом, целью и гипотезой определены следующие **задачи диссертационного исследования**

1. Выявить теоретические предпосылки формирования физической активности обучающихся колледжа, сущность и содержание понятия «физическая активность», определить структуру физической активности.
2. Разработать критерии, показатели формирования физической активности обучающихся колледжа.
3. Разработать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность педагогических условий формирования физической активности, используя легкоатлетические упражнения.

**Теоретико-методологические основа работы.** Методологическую основу исследования составляют положения по теории и методике физического воспитания (Матвеев Л. П., 1991; Бальсевич В. К., 2000;

Курамшин Ю. Ф., 2007; Лях В. И., 2007 и др.) положения по теории и методике тренировки в легкой атлетике (Костюченко В. Ф., 1999; Жилкин А. И., 2004; Чеснокова Н. Н., Никитушкина В. Г., 2010; Грецов Г. В., Войнова С. Е., 2014 и др.), концепция повышения физической активности школьников (Бальсевич В. К., 2000; Комков А. Г., 2004; Дуркин П. К., 2005; Лубышева Л. И., 2006; Кобяков Ю. Ю., 2006; Литвиненко С. Н., 2007 и др.) технология проведения массовых обследований детей и подростков (Комков А. Г., Вавилов Ю.Н. Гаврилов Д.Н., Антипова Е.В., Малинин А.В., 2004 и др.)

#### **Источники исследования:**

- научные труды, отражающие современное состояние проблемы;
- теоретические и практико-ориентированные исследования по философии, педагогике, психологии;
- нормативные документы в области образования, инструктивные и информационные документы министерства образования и науки Российской Федерации;
- публикации в периодической печати, раскрывающие опыт формирования физической активности обучающихся средствами легкоатлетических упражнений;
- словари, справочники, энциклопедии, другие издания справочного характера, содержащие общепринятые определения основных понятий;
- материалы научно-практических конференций и семинаров по теме исследования;
- ресурсы сети Интернет, освещение формирования физической активности обучающихся средствами легкоатлетических упражнений.

**Методы педагогического исследования,** общетеоретические: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме; анализ программных и законодательных документов в области физической культуры школьников; эмпирические: анкетирование, беседа, педагогическое наблюдение, рефлексивно-оценочные процедуры; статистические: ранжирование, количественная

обработка, качественный анализ результатов исследования.

**Опытно-экспериментальная база:** колледж, который, является структурным подразделением Сибирского института искусств имени Дмитрия Хворостовского

Исследование проводилось с 2022-2024 год и включало в себя следующие этапы:

Первый этап эксперимента с сентября 2022 по май 2023 года включал выбор темы, анализ научной и методической литературы, формулировку методологического аппарата исследования (определение объекта и предмета исследования, его цели и задач, формулирование гипотезы). На основе изученных литературных источников была сформирована теоретическая глава нашей работы.

Второй этап эксперимента продолжался в период с сентября 2023 по июнь 2024 года. На этом этапе были сформированы группы обучающихся, проведена практическая часть педагогического эксперимента. Проводилось педагогическое наблюдение за внеучебно-воспитательным процессом у обучающихся колледжа.

На третьем этапе эксперимента: сентябрь-декабрь 2024 года проведен математико-статистический анализ полученных результатов, сформулированы предварительные выводы и оформлен окончательный вариант магистерской работы.

**Научная новизна** исследования состоит в следующем:

- уточнено содержание понятия «физическая активность» под которым понимается деятельность человека, направленная на формирование физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- определена структура физической активности обучающихся колледжа: мотивационный компонент, двигательный и результативный;
- выявлены, обоснованы и внедрены педагогические условия,



обеспечивающие формирование физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений.

**Практическая значимость исследования** определяется возможностью использования преподавателем физической культуры предложенных педагогических условий формированию физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений и диагностических материалов по определению уровня их физической активности на основе развития физической подготовленности.

**Структура диссертации:** диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Текст иллюстрирован таблицами, рисунками и диаграммами.

# ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

## 1.1 Физическая активность обучающихся колледжа как предмет теоретического анализа

Существует много определений понятия «здоровье». Однако выбрать наиболее полное нельзя в связи с огромными различиями, вызванными рассмотрением проблемы с позиции различных факторов жизнедеятельности (физиологических, социальных, философских, психологических и т.д.). Очевидно лишь то, что здоровье – это не только нормальная функция и структура органов и систем, отсутствие проявления болезни, но и возможность приспособления к изменяющимся требованиям и условиям среды без патологических изменений, способность реализовать свой потенциал телесных и духовных сил, а также оптимального удовлетворения материальных, духовных и социальных потребностей человека [34]. Поэтому целостный взгляд на здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделена связь различных его составляющих и представлена их иерархия на рисунке 1. Здоровье формируется в результате взаимодействия как экзогенных (внешних) так и эндогенных (внутренних) факторов. К экзогенным факторам, определяющим здоровье человека, относятся природные и социальные явления среды обитания. К эндогенным – все что заложено на генетическом уровне (пол, наследственность, возраст, конституция). [8].

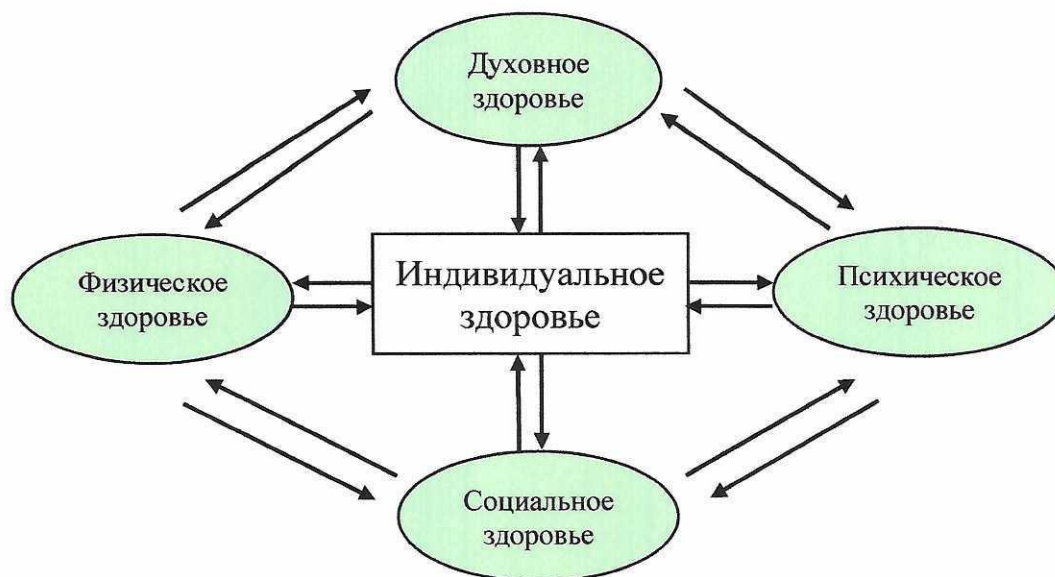


Рисунок 1 – Взаимосвязь компонентов индивидуального здоровья

Факторы, определяющие здоровье человека относительно, и зависят от многого. Например, факторы здоровья в определенном образовательном учреждении могут серьезно отличаться от общестатистических. Более того, они различны и в классах одной параллели школы. Так, по мере взросления повышается влияние экологических факторов (младший школьный возраст – 2%, средний – 14%, старший - 18%) и, наоборот, снижается значимость внутришкольных показателей (младший школьный возраст – 21%, средний – 21%, старший - 14%). Роль семьи наиболее значима в предпубертатном периоде (21%), несколько снижается в подростковом возрасте (15%) и снова возрастает у старших школьников (19%). Образ жизни в наибольшей степени влияет на здоровье подростка (27%) и в гораздо меньше - на здоровье старшеклассников (13%) [26]. Несмотря на многообразие факторов, определяющих здоровье, их можно свести к четырем составляющим, определенных Всемирной Организацией Здравоохранения. По данным исследования Всемирной Организации Здравоохранения здоровье зависит от наследственности – 20%, от экологической обстановки – 20%, от системы здравоохранения – 8% и от здорового образа жизни – 52% [8], то есть неблагоприятные, от нас независимые факторы можно

компенсировать за счет здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни имеет сложную структуру и включает в себя следующие компоненты: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, определяющие уровень трудовой деятельности, степень удовлетворения материальных и культурных потребностей, уровень культуры и образованности, особенности питания, физической активности, наличие вредных привычек и т.п. [6,8,22,25]. Формирование здорового образа жизни – сложный, длительный, последовательный и многоэтапный процесс.

Международный опыт свидетельствует, что существует несколько главных пути моделирования здорового образа жизни – формирование навыков ведения здорового образа жизни и выработка потребности в будущем путем контроля и воздействия на результат реализации в настоящем. Для успешного формирования навыков здорового образа жизни необходимы шесть компонентов: обучение, моделирование, практика в процессе обучения, обратная связь, закрепление, практика между тренировочными занятиями. Однако это маловероятно, так как практическая составляющая на данном этапе развития общества недостаточно реализована. У большинства россиян, особенно молодого поколения страны, не сложились ценности, обуславливающие ведение здорового образа жизни [26,56]. Это связано с изменением системы взглядов на соотношение процессов физической активности человека (физическая культура, спорт, физический труд) и процесса механизации, автоматизации, компьютеризации различных сторон жизнедеятельности [88]. По данным академика А. И. Берга за последние сто лет доля физического труда снизилась с 96% до 5-6% от общего объема труда [32]. Вместе со снижением физической активности существенно возросло интеллектуальное и эмоциональное напряжение в процессе жизнедеятельности, повысилась общая интенсивность ритма жизни, изменились в худшую сторону условия существования, связанные с экологической обстановкой (климат, вода, питания, воздух и т. д.) [93].

Необходимы новые образовательные технологии, которые позволили бы теоретически освоенный материал применять в действие (обратная связь), сформировать культуру движения как ведущую личностную ценность.

Стиль и качество жизни являются зоной наибольшего педагогического воздействия средствами физической культуры и спорта. Наиболее значимые компоненты здорового образа жизни –это физическая (двигательная) активность [25,49].

В настоящее время считается доказанным ценностный потенциал физической культуры в целом и в частности физической активности. Это важнейшее материальное, интеллектуальное и духовное средство оздоровления, воспитания всесторонне развитой, социально активной личности [11,20,66,70]. Физическая активность является главным источником развития и укрепления физического и психического здоровья человека, сохранения механизма регуляции его жизнедеятельности [17,33,82,29]. Обусловленная внутренним миром человека физическая активность, является одним из основных средств в развитии и воспитании полноценных членов общества [4].

Многочисленные медико-биологические исследования доказывают, что общее образование и профессиональное образование стало носить стрессовый характер, а в критические периоды взросления сопровождаться снижением адаптационных возможностей организма, развитием целого ряда нозологических состояний. Наиболее значимым, на взгляд многих исследователей, является гипокинезия [18,48,50]. Согласно данным экспертов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ, "Национальный научно-практический центр здоровья детей" Минздрава России за 2017 год среди первоклассников абсолютно здоровыми являются 4,3% обучающихся, а среди одиннадцатиклассников таких совсем нет. За время обучения в школе среди обучающихся повышается распространенность язвенной болезни, сколиоза и близорукости. Происходит уменьшение отнесенных ко II группе здоровья (практически



здоровы) с 44,4% до 34,0%. Одновременно увеличивается число обучающихся, страдающих хроническими заболеваниями (III и IV группы здоровья). По данным М.Я. Виленского, в среднем по России у обучающихся за время обучения частота хронической патологии увеличивается с 49% до 69%, показатель общей патологии возрастает на 38%, между тем здоровье выступает как ведущий фактор, определяющий не только гармоническое развитие личности обучающегося, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности [23].

Эта проблема особенно актуальна для обучающихся школ крупных городов, где уроки физической культуры лишь на 11% ликвидируют двигательную потребность, а естественная физическая активность неуклонно снижается по мере взросления [28,75,81].

Двигательный дефицит длительное время не проявлял себя, оказывая скрытое, но существенное отрицательное воздействие на развитие организма обучающегося: снижение его работоспособности, уменьшение устойчивости к перемене условий внешней среды, многочисленные нарушения опорно-двигательного аппарата (искривление осанки, сколиозы, деформации). Недостаточная физическая активность считается четвертым факторов риска, являясь причиной смерти в глобальном масштабе [30].

Многочисленные исследования подтверждают, что регулярная физическая активность повышает уровень здоровья детей и молодых людей. Уменьшается риск заболевания кардиореспираторной системы и обмена веществ, оптимально развивается костная структура. Достаточная физическая активность позволяет бороться с лишним весом и психологическими расстройствами, помогает развивать социальные навыки. Этот эффект сводится не только к профилактике или ограничению прогрессирования болезни, но и включает совершенствование физической формы, повышение мышечной силы и улучшение качества жизни. У физически активного человека улучшаются показатели высшей нервной



деятельности, совершенствуется регуляция системы кровоснабжения и сенсорной системы, повышается эффективность, а также экономичность дыхательной системы, увеличивается объем сердца [81]. Социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья человека путем повышения физической активности видоизменяется в одну из форм культурных потребностей людей определяющую их стремление к физическому совершенствованию [27,53,64,84]. Низкая физическая активность часто становится причиной: ожирения (в связи с нарушениями обменных процессов), частых простудных заболеваний (снижается резистентность организма), хронических заболеваний [47,92].

Научными исследованиями определена причинно-следственная связь между величиной суточной физической активности детей и подростков и группой их здоровья. Обучающиеся 1-й группы здоровья имеют достаточный уровень физической активности в режиме дня. Они регулярно занимаются не только обязательными формами физического воспитания, трудовой деятельности в школе, но и занимаются дополнительно физической культурой и спортом, участвуют в различных физкультурно-массовых мероприятиях. Обучающиеся с недостаточной физической активностью в основном относятся ко 2-й или 3-й группе здоровья, т.е. имеют различные морфофункциональные отклонения в организме, страдают хроническими заболеваниями. Также установлено, что заболеваемость обучающихся с высокой физической активностью ниже по сравнению со сверстниками, ведущими малоподвижный образ жизни [6,47]. Выявлено, что обучающиеся с высоким уровнем развития физических способностей, болеют реже [83]. Причем наиболее высокая взаимосвязь определена между показателем, характеризующим общую выносливость (аэробные возможности организма), и состоянием физического здоровья.

Таким образом, двигательный дефицит является причиной, которая провоцирует развитие нарушений, что в свою очередь усиливают влияние

гипокинезии. Формируется «замкнутый круг»: двигательная недостаточность приводит к ухудшению функционального состояния организма, что в свою очередь ведет к нарушению способности выполнять физические нагрузки [47]. Именно поэтому столь важно приобщение к физической культуре и спорту с раннего возраста. Это позволяет формировать у ребенка физиологическую и психологическую потребность в регулярных занятиях.

В литературе очень часто в едином контексте употребляются понятия физической и двигательной активности. Мы считаем, что эти понятия тождественны. Наиболее полно раскрывает суть и отличительные особенности физической активности Бальсевич В. К. [10]. Физическая активность — деятельность индивида, направленная на достижение физических кондиций, необходимых и достаточных для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности [87], физическая активность четко ориентирована на личностную мотивацию физической тренировки. Таким образом, понятие «физическая активность» включает в себя не только двигательную деятельность саму по себе (как понятие «двигательная активность»), но и целевую категорию этой деятельности [32,53]. Физическая активность в большей степени отражает социально-мотивированные изменения в отношении современного человека к физической культуре, в понимании ее лично значимого смысла [10]. По мнению А. Г. Комкова [52], физическая активность — самостоятельное социально-педагогическое явление, сущностное основание физической культуры личности, обуславливающее единство взаимодействия социального, физического и психического в человеке, а также целостность его здоровья, культуры и активности. Главным компонентом содержания физической активности не зависимо от ее целей является системное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия.

Наблюдения педагогов и врачей, результаты научных исследований

свидетельствуют о существовании тревожной тенденции снижения уровня здоровья, двигательной и функциональной подготовленности обучающихся. Поэтому приоритетной задачей государственной политики является поддержание на высоком уровне физической активности населения и в особенности подрастающего поколения, так как в детско-юношеском возрасте закладываются основы культуры и жизнедеятельности.

### **Особенности формирования физической активности обучающихся колледжа**

Обучающиеся колледжа охватывают возраст с 15 до 18 лет. Этот возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этот период четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этот период возраста замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела.

У обучающихся почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В

этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, плечевой пояс заметно отстает в развитии, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10 – 15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6 – 8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см<sup>3</sup> меньше.

В 15 – 17 лет заканчивается формирование познавательной сферы. В мыслительной деятельности происходят наибольшие изменения. У обучающихся колледжа повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

В этом возрасте обучающиеся колледжа могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например: способность к терпению на фоне усталости и утомления, настойчивость в достижении поставленной цели. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании [13].

Это возраст формирования взглядов и отношений, проявление самостоятельности в делах и поступках, оценки и мнения [91].

Главное приобретение открытие собственного мира. Стремление познать и разобраться самому, способность сформировать собственные взгляда и убеждения [80].

Чувство одиночества проявляется, когда обучающийся колледжа осознает, что он уникальный, неповторимый, непохожий. Это порождает острое одиночество. Стремление к самостоятельности, показывает стремление к общению со взрослыми. Общение со взрослыми даже выше, чем оно кажется. Приходит понимание, что взрослые могут помочь решить ряд проблем, которые они не могут решить со сверстниками. Нехватка жизненного опыта, сказывается в неправильности советов. Взрослые не только должны помочь советом, но и не должны осуждать ребенка, так как он пришел именно к ним за советом, и это доверие нельзя рушить [90].

Основные жизненные ценности в возрасте 15-18 лет, является дружба и вера в дружбу. Эта потребность, тесно связана с ростом самосознания.

В основе дружбы лежит не только общение, но и общие дружеские интересы, потребности в понимании. В дружеской компании человек ориентируется друг на друга.

Для этого возраста типична идеализация друзей и самой дружбы. Дружба занимает первое место в ряду других межличностных отношений, опережая по степени психологической близости отношения с родителями. Друг является единственным человеком, от которого ждут оценок более высоких, чем его собственная самооценка. Это можно считать косвенным указанием на то, что одна из главных функций юношеской дружбы – поддержание самоуважения личности.

В этот период юношам важна компания друзей, где они могут выразиться как личность, поделится переживанием и спросить совета как правило — это мужская компания. У девушек чаще всего только индивидуальное общение с близкой подругой или другом, чаще всего это старший товарищ.

Уже в 15-17 лет ребенок стоит перед выбором самоопределения, какой жизненный путь ему выбрать, куда идти учиться, какая профессия ему интересна. Появляется индивидуальный интерес к другой сфере, так называемый учебно-профессиональный интерес [79].

Психологическую базу для самоопределения в старшем школьном возрасте составляет, прежде всего, потребность занять внутреннюю позицию взрослого человека, осознать себя в качестве члена общества, определить себя в мире, т. е. понять себя и свои возможности наряду с пониманием своего места и назначения в жизни.

Развитие познавательных интересов стимулирует дальнейшее развитие произвольности познавательных процессов, умение управлять ими, сознательно регулировать их. В этом возрасте обучающиеся колледжа овладевают памятью, восприятием, воображением, вниманием и подчиняют их определенным задачам деятельности [3]

Мыслительная деятельность характеризуется (по сравнению с подростковым возрастом):

- более высоким уровнем обобщения и абстрагирования;
- нарастающей тенденцией к причинному объяснению явлений;
- умением аргументировать суждения, доказывать истинность или ложность отдельных положений;
- делать глубокие выводы и обобщения;
- связывать изучаемое в систему.



## 1.2 Повышение интереса к физической культуре и спорту у обучающихся колледжа

Установлено, что состояние психических процессов человека, к которым относится мотивация, рассматривается как одна из причин, непосредственно влияющих на эффективность различного рода деятельности, включая физическую активность в ее широком понимании [9,10,63]. Наличие спектра различных форм физического воспитания, как обязательных, так и не обязательных, недостаточно для решения проблемы повышения физической активности обучающихся колледжа. Необходимо формирование ценностно-ориентационных установок обучающихся колледжа для повышения эффективности занятий и мотивационных составляющих, побуждающих выполнять двигательное действие с удовольствием, так как по мнению ряда ученых, формирование мотиваций наиболее интенсивно происходит в первые пятнадцать лет жизни [19,69,89].

Мотивация – активное состояние мозговых структур, побуждающее человека совершать действие, направленное на удовлетворение своих потребностей [54]. Мотивы подразделяются на социально значимые, личностно значимые и профессионально значимые, а также отрицательные и положительные. Как пример структуризации мотивов в образовании часто используется модель классификации американского психолога А. Маслоу, куда входят: физиологические потребности, потребности в безопасности, потребности в социальном общении, потребности самоуважения, потребности самоактуализации. Первые потребности по данной классификации считаются низшими (потребности нужды), пятые – высшими (потребности роста). Все перечисленные мотивы в различных их сочетаниях могут находиться и в основе физкультурно-спортивной деятельности личности [24]. Физическая активность должна стать для каждого обучающегося колледжа той потребностью, направление которой определяет пути развития и социализации.

В своей работе Аллянов Ю. Н. [5] широко изучил проблему

формирования мотивации самообразования в сфере физической культуры и спорта. Понятие самообразования несколько шире понятия физической активности, но причины, побуждающие к получению знаний и применению их на практике в виде занятий, схожи. Автор предлагает систематизировать мотивы. Из каждой группы мотивов мы выделим такие, которые могут быть причинами, побуждающими к занятиям физической культурой и спортом, т. е. к физической активности:

#### 1. Мировоззренческие мотивы:

- стремление понимать спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность, чтобы разбираться в ней;
- стремление определить свое место в области физической культуры;
- желание расширить жизненный кругозор;
- стремление овладеть знаниями и умениями здоровьесберегающих технологий;
- стремление приблизиться в развитии к своему идеалу (выдающиеся спортсмены; деятели в сфере физической культуры; близкие, активно занимающиеся физической культурой и спортом) и следовать его примеру;
- желание самому стать примером для окружения.

#### 2. Мотивы долга и ответственности:

- понимание общественной значимости самообразования в сфере физической культуры;
- необходимости получения знаний как выполнение своего долга (перед самим собой, перед родителями, перед преподавателями, перед коллективом, перед обществом).

#### 3. Познавательные мотивы:

- бескорыстный познавательный интерес;
- познавательный интерес к физической культуре с ориентацией на реализацию в жизни;

- интерес к процессу и способам познавательной и двигательной деятельности: удовлетворение от физического усилия, преодоления трудностей, от напряженной интеллектуальной и физической деятельности; нравится процесс коллективного познания, общения; желание самостоятельно разобраться в вопросе;
- стремление к совершенствованию своих познавательных и физических способностей

#### 4. Престижные мотивы:

- стремление оценить свои возможности;
- неудовлетворенность своим положением в коллективе, стремление быть лучшим или равным в коллективе;
- желание заслужить одобрение преподавателей, товарищей, родителей;
- желание понравиться противоположному полу;
- чувство самолюбия: обратить на себя внимание, лучше выглядеть в глазах сверстников, показать свою эрудицию; жажда превосходства над товарищами, стремление всегда и во всем быть первым.

#### 5. Мотивы вынужденности:

- познаю, так как заставляют (а я этого не принимаю, лично мне это не надо): родители, преподаватели, товарищи и другие;
- вынужден познавать, так как считаю, что среди других «неприятностей» это «наименьшее зло»;
- стремлюсь избежать неприятностей (замечаний преподавателей, плохих оценок, боюсь показаться ограниченным человеком, боюсь прослыть ленивым, быть профаном в том, что многие хорошо знают).

На основании предложенной структуризации мотивом и результатов изучения проблемы повышения интереса к занятиям физическими упражнениями в нашей и зарубежной литературе, выделяют пять основных

причин, по которым дети и взрослые хотят заниматься физической культурой [3,39,76]:

- получение удовольствия от упражнений, общение;
- забота об укреплении здоровья (это главный фактор, побуждающий детей и взрослых вести физически активный образ жизни);
- самомотивация, стремление к физическому совершенствованию;
- снятие нервного напряжения (характерно для подростков и взрослых);
- стремление угодить родителям.

Некоторые авторы утверждают, что одним из основных факторов, определяющих потребность в физической активности обучающихся колледжа, является их отношение к причинам результатов своей деятельности. Поэтому, формируя мотивы физической активности обучающихся колледжа, необходимо добиться понимания ответственности за свои действия [12,31,38]. Исследования подтверждают, что сознательное отношение к занятиям физическими культугой и спортом и эффективный результат наблюдаются там, где обучающиеся колледжа осознают, для чего им нужно двигаться, какой кондиции нужно достичь и чем это может быть полезно в жизни [15,57].

Мотивацию различают внутреннюю и внешнюю, как по отношению к ребенку, школьнику так и к человеку в целом [37,78]. К внешним причинам формирования мотивации относятся:

- деятельность учителя физической культуры, тренера, их педагогическое мастерство; содержание занятий (методология преподавания);
- материально-техническое обеспечение места занятия;
- психологический климат в коллективе.

В качестве внутренних условий становления выделяют: изменения в психическом развитии, структурные психологические новообразования,

которые возникают в процессе занятия физической культурой и спортом [38].

Активный интерес к занятиям физическими упражнениями возникает в результате внутренней мотивации, которая проявляется тогда, когда внешние цели и мотивы соответствуют уровню подготовленности занимающегося, когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию ("Я"-концепция) [38,54,65].

Вообще интерес – явление возрастное и изменчивое. Если в младшем школьном возрасте дети проявляют интерес к самой двигательной активности (у детей данного возраста потребность в движении), то занятия физическими упражнениями подростков определены какой-то конкретной целью. У подростков, по результатам исследования Иванченко Л.П. [44], на первом месте находятся мотивы, связанные с их планами в жизни, то есть с реализацией в профессиональной деятельности.

Однако есть факторы, которые могут негативно влиять на желание обучающихся заниматься физической культурой и спортом, и их необходимо учитывать в разработке современных программ повышения физической активности. Обучающиеся с меньшей вероятностью будут вести физически активный образ жизни, если видят перед собой множество препятствий. Наиболее часто встречающиеся преграды: недостаток времени, средств, неуверенность в себе, непонимание необходимости в физической культуре и спорте. Подростки в ущерб полноценной физической активности выбирают такие виды занятий, как общение с друзьями, просмотр телевизора, игры в телефоне, а также прослушивание музыки [58].

В результате изученных мотивов физической активности обучающихся колледжа можно выделить требования к организации физкультурно-спортивной деятельности с целью повышения ее эффективности:

– соответствие изучаемых программ физического воспитания

потребностям, интересам и мотивации обучающихся. Сюда можно отнести и подготовленность педагогов физической культуры, их профессионализм; [38,73,74].

– отношение окружения к занятиям физической культурой и спортом; [46].

– социально-экономические условия, в которых находится человек (возможность дополнительно заниматься физической культурой и спортом, наличие физкультурных баз и площадок, свободного времени и т. д.) [43];

– биоритмы, возраст и половые различия [36,38];

– уровень подготовленности и двигательной активности занимающихся [37].

Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова [45] отмечают, что в настоящее время наблюдается противоречие. В обществе определено абсолютно положительное отношение к факторам здорового образа жизни, особенно в отношении питания и двигательного режима. Однако в реальности здоровый образ жизни ведут лишь 10-15 % опрошенных. Это происходит отнюдь не из-за недостатка валеологической грамотности, а из-за низкой активности личности, поведенческой пассивности.

Однако сами по себе знания о необходимости ведения здорового образа жизни не приведут человека на спортивную площадку, если не задействованы мотивационные механизмы [35,62].

### **Использования легкоатлетических упражнений для повышения физической активности обучающихся колледжа в рамках занятий физической культурой**

В федеральном государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования учебная дисциплина «Физическая культура» включена в состав обязательных гуманитарных дисциплин.

Физическое культура в колледже проводится на протяжении всего



периода обучения обучающихся и осуществляется в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания обучающихся. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в средне профессиональном образовательном учреждении.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедры физического воспитания. Содержание курса «Физическая культура» регламентируется учебной программой, учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, систематических бесед, использование учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий, а также в форме самостоятельного изучения учебной и специальной литературы по предмету.

Практические занятия направлены на решение конкретных задач физической подготовленности обучающихся колледжа. В содержания занятий включены следующие разделы:

- лёгкая атлетика;
- гимнастика;
- баскетбол;
- волейбо;
- футбол;
- настольный теннис.

Целью физического воспитания обучающихся колледжа является формирование физической культуры и способности целенаправленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности. В процессе занятий по физической культуре предусматриваются следующие задачи:

- понимание места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социального значения и функции;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- самоопределение в оздоровительных системах физической культуры.

Для повышения уровня физической активности обучающихся колледжа, повышение мотивации к занятиям по физической культуре, можно использовать спортивные секций по интересам обучающихся:

- Волейбол;
- Баскетбол;
- Настольный теннис;
- Легкая атлетика;
- Занятия фитнесом;
- Занятия в тренажерном зале.

Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий таких, как:

- «День здоровья»;
- Туристические походы;

– Краевая универсиада (по различным видам спорта)

С помощью этого мы можем увеличить уровень физической и психологической подготовленности обучающихся колледжа, повысить мотивацию к занятиям по физической культуре.

Легкая атлетика является частью физической культуры, которая представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способы физического совершенствования людей по средствам ходьбы, бега, прыжков и метаний [85]. Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания, она представлена во всех структурных элементах физической культуры. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, обучающихся средних специальных и высших учебных заведений, включены в программу подготовки спортсменов во всех видах спорта, в занятия оздоровительной физической культурой людей всех возрастов [14].

Легкая атлетика – популярный и наиболее массовый вид спорта во всем мире, так как объединяет естественные для человека физические упражнения. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности [51]. Организация занятия легкой атлетикой не требует специального дорогостоящего оборудования, а упражнения могут выполняться на простых площадках и на местности круглогодично. Таким образом, занятия легкой атлетикой доступны вне зависимости от материального достатка, что позволяет говорить о легкой атлетике как о наиболее демократичном виде спорта [16].

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега,

прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культуры образовательных учреждений всех ступеней [42]. В распределении программного материала легкая атлетика занимает большую часть учебного времени [67]. Значение легкой атлетики в системе образования неопределимо.

Легкоатлетические упражнения разнонаправленно влияют на организм человека. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу вовлекаются значительное количество мышечных групп человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательной и других систем организма [55,60]. Легкоатлетические упражнения позволяют воздействовать на развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости и координации, позволяет повысить подвижность суставов и приобрести широкий диапазон двигательных умений и навыков [55,60]. Занятия оздоровительным бегом оказывают положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет студента, активизируя изменения в биохимическом составе крови за счет увеличения количества эритроцитов, что повышает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям [81].

Физическая культура и легкая атлетика, в частности, может оказывать существенное влияние на формирование личности человека. Легкоатлетические упражнения – хорошее средство для развития и воспитания дисциплинированности и умения преодолевать трудности [67]. В процессе занятий в видах с преимущественным проявлением выносливости совершенствуются такие качества как настойчивость и упорство, самообладание и стойкость. В скоростно-силовых видах легкой атлетики наряду с настойчивостью и самообладанием, активно развивается смелость, а также инициативность, решительность и самостоятельность [85].

Прикладное значение легкоатлетических упражнений неопределимо. Умение бегать, прыгать и метать является необходимым условием для нормальной повседневной жизни [71]. Приобретенный двигательный опыт в процессе занятий влияет на становление многих трудовых операций, обеспечивая высокий приспособительный эффект к социальной жизни подрастающего поколения [60]. Также как одно из средств легкоатлетические упражнения входят в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений [16]. Многие легкоатлетические упражнения и их отдельные элементы используются в подготовке большинства видов современного спорта. В процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д. [16]. По этим же причинам легкая атлетика является составной частью государственной программы по предмету «Физическая культура» для школьников 1-11 классов. Исходя из вышесказанного, легкоатлетические упражнения являются наиболее оптимальным средством внеурочные занятия в средне профессиональном образовательном учреждении, благодаря доступности, разнообразности, широкому спектру применения упражнений в различных формах организации занятия, разностороннему влиянию на организм, безопасности. Легкоатлетические упражнения – это естественные движения человека, что дает возможности варьирования нагрузки в групповых занятиях с учетом возраста, пола, уровня подготовленности, тем самым обеспечивая индивидуальный подход. Занятие по легкой атлетике может провести каждый педагог, знающий методологию физического воспитания и спортивной тренировки.

## Выводы по 1 главе

Здоровье современных подростков напрямую зависит от уровня их физической активности. В настоящее время, в связи с увеличением учебных нагрузок, компьютеризацией интересов и преобладание пассивных досуговых форм жизни человека, потребность в физической активности не удовлетворяется, что сказывается на состоянии здоровья. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в средне профессиональном образовательном учреждении, лишь наполовину покрывает необходимые нормативные требования, разработанные и утвержденные Всемирной Организацией Здравоохранения. Новые направления модернизации физического воспитания в средне профессиональном образовательном учреждении с целью повышения физической активности направлены на изменение системы образования, что требует длительного времени и преобразований на законодательном уровне. Спортивная деятельность доступна не каждому. Основным способом повышения физической активности является разработка новых методик, удовлетворяющих требования современного обучающегося колледжа, в рамках внеаудиторных занятий. Наиболее эффективным средством, доступным в организации, разностороннее влияющим на организм занимающихся, разнообразным и легко дозируемым, являются легкоатлетические упражнения.

Определены педагогические условия, обеспечивающие формирование физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений:

- использование соревновательного метода в процессе формирования физической активности обучающихся колледжа;
- формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культуры на внеаудиторных занятиях;



— разработка комплекса упражнения, направленных на формирование физических способностей обучающихся колледжа.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

### **2.1 Содержание опытно-экспериментальной работы по формированию физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях физической культуры**

Для подтверждения гипотезы исследования и проверки достоверности полученных результатов нами была организована опытно-экспериментальная работа, целью которой явилась формирование физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях физической культуры. В процессе опытно-экспериментальной работы решались следующие задачи:

1. Выявить особенности структуры физической активности обучающихся колледжа и способы ее оценивания;
2. Разработать классификацию и определить уровень физической активности обучающихся колледжа;
3. Научно обосновать методику формирования физической активности, используя легкоатлетические упражнения на специально организованных внеаудиторных занятиях.

Экспериментальной базой опытно-экспериментальной работы был выбран колледж, который, является структурным подразделением Сибирского института искусств имени Дмитрия Хворостовского, в котором обучение обучающихся реализуется на базе основного общего образования, разрабатывается образовательной организацией на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Опытно экспериментальная работа проводилась в 2022-2024 гг., с студентами 1-2 курса обучающихся по специальности

«Инструментальное исполнительство» — 6 человек (4 юноши, 2 девушки), который рассматривали как экспериментальная группа, и с обучающимися по специальности «Вокальное искусство» — 6 человек (3 юноши и 3 девушки), который определили, как контрольная группа. Всего 13 обучающихся.

Процесс физического воспитания в экспериментальной и в контрольной группе осуществлялся в соответствии с программой по физической культуре обучающихся 1-11 классов, которое направлено на развитие двигательных способностей. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной методике обучения двигательным действиям, в экспериментальной группе в учебных занятиях создавались педагогические условия, которые, по нашему мнению, будут эффективно способствовать активизации познавательной деятельности.

Эксперимент по внедрению условий формирования физической активности обучающихся осуществлялся на протяжении учебных 2022-2024 годов.

Исследование проводилась нами на протяжении 2,5 лет и включало 3 этапа поискового эксперимента:

Первый этап эксперимента с сентября 2022 по май 2023 года включал выбор темы, анализ научной и методической литературы, формулировку методологического аппарата исследования (определение объекта и предмета исследования, его цели и задач, формулирование гипотезы). На основе изученных литературных источников была сформирована теоретическая глава нашей работы.

Второй этап эксперимента продолжался в период с сентября 2023 по июнь 2024 года. На этом этапе были сформированы группы испытуемых, проведена практическая часть педагогического эксперимента. Проводилось педагогическое наблюдение за внеучебно-воспитательным процессом у обучающихся колледжа.

На третьем этапе эксперимента: сентябрь-декабрь 2024 года

проведен математико-статистический анализ полученных результатов, сформулированы предварительные выводы и оформлен окончательный вариант магистерской работы.

В процессе нашего исследования встал вопрос о критериях оценки, позволяющих определить уровень формирования физической активности. В ходе нашей работы нами было проведен анализ и обобщение научной и научно-методической литературы по проблеме исследования. При изучении и анализе литературных источников по данной проблеме были выявлены основные условия, средства и методы организации повышения физической активности, обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях. Значительный интерес представляли работы, содержащие сведения: формирование физической активности, психологии, теории и методики физического воспитания. Значительный интерес представляли работы, содержащие сведения: физической активности, обучающиеся средне профессионального образования, теории и методики физического воспитания, организация физической активности обучающихся колледжа. Изучалась также литература, обобщающая опыт педагогов, тренеров по вопросам физической активности. Нами было изучено 105 источников, в конечный библиографический список вошло 96 источника. Изучалась также литература, обобщающая опыт педагогов, учителей по вопросам организации физической активности с использованием легкоатлетических упражнений.

Для сопоставления данных о происходящих изменениях в уровне физической активности обучающихся колледжа использовались компоненты развития физической активности. При решении данной проблемы возникла потребность четко обозначить понятия «компонентов», поскольку в научной литературе нет общепринятого подхода к их определению. Физическая активность направлена на изменение состояния организма в виде физического развития, на приобретение нового уровня развития физических способностей. Главным компонентом физической

активности независимо от ее целей является регулярное использование физических упражнений, в основе которых лежат целенаправленные двигательные действия. Наличие целей этой деятельности предполагает личностное развитие обучающихся колледжа в процессе занятия в результате учета личных мотивов и социальных потребностей. Физическая активность является элементом, формирующим в сочетании с другими составными элементами физической культуры личности, и являющимся необходимым компонентом системы общественного воспитания и самовоспитания личности [10]. Понятие структуры определено следующими характеристиками: совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих его целостность и тождественность самому себе, таким образом, сохранение основных свойств при различных внешних и внутренних изменениях [86]. Если рассматривать физическую активность как целенаправленную деятельность, то структура этой деятельности должна включать в себя следующие компоненты: потребности и мотивы, цель, условия для достижения этой цели и непосредственная деятельность [61]. Физическая активность, как любая деятельность не существует иначе, как в форме действия и цели этого действия [72]. Условия и способы организации целенаправленной двигательной деятельности оказывают существенное влияние на формирование физической активности. В тоже время системообразующим фактором физической активности является цель, которая и включает в себя прежде всего результат этой деятельности [53].

Таким образом, по мнению профессора Комкова А. Г. формирование физической активности происходит в процессе, характеризующемся определенностью цели, что зависит от осознания мотивов деятельности, способов – средств реализации (операционный компонент, зависящий от вида и формы физкультурно-спортивной деятельности) и результатов двигательной деятельности, определяющихся физическим совершенствованием [53]. При рассмотрении структуры

физической активности обучающихся в диссертационной работе Лейфа А. В. выделены следующие компоненты: мотивационный (потребности, мотивы, интересы); компонент теоретических знаний и методических умений; компонент двигательной деятельности, включающий двигательные умения и навыки, направленные на физическое совершенствование [59]. В модель системы физической активности входит блок целей, блок обеспечения и блок реализации, однако отдельного выделения оценочно-результативного блока не наблюдается. Однако основным способом управления физическим воспитанием является контроль и регулирование хода тренировочного процесса по ранее определенным критериям эффективности [94]. Исходя из выше сказанного, мы считаем, что при определении структуры физической активности обучающихся колледжа необходимо выделять следующие компоненты:

- мотивационный, отражающий интересы и потребности обучающихся колледжа;
- двигательный, определяющий непосредственно физическую активность обучающихся колледжа;
- результативный, отражающий уровень физической подготовленности и физического развития обучающихся колледжа.

Соответственно и оценивание физической активности следует проводить исходя из особенностей ее структуры.

С целью выявления проблемы и определения необходимости реализации педагогических условий формирования физической активности была проведена диагностика мотивационного компонента. Так, для оценки двигательного компонента проводилось анкетирование обучающихся колледжа. Образец анкеты представлен в приложение А. Использовали анкету «Оценка двигательной активности», авторы которой Аронов Д.М., Красницкий В.Б., Бубнова М.Г. Лускановой Н.Г. [77].

Анкета позволяет оценить уровень двигательной активности в



динамике, в том числе после разных программ физической тренированности, а также учитывает особенности образа жизни. Анкета, особенно, будет полезен для получения информации об уровне физической активности. Согласно анкете, выделяют 5 ступеней двигательной активности, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Оценка уровня двигательной активности по опроснику

Двигательная активность	Баллы
Очень высокая	>109
Высокая	85-108
Умеренная	62-84
Низкая	39-61
Очень низкая	<38

Физическая подготовленность определялась по результатам тестирования физических способностей, в сравнении с возрастными требованиями. Уровни физической подготовленности обучающихся колледжа представлены в таблице 2 [21,68].

Таблица 2

## Уровни физической подготовленности обучающихся колледжа

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и	5,1-4,8	4,4 и	6,1 и	5,9-5,3	4,8 и
		17	ниже 5,1	5,0-4,7	выше 4,3	ниже 6,1	5,9-5,3	выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и	8,0-7,7	7,3 и	9,7 и	9,3-8,7	8,4 и
		17	ниже 8,1	7,9-7,5	выше 7,2	ниже 9,6	9,3-8,7	выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и	195-210	230 и	160 и	170-190	210 и
		17	ниже 190	205-220	выше 240	ниже 160	170-190	выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и	1300 и	1500 и	1000 и ниже	050-1200	1300 и
		17	ниже 1100	ниже 1300	выше 1500	900	050-1200	ниже 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и	9-12	15 и	7 и	12-14	20 и
		17	ниже 5	9-12	выше 15	ниже 7	12-14	выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16	4 и	8-9	11 и	-	-	-
		17	ниже 5	9-10	выше 12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	-	-	-	6 и	13-15	18 и
		17	-	-	-	ниже 6	13-15	выше 18

- 6-минутный бег (м) позволял оценить уровень развития выносливости;
- подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз) – степень развития силовых способностей;
- прыжок в длину с места (см) – уровень скоростно-силовых способностей,
- наклон вперед из положения стоя (см) – уровень гибкости;
- бег 30 м (с) – уровень скоростных способностей;
- челночный бег 3x10 м (с) – позволял оценить уровень развития координационных способностей

#### 1. Тест: 6-минутный бег (м).

Описание теста: так как тестирование проводилось в условиях спортивного зала, то перед началом проведения 6-минутного бега измерялся зал по периметру, устанавливались ограничения, которые обучающиеся должны были оббегать. По истечению времени давалась команда «Стоп!». Обучающиеся останавливались (фиксировалось место остановки мелом) и переходили на шаг. Далее рассчитывалась длина дистанции и заносилась в протокол.

#### 2. Тест: подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз).

Описание теста: подтягивания выполняются для юношей и девушек по-разному

- подтягивание на высокой перекладине из виса для юношей
- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа для девушек

Подтягивание для юношей на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из

виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Техника выполнения представлена на рисунке 1.

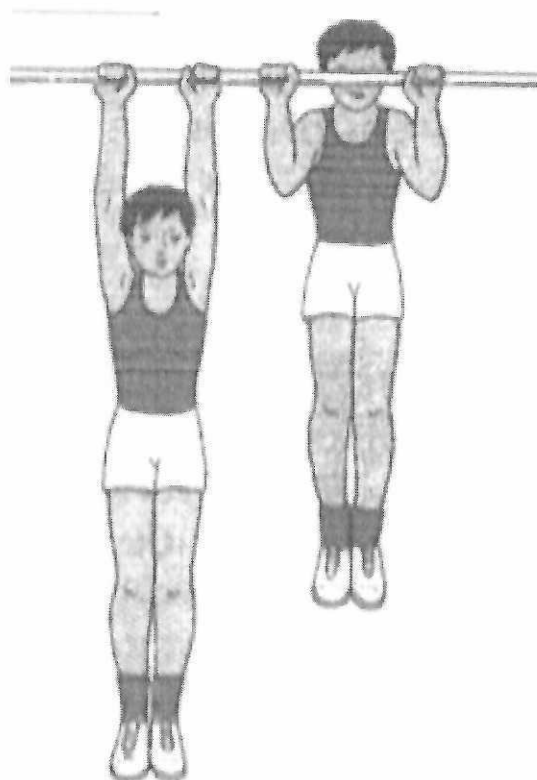


Рисунок 1. Техника выполнения подтягивание на высокой перекладине из виса для юношей

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения обучающиеся подтягиваются до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускаются в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжают выполнение испытания. Техника выполнения представлена на рисунке 2.

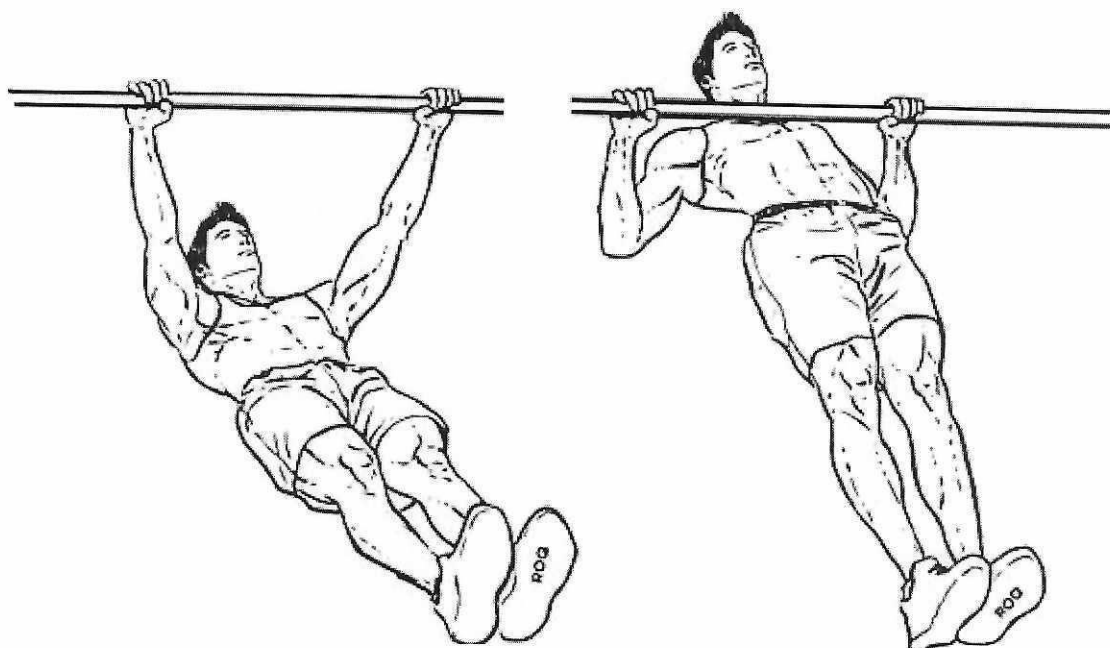


Рисунок 2 Техника выполнения подтягивание на низкой перекладине из вися для девушек

3. Тест: прыжок в длину с места (см).

Описание теста: исходное положение – стоя (носки на линии старта) ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, махом рук вперед-вверх выполнялся прыжок с приземлением на обе ноги. Длина прыжка с трех попыток измерялась в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания к стартовой линии ногами обучающегося. Техника выполнения представлена на рисунке 3.

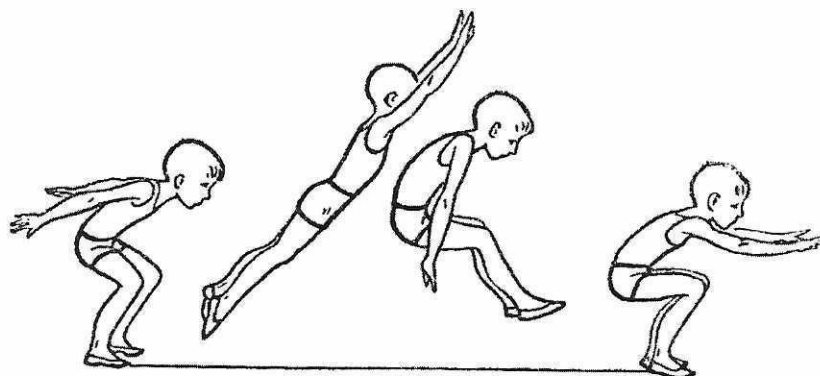


Рисунок 3. Техника выполнения прыжка в длину с места.

4. Тест: наклон вперед из положения стоя (см).

Описание теста: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Техника выполнения представлена на рисунке 4.

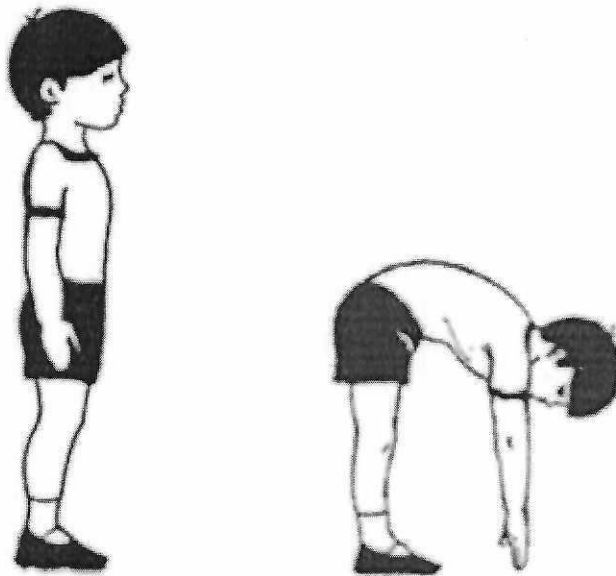


Рисунок 4. Техника выполнения наклон вперед из положения стоя.

4. Тест: бег на 30 м с высокого старта (с). Так как стандартные школьные залы не приспособлены к бегу на дистанции более 10 м, проводили этот тест на улице (при соответствующих требованиям



погодным условиям).

Описание теста: в забеге принимали участие не менее двух обучающихся. По команде «На старт!» обучающиеся подходили к линии старта и занимали исходное положение и по команде «Внимание! Марш!» начинали бег к линии финиша по своей дорожке. Время определялось с точностью до 0,1 сек. Техника выполнения представлена на рисунке 5.

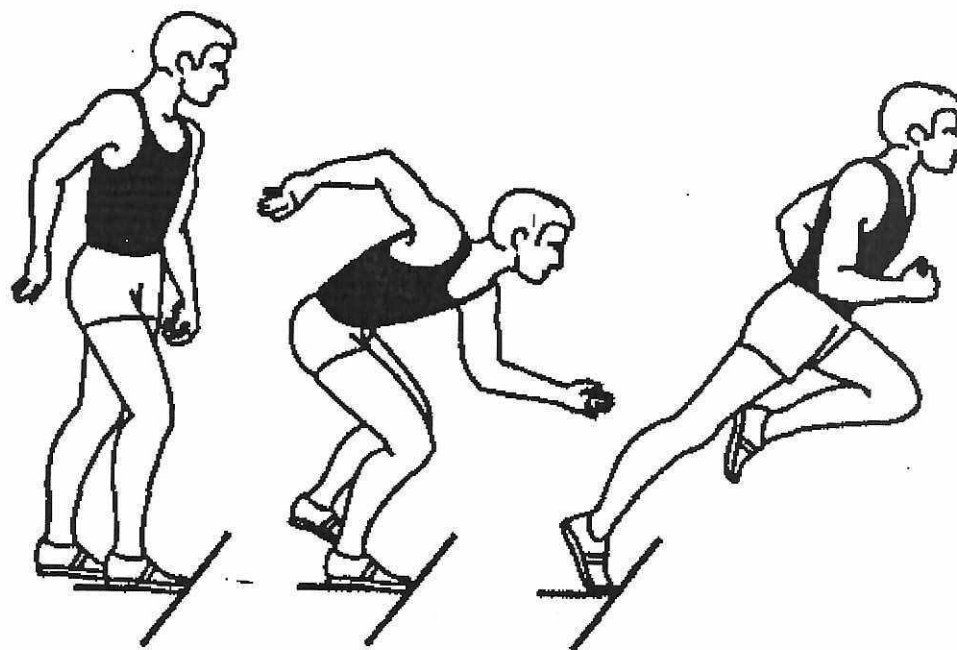


Рисунок 5. Техника выполнения бега на 30 метров.

#### 5. Тест: челночный бега 3x10 м (с).

Описание теста: в забеге принимали участие два обучающихся. Перед началом забега на линию через 10 м после старта для каждого обучающегося ставили конус (ориентир). По команде «На старт!» обучающиеся выходили к линии старта. По команде «Внимание! Марш!» начинали бег к линии, где установлен конус, и возвращаясь обратно, стартовую линию. Далее не останавливаясь, разворачивались и, пробегая

последний 10-метровый отрезок, финишировали. Время фиксировалось с точности до 0,1 с. Техника выполнения представлена на рисунке 6.

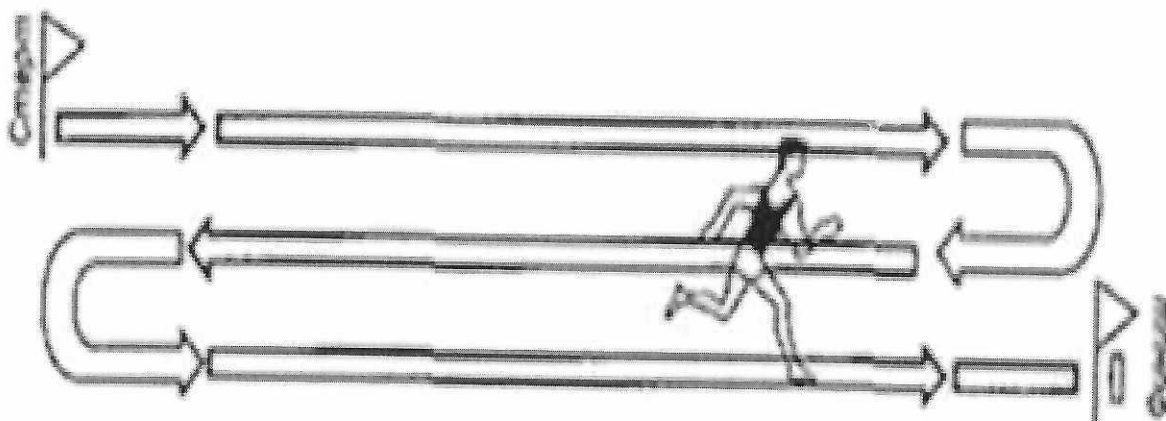


Рисунок 6. Техника выполнения челночного бега на 3x10 метров.

Результаты тестирования физической подготовленности заносились в отдельные протоколы. Перед началом каждого тестирования проводилась обязательная разминка, состоящая из беговой разминочной части и комплекса общеразвивающих упражнений.

### **Реализация педагогических условий формирования физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях**

Педагогические условия рассматриваем как внешние обстоятельства, которые оказывают значительное влияние на протекание воспитательного процесса, сконструированного педагогом для достижения определенного результата. В опытно-экспериментальной части исследования осуществлена проверка эффективности разработанной системы педагогических условий, позволяющих формировать физическую активность обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях. Реализация системы разработанных педагогических условий дает возможность оптимальным образом формировать физическую активность обучающихся колледжа на основе

развития физической подготовленности, закладывая фундамент для проявления интереса к самой физической активности. В экспериментальной группе выдались рабочие тетради, где они отмечали свой уровень физической подготовленности (в начале и в конце года).

К основным способам повышения интереса были отнесены следующие методы, средства и методические приемы:

- использование бега с заданием для избегания монотонности длительного бега;
- возможность общения во время выполнения упражнений аэробной направленности;
- обучение легкоатлетическим упражнениям, не включенным в обязательную программу;
- использование игрового и соревновательного метода для развития физических способностей в рамках комплекса специально-подготовительных упражнений;
- самостоятельное проведение обучающимися комплекса общеразвивающих упражнений;
- ежемесячное тестирование физической подготовленности с вывешиванием результатов на стенд «успеха занимающихся».

В качестве приемов, обеспечивающих реализацию третьего педагогического условия, разработали комплекс легкоатлетических упражнений для развития физических способностей, который способствуют повышению физической подготовленности. Комплекс упражнений представлен в приложении Б.

В течение всего учебного года, обучающиеся колледжа экспериментальной группы, посещали внеаудиторные занятия, на занятиях применялся принцип спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность и вариативность динамики нагрузки, и цикличность тренировочного процесса. Применяли комплекс упражнений для развития

физических способностей, игры, использовали соревновательно-конструктивный мотив, который основывается на стремлении улучшить собственные спортивные достижения. В заключительной части растяжка и заминка.

## **2.2 Анализ результатов и динамики уровня формирования физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях**

Целью данного параграфа является описание результатов опытно-экспериментальной работы в ходе реализации педагогических условий, позволяющих формированию физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях средствами легкоатлетических упражнений.

Для определения динамики формирования физической активности обучающихся колледжа в контрольных и экспериментальных групп на протяжении формирующего эксперимента был проведен промежуточный срез и по завершении этого этапа

— контрольный срез оценки формирования физической активности обучающихся колледжа. Для определения эффективности реализации педагогических условий формирования физической активности на протяжении формирующего эксперимента нами был проведен промежуточный срез и, по завершении этого этапа, - контрольный срез уровней физической подготовленности обучающихся колледжа, оценка уровней двигательной активности обучающихся колледжа. Анализ результатов исследования позволяет проследить динамику уровня формирования физической активности обучающихся в среднем профессиональном образовании и дать качественную и количественную оценку достигнутых результатов.

На начальном этапе в контрольной и экспериментальной группе нами была проведена беседа на выявление основных мотивов, побуждающих заинтересованность к занятиям физической культурой приложение В. Беседа велась в свободной форме по заранее намеченному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению.

На вопрос: «С какой целью вы посещаете внеаудиторные занятия физической культуры?» представлены в таблице 3. Обучающиеся колледжа

могли выбрать несколько вариантов ответов, которые были ближе им. В экспериментальной группе наибольшее число обучающихся колледжа 30,8 % выбрали «Развить свои физические качества», 23,1% «Сформировать потребность в регулярных занятиях»; 15,4% «Достичь физического совершенства», 15,4% выбрали «Отдохнуть, развлечься, снять нервное напряжение». Наименьший процент ответов был за «Найти друзей, товарищей» и «Приобрести прекрасный внешний вид фигуры» 7,7%. В экспериментальной группе обучающиеся колледжа не выбрали «Стать здоровым» и «Воспитать морально-волевые качества». В контрольной группе наибольшее число обучающихся колледжа выбрали: «Развить свои физические качества» 21,4%, 14,3% «Достичь физического совершенства», «Найти друзей, товарищей», «Приобрести прекрасный внешний вид фигуры» и «Отдохнуть, развлечься, снять нервное напряжение». Наименьший процент ответов был за «Сформировать потребность в регулярных занятиях», «Стать здоровым» и «Воспитать морально-волевые качества» что составило 7,1%.

Таблица 3

Результаты опроса обучающихся колледжа контрольной группы и экспериментальной группы до эксперимента

Наименование мотивов	Контрольная группа, %	Экспериментальная группа, %
Достичь физического совершенства	14,3	15,4
Развить свои физические качества	21,4	30,8
Стать здоровым	7,1	-
Найти друзей товарищей	14,3	7,7
Отдохнуть, развлечься, снять нервное напряжение	14,3	15,4
Преобрести прекрасный внешний вид фигуры	14,3	7,7



Воспитать морально-волевые качества	7,1	-
Сформировать потребность в регулярных занятиях	7,1	23,1

На начало исследования оценивали уровень двигательной активности обучающихся колледжа в контрольной и экспериментальной группе посредством анкетирования. Протокол анкетирования в экспериментальной и контрольной группе представлены в приложение Г. Выявили, что высокий уровень двигательной активности имеет 16,7% в экспериментальной группе, в контрольной нет обучающихся колледжа имеющих высокий уровень. Умеренный уровень двигательной активности 16,7 % в экспериментальной группе, в контрольной группе 33,3%. Экспериментальной группе и контрольной группе 66,7% обучающихся имеют низкий уровень двигательной активности.

Суммарное количество ответов в экспериментальной и контрольной группе по всей анкете представлено на рисунке 7.

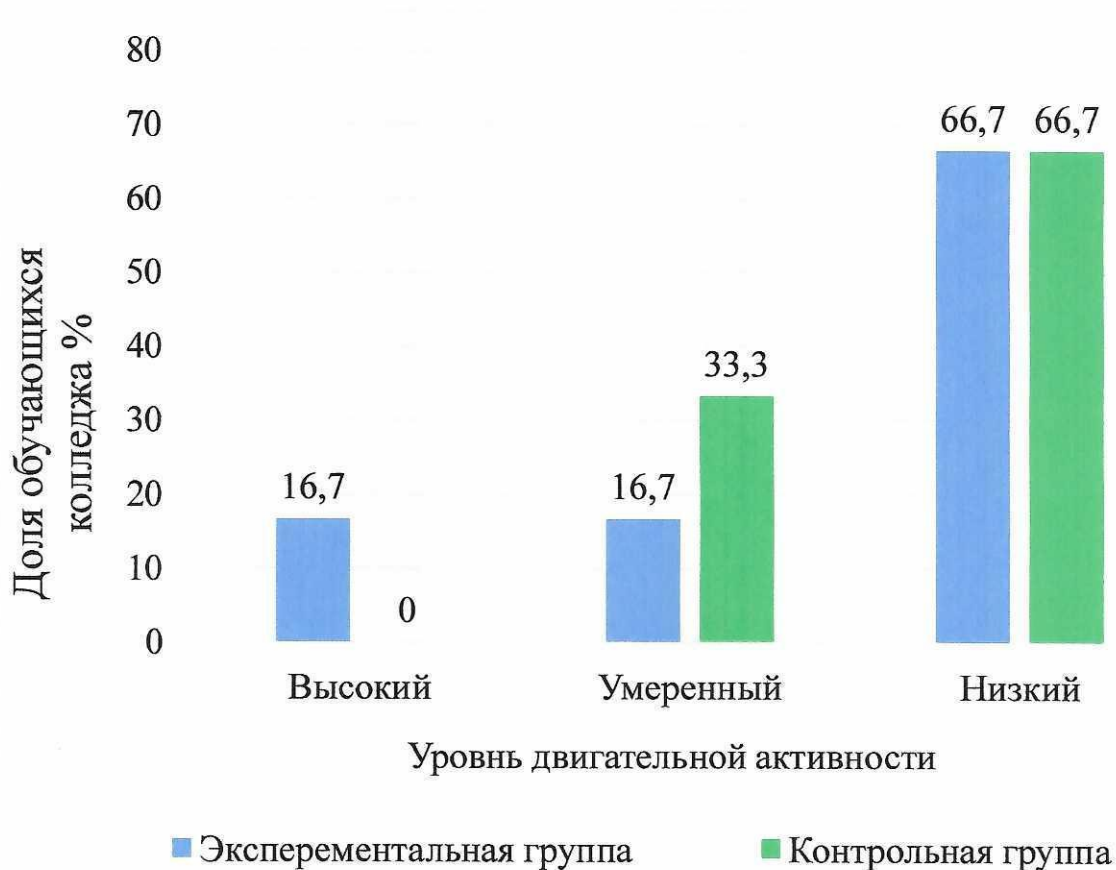
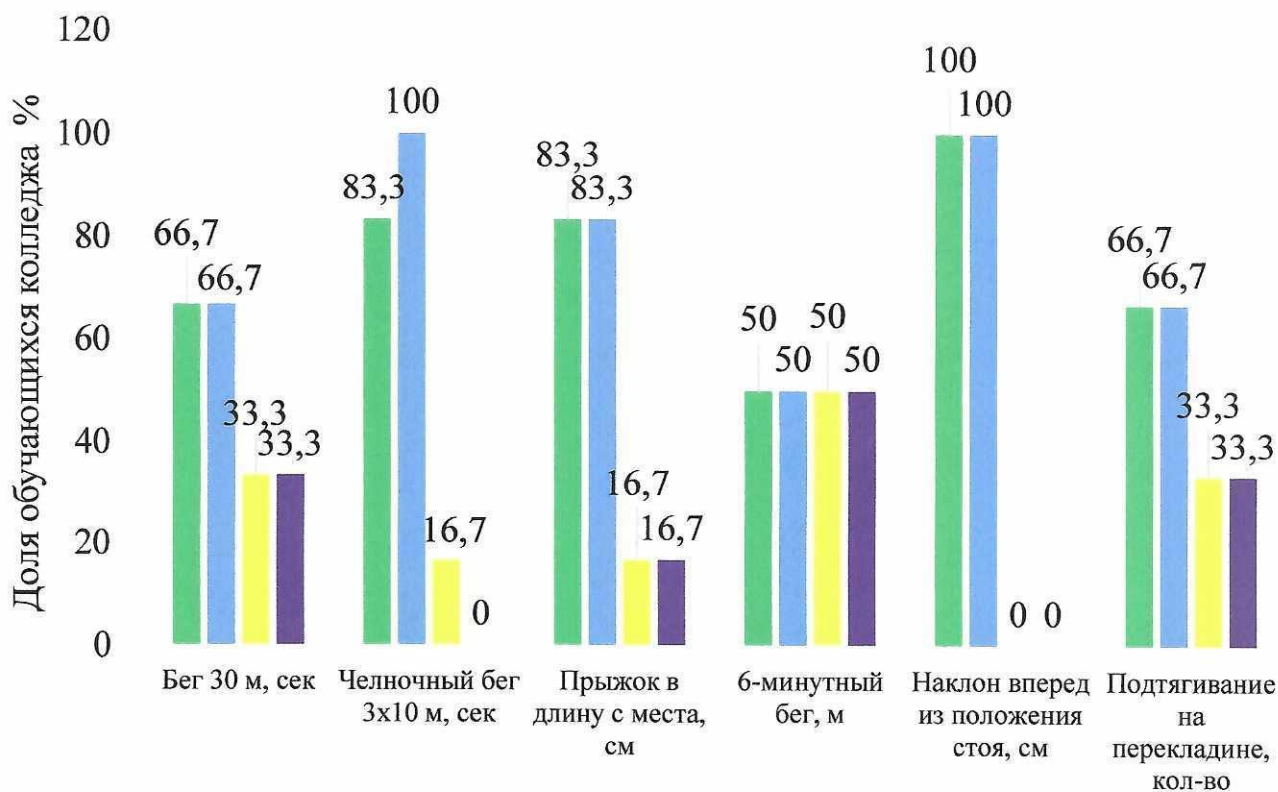


Рисунок 7. Распределения уровней двигательной активности обучающихся колледжа экспериментальной группы и контрольной группы

Также была проведена оценка уровней физической подготовленности обучающихся колледжа в виде тестирования. Протокол тестирования в экспериментальной и контрольной группе представлены в приложение Д.

Суммарное количество уровней в экспериментальной и контрольной группе по оценке уровней физической подготовленности обучающихся колледжа представлено на рисунке 8.



Уровни физической подготовленности обучающихся

- Экспериментальная группа Низкий уровень    ■ Контрольная группа Низкий уровень
- Экспериментальная группа Средний уровень    ■ Контрольная группа Средний уровень

Рисунок 8. Уровни физической подготовленности обучающихся колледжа в экспериментальной и контрольной группе

В экспериментальной группе и контрольной группе не выявили высокий уровень физической подготовленности не по одному контрольному тестированию. Средний уровень в экспериментальной и контрольной группе в контрольном тестировании на скоростные способности выявили у 33,3% обучающихся колледжа, средний уровень кондиционных способностей в экспериментальной группе имеют 16,7% обучающихся. В скоростно-силовые способности средний уровень в экспериментальной и контрольной группе составил 16,7%. Средний уровень в тестировании выносливости в экспериментальной группе и контрольной группе выявили у 50% обучающихся, а в силовых

способностях средний уровень имели 33,3% обучающихся в экспериментальной и контрольной группе. Когда средний уровень не выявлен у обучающихся колледжа экспериментальной и контрольной группы в тестировании на гибкость.

Низкий уровень в скоростных способностях в экспериментальной и контрольной группе выявили у 66,7% обучающихся, в тестировании на кондиционные способности в экспериментальной группе имеют 83,3% обучающихся, а в контрольной группе 100%. Низкий уровень выявили у 83,3% обучающихся экспериментальной и контрольной группе в скоростно-силовых способностях. Экспериментальной и контрольной группе 50% обучающихся имеют низкий уровень в выносливости, 100% обучающихся имеют низкий уровень в контрольном тестировании на гибкость. Экспериментальной и контрольной группе выявили низкий уровень в силовых способностях у 66,7% обучающихся.

После применения педагогических условий снова оценивали уровень двигательной активности обучающихся колледжа. Результаты анкетирования по каждому обучающемуся в экспериментальной и контрольной группе в отдельности представлено в приложение Е. Суммарное количество ответов в экспериментальной и контрольной группе по всей анкете представлено на рисунке 9.

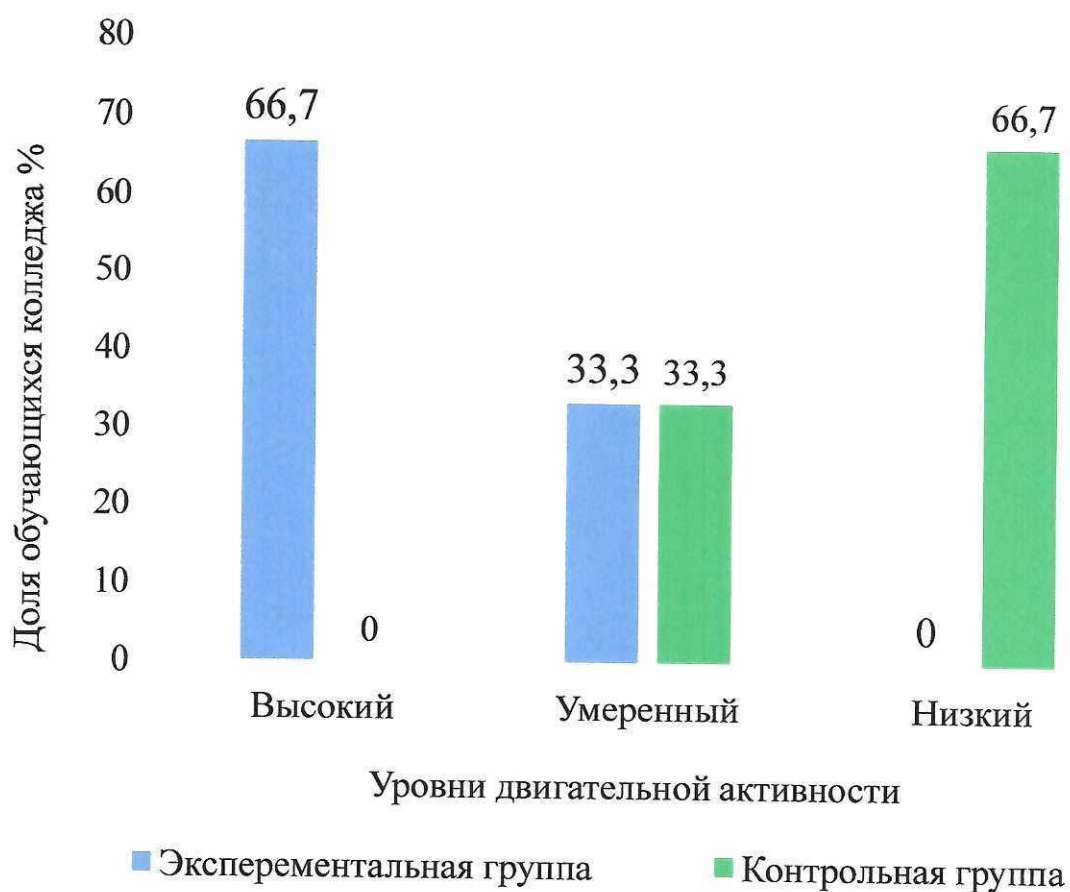


Рисунок 9. Распределения уровней двигательной активности обучающихся колледжа экспериментальной группы и контрольной группы

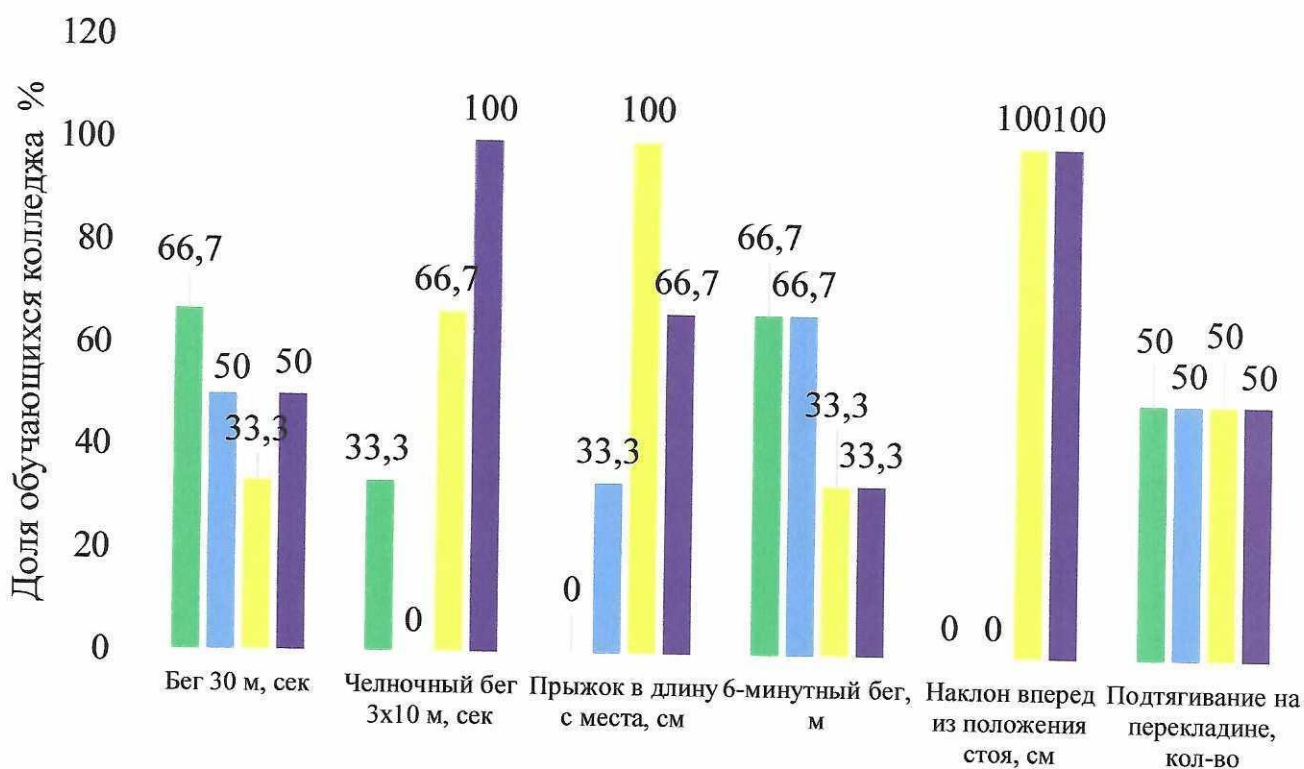
Выявили, что, в экспериментальной группе обучающихся с высоким уровнем двигательной активности 66,7%, умеренный уровень 33,3%. Низкий уровень двигательной активности в экспериментальной группе не выявили. Тогда как в контрольной группе обучающихся с высоким уровнем двигательной активности не выявили, умеренный уровень двигательной активности составил 33,3% обучающихся, а низкий уровень выявили у 66,7% обучающихся колледжа.

Также была проведена оценка уровней физической подготовленности обучающихся колледжа в виде тестирования. Протокол тестирования в экспериментальной и контрольной группе представлены в приложение Ё.

Суммарное количество уровней в экспериментальной и контрольной



группе по оценке уровней физической подготовленности обучающихся колледжа представлено на рисунке 10.



### Уровни физической подготовленности обучающихся

- Экспериментальная группа Высокий уровень
- Экспериментальная группа Средний уровень
- Контрольная группа Низкий уровень
- Контрольная группа Средний уровень

Рисунок 10. Уровни физической подготовленности обучающихся колледжа в экспериментальной и контрольной группе

В экспериментальной группе высокий уровень физической подготовленности в контрольном тестировании на скоростные способности выявили у 66,7% обучающихся, 33,3% обучающихся колледжа имеют высокий уровень в кондиционных способностях. Также высокий уровень физической подготовленности выявили в выносливости 66,7%, а в контрольном тестировании на силовые способности имеют высокий



уровень 50%.

В скоростных способностях в экспериментальной группе средний уровень выявили у 33,3% обучающихся. Средний уровень кондиционных способностей имеют 66,7% обучающихся. В скоростно-силовые способности средний уровень в экспериментальной группе составил 100%. Средний уровень в тестировании выносливости в экспериментальной группе выявили у 33,3% обучающихся, а в силовых способностях средний уровень имели 50% обучающихся в экспериментальной группе. Когда низкий уровень физической подготовленности обучающихся колледжа в экспериментальной группе не выявили.

В скоростных способностях в контрольной группе выявили средний уровень у 50% обучающихся, а низкий уровень в скоростных способностях имеют 50%. В тестировании на кондиционные способности в контрольной группе выявили низкий уровень у 100% обучающихся. Средний уровень имеют 33,3% обучающихся в скоростно-силовых способностях, а низкий уровень выявили у 66,7% обучающихся. В контрольной группе 66,7% обучающихся имеют средний уровень в выносливости, а низкий уровень выявили у 33,3% обучающихся. Имеют низкий уровень 100% обучающихся в контрольном тестировании на гибкость. Выявили средний уровень в силовых способностях у 50% обучающихся, когда в этом же контрольном тестировании имеют низкий уровень 50% обучающихся.

Таким образом, формирование физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений было более результативным при реализации на внеаудиторных занятиях предложенных нами педагогических условий. Высокий уровень формирования физической активности обучающихся колледжа отмечался в экспериментальной группе. Также более высокий уровень физической подготовленности обучающихся колледжа выявили в экспериментальной группе. В контрольной группе, где занятия проходили по традиционной форме, доля обучающихся колледжа с высоким уровнем двигательной активности составляет 0%, в то время как в

экспериментальной группе 66,7%.

## Выводы по 2 главе

Во второй главе нашего исследования описывается опытно-экспериментальная работа по реализации педагогических условий формирования физической активности обучающихся колледжа средствами легкоатлетических упражнений на внеаудиторных занятиях. Для подтверждения гипотезы был проведен педагогический эксперимент, который строился на соотношении результатов теоретического осмысления исследуемой проблемы с практическим внедрением в образовательный процесс средне профессионального учреждения. Для этого нами были выявлены структура физической активности обучающихся колледжа:

- мотивационный, отражающий интересы и потребности обучающихся;
- двигательный, определяющий непосредственно физическую активность обучающихся;
- результативный, отражающий уровень физической подготовленности и физического развития обучающегося.

Результаты констатирующего этапа показали недостаточный уровень формирования физической активности, что обусловило необходимость формирующего этапа педагогического эксперимента. Нами были разработаны педагогические условия:

- использование соревновательного метода в процессе формирования физической активности обучающихся колледжа;
- формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культуры на внеаудиторных занятиях;
- разработка комплекса упражнения, направленных на формирование физических способностей обучающихся колледжа.

На контрольном этапе педагогического эксперимента результаты

повторной диагностики подтвердили, что уровень физической активности обучающихся колледжа значительно повысился, что свидетельствует о правильности выбранной нами гипотезы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ данных научно-методической литературы показал, что физическая активность является важным фактором для достижения высоких личных результатов обучающихся колледжа. На основе этого нами была выделена актуальная проблема современного образования в средне профессиональном учреждении, решение которой связано с необходимостью разработки эффективной системы педагогических условий, обеспечивающей формирование физической активности обучающихся колледжа.

При решении данной проблемы были обоснованы особенности физической активности обучающихся и возможности легкоатлетических упражнений в формировании физической активности, обучающихся колледжа; выявлены и обоснованы педагогические условия, позволяющие формированию физической активности обучающихся колледжа. Использование соревновательного метода в процессе формирования физической активности обучающихся колледжа, формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культуры на внеаудиторных занятиях, разработка комплекса упражнения, направленных на формирование физических способностей обучающихся колледжа.

В опытно-экспериментальной части исследования осуществлена проверка эффективности разработанной системы педагогических условий, позволяющих формированию физической активности обучающихся колледжа как двигательной активности, физической подготовленности.

Реализация системы разработанных педагогических условий: использование соревновательного метода в процессе формирования физической активности обучающихся колледжа, формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культуры на внеаудиторных занятиях, разработка комплекса упражнения, направленных на формирование физических способностей обучающихся колледжа.

Система дает возможность оптимальным образом формировать

физическую активность обучающихся колледжа на основе развития физической подготовленности, закладывая фундамент для их самовыражения в различных видах физической активности.

Результаты нашего исследования могут являться основой для разработки частно-дидактических целей и задач обучения физической культуре.

В целом результаты опытно-экспериментальной работы подтверждают предположение о том, что формирование физической активности обучающихся колледжа на внеаудиторных занятиях осуществляется более эффективно при реализации предложенных педагогических условий. Таким образом, задачи, поставленные в исследовании, выполнены, гипотеза экспериментально подтверждена, результативность выделенных педагогических условий доказана.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы.  
URL:  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 10.10.2024).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования // Министерство образования и науки Российской Федерации. Документы. URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения: 9.10.2024).
3. Адольф В.А., Саволайнен Г.С. Педагогическое образование в контексте развития физической культуры, спорта и здоровья // Педагогика. 2020. № 3. С. 83-90.
4. Адольф В.А., Янова М.Г., Голубничая Е.В. Педагогическое сопровождение обучающихся в практике дополнительного образования: монография. Красноярск, 2021. 188 с.
5. Акрушенко А. В. Психология развития и возрастная психология : конспект лекций / А. В. Акрушенко, О. А. Ларина, Т. В. Катарьян. - Москва : Эксмо, 2008. - 126, [1] с.; 20 см. - (Экзамен в кармане) (Хит сезона); ISBN 978-5-699-26675-3
6. Алаев М.А. Письмо педагога // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 3. С. 62-63.
7. Аллянов Ю. Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у обучающихся экономических вузов по дисциплине «Физическая культура». Смоленск, 2007.
8. Апанасенко Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы // Теория и практика физической культуры. 2001. № 6. С.2-8 ;

9. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов н/Дону, 2000.
10. Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнатъкова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни (учебное пособие для обучающихся педагогических вузов). Т.1. Псков, 2.
11. Бака Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации обучающихся к физической активности // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 5. С. 52-55.
12. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. С. 5-10).
13. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.
14. Батулис О.П. Отношение школьников к причинам успеха и неудачи на уроках физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 2. С. 5-8.
15. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учебное пособие для обучающихся высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Дошкольная педагогика и психология"; "Педагогика и методика дошкольного образования" / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2015. 412 с.
16. Белова Т.Ю. , Ковальчук О.Г., Семенова Ю.В. Легкая атлетика. Техника и методика обучения. Омск, 2008; Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. С. 5.
17. Биличенко Е.А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий по физическому воспитанию со студентками // Физическое воспитание обучающихся. 2010. № 4. С. 12-14.
18. Бобина О.Н., Родичев И.Н. Практикум по легкой атлетике. Томск, 2009.

19. Бундзен П.В., Евдокимова О.М., Унесталь Л. Э. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения (аналитический обзор) // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 8. С. 57-63.
20. Быкоа Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е.В. Быков [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2003. № 7. С. 51–54.
21. Быков В.С. Физическая культура студента. Челябинск, 2003.
22. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность. М., 1993.
23. Вавилов Ю. Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 9. С. 58-59.
24. Виленский М.Я., Авчинникова С. О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях "здоровый образ жизни" и "здоровый стиль жизни"// Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 2-7 ;
25. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни обучающихся. Учеб. пособие. М: МНЗПУД995. - 96с.
26. Виленский М.Я., Соловьев Г.М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 47 2001. № 3. С. 2-7.
27. Виноградов Г.П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. 2006. № 10. С. 55-57.
28. Вишневский В.А. Системный подход в организации оздоровительной работы в образовательном учреждении// Теория и практика физической культуры. 2003. № 4. С. 29-34.

29. Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Николаев Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры - магистральный путь формирования ее теории // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 5. С. 59-62.
30. Галицин С. В. Педагогическая система физкультурной деятельности как 17 средство профилактики социально-негативного поведения подростков : автореф. дис. ... докт. пед. наук. СПб., 2011. 43 с.
31. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [‘электронный ресурс] / ВОЗ. URL: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9244592223\\_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9244592223_rus.pdf).
32. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [электронный ресурс] / ВОЗ. – URL: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976\\_rus.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf).
33. Головки Е.Н., Банникова Т.А. Отношение школьников 9-11 лет к физической культуре : (на примере учащихся г. Краснодара) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 6. С. 44-46.
34. Головаченко, О.П. Общие основы физической активности человека : учебное пособие. Омск, 1998.
35. Граевская Н.Д. Спорт и здоровье // Теория и практика физ. культуры. 1996. № 4. С. 49-54.
36. Граевская, Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Ч.1. М., 2004.
37. Громыко В.В., Лысова И.А., Шубина Г.Л. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 2. С. 60-63.
38. Дружинина А. В. Карпушко Н. А. Современные физкультурно-спортивные интересы ... // Олимпийское и международное спортивное движение: истории, теория, практика: межвуз. сб. научн. Материалов, посвященных 90-летию 1 выступления российских спортсменов на

Олимпийских играх. 1998. С. 134 – 137.

39. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : 49 автореф. дис. ... док. пед. наук. Архангельск, 1995. 43 с. ; Сысоев Ю.В. Мотивы занятий оздоровительным бегом // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 5. С. 44.

40. Дуркин П.К., Лебедев М.П. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников ... // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 6. С. 48-52.

41. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 2. С. 55-58.

42. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и обучающихся // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 2. С. 50-53.

43. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К решению проблемы формирования здорового образа жизни населения России // Теория и практика физ. культуры. 2002. № 8. С. 2-5.

44. Жилкин А. И. Легкая атлетика. М., 2004.

45. Законопроект «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» / В.У. Агеевец [и др.] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 3 С. 50.

46. Иванов А.С. Роль легкоатлетических упражнений в повышении физической активности студентов в рамках внеучебных занятий физической культурой/ Актуальные проблемы гуманитарных и общественных наук: сборник статей X Всероссийской научно-практической конференции / Пензенский государственный университет и [др]/ 2024 С 336.

47. Иванов А.С. Влияние легкоатлетических упражнений на

формирование физической активности студентов [Электронный ресурс]// Образовательный портал «Продленка». URL: <https://www.prodlenka.org/profile/970024/publications> (дата обращения 27.11.2024).

**48.** Иванченко Л.П. Комплексный педагогический подход к формированию у школьников общеобразовательных школ положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни // Физическое воспитание обучающихся творческих специальностей. Харьков, 2005. № 8. С. 117-127.

**49.** Ильин А.С. Информатизация образования как фактор инновационного развития университета / Ильин А.С. // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы VIII Международной научной конференции (г. Красноярск, 07–09 июня 2012 г.), Том 1. – Красноярск, 2012. – С. 241-244.

**50.** Ильин А.С. Модели воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления: учебно-методическое пособие / А. С. Ильин ; Красноярский государственный педагогический университет. - Красноярск : КК ИПКиПП РО : КГПУ, 2024. - 120 с. - Библиогр.: с. 116-119.

**51.** Казин Э. М., Блинова Н. Г., Литвинова Н. А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию. М., 2000.

**52.** Качмарек И. Увеличение двигательной активности населения зрелого возраста средствами ... С. 35-40.

**53.** Клестов В. В., Гизатулина Г. Г. Двигательная активность школьников: Методические рекомендации. Пермь., 2007.

**54.** Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 20-23.

**55.** Кобяков Ю.П. Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 1. С. 23-24.



56. Коваленко Е. А., Гуровский Н. Н. Гипокенезия. М., 1980; Меерон Ф. З., Пшенников М. Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М., 1988.
57. Колодницкий Г. А. , Кузнецов В. С., Маслов В. М. Внеурочная деятельность учащихся. С. 3.
58. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников. СПб., 2002. С. 109-124.
59. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук. СПб., 2000. 54 с.
60. Кондратьев А.Н. Формирование мотивационной сферы учащихся ... // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 5. С. 59-61.
61. Костюченко В.Ф. Профессионализм в сфере физической культуры. С. 52-64.
62. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента // Теория и практика физ. культуры. 2005. N 6. С. 16-19.
63. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев, 2005.
64. Кулаков А.М. Активный досуг в контексте трансформации ценностных ориентаций населения России // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 3. С. 30-32.
65. Лайфа А. В. Система физической активности и здоровьесберегающих средств как фактор достижения оптимального уровня профессиональной готовности обучающихся высших учебных заведений (на материале специальности «Социальная работа»): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2005. 49 с.
66. Легкая атлетика : учебник для обучающихся вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура" и специальности

"Физическая культура и спорт" / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. М., 2010.

67. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. М., 1975.

68. Литвиненко С.Н. Здоровье нации и массовый спорт : (итоги 3-го 53 Всерос. форума "Здоровье нации - основа процветания России") // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 6. С. 70-72.

69. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М., 1992.

70. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 6. С. 10-15.

71. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физ. культуры. 1996. №1. С. 12-15.

72. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание, взаимосвязи и диссоциации // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С.11-14.

73. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы. С. 160-164.

74. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2007.

75. Малоземов О.Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 2. С. 17-22.

76. Малоземов О.Ю. Физкультурнооздоровительная деятельность учащихся в аспекте индивидуальной теории личности А. Адлера 16 // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 6. С. 9-11.

77. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. С. 165.

78. Минбулатов В. М. Цель в теоретико-методологических основах дидактики предмета // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №3. С. 26-31.

79. Молчанова Ю. С. Формирование потребностей к занятиям физической культуры у школьников ... С. 15-18.

80. Молчанова Ю.С. Особенности физкультурных потребностей ... // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 9. С. 24-25.

81. Молчанова Ю.С., Миронова Т.А., Забнин С.В. Особенности физкультурных потребностей школьников 14-15 лет // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 9. С. 24-25.

82. Оплетин А.А. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающей и спортивно ориентированной физической культуры // Теория и практика физ. культуры. 2007. № 10. С. 16.

83. Опросник «Оценка двигательной активности», авторы которой Аронов Д.М., Красницкий В.Б., Бубнова М.Г. Лускановой Н.Г.

84. Орлов А.Б., Маркова А.К., Матис Т.А. Методы изучения, активизации, развития мотивации учения в современной зарубежной психологии. М., 1990.

85. Профессиональная ориентация молодежи / [А. Д. Сазонов, С. В. Еловских, Н. И. Калугин и др.]. - Москва : Высш. шк., 1989. - 271,[1] с.; 20 см. - (Профорентация); ISBN 5-06-000414-7 : 50 к.

86. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст : Пробл. становления личности / Х. Ремшмидт; Пер. с нем. Г. И. Лойдиной; Под ред. Т. А. Гудковой. - Москва : Мир, 1994. - 319 с. : ил.; 21 см.; ISBN 5-03-002998-2 : Б. ц.

87. Солодков А.С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов физической культуры. М., 2001.

88. Сонькин В.Д., Зайцева В.В. Валеологический мониторинг детей и подростков // Теория и практика физ. культуры. 1998. № 7. С. 10-12.

89. Спири́н В.К. Индивидуальный подход к оценке состояния здоровья // Теория и практика физ. культуры. 2005. № 9. С. 35-37.
90. Столяров В.И. Спорт и современная культура: методологический аспект // Теория и практика физ. культуры. 1997. № 7. С. 2-5.
91. Строгова Н.Е. Влияние образовательного пространства университета на формирование профессиональной культуры будущих бакалавров педагогического образования / Строгова Н.Е. // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 1(68). – С. 187-189.
92. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / под ред. В. М. Грецова, А. Б. Янковского. М., 58 2013.
93. Философский энциклопедический словарь / под ред. Ф. Ильичева, П.Н. Федосеева, С.М. Ковалева, В.Г. Панова. М., 1983.
94. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М., 1991.
95. Харитонов В.И. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся / В.И. Харитонов [и др.]. // Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. С. 19–23.
96. At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer [Электронный ресурс]. 187 – London, Department of Health, 2004. – Режим доступа : <http://tinyurl.com/332mf>. – (28.06.2023).

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 4

Анкета «Опросник двигательной активности»

(Аронов Д.М., Красницкий В.Б., Бубнова М.Г.)

№	Вопрос	Ответ	Баллы	Комментарий
1	Если Вы работаете, то какова Ваша физическая активность на работе?	1- Моя работа главным образом сидячая	1,4	
		2- Я хожу на работе довольно много, но мне не приходится поднимать или носить тяжести	4,1	
		3- Мне приходится много ходить и носить тяжести	5,8	
2	Испытываете ли Вы психоэмоциональные нагрузки на работе, дома, учебе?	1- да 2- нет	3 1,7	
3	Насколько Вы физически активны в свободное от работы время или в течение дня?	1- Обычно я не делаю того, что требует физических усилий.	0,9	Формулы расчета балла (E): ответ № 1- расчет: $E1 = 0,9/n$ ; ответ № 2 – расчет: $E2 = 3,5 \times (n \times 0,4)$ ; ответ № 3 – расчет: $E3 = 5,7 \times (n \times 0,4)$
		2- Я совершаю прогулки на свежем воздухе, выполняю работу, требующую небольших усилий.	3,5	
		3- Я стараюсь, вести активный образ жизни, занимаюсь физкультурой, выполняю работу, особо не ограничивая себя в нагрузках	5,7	
4	Сколько раз в нед. Вы проводите время так?	Число раз – n	n	
5	Сколько минут в день Вы ходите пешком?	1- Менее 15 минут	1,1	
		2- 15-30 минут	2,3	
		3- 30-60 минут	4,1	
		4- Более 1 часа в день	5,5	
6	В каком темпе Вы обычно ходите пешком?	1- Быстро	5,7	
		2- В среднем темпе	3,8	
		3- Не торопясь	1,3	

Продолжение таблицы 4

№	Вопрос	Ответ	Баллы	Комментарий
7	Какое максимальное расстояние Вы можете пройти не останавливаясь?	1- Более 1 км • Укажите число км -п 2- 1 км 3- 900-500 м 4- 400-200 м 5- меньше 200 м	4,7 + А 4,7 3,3 1,8 0,8	А = 0,6n n – число км
8	По какой причине Вы останавливаетесь?	1- Боль в груди, 2- Дискомфорт в области сердца 3- Одышка 4- Сердцебиение, аритмия 5- Головокружение, 6- Боль в ногах или другое ухудшение самочувствия 7- Утомление и др. (без ухудшения самочувствия)	0,7 0,7 1,2 1,2 1,7 1,7 3,8	
9	Максимальное расстояние в км, которое Вы проходили в течение всего дня?	1- Менее 1 км 2- 1 км и более	2 3,5	При положительном ответе на вопросы 9 и 10 рассчитывается общий балл
10	Укажите сколько километров	Число км - п	3,5 + n	
11	Как часто Вы пользуетесь лифтом?	1. Я всегда стараюсь подниматься по лестнице пешком 2. Я стараюсь подниматься по лестнице пешком, но не выше 3 этажа 3. В моем доме (на работе) нет лифта, поэтому несколько раз в день мне приходится подниматься по лестнице пешком (2 этажа и более) 4. Я редко пользуюсь лифтом, потому что живу (работаю) на первом (втором) этаже 5. Изредка, если нужно подняться на 1-2 этажа я иду пешком 6. Я предпочитаю пользоваться лифтом во всех случаях	5,8 4,7 4,9 2,6 2,5 1,2	



Продолжение таблицы 4

№	Вопрос	Ответ	Баллы	Комментарий
12	Как часто у Вас бывает такая физическая нагрузка, которая вызывает легкую отдышку или потоотделение?	1- Ежедневно	5,3	
		2- Два-три раза в неделю	4,5	
		3- Один раз в неделю	3,4	
		4- Два-три раза в месяц	2,3	
		5- Один раз в месяц или реже	1,6	
		6- Я не имею такой активности	0,2	
13	Как Вы оцениваете свое физическое состояние (тренированность) в настоящее время?	1- Очень хорошее	5,6	
		2- Достаточно хорошее	4,9	
		3- Среднее	3,7	
		4- Хуже среднего	1,7	
		5- Плохое	0,7	
14	Изменилась ли Ваша физическая активность за последние полгода?	1- Заметно уменьшилась	0,8	
		2- Незначительно уменьшилась	2,3	
		3- Осталась прежней	3,5	
		4- Увеличилась	5,2	
15	Занимаетесь ли Вы физическими тренировками в настоящее время?	1- Да (в том числе в последнее время)	5,3	При ответе «Да» переходим к вопросу 16, при «Нет» - к вопросу 20
		2- Нет	0,8	
16	Где Вы занимаетесь или занимались в последнее время физическими тренировками?	1- Организованная группа физической культуры	5,4	
		2- Индивидуально (дома)	4,2	
17	Укажите, что включают в себя Ваши тренировки?	1- гимнастические упражнения,	3,1	Оценивается общее количество отмеченных пунктов
		2- тренировочная ходьба,	4,2	
		3- бег трусцой,	5,1	
		4- велосипед,	5,3	
		5- занятия на велотренажере или других тренажерах,	5,3	
		6- упражнения с гантелями,	5,4	
		7- плавание,	5,4	
		8- лыжи,	5,5	
		9- спортивные игры (футбол, волейбол, теннис и др.)	5,5	

Продолжение таблицы 4

№	Вопрос	Ответ	Баллы	Комментарий
18	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими тренировками?	1- Если меньше 1 раза в неделю 2- 1-2 раза в неделю 3- 3-4 раза в неделю 4- 5 раз и чаще	2 3,8 5,2 6,1	
19	Укажите продолжительность такой тренировки в минутах?	1- Меньше 20 мин 2- 20-30 мин 3- Больше 30 мин	3,2 4,7 5,9	
20	Если Вы не занимаетесь физическими тренировками, то укажите, по какой причине?	<i>Не считаю это необходимым, так как:</i> 1- Это вредно для моего здоровья 2- Это не принесет мне пользы 3- Веду активный образ жизни 4- Не знаю	0,4 0,7 4 1,3	
		<i>Считаю это необходимым, но:</i> 5- Не могу себя заставить 6- Желательно, чтобы занятия проводились организованно 7- Не позволяет мое здоровье 8- Нет возможности	1,6 2,5 0,8 1,5	
21	Сколько времени вы проводите в автомобиле или автобусе в качестве водителя или пассажира?	1- Ежедневно 3 часа и более 2- Ежедневно 2-3 часа 3- 1-2 часа в день 4- Меньше 1 час в день или не каждый день	1,6 2,3 3,0 3,8	
22	Какова Ваша активность дома по ведению домашнего хозяйства (закупка товаров в магазинах, приготовление пищи, уборка в доме, стирка, уход за животными и др	1. Я ежедневно более 1 часа занимаюсь ведением домашнего хозяйства 2. Я занимаюсь домашними делами не более 1 часа в день, но по выходным трачу на это более 1 часа 3. Я ежедневно или почти ежедневно работаю по дому, но не более 1 часа в день 4. Я мало занимаюсь домашним хозяйством, но мне приходится выполнять тяжелую работу по дому или что-то в этом роде 5. Я занимаюсь ведением домашнего хозяйства иногда 6. У меня нет занятий по дому	5,2 4,5 3,8 3,7 2 0,8	

## Комплекс упражнений для развития физических способностей

Развитие специальной гибкости		
Упражнение	Средства	Методика
1. Увеличить мобильность плечевых суставов	И.п. – упор сидя сзади, руки на ширине плеч 1- упор лежа сзади 2-3-согнуть ноги 4-И.п	Указание: таз переместить максимально близко к стопам. Стопы и кисти рук от мата не отрывать.
2. Развивать эластичные свойства косых мышц туловища	И.п. – стойка на коленях, руки вперед в кистевом хвате 1-3-сед вправо, наклон влево 4- И.п. 5-7-сед влево, наклон вправо 8-И.п	Указание: наклон выполнять точно в сторону, руки не сгибать
3. Повысить эластичность мышц живота	И. п. – стойка на коленях 1-3 наклона назад прогнувшись руки в упор сзади 4 – И. п	Указание: таз выводить вперед-вверх. Смотреть вверх.
4. Увеличить мобильность позвоночного столба	И. п. – упор лежа 1-3 – упор лежа прогнувшись 4 – И. п.	Указание: смотреть вверх, таз прижать к мату
5. Развивать эластичные свойства задней поверхности бедра	И. п. – сед 1-3 – наклон вперед 4 – И. п.	Указание: колени не сгибать
6. Повысить растяжимость мышц передней поверхности бедра	И. п. – стойка на коленях 1-3 – лечь на спину 4 – И. п	Указание: колени не отрывать, руки вдоль туловища
7. Увеличить мобильность тазобедренных суставов	И. п. – сед, ноги согнуты в коленных суставах, стопы соединены 1-3 – наклон вперед 4 – И.п.	Указание: лечь грудью на стопы, коленями достать до мата
Развитие специальной гибкости с использованием гимнастической стенки		
Упражнение	Средства	Методика
1. Увеличить мобильность плечевых суставов	И. п. – упор стоя сзади, руки на ширине плеч хватом сверху 1- 3 – полуприсед 4 – И. п.	Указание: спину держать прямо, смотреть вперед
2. Развивать эластичные свойства косых мышц туловища	И. п. – стойка левым боком к гимнастической стенке, левая рука на уровне плеча верхним хватом на рейке, правая над головой верхним хватом за рейку 1-3 – отведение таза вправо 4 – И.п. Тоже при смене положения	Указание: наклон выполнять точно в сторону, правая рука над головой

Продолжение таблицы 5

Упражнение	Средства	Методика
3. Повысить эластичность мышц живота	И. п. – сед спиной к гимнастической стенке, руки нижним хватом за рейку на уровне головы, ноги согнуты в коленных суставах 1-3 упор стоя прогнувшись 4 – И. п.	Указание: таз выводить вперед-вверх. Смотреть вверх.
4. Развивать эластичность приводящих мышц бедра	И. п. – стоя левым боком к гимнастической стенке, левая нога согнута в коленном суставе на уровне таза 1-3 – наклон вперед 4 – И. п. Тоже при смене положения ног	Указание: опорную ногу не сгибать, противоположной рукой тянуться к носку опорной ноги
5. Развивать эластичные свойства задней поверхности бедра	И. п. – стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке, руки нижним хватом за рейку на уровне коленных суставов 1-3 – наклон вперед 4 – И. п. Тоже при смене положения ног	Указание: колени не сгибать, руками помогать тянуть туловище к ногам
6. Повысить растяжимость мышц передней поверхности бедра	И. п. – стойка спиной к гимнастической стенке, правая нога согнута в коленном суставе, стопа на уровне таза 1-3 – сгибание опорной ноги 4 – И. п. Тоже при смене положения ног	Указание: спина прямая, таз не сгибать
7. Увеличить мобильность тазобедренных суставов	И. п. – стоя правым боком к гимнастической стенке Махи левой ногой вперед, назад Тоже при смене положения ног	Указание: махи выполнять свободно, постепенно увеличивая амплитуду движения
Развития специальной гибкости в парах		
Упражнение	Средства	Методика
1. Увеличить мобильность плечевых суставов	И. п. – стока, ноги на ширине плечи, руки за спиной в кистевом хвате 1 –3 отведение рук вверх 4 – И. п.	Указание: партнер помогает увеличить амплитуду движения
2. Развивать эластичные свойства косых мышц туловища	И. п. – стойка спиной друг к другу руки вверху в кистевом хвате 1-3 –наклон влево 4 – И.п. 5-7 –наклон вправо 8 – И. п.	Указание: наклон выполнять точно в сторону, руки не сгибать. Дать ориентир в сторону которого наклоняться
3.Повысить эластичность мышц живота	И. п. – тоже 1-3 наклон вперед первый 4 – И. п. 5-7 наклон вперед второй 8 – И.п	Указание: колени не сгибать, выполнять плавно, без рывков
4.Увеличить мобильность позвоночного столба	И. п. – лежа на животе, руки за спиной в кистевом хвате 1-3 – наклон назад, вторые хватом за руки первых помогают прогнуться 4 – И. п.	Указание: первые – смотреть вперед, вторые – помогать прогнуться плавно, без рывков

Продолжение таблицы 5

Упражнение	Средства	Методика
5.Развивать эластичные свойства задней поверхности бедра	И. п. – сед 1-3 – наклон вперед 4 – И. п.	Указание: колени не сгибать. Партнер помогает увеличить амплитуду наклона
6.Повысить растяжимость мышц передней поверхности бедра	И. п. – лежа на спине 1-3 – сгибание правой ноги в коленном суставе, разгибание в тазобедренном 4 – И. п. Тоже при смене положения ног	Указание: колени не отрывать, руки вдоль туловища. Партнер помогает увеличить амплитуду отведения ноги назад
7.Увеличить мобильность тазобедренных суставов	И. п. – сед, ноги согнуты в коленных суставах, стопы соединены 1-3 – наклон вперед 4 – И.п.	Указание: лечь грудью на стопы, коленями достать до мата. Партнер помогает увеличить амплитуду наклона
Развития быстроты		
Упражнение	Средства	Методика
1.Развивать способность выполнять бег на месте в максимальном темпе	И. п.- упор стоя на гимнастическую стенку, руки хватом сверху на уровне пояса. Бег в упоре	Указание: спина прямая, смотреть вперед, бедро поднимать до угла в 90°
2.Развивать способность выполнять быструю смену рук в беге	И. п. – стойка, толчковая нога впереди, руки разноименно согнуты в локтевых суставах. Имитация работы рук как при беге	Указание: плечи не поднимать, смотреть вперед. При движении руки назад - локоть чуть наружу, при движении вперед - кисть к середине плоскости туловища
3.Развивать способность к бегу с максимальной частотой	Бег через ориентиры	Ориентиры – поролоновые губки. Расстояние между губками 140-160 см.
4.Развивать способность к быстрому набору максимальной скорости	Бег с ускорением изи.п. высокий старт	Указание: бег выполнять в парах с определением победителя
5.Развивать способность к быстрому реагированию на сигнал	Игра	Игроки встают на одну линию. По первому свистку делают ускорение, по второму – останавливаются и замирают. Кто первый пересек финишную линию, тот выиграл
6.Развивать способность к бегу с максимальной частотой	«Семянный» бег	Указание: выполнять в максимальном темпе с минимальным продвижением вперед
7.Развивать способность к быстрому набору максимальной скорости	Игра	Игроки делятся на 2 команды, каждому присуждается номер. В центре зала располагаются 2 кегли на равных расстояниях от команд. Ведущий называет номер, и каждый участник из команды под этим номером делает ускорение до кегли. Кто первый дотронулся до кегли, тот принес очко команде

Продолжение таблицы 5

8.Развивать способность к быстрому реагированию на сигнал	Бег с ускорением под заранее не известный сигнал	Указание: бег выполнять в парах с определением победителя. Сигналы: свисток, хлопок, команда и т.д.
9.Развивать способность к бегу с максимальной частотой	Бег с высоким подниманием бедра	Указание: выполнять в максимальном темпе с минимальным продвижением вперед
Развитие скоростно-силовых способностей		
Упражнение	Средства	Методика
1.Развивать скоростно-силовые способности мышц сгибателей стопы	Прыжки на двух ногах	Указание: отталкивание выполнять вперед-вверх, колени не сгибать
2.Развивать скоростно-силовые способности мышц сгибателей бедра	Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей и продвижением вперед	Указание: колени подтягивать к груди, отталкивание выполнять без остановки
3.Развивать скоростно-силовые способности мышц разгибателей бедра	Прыжки на двух ногах с захлестыванием голени	Указание: продвижение вперед, при отталкивании таз выводить вперед-вверх
4.Развивать динамическую силу мышц сгибателей стопы	Скачки через шаг	Указание: спину держать прямо, в скачке ногу ставить загребающим движением под себя. Выполнять с 2-3 шагов разбега
5.Развивать динамическую силу мышц бедра	Прыжки с ноги на ногу	Указание: спину держать прямо, ногу ставить загребающим движением под себя. Выполнять с 2-3 шагов разбега
6.Развивать скоростно-силовые способности мышц сгибателей стопы	Прыжки на двух ногах с поворотом таза вправо-влево	Указание: отталкивание выполнять вперед-вверх, колени не сгибать
7.Развивать скоростно-силовые способности мышц сгибателей бедра	Прыжки из И.п. упор присев	Указание: отталкивание выполнять без остановки, бедро выносит вперед -вверх
8.Развивать динамическую силу мышц сгибателей стопы	Скачки на одной ноге	Указание: спину держать прямо, в скачке ногу ставить загребающим движением под себя. Половину дозировки в одном повторении выполнять на правой, половину на левой

Продолжение таблицы 5

Развитие силовых способностей		
Упражнение	Средства	Методика
1.Развивать динамическую силу мышц передней поверхности плеча	И.п. - полуприсед, мяч внизу. Броски мяча снизу-вверх	Указание: спину держать ровно, мяч ловить, броски выполнять без остановки
2.Развивать динамическую силу мышц задней поверхности плеча	Броски мяча из-за головы вверх	Указание: спину держать ровно, мяч бросать точно вверх
3.Развивать динамическую силу мышц передней поверхности бедра и сгибателей голеностопного сустава	И.п. - полуприсед, мяч внизу Выпрыгивание	Указание: спину держать ровно
4.Развивать динамическую силу мышц брюшного пресса	Сгибание, разгибание туловища из И.п. лежа на спине, мяч на грудь, ноги согнуты	Указание: спину держать ровно, мяч зафиксирован на уровне груди
5.Развивать динамическую силу мышц спины	Разгибание туловища И.п. лежа на животе, мяч за головой	Указание: смотреть вперед, локти в сторону
6.Развивать динамическую силу мышц брюшного пресса	И. п. – лежа на спине, мяч сверху Поднимание ног	Указание: спину держать ровно, мяч зафиксирован на уровне груди



Для выявления основных мотивов, побуждающих заинтересованность к занятиям физической культурой с обучающимися поведена беседа.

### **Вопросы для обучающихся**

1. Сколько вам лет?
2. Какова ваша успеваемость по предмету «физическая культура»?
3. Регулярно ли посещаете занятия физической культуры?
4. Ваше отношение к внеаудиторным занятиям физической культуры?
5. С какой целью вы посещаете внеаудиторные занятия физической культуры?
  - 1) достичь физического совершенства
  - 2) развить свои физические качества
  - 3) стать здоровым
  - 4) найти друзей, товарищей
  - 5) отдохнуть, развлечься, снять нервное напряжение
  - 6) приобрести прекрасный внешний вид фигуры
  - 7) воспитать морально-волевые качества
  - 8) сформировать потребность в регулярных занятиях

Протокол экспериментальной группе по анкете «Оценка уровней  
двигательной активности»

Вопрос	Участники					
	А	Б	В	Г	Д	Е
1	4,1	4,1	-	5,8	-	-
2	3	1,7	1,7	1,7	3	3
3	6,84	4,48	10,5	10,5	4,48	6,84
4						
5	2,3	2,3	1,1	2,3	2,3	2,3
6	3,8	1,3	1,3	3,8	3,8	1,3
7	4,7	3,3	6,5	3,3	5,9	5,9
8	3,8	3,8	3,8	3,8	1,7	3,8
9	9	6,3	7,5	10	6,5	6,5
10						
11	2,5	1,2	2,5	2,5	2,5	2,5
12	4,5	5,3	4,5	4,5	4,5	4,5
13	1,7	0,7	3,7	3,7	3,7	3,7
14	2,3	3,5	0,8	3,5	2,3	2,3
15	5,3	0,8	0,8	5,3	0,8	0,8
16	5,4	-	-	4,2	-	-
17	5,1	-	-	4,3	-	-
18	5,2	-	-	3,8	-	-
19	5,9	-	-	3,2	-	-
20	-	1,6	4	-	1,3	1,5
21	3,8	3,0	2,3	1,6	2,3	3,0
22	5,2	4,5	3,8	3,8	4,5	3,8
Сумма	84,44	47,88	54,8	82,6	49,58	51,74

Протокол контрольной группы по анкете «Оценка уровней двигательной активности»

Вопрос	Участники					
	А	Б	В	Г	Д	Е
1	5,8	5,3	-	-	-	4,1
2	3	3	1,7	3	3	1,7
3	13,3	10,7	7	6,84	4,2	9,12
4						
5	5,5	2,3	2,3	4,1	5,5	2,3
6	3,8	5,7	3,8	3,8	1,3	3,8
7	4,7	5,9	4,7	6,5	5,9	6,5
8	1,2	3,8	3,8	3,8	1,2	1,7
9	8,5	9,5	9,5	9	6,5	9,5
10						
11	1,2	2,5	2,5	1,2	2,5	2,5
12	5,3	4,5	4,5	3,4	4,5	5,3
13	1,7	3,7	3,7	3,7	1,7	0,7
14	3,5	0,8	3,5	2,3	0,8	2,3
15	0,8	0,8	0,8	0,8	5,3	0,8
16	-	-	-	-	5,4	-
17	-	-	-	-	5,5	-
18	-	-	-	-	2	-
19	-	-	-	-	5,9	-
20	0,7	1,6	2,5	0,7	-	1,3
21	3,8	3,0	3,0	2,3	3,0	1,6
22	5,2	0,8	3,8	3,7	4,5	2
Сумма	59,2	63,9	57,1	55,14	68,7	55,22

Приложение Д

Таблица 8

Уровень физической подготовленности обучающихся экспериментальной группы

Контрольное упражнение	Участники											
	А		Б		В		Г		Д		Е	
Бег 30 м, сек	5,4	н	6,6	н	7,6	н	5,6	н	5,7	с	5,9	с
Челночный бег 3x10 м, сек	7,8	с	10,4	н	12,3	н	9,4	н	14,1	н	9,9	н
Прыжок в длину с места, см	165	н	150	н	175	н	155	н	180	с	155	н
6-минутный бег, м	1250	с	1020	н	900	н	1100	н	1020	с	1170	с
Наклон вперед из положения стоя, см	3	н	0	н	1	н	1	н	7	н	9	н
Подтягивание на перекладине	1	н	4	н	1	н	3	н	13	с	12	с

## Приложение Д

Таблица 9

Уровень физической подготовленности обучающихся колледжа контрольной группы

Контрольное упражнение	Участники											
	А		Б		В		Г		Д		Е	
Бег 30 м, сек	5,4	н	5,6	н	5,6	н	5,8	н	5,6	с	5,9	с
Челночный бег 3x10 м, сек	10,4	н	11,3	н	11,7	н	9,9	н	10,1	н	10,6	н
Прыжок в длину с места, см	172	н	176	н	170	н	185	н	165	с	150	н
6-минутный бег, м	1290	с	1090	н	1100	н	1030	н	1250	с	1150	с
Наклон вперед из положения стоя, см	1	н	0	н	0	н	6	н	5	н	9	н
Подтягивание на перекладине	5	н	2	н	1	н	12	н	15	с	11	с

Протокол экспериментальной группе по анкете «Оценка уровней  
двигательной активности»

Вопрос	Участники					
	А	Б	В	Г	Д	Е
1	4,1	4,1	-	5,8	-	-
2	3	1,7	1,7	1,7	3	3
3	9,12	5,6	9,12	9,12	5,6	5,6
4						
5	5,5	2,3	4,1	4,1	5,5	4,1
6	3,8	3,8	3,8	1,3	3,8	1,3
7	5,9	6,5	5,9	7,7	4,7	4,7
8	5,5	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8
9	5,9	6,5	7,5	8,5	5,5	5,5
10						
11	4,7	4,7	2,5	2,6	2,5	4,7
12	3,4	4,5	5,3	5,3	4,5	3,4
13	5,6	4,9	3,7	4,9	3,7	4,9
14	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2
15	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3	5,3
16	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4
17	7,4	7,4	7,4	7,4	7,4	7,4
18	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2
19	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9
20	-	-	-	-	-	-
21	3,8	3,0	2,3	1,6	2,3	3,0
22	5,2	4,5	3,8	3,8	4,5	3,8
Сумма	99,92	90,3	87,92	94,62	83,8	82,2



Протокол контрольной группы по анкете «Оценка уровней двигательной активности»

Вопрос	Участники					
	А	Б	В	Г	Д	Е
1	5,8	5,8	-	-	-	4,1
2	3	3	1,7	3	3	1,7
3	5,6	5,6	9,12	9,12	5,6	9,12
4						
5	5,5	4,1	2,3	4,1	5,5	2,3
6	5,7	5,7	5,7	3,8	3,8	5,7
7	5,9	6,5	4,7	6,5	5,9	6,5
8	1,2	3,8	3,8	3,8	1,2	3,8
9	8,5	9,5	9,5	9,5	6,5	9,5
10						
11	1,2	2,5	2,5	1,2	2,5	2,5
12	4,5	3,4	4,5	3,4	4,5	4,5
13	1,7	3,7	3,7	3,7	1,7	0,7
14	3,5	0,8	2,3	2,3	0,8	3,5
15	0,8	0,8	0,8	0,8	5,3	0,8
16	-	-	-	-	4,2	-
17	-	-	-	-	5,5	-
18	-	-	-	-	2	-
19	-	-	-	-	5,9	-
20	0,7	1,6	2,5	0,7	-	1,3
21	3,8	3,0	3,0	2,3	3,0	1,6
22	5,2	0,8	3,8	3,7	4,5	2
Сумма	62,6	60,6	59,92	57,92	71,4	59,62

Уровень физической подготовленности обучающихся колледжа  
экспериментальной группы

Контрольное упражнение	Участники											
	А		Б		В		Г		Д		Е	
Бег 30 м, сек	4,3	в	5,1	с	4,8	с	4,2	в	4,7	в	4,9	в
Челночный бег 3x10 м, сек	7,1	в	8,0	с	7,9	с	7,8	с	8,9	с	8,2	в
Прыжок в длину с места, см	197	с	195	с	205	с	190	с	185	с	165	с
6-минутный бег, м	1450	в	1360	с	1240	с	1550	в	1260	в	1310	в
Наклон вперед из положения стоя, см	8	с	7	с	10	с	7	с	12	с	11	с
Подтягивание на перекладине	8	с	12	в	10	с	10	с	21	в	18	в

Уровень физической подготовленности обучающихся колледжа контрольной группы

Контрольное упражнение	Участники											
	А		Б		В		Г		Д		Е	
Бег 30 м, сек	5,1	с	5,2	н	5,3	н	6,1	н	5,4	с	5,6	с
Челночный бег 3x10 м, сек	10,6	н	10,3	н	11,4	н	9,7	н	10,0	н	10,3	н
Прыжок в длину с места, см	170	н	180	н	172	н	189	с	163	с	155	н
6-минутный бег, м	1300	с	1050	н	1170	н	1050	с	1230	с	1200	с
Наклон вперед из положения стоя, см	2	н	0	н	0	н	3	н	6	н	8	н
Подтягивание на перекладине	5	н	2	н	1	н	12	с	16	с	12	с