

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**«ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ СПО И ВО»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

Магистерской работы

По направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Студента 3 курса 331 группы

Прыткова Игоря Николаевича

**Научный руководитель**

Доцент, к. п. н.

\_\_\_\_\_

О.В. Ларина

подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2022

## Общая характеристика работы

**Актуальность исследования.** Физическая культура – одна из основных учебных дисциплин любого вуза России. Государство стало уделять все больше внимания здоровью подрастающего поколения, в результате уроки физического воспитания предлагаются на всех уровнях образования. Повышенные требования к физическому воспитанию студентов требуют поиска новых форм и организационно-методических решений, позволяющих повысить качество двигательной активности для достижения физических условий, необходимых для достижения и поддержания высокого уровня здоровья.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым ВУЗом стоит задача подготовки студентов на высоком научно-техническом уровне с использованием современных методов организации учебного процесса. Полноценное использование профессиональных знаний и навыков возможно только в том случае, если молодые квалифицированные рабочие здоровы и хорошо работают. Качество тренировок, в том числе физической подготовки, не только личное, но и социально-экономическое.

Физическое воспитание студентов в институтах имеет свои особенности: специфическая направленность предмета обучения по физической культуре определяется не только общесоциальными задачами, которые предполагается решать физическим воспитанием, но и требованиями предмета, по которому обучающийся готовится.

Физическая подготовка отражает уровень физического развития, моторики и способностей учащихся, которые позволяют им полностью раскрыть свой творческий потенциал. Поэтому физическая подготовка – это не только желаемое качество будущего специалиста, но и необходимая часть его личностного устройства, необходимое условие для установления и развития социальных отношений.

Для того, чтобы правильно оценить влияние физической культуры на профессиональную деятельность студентов ВУЗа, необходимо прежде всего

рассмотреть значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, не зависимо от его профессиональной принадлежности, характера и рода будущей работы. Необходимо выявить основу здорового образа жизни, физического совершенства, после чего рассмотреть специфические особенности, специализирующихся на определенном виде профессиональной деятельности, имеющие свои условия труда. Для каждой категории работников предъявляются разные требования к состоянию работника, его физической силе, здоровью.

После того, как будут рассмотрены общие и специальные черты физической культуры, как одного из важнейших показателей уровня жизни человека, определится и ее значение как в жизни человека вообще, так и в его профессиональной деятельности.

Для изучения влияния физической культуры на жизнь человека и его профессиональную деятельность необходимо учитывать, как постоянно существующие факторы, которые не менялись на протяжении многих лет, так и веяния новых времен, которые ставят перед человеком задачу все больше и больше совершенствоваться и развиваться, в том числе и совершенствовать свое физическое состояние и здоровье.

Предмет физическая культура, который преподается в ВУЗах, кладет еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Однако он имеет большее значение, чем та же физическая культура в школьном возрасте и школе. Так как в ВУЗе физическая культура преподается на более высоком уровне и воспринимается более осознанно, с пониманием ее значения и роли в жизни человека и общества.

Для более полного осознания значения физической культуры необходим правильно разработанный методический и методологический подход к преподаванию и изучению физической культуры, занятиям спортом и физическими упражнениями.

Чтобы понять и оценить значение и роль физической культуры в жизни человека вообще, и в профессиональной деятельности, не надо ждать, когда наступит время и вы реально почувствуете нехватку физической подготовки, когда вы осознаете, что упустили момент, когда надо было более тщательно физически совершенствоваться, тренироваться, заниматься физическими упражнениями. Начните сегодня заниматься своим здоровьем, пока еще не поздно. Прогрессивный ритм нашей жизни требует от нас все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Знание показателей физического развития и физической работоспособности студентов непременно позволит сформировать у них осознанное отношение к своему здоровью и учебному процессу.

Вышеперечисленные факты обусловили актуальность выбранной нами темы исследования: «Физической подготовленность студентов СПО и ВО».

Объект исследования: физическая подготовленность студентов СПО и ВО.

Предмет исследования: процесс физической подготовки студентов СПО и ВО в одном ВУЗе.

Цель исследования заключается в экспериментальном обосновании особенностей физической подготовленности студентов СПО и ВО.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что проведенный эксперимент позволит повысить уровень физической подготовки студентов.

Исходя из цели и гипотезы исследования, были определены следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме физической подготовленности студентов СПО и ВО.

2. Изучить структуру и виды физической подготовки, показателей физической подготовленности студентов, специальной подготовленности студентов СПО и ВО.
3. Оценить показатели мотивационной составляющей и личностных качеств студентов СПО.
4. Экспериментально исследовать эффективность учебных занятий по физической культуре в физической подготовленности студентов.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У всех студентов определялись показатели мотивации для занятий физической культуры и личностных качеств, а также показатели физической и технической подготовленности.

Исследования проводились с сентября 2020 по июнь 2021 года на базе Камышинского технологического института (филиал) Волгоградского государственного технического университета, в котором приняли участие 30 студентов в возрасте 16-19 лет, занимающихся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Теоретическая значимость исследования. Полученные данные дополняют систему знаний об организации и содержании физической подготовленности студентов СПО и ВО, что позволяет скорректировать систему и подобрать наиболее оптимальные упражнения для её развития.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных данных для успешной физической подготовки студентов СПО наравне со студентами ВО.

Структура исследования: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

## Основное содержание работы

В первой главе «Теоретический анализ научно-методической литературы по физической подготовленности студентов СПО и ВО» были рассмотрены процесс «физическая подготовки», цели, задачи и средства ОФП и СФП с позиций современных достижений спортивной медицины, физиологии, психологии, педагогики, спортивной подготовки. Проверка и оценка физической подготовленности позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Сущность контроля - сравнение запланированного и реально достигнутого физического состояния. Наблюдая в ходе занятия за студентами, обращалось внимание на поведение студентов, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движения, увеличение потливости и пр.).

В процессе обучения в ВУЗе по курсу физического воспитания предусматривалось решение следующих задач:

- 1) Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- 2) Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- 3) Всесторонняя физическая подготовка студентов;
- 4) Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- 5) Приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- 6) Воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Физическая культура и гармония развития личности студента, возрастные особенности студентов СПО и ВО, возможность и условия коррекции физического развития, двигательной методике и функциональной подготовленности студентов средствами физической культуры в студенческом возрасте, влияние занятий физкультурой на системы организма (сердечно-сосудистая система, система дыхания, верно опорно-двигательный аппарат, костная система) и баскетбол, как средство физической подготовленности студентов.

Для исследования физической подготовленности у студентов СПО и ВО проводился педагогический эксперимент. Все экспериментальные исследования проводились на базе Камышинского технологического института (филиал) Волгоградского государственного технического университета, в течение 2020-2021 года. Для решения эксперимента были выбраны 2 группы студентов по 15 человек: контрольная КГ (ВО) и экспериментальная ЭГ (СПО). Все занятия студенты, участвовавшие в исследовании, имели допуск врача к занятиям по физической культуре и относились к основной медицинской группе. Обе группы состояли из студентов первого курса. Контрольная группа студенты позицию ВПО в возрасте 18-19 лет, экспериментальная студенты СПО 16-17 лет. Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На I этапе исследования (сентябрь 2020 года), после проанализировав успеваемость каждого студента, просмотрев медицинские справки и плеча проанализировав научно-методическую литературу, мы определили обычно цели обучения и задачи и методы исследования. Провели и зафиксировали результаты первичного контрольного тестирования. Дали оценку работе студентов по физической теория культуре на первом курсе.

На II этапе (октябрь 2020 года – апрель 2021 года) занятия по физической культуре в контрольной чтобы группе проводились устранены по стандартной программе. Студенты экспериментальной внешнего группы, которые были отобраны с помощью психолого-педагогического отбора,

занимались по той же программе. После обработки результатов первого обследования, была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программы исправления ошибок при выполнении упражнений ОФП и СФП, использовались методы: рассказа, показа и детальной отработки полной ориентировочной основы действий, на занятиях по физической культуре с экспериментальной группой. В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике техники обучения (рассказа, показа, обучения).

На III этапе (май 2021 года) программу педагогического эксперимента, который длился до мая 2021 года, развитых для оценки эффективности педагогических воздействий, было проведено контрольное тестирование. Полученные результаты были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты качественному и количественному анализу и сделаны соответствующие выводы.

#### Методы исследования

С целью решения поставленных задач для студентов СПО и ВО наука использовались следующие методы:

- Анализ научно – методической и специальной литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической обработки материала.

Для того чтобы проверить физическую подготовленность студентов, проводились контрольные тесты по ОФП и СФП как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

В начале исследования процент низких показателей у контрольной группы составил - 0%, средних - 75% и высоких – 25%, у экспериментальной группы низкие показатели – 16%, средние показатели составили – 66% и высокие – 18%.

В дальнейшем были с экспериментальной группой проводились тесты на оценку физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке, стрессоустойчивость, тревожность, выявления доминирующей стратегии принятия решений В начале октября 2020 года была составлена программы. И студенты приступили к занятиям по разработанным упражнениям ОФП и СФП.

Весь процесс обучения обеих групп был направлен на успешное овладение упражнениями и достижении высоких результатов.

### **Выводы:**

В начале нашего исследования были поставлены задачи, которые в ходе проведения эксперимента были успешно выполнены:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме физической подготовленности студентов СПО и ВО.
2. Изучена структура и виды физической подготовки, показатели физической подготовленности студентов, специальной подготовленности студентов СПО и ВО.
3. Оценены показатели мотивационной составляющей и личностных качеств студентов СПО и ВО.
4. Экспериментально исследована эффективность предложенных учебных занятий по физической культуре для повышения физической подготовленности студентов. Экспериментальная группа, в конце педагогического эксперимента показала результаты, достоверно превосходящие результаты контрольной.

Таким образом, для повышения эффективности процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом эксперименте с участниками экспериментальной группы. Мы считаем, что в программу ВУЗа по физической культуре можно вводить опробованную нами систему упражнений. Это позволит сформировать к 4-5 курсам более высокую физическую подготовленность с хорошими показателями его выполнения.

## **Заключение.**

Физическая культура в ВУЗе выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессионально значимых качеств будущих специалистов, как средства достижения ими физического совершенства. Именно ВУЗу принадлежит роль ключевого звена всей системы образования и воспитания в стране интеллектуального потенциала общества. Установлено, что студенческий возраст является заключительным этапом поступательного возрастного развития двигательной функции, после чего наступает период относительной стабилизации. Вот почему физическая культура в этот период становится важнейшим средством укрепления здоровья, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда и овладения специальностью. Критериями эффективности физического воспитания студенческой молодежи является уровень физической подготовленности и показателей здоровья, умение использовать основные средства и формы физического воспитания.

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что в итоге экспериментальная группа, подвергшаяся психологическим тестированиям и опросам, овладела предложенными нормативами и превзошла контрольную группу без учета их психологической и технической подготовленности. Т.е. на основании проведенных исследований можно утверждать, что данный подход очень эффективен при развитии физической подготовленности студентов.

По окончании исследования процент низких показателей у контрольной группы составил - 0%, средних - 33% и высоких – 67%, у экспериментальной группы низкие показатели – 0%, средние показатели составили – 8% и высокие – 92%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что при разработке рабочих программ по «Физической культуре» помимо двигательных

упражнений необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности личности студентов.