

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
Заведующий кафедрой

канд.пед.наук, доцент

\_\_\_\_\_ Т.Г. Котова

\_\_\_\_\_ 2023 г.

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

магистерская диссертация

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ  
У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В ПРОЦЕССЕ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(НА ПРИМЕРЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ)

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Индустрия фитнеса и массового спорта»

Выполнила работу  
студентка 3 курса  
заочной формы обучения



Когулька  
Ирина  
Александровна

Научный руководитель  
доктор.пед.наук, профессор



Манжелей  
Ирина Владимировна

Рецензент  
руководитель ЦОФК ТюмГУ

Богацкой  
Алексей  
Дмитриевич

Тюмень  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО МЕДИЦИНСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	8
1.1 Сущность компетентностного подхода в подготовке специалистов по программам среднего медицинского профессионального образования.....	8
1.2 Современные проблемы физического воспитания и пути его совершенствования.....	16
1.3 Направления и возможности физического воспитания студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования.....	24
Выводы по главе 1.....	30
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
2.1 Методы и задачи исследования.....	33
2.2 Организация исследования.....	40
Выводы по главе 2.....	53
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ.....	55
3.1 Средства, методы и условия формирования физкультурной компетентности у студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования.....	55
3.2 Изменения показателей формирования физкультурной компетентности.....	69
Выводы по главе 3.....	83
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	85
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	88

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблемы формирования у студентов компетенций на занятиях физической культуры является актуальной проблемой для большинства педагогов. Формирование физкультурной компетентности у студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования признается сложным педагогическим процессом.

Такое положение обусловлено влиянием различных причин: реализация учебных занятий по физической культуре происходит при большом количестве одновременно занимающихся, что не способствует полному освоению компетенции.

Еще одна проблема состоит в том, что значительная часть студентов характеризуется низкой степенью подготовленности в физическом отношении.

Общество нуждается в медицинских работниках, которые не только обладают навыками, знаниями, умениями в медицинской сфере, но и навыками, знаниями, умениями, позволяющими укреплять с использованием средств физической культуры здоровье людей.

Такие показатели, как гибкость, выносливость, быстрота, сила у поступающих на протяжении последних десятилетий в учебные заведения медицинского профиля молодых людей находятся на весьма низком уровне.

Также следует отметить наличие у лиц данной категории значительного числа заболеваний с хроническим течением.

Студенты учебных заведений медицинского профиля при этом преимущественно не осознают, что значительно отстают от возрастной нормы по основным связанным с физической подготовленностью характеристикам.

При подготовке данных студентов в качестве ведущей задачи выступает разъяснение каждому из студентов в индивидуальном порядке

несоответствия имеющегося уровня физических характеристик возрастной норме, устранение имеющихся недостатков с точки зрения физической подготовленности, развития в физическом отношении, а также содействие в организации на регулярной основе самостоятельного выполнения физических упражнений.

Существует тесная связь между формированием общекультурной и физкультурной компетенции. Речь идет о способности к использованию относящихся к физической культуре средств, методов для того, чтобы обеспечивать условия для успешного осуществления деятельности профессионального характера.

Для того, чтобы формировать указанную компетенцию, студенты должны освоить методы, на основе применения которых обеспечивается возможность развивать ключевые физические качества, в т.ч. ловкость, силу и др.

Формирование соответствующей компетенции является длительным процессом. Для ее формирования необходимо регулярное выполнение физических упражнений. У значительной части студентов, обучающихся в учебных заведениях медицинского профиля, имеются знания теоретического характера в отношении применения средств, методов, позволяющих устранить отставание в развитии физических качеств. Однако данные методы и средства не применяются на практике для того, чтобы повысить собственные физическую работоспособность, силу, выносливость. В результате уровень физического состояния по завершении обучения в вузе является весьма невысоким.

Формирование физкультурно-оздоровительной и спортивной компетенции в начальных и средних профессиональных учебных заведениях рассмотрено в исследованиях В. В. Погодина и А. А. Бишаевой.

Результаты анализа научно-методических источников и практики в сфере исследования проблемы формирования общих компетенций в области

физической культуры у студентов среднего профессионального образования свидетельствуют о наличии конкретных противоречий:

– между общественной потребностью относительно студентов среднего профессионального образования в направлении обеспечения сохранности и роста уровня здоровья, физической работоспособности, а также знания видов спорта, участия в соревновательной деятельности, спортивно-массовой работы;

– на научно-педагогическом уровне отмечается наличие потребности, связанной с внедрением в учебно-воспитательный процесс инновационных технологий обучения, благодаря которым происходит формирования общих компетенций в сфере физической культуры;

– на научно-методическом уровне необходимо акцентировать внимание на необходимость модернизаций содержания учебно-воспитательного процесса по физической культуре в средних специальных учебных заведениях, предполагающий применение компетентностного подхода, а также традиционной системы учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, проблема исследования связана с недостаточной разработанностью теоретических и прикладных основ физического воспитания, что и определило тему нашего исследования – «Формирование физкультурной компетентности у студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования».

**Объектом исследования** является процесс физического воспитания студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования.

**Предмет исследования** – средства, методы и условия формирования физкультурных компетенций у студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования.

**Цель работы:** разработать и экспериментально обосновать педагогические средства, методы и условия формирования физкультурных

компетенций у студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования, позволяющую повысить эффективность физического воспитания.

**Научная гипотеза** состоит в предположении о том, что педагогические средства, методы и условия формирования физкультурных компетенций повысят эффективность физического воспитания студентов, если:

- опираясь на идеи экологической психологии осуществлять организацию физкультурно-спортивной среды учреждения с учетом требований стандарта и физкультурно-спортивных потребностей обучающихся;

- в содержании вариативного компонент учебного материала и внеучебной работы включить модули, виды и формы физкультурно-спортивной деятельности с учетом возможностей и потребностей обучающихся;

- критериями эффективности считать сформированность мотивации, знаний, физических кондиций и физкультурно-спортивного опыта студентов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи**:

- проанализировать состояние проблемы физкультурной компетентности у студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования;

- изучить содержание и иерархию физкультурно-спортивных потребностей студентов, их физкультурно-спортивные компетенции;

- разработать и экспериментально обосновать средства, методы и условия формирования физкультурных компетенций у студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования, позволяющие повысить эффективность физического воспитания.

Методологической основой и теоретической базой исследования явились труды по методологии педагогических исследований (В. И. Загвязинский, В. В. Краевский, М. М. Поташник и др.); теории физической культуры и спорта (И.М. Быховская, Н.Н. Визитей, В.М. Выдрин, П.Ф. Лесгафт, В.И. Столяров, И.И. Сулейманов и др.) и гуманизации физического воспитания (В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Г.М. Грузных, В.И. Ильинич, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей). Современная педагогическая наука характеризуется накоплением существенного опыта и формирования предпосылок для решения вопросов компетентностного подхода в подготовке специалистов высшего звена (В. Ф. Балашова, Л. П. Грибкова, И. А. Ефременко, О. Н. Олейникова, А. А. Муравьева, Ю. В. Коновалова).

В ходе исследования использовались следующие методы:

- теоретические: анализ и обобщение философской, психолого-педагогической и специальной литературы по проблеме исследования; теоретическое моделирование;
- эмпирические: анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование и математико-статистические методы обработки экспериментальных данных.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования могут применяться в процессе разработки и реализации учебно-методических документов и организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях среднего медицинского профессионального образования.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СРЕДНЕГО МЕДИЦИНСКОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1 Сущность компетентностного подхода в подготовке специалистов по программам среднего медицинского профессионального образования

Формирование у выпускников навыков самостоятельного принятия обоснованных, рациональных решений относится в современном образовании к числу его ведущих направлений. Данное направление связано с реализацией подхода, который носит наименование компетентностного. Компетентность, согласно представленной в словарном издании дефиниции, является отражением наличия знаний, которые обеспечивают возможность вынесения о чем-либо верных суждений. Таким образом, компетенция соотносится с вопросами, применительно к которым у лица имеются опыт, знания. Она выражает способность к использованию личностных качеств, умений и знаний для того, чтобы успешно осуществлять связанную с определенной сферой деятельность.

Необходимо отметить, что в настоящее время наблюдается плановый переход системы российского и зарубежного образования от использования традиционной схемы привития студентам «знаний – умений – навыков» к профессиональному становлению.

В этой связи в научной среде активно обсуждается вопрос о том, что следует рассматривать в качестве компетенций, содержания компетентностного подхода, и в чем отличия данного подхода от подхода, предполагающего формирование навыков, умений, знаний.

М.Е. Бершадский полагает, что сущность такой категории, как компетентность, не охватывает какие-либо новые составляющие, которые отсутствуют в понятии умения.



Подобный подход разделяет специалистов. В то же время в основном компетенция рассматривается в виде процесса и результата формирования методов деятельности, являющихся самостоятельными, активными и творческим.

Внедрение в системе образования такого подхода, как компетентностный, предполагает необходимость обновлять содержание образовательного процесса, повышать его качественный уровень. Система образования сегодня переходит к компетентностной концепции от концепции знаний, существовавшей в течение длительного периода.

Указанный подход предусматривает необходимость нацеливать образование на то, чтобы создавать условия, при которых будущие специалисты смогут овладеть определенными компетенциями. Данные компетенции должны позволить реализовать способности, возможности будущего специалиста в деятельности профессионального характера.

В связи с использованием в образовательном процессе такого подхода, как компетентностный, существует потребность в том, чтобы нацеливать систему обучения на то, чтобы формировать у будущих специалистов определенные компетенции. Указанный подход представлен системой принципиальных положений, исходя из которых определяются цели деятельности образовательного характера, содержание образования, организуется образовательный процесс и оцениваются результаты его реализации. При этом требуется более подробно ознакомиться с такими понятиями, как «компетентность», «компетенция» и «компетентностный специалист».

Результаты исследования различных теоретических источников и точек зрения исследователей свидетельствуют об отсутствии единого универсального определения представленных понятий. Представим точки зрения различных исследователей на определение понятия «компетенция», «компетентность», «компетентностный специалист» (табл. 1).

## Определение понятия «КОМПЕТЕНЦИЯ»

Автор	Определение понятия
Ю. Колер	Особенность, которая заключается в знаниях, понимании и действиях
Э. Г, Азимов, А. Н. Шукин	Совокупность знаний, навыков, умений, которые формируются в процессе обучения той или иной дисциплины, а также способность к выполнению какой-либо деятельности на основе приобретенных знаний, умений и навыков
А. С. Андриенко, И. А. Зимняя	Компетенция признается основой для дальнейшего формирования и развития компетентности, что разграничивает указанные понятия
С. Б. Серякова	Компетентность представляет собой интегральную характеристику, сложное личностное образование, базирующееся на профессионально-личностном развитии и саморазвитии специалиста, формирование субъектной позиции, опыта профессионально ориентированной деятельности, основанием которого признаются фундаментальные знания и приобретенный практический опыт
А. В. Хуторской	Компетенция признается совокупностью взаимосвязанных качеств личности, которые задаются по отношению к определенному кругу предметов и процессов и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к ним. Компетентность представляет собой владение, обладание человеком соответствующей компетенции, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности
В. А. Болотов, В. В. Сериков	Компетенция – это совокупность конкретных профессиональных и функциональных характеристик
В. П. Симонов	Под компетенцией понимается комплекс определенных знаний, умений, навыков, личностных качеств и практического опыта в определенной сфере деятельности
Л. В. Черепанова	Компетенция – это комплекс специальных и общепредметных знаний, умений, навыков, способов деятельности и ценностных ориентаций, сформированной в результате изучения предметной образовательной области

Результаты исследования точек зрения различных исследователей свидетельствуют о том, что компетенция предусматривает наличие определенных качеств, являющихся профессиональными и личностными, ценностей, знаний, опыта, навыков. Комплекс компетенций составляет содержание компетентности. Компетентность при этом должна рассматриваться в процессуальном плане, в виде реализации всей совокупности имеющихся компетенций на комплексной основе.

Реализация профессионального образования предполагает, что применение компетентного подхода представляет собой определенную организацию образовательного процесса, при котором образовательным результатом выступает формирование общих и профессиональных компетенций выпускника, определяющие способность будущего специалиста реализовать собственную компетентность в практической деятельности. Такое положение свидетельствует о том, что в рамках профессиональной подготовки особое значение приобретает уровень профессиональной компетентности.

Л.О. Филатова полагает необходимым относить к компетентности будущих специалистов такие составляющие, как поведенческая, интеллектуальная, социальная, навыковая, этическая, когнитивная, мотивационная, операционально-технологическая.

Соответствующий подход предусматривает необходимость выявлять степень сформированности компетенций, а также формировать ценностные ориентации будущего специалиста.

Оценка степени сформированности компетенций позволяет оценить компетентность в целом. Компетентность рассматривается как понятие, имеющее процессуальный характер. Сущность подобного подхода состоит в том, что компетентность формируется, проявляется в рамках активного выполнения деятельности. Также отмечается необходимость ориентации формирования компетентности будущих специалистов на достижение определенных результатов.

Наряду с вышеуказанными понятиями следует охарактеризовать и научные подходы к пониманию особенностей, позволяющих рассматривать специалиста в качестве компетентного.

Следует отметить, что в ФЗ № 385-ФЗ, принятом в 2010 г., присутствует понятие высококвалифицированного специалиста, который определяется как лицо, обладающее в определенной сфере деятельности достижениями, навыками и опытом работы.

Н.А. Дмитриенко полагает необходимость использовать применительно к характеристике специалиста, являющегося компетентным, показатель в виде способности к осуществлению сложных разновидностей деятельности профессионального характера. Также он указывает на необходимость наличия способности к отстаиванию собственной позиции, к прогнозированию развития коммуникативных ситуаций, к участию в сотрудничестве, и др.

Н.В. Цегельной в качестве ведущей особенности специалиста, являющегося компетентным, рассматривается наличие творческих возможностей.

Таким образом, специалист, являющийся компетентным, должен обладать как определенными качествами, обладающей профессиональной значимостью, так и комплексом необходимых личностных характеристик.

В основном в качестве специалиста, являющегося компетентным, рассматривается профессионал, у которого имеются компетенции, обеспечивающие повышенную результативность осуществления деятельности профессионального характера.

Специалист, являющийся компетентным, должен обладать комплексом качеств в виде:

- способности результативно решать задачи, относящиеся к профессиональной сфере;
- готовности саморазвиваться;
- ориентации на то, чтобы самоактуализироваться, развиваться в личностном отношении;
- эффективного выполнения обязанностей, связанных с профессиональной деятельностью;
- самостоятельного поиска необходимой профессиональной информации;
- активного и успешного приспособления к происходящим изменениям;

- рефлексивности;
- готовности к мобильности в ее различных формах;
- готовности к командной работе, к сотрудничеству, взаимодействию.

В рамках более полного раскрытия сущности компетентностного подхода требуется выделить основные исторические этапы становления.

Исходно – в шестидесятых и семидесятых годах прошлого века – понятие компетенции стало активно использоваться в теоретических работах, посвященных обучению языкам, выработке соответствующих компетенций. Состоялось введение понятия коммуникативной компетентности, автором которого является Д. Хаймс.

Далее, на протяжении следующих двух десятилетий, понятия компетентности, компетенции стали интенсивно использоваться при обучении общению, иностранным языкам, менеджменту. Дж. Равенн определил содержание понятий социальной компетентности, социальных компетенций. Он указал, что социальная компетентность включает значительное число обеспечивающих эффективное поведение в социальной среде составляющих, относящихся к таким сферам, как эмоциональная и когнитивная. Также исследователь отмечает, что рассмотрение видов компетентности необходимо рассматривать в качестве сути мотивированных способностей.

Третий этап развития компетентностного подхода напрямую связан с реализацией «Болонского процесса».

Необходимо отметить, что на территории Российской Федерации в рамках государственных образовательных стандартов 1 и 2 поколения отсутствует использование компетентностного подхода, а предполагается применение такого традиционного подхода, как «знания-умения-навыки».

Составляющие указанного подхода связаны с:

- необходимостью реализовывать предметно-центрированную ориентацию содержания;

- связью с такой сферой, как трудовая (существует необходимость учитывать особенности последующей трудовой деятельности выпускников, особенности соответствующей профессиональной сферы);
- наличием в образовательном процессе значительной инвариантной части (существенный объем данной части обусловлен стремлением сохранить единство образовательного процесса);
- развернутым планированием образовательного процесса.

При этом сегодня в отношении образовательной сферы со стороны общества предъявляются новые требования, что обусловлено активной информатизацией, повышением темпов общественного развития, переходом к гражданскому обществу и экономике рыночного типа и др.

Соответствующие требования предусматривают необходимость наличия:

- навыков оперативного выявления требуемой информации и использования найденной информации для того, чтобы решать возникающие задачи;
- готовности к изменениям, в т.ч. высоких уровней конструктивности, динамизма, мобильности;
- навыков ведения переговоров, эффективного использования ресурсов, являющихся ограниченными, осуществления выбора и принятия решений;
- способности менять способы и сферы деятельности, т.е. универсализма в профессиональном отношении

Под влиянием представленных тенденций в образовательной сфере наиболее перспективным признается внедрение компетентного подхода в образовательную сферу. Необходимость использования компетентного подхода в образовательной сфере характеризуется также наличием определенных проблем, связанных с:

- наличием в образовании на современном этапе различных представлений и идей, между которыми существуют определенные противоречия;
- возможностью адаптации к тенденциям развития образовательной сферы и современным гуманистическим идеям имеющиеся учебных материалов;
- квалификацией педагогов, ее практическим воплощением при осуществлении педагогической деятельности, при реализации компетентностного подхода;
- государственной стандартизацией, моделью, концепцией государственных стандартов.

Таким образом, реализация в образовании на современном этапе такого подхода, как компетентностный, связана с необходимостью формировать у будущих специалистов компетенции высокого уровня. Специалист, являющийся компетентным – профессионал, у которого имеются компетенции, ориентированные на то, чтобы достигать в деятельности профессионального, личностного характера высокие результаты. Качества, характеризующиеся наибольшей значимостью, представлены в виде рефлексивности, готовности к самостоятельному решению задач профессионального характера, к профессиональной и личностной мобильности, ориентации на самоактуализацию, на развитие в профессиональном и личностном отношениях.

Приоритетная задача функционирующей в Российской Федерации системы образования – формирование компетентности, компетенций будущих специалистов.

## 1.2 Современные проблемы физического воспитания и пути его совершенствования

Физическое воспитание представляет собой один из ключевых педагогических процессов, нацеленных на формирование и совершенствование физических навыков человека для получения здорового, физически активного поколения. Благодаря физическому воспитанию оказывается разностороннее влияние на личность. Кроме того, достижение большого числа социально значимых результатов физического воспитания в настоящее время происходит только частично. На современном этапе действующая система физического воспитания студенческой молодежи не способствует устранению проблем ухудшения уровня физического здоровья студентов. Такое положение свидетельствует о наличии проблем, связанных с физическим воспитанием и подготовкой.

Физическое воспитание представляет собой социально-педагогический процесс, ориентированный на то, чтобы формировать двигательные умения и навыки, необходимые для того, чтобы осуществлять производственную и бытовую деятельность, развивать физические способности, а также присущие организму человека функции, укреплять здоровье. Физическое воспитание представляет собой обязательную составляющую в общем воспитании.

Физическая культура и спорт признаются наиболее эффективным средством осуществления поддержки здоровья в период информатизации и автоматизации трудовой деятельности. Влияние соответствующих факторов ведет к тому, что способность к выполнению трудовой деятельности, активность человека снижаются, возникают усталость, раздражительность, развиваются хронические заболевания таких систем, как нервная, сердечно-сосудистая.

Культура физического здоровья при этом представляет собой элемент общей культуры. Она оказывает влияние на отношения человека в социальной среде, на его отношение к учебной и трудовой деятельности, на поведение в



целом. С учетом данного обстоятельства следует отметить связь культуры физического здоровья с ценностями человека, его духовным миром.

Физическое воспитание есть процесс, позволяющий развивать присущие организму человека функции, укреплять здоровье. Следует отметить существование ряда составляющих указанного воспитания в виде самостоятельного, основного, факультативного и дополнительного обучения. Самостоятельное и основное обучение представлены, соответственно, в виде походов, досуговых занятий, групп по видам спорта; занятий, уроков по физкультуре; мероприятий лечебно-оздоровительной, физкультурно-массовой направленности, спортивных тренировок. Факультативное и дополнительное представлены мероприятиями физкультурно-спортивного, физкультурно-оздоровительного характера.

Социально-экономические преобразования, реализуемые на территории Российской Федерации в последние десятилетия и имеющие прогрессивный характер, свидетельствуют о наличии большого числа проблем, которые оказывают отрицательное воздействие на физическое состояние населения, в том числе и на студенческую молодежь. При этом отмечается, что уровень физического состояния и здоровье населения любого государства признается одним из основных критериев ее благополучия. Представленный критерий является базой для обеспечения сохранности и воспроизводства человеческого потенциала в интересах национальной безопасности государства.

На основе изучения результатов относящихся к сфере физической культуре исследований следует отметить, что на протяжении последних двух с половиной десятилетий отечественные специалисты более активно изучают актуальные проблемы. К середине последнего десятилетия прошлого века вопрос определения оптимальных физических нагрузок для студентов был признан в качестве решенного. Была устранена неоднозначность используемого категориального аппарата, состоялось обеспечение единства научных представлений по данному вопросу. В то же время продолжает оставаться нерешенным вопрос, связанный с обоснованием критериев, исходя из которых

следует оценивать применительно к занимающимся, относящимся к различным группам здоровья, подготовленности в физическом отношении.

На протяжении последних лет в рамках управления системой физической культуры на научной основе вносятся изменения в требования и нормативы физической подготовленности обучающихся, состояние здоровья и уровень физического развития которых являются различными, обеспечивается преемственность практических учебных материалов, разрабатываются учебно-методические программы физического воспитания.

Необходимо отметить, что физическое воспитание молодежи признается приоритетным направлением государственной молодежной политики и признается обязательной составляющей образования вне зависимости от уровня. При этом в документах, разработанных государством, отражены концептуальные основы и механизмы реализации физического воспитания в рамках системы образования. Основным предназначением современного состояния физического воспитания в учебных заведениях признается эффективное решение проблемы, связанной со снижением дефицита двигательной активности студентов, которая выступает одной из основополагающих причин возникновения различных отклонений в состоянии здоровья студентов.

Большинство теоретических источников, посвященных проблемам физического воспитания молодежи, свидетельствуют о том, что в новых социально-экономических условиях осуществляется разработка глубоко продуманных и широко разработанных научных оснований по вопросам, посвященным возрождению интереса, в первую очередь, молодежи, к занятиям физической культурой и спортом. В то же время нормы и привычки, примеры социально одобряемого поведения, распространенные среди населения, характеризуются высоким уровнем значимости не только для научного осмысления реализуемых процессов, но и для практической деятельности. В работах исследователей отмечается выполнение спортом социальной роли в качестве существенного общественного явления.

Реализация физического воспитания в учебных заведениях должно быть основано на применении как индивидуального, так и личностного подходов, установления приоритетности оздоровительной направленности, масштабного применения разнообразных средств и форм физического совершенствования, постоянства этого процесса, обязательного учета региональных условий и других значимых факторов. Организационно-педагогической базой физического воспитания студенческой молодежи признается предмет физическое воспитание. Указанный предмет является обязательным во всех учебных заведениях вне зависимости от типа и формы собственности. Существенными формами физического воспитания молодежи признаются занятия в спортивных отделениях.

Реализация физического воспитания молодежи происходит в полном соответствии с типовой учебной программой для учебных заведений, в том числе средне специальных, высших и др. Процесс разработки учебной программы по дисциплине физическое воспитание осуществляется преподавателем кафедр соответствующего заведения. Обязательным компонентом всех программ признается их полное соответствие государственным требованиям к физическому воспитанию, которые являются критериями его эффективности и качества.

В качестве одной из ключевых проблем физического воспитания студенческой молодежи выступает потребность в достижении студентами оптимального двигательного режима. Достижение такого результата возможно исключительно при соблюдении условия эффективного использования объективных и субъективных факторов, оказывающих влияние на личность студента. Благодаря соблюдению такого условия обеспечивается поддержка на достаточно высоком уровне физического состояния студентов, в том числе состояния здоровья и успешности.

Реализация попыток, связанных с применением физической культуры в качестве средства оздоровления, способствует формированию исключительно предпосылки для определенной модернизации процесса физического развития

человека. Основным предназначением системы физического воспитания студентов признается как решение проблем современности, в том числе сдача контрольных и зачетных нормативов. Результатом такого положения является воспитание послушного исполнителя, который ориентируется на соблюдение требований программы по физическому воспитанию.

Необходимо отметить, что реализация физического воспитания в учебных заведениях полностью регламентируется содержанием и объемом обязательных часов учебной программы. Ситуация, установленная в сфере физического воспитания студенческой молодежи, должна полностью соответствовать мировым тенденциям. Мировые тенденции свидетельствуют о том, что здоровью принадлежит ведущее место среди жизненных ценностей молодежи, а занятия по физической культуре признаются значимым инструментом ее реализации.

Благодаря акцентированию внимания со стороны преподавателей на теоретических вопросах при проведении учебных занятий в учебных заведениях, повышения уровня мотивации и ответственности студентов за собственное здоровье, эффективное и интересное проведение учебных занятий будет обеспечиваться формирование интереса к самостоятельным занятиям физической культурой студентов во внеаудиторное время. Кроме того, на государственном уровне требуется сформировать четкое понимание о том, что и как должно быть реализовано в перспективе с физическим воспитанием, а также требуется установить способы, направленные на углубление интеграционных процессов в сфере международного образования.

Несмотря на реализацию образовательных программ физического воспитания в учебных заведениях разного уровня проблема повышения эффективности физического воспитания, укрепления здоровья, двигательной активности, обусловленной снижением бытовых физических нагрузок и пресыщением информации является актуальным. С точки зрения исследователей В. С. Фомина и В. С. Левина было установлено, что началом формирования дефицита двигательной активности признается школьное

образование. В дальнейшем этот процесс характеризуется прогрессирующим в течение всего периода дальнейшего обучения. Безусловно, такое положение признается отрицательным последствием для учебных заведений.

В настоящее время при реализации учебной деятельности студентов реализуются действия, связанные с внедрением инновационных программ и методов, способствующих росту аудиторных занятий, объема заданий, что способствует повышению уровня информационной нагрузки на студента, так как большой объем времени тратится на осуществление работы с компьютером и соответственно, с Интернетом. Помимо представленной причины также могут быть выделены конкретные объективные и субъективные факторы:

- учебные заведения не обладают необходимыми благоприятными условиями для осуществления занятий физическим воспитанием и спортом;
- со стороны студентов проявляется низкий уровень заинтересованности к физическим нагрузкам, занятиями в спортивных секциях в связи с влиянием более сильных факторов, в том числе Интернета, социальных сетей и др.;
- отсутствие конкретных материально-технических условий и финансовых возможностей, позволяющих организовать самостоятельную физкультурную деятельность;
- отсутствие требуемого контроля за реализацией двигательной активности и др.

Развитие процессов физического воспитания на современном этапе должно осуществляться таким образом, который позволяет превратить учебный процесс в средство развития творческих возможностей и способностей учащихся в целом, результатом этого является индивидуализация процессов физического воспитания. Соответственно, процесс оптимизации должен быть реализован в полном соответствии с новейшими методиками и педагогическими технологиями.

Значимое положение в совершенствовании физического воспитания студенческой молодежи занимают мотивы. Основными мотивами, стимулирующими студентов заниматься физической культурой и спортом, могут быть: повышение уровня физической подготовленности; оптимизация веса, улучшение фигуры, снятие усталости, повышение работоспособности, достижение спортивных успехов. В данном случае одним из факторов успешности формирования ценностно-мотивационной базы относительно физического воспитания признается обеспечение конкретных психолого-педагогических условий:

- предрасположенность студентов к занятию конкретных видов физкультурной деятельности;
- установление взаимосвязи физического воспитания и профессиональной ориентации будущего специалиста;
- проведение занятий по физической культуре во внеучебное время.

В соответствии с представленными условиями, факторами и мотивами с целью популяризации физического воспитания, двигательной активности, укрепления здоровья и формирования культуры сохранения здоровья применительно к студенческой молодежи основными направлениями совершенствования физического воспитания являются:

- реализация мероприятий, нацеленных на осуществление интеграции знаний и умений по предметам физической культуры и спорта, что будет способствовать образованию культуры здоровья студентов;
- процесс разработки еженедельной нагрузки и учебного плана по физическому воспитанию предполагает необходимость установления оптимального сочетания разнообразных видов деятельности;
- соблюдение на обязательной основе часов, предусмотренных на занятия физической культурой и спортом;
- сформировать возможность посещения дополнительных секций по занятию физической культурой на бесплатной основе;

- при проведении занятий по физическому воспитанию заниматься сочетанием различных видов умственной активности с двигательными упражнениями;
- повысить число преподаваемых часов физической культуры в учебных заведениях разных уровней, в том числе в средне специальных, высших и др.;
- заниматься усилением контроля за санитарно-гигиеническим состоянием спортивных сооружений и помещений;
- осуществлять целенаправленное применение средств, выделяемых на физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в течение года;
- реализовать меры, нацеленные на сохранение и приумножение жизни и здоровья студентов при проведении учебных занятий.

Таким образом, для формирования демократичного общества особой значимостью обладает развитие личности человека, подготовка ее к физическим и психологическим нагрузкам, активным формам деятельности. В настоящее время помимо коммуникативных, познавательных, ценностных качеств существенное положение занимает спортивная деятельность. Благодаря физкультурной и спортивной деятельности человек выражает свое стремление к самореализации и собственные намерения. Результатом грамотного и оптимального применения средств физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы в разрезе всех звеньев человеческой жизни выступает формирование базы для обеспечения и развития физического, психического, социального и духовного здоровья каждого члена общества. Благодаря привлечению молодежи к систематическим занятиям спортом обеспечивается планомерное решение проблемы, связанной с укреплением и сохранением здоровья. Однако в данном случае требуется применение совместных усилий государственных институтов, работников образовательной сферы, здравоохранения и др. В то же время в системе образования реализуются

соответствующие программы физического воспитания, которые способствуют укреплению физического состояния студенческой молодежи.

### 1.3 Направления и возможности физического воспитания студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования

Значимость физкультуры, спорта возрастает в условиях, когда уровень физической активности является низким. В отношении студентов средних медицинских учебных заведений предъявляются повышенные требования в психологическом, физическом, моральном отношении, в т.ч. в отношении состояния здоровья. В качестве обязательного условия эффективной самореализации в профессии студентов учебных заведений медицинского профиля следует выделить выработку представлений о ценности здоровья, навыков его обеспечения и оценки.

Согласно результатам исследований, проводившимся применительно к медработникам и лицам, обучающимся в учебных заведениях медицинского профиля, усилия как медработников, так и студентов по сохранению собственного здоровья являются ограниченными, несмотря на то, что профессиональная деятельность данных лиц связана со сферой здравоохранения.

Исследования, проводившиеся на протяжении последнего десятилетия, позволили выявить отсутствие позитивной динамики с точки зрения оздоровления образа жизни студентов учреждений образования медицинского профиля.

Вопросы, связанные со здоровым образом жизни, составляют предмет исследований представителей социологии, философии, педагогики, психологии, медицины. Специалисты отмечают, что укрепление здоровья должно рассматриваться как ведущая функция физкультуры и спорта.



Согласно представленной ВОЗ дефиниции, сущность здоровья состоит в том, что у человека отсутствуют заболевания, физические дефекты, и имеется благополучие в физическом, социальном, духовном отношениях.

Физическая культура при этом трактуется в виде особого процесса деятельности человека, результата реализации данного процесса, способа, средства, позволяющего человеку обеспечивать собственное совершенствование в физическом отношении.

В числе ведущих аспектов воспитания учащихся учебных заведений медицинского профиля следует отметить выработку интереса к физкультуре, спорту исходя из имеющихся склонностей и предпочтений.

Согласно результатам исследований, проблема указанных учащихся с точки зрения более активных занятий физкультурой состоит в ограниченности необходимого для этого времени.

При этом физкультурные нагрузки должны быть рациональными, т.к. при их избыточности происходит снижение эмоционального фона, работоспособности, появляются невнимательность и рассеянность.

Необходимо в этой связи акцентировать внимание на оптимизации средств пропаганды ЗОЖ на основе проведения соответствующих информационных кампаний СМИ, проведения бесед в групповом и индивидуальном порядке.

Физкультурно-спортивные занятия должны обеспечивать возможность повышать жизненный тонус, активность в физическом и умственном отношении, стрессоустойчивость и работоспособность, совершенствовать концентрацию, внимание.

Необходимо при этом обеспечивать соблюдение требований безопасности, исключать возникающую при избыточных физических нагрузках перетренированность.

Каждое учреждение образования должно исходить из необходимости в рамках учебного процесса готовить специалистов, используют современные средства, методы, формы указанного процесса, чтобы обеспечить последующее

применение подготовленными специалистами успешное применение полученных навыков, знаний в рамках профессиональной деятельности.

Условием эффективного применения получаемых навыков, знаний на практике являются высокая работоспособность и хорошее состояние здоровья будущих специалистов. В этой связи существует потребность в том, чтобы на регулярной основе проводить физкультурно-спортивные занятия

С учетом указанных обстоятельств становится наиболее значимым обоснование в научном отношении использования в подготовке медперсонала к деятельности профессионального характера физкультуры и спорта.

Сегодня в числе ведущих задач в теории и практике физической культуры с учетом требований научно-технического развития в качестве одной из ведущих задач выступает выявление новых методов, средств и форм, в которых должно осуществляться физическое воспитание.

Особое внимание в настоящее время в процессе физического воспитания студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования требуется уделить на использование компетентностного подхода. Использование компетентностного подхода в области физической культуры и физического воспитания оказывает помощь в реализации задач современного урока, способствует формированию ключевых компетенций обучающихся, в том числе общекультурных, учебно-познавательных, коммуникативных, социальных, личностных и профессиональных.

Сущность формирования у учащихся колледжей медицинского профиля за счет средств физического воспитания общих компетенций состоит в следующем – подобное формирование представляет собой процесс изменений, в рамках которого формируются связанные с физическим воспитанием ценностные ориентации и мотивы, психологические и физические навыки, умения, знания, обеспечивается их совершенствование, развитие. Данный процесс обеспечивает возможность повышать устойчивость к негативным

факторам, связанным с профессиональной деятельностью и окружающей средой, закаливать организм, увеличивать физическую работоспособность.

В процессе подготовки молодых специалистов среднего звена системы здравоохранения реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», в соответствии с которой предполагается получение системы определенных знаний, умений и навыков, в том числе воспитание общей и профессиональной культуры. По итогам занятий физической культурой происходит достижение такой цели, как укрепление здоровья и повышение производительности труда.

Учебная дисциплина ориентирована на то, чтобы:

- воспитывать общественную и трудовую активность;
- обеспечивать подготовку к трудовой деятельности;
- формировать творческое, сознательное отношение к труду;
- предупреждать влияние факторов труда, являющихся неблагоприятными;
- восстанавливать работоспособность в процессе и по завершении выполнения работы, и др.

В качестве наиболее продуктивного рассматривается компетентностный подход. При данном подходе физическое воспитание ориентировано на то, чтобы обеспечивать условия, при которых возможно успешное решение профессиональных задач, формирование профессиональных компетенций. Все формы, средства воспитательного воздействия, цели и задачи физического воспитания в данном случае рассматриваются в виде составляющих прикладного направления, обеспечивающего трудовое физическое воспитание.

Личностный подход предусматривает ориентацию физического воспитания на то, чтобы за счет указанного воспитания развивать личность. Реализация данного подхода позволяет формировать общие компетенции, обеспечивать условия, при которых могут успешно формироваться профессиональные компетенции.

Общие компетенции обучающихся учебных заведений медицинского профиля формируются на протяжении периода обучения в рамках физического воспитания.

При этом используются упражнения, позволяющие снимать нервно-психическое напряжение, физические упражнения, связанные с оздоровительной гимнастикой, играми – подвижными и спортивными, плаванием, пешим туризмом.

При этом проводятся мероприятия оздоровительного характера в общежитиях студентов, практические и теоретические учебные занятия, мероприятия физкультурно-массовой и спортивно-массовой направленности, организуются физкультминутки в процессе производственной практики, занятия в спортивных секциях. Используются такие методы, как проектный, информационно-рецептивный, методы продуктивной, репродуктивной деятельности.

Для медицинского работника важным аспектом признается необходимость быть всесторонне физически и духовно развитой личностью, обладающей способностью активно действовать в условиях глобального кризиса и медицины катастроф. Такое положение свидетельствует о том, что требуется осуществлять переориентацию целей и смысла физического воспитания студентов медицинских специальностей в среднем учебном заведении с акцентом на существенную роль этого предмета как в профессиональной деятельности медицинских работников разных специальностей, так и в общей гуманитарной подготовке, в культурном и гуманистическом потенциале человека.

На современном этапе медицина характеризуется повышением уровня сложности и интенсивности труда, быстротой и точностью решений, двигательной деятельности человека, а также необходимостью высокой концентрации его внимания. Определенные профессии медицинских специальностей характеризуется связью с продолжительными статическими условиями, потребностью в проявлении высокой координационной

способности верхних конечностей, точностью двигательных реакций, связанных с повышенным вниманием, лабильным мышлением и оперативной памятью. При этом отмечается наличие прямой зависимости высокой профессиональной работоспособности медицинских работников от уровня физического здоровья.

Физическое воспитание студентов медицинских заведений среднего звена представляет собой совокупность мероприятий и может осуществляться в конкретных формах:

- учебные занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом;
- занятия в спортивных секциях;
- массовые оздоровительные физкультурные мероприятия,

реализуемы в свободное от учебы время.

Также могут быть выделены конкретные направления работы по физическому воспитанию студентов медицинских заведений среднего звена:

- воспитание у обучающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой, спортом, здоровому образу жизни;
- выполнение учебных программ по физической культуре;
- планирование, организация и проведение занятий в спортивных секциях;
- планирование, организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся, преподавателей;
- организация здорового досуга;
- диагностика состояния деятельности по физическому воспитанию;
- создание условий для реализации творческого потенциала обучающихся, направление их на духовное и физическое становление и самосовершенствование средствами физического воспитания и спорта.

Соответственно, специалистам в сфере здравоохранения следует отслеживать степень развития собственных физических навыков. Согласно результатам значительного числа исследований, отсутствие физических упражнений может приводить к тому, что и у лиц сравнительно молодого возраста, не страдающих хроническими заболеваниями, может возникать тахикардия и повышаться частота дыхания. При регулярном выполнении физических упражнений формируется способность к тому, чтобы в течение более продолжительного времени справляться с физическими нагрузками. В случае постоянного поддержания физических навыков и регулярного посещения студентом спортивных занятий степень эффективности деятельности данного студента является весьма высокой – он обладает крепким здоровьем и имеет возможность в течение продолжительного периода концентрироваться на выполнении конкретной задачи.

При этом ключевой целью физического воспитания студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования, является развитие личности в процессе физического воспитания, обеспечивающее эффективное формирование общих компетенций и содействие формированию профессиональных компетенций.

### Выводы по главе 1

Физкультурная компетенция – это требуемая готовность личности для осуществления разного рода физкультурно-спортивной деятельности, заданное требование к образовательной подготовке студента. Физкультурная компетентность – способность реализовать эту готовность на практике, состоявшееся личностное качество. В широком смысле компетентность способствует личностной самореализации, определению студентами своего места в социуме.

Компетентные специалисты являются профессионалами, имеющими комплекс компетенций, позволяющих добиваться в профессиональной сфере

высоких результатов. Качества, характеризующиеся наибольшей значимостью, представлены в виде рефлексивности, готовности к самостоятельному решению задач профессионального характера, к профессиональной и личностной мобильности, ориентации на самоактуализацию, на развитие в профессиональном и личностном отношениях.

Структура физкультурных компетенций выглядит следующим образом:

- Адаптивно-оздоровительный;
- Коррекционно-оздоровительный;
- Кондиционно-двигательный;
- Профессионально-прикладной;
- Рекреативно-спортивный.

В настоящее время помимо коммуникативных, познавательных, ценностных качеств существенное положение занимает спортивная деятельность. Благодаря физкультурной и спортивной деятельности человек выражает свое стремление к самореализации и собственные намерения.

Элективная среда физического воспитания учебного заведения – это совокупность благоприятных предметно-пространственных, информационно-технологических и социально-интерактивных условий и возможностей, созданных в образовательном учреждении для реализации индивидуального физкультурно-образовательного маршрута и самовыражения студента средствами физической культуры и массового спорта.

Для того, чтобы развивать духовное, физическое, социальное, психическое здоровье каждого из членов общества, необходимо оптимальным образом и обоснованно применять средства, связанные с физкультурно-оздоровительной работой и физическим воспитанием.

Для специалистов в области здравоохранения существенным положением является мониторинг за собственными физическими навыками. Ключевой целью физического воспитания студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования,

выступает развитие личности при физическом воспитании, при котором успешно формируются необходимые компетенции – общие и профессиональные.



## ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы и задачи исследования

Период проведения по теме исследования опытно-поисковой работы охватывал 2021-2022 гг.

Задача исследования заключалась в изучении уровня и динамики формирования компетенций в сфере физической культуры студентов медицинских образовательных учреждений в условиях традиционной практики образовательного процесса освоения программы дисциплины «Физическая культура».

В качестве образца была выбрана методика, применяемая Черняковой С.Н. в рамках диссертационного исследования «Формирование физкультурной компетентности бакалавров в информационно-образовательной среде вуза». Методика заключается в сравнении результатов формирования физкультурных компетенций у двух групп студентов: контрольной и экспериментальной.

Методы исследования выбирались исходя из цели указанной работы, ее задач, этапов. Методы представлены в виде педагогического наблюдения, эксперимента, моделирования, анкетирования, врачебно-педагогического обследования, математико-статистической обработки результатов.

Приведём характеристику каждому из методов исследования

#### 1. Метод психологического моделирования.

Данный метод характеризуется описанием процессов, связанных с выработкой у студентов физкультурных компетенций. На основе соответствующего метода определены условия осуществления указанного процесса, выявлен комплекс критериев, определена процедура формирования в образовательном учреждении элективной среды физвоспитания. Определена схема действий, которые должны в рамках учебно-воспитательного процесса осуществлять студенты и педагог. Представлена характеристика разработанной модели выработки в рамках информационно-образовательной среды

профессионального учебного заведения медицинского профиля у студентов физической культуры. Соответствующая модель ориентирована на то, чтобы реализовать физкультурно-образовательный маршрут на основе обеспечения наличия информационно-образовательных электронных ресурсов и предметных сред, являющихся практико-ориентированными, свободного выбора по видам спорта элективных курсов, интеграции в рамках физического воспитания работы учебного и внеучебного характера, педагогического тьюторского сопровождения, оценки учебных достижений посредством рейтинга.

## 2. Метод педагогического эксперимента.

Данный метод является ведущим в диссертационном исследовании и реализовывался на формирующем и констатирующем уровнях.

Эксперимент проводился применительно к обучающимся ХМГМА очной формы обучения. Оценивание уровня сформированности компетенций в сфере физической культуры студентов нами производилось со следующих позиций:

- физическая подготовленности;
- динамика физической активности;
- динамика развития физических способностей студентов;
- наличие системы познаний об организме, о физическом развитии, о средствах влияния на него и методиках их использования;
- мотивация;
- самооценка.

Основу организации процесса физического воспитания группы студентов составляла соответствующая ФГОС СПО Примерная федеральная программа по физкультуре. Было предусмотрено идентичное число часов (400) учебных занятий.

Контрольная группа включала студентов, обучающихся по очной форме направления «Сестринское дело»:

- 4 юноши;

– 35 девушек.

У студентов контрольной группы занятия проводились в соответствии с традиционной программой. При этом использовался измерительный инструментарий.

Состав экспериментальной группы был представлен студентами направления «Лабораторная диагностика»:

- 21 юноша;
- 49 девушек.

Образовательный процесс экспериментальной группы отличался от контрольной следующим образом:

- в соответствии с расписанием на регулярной основе проводились занятия, являющиеся специально организованными, имеющие лекционную и практическую направленность;
- использовались методические пособия в электронной форме;
- педагог акцентировал внимание на содержании методико-практических занятий (в рамках данных занятий использовались элементы, связанные с самообразованием, самосовершенствованием, проводилось обучение рефлексии собственного физического состояния, самодиагностике).

Требования стандарта реализовывались в рамках базовой части программы.

Содержание вариативной части основывалось на дифференциации имеющихся у студентов интересов в сфере физкультуры и спорта.

Был предусмотрен относящийся к основам физической культуры блок знаний теоретического характера, а также практических, методических навыков, за счет которого для студентов обеспечивалась возможность выбирать индивидуальные физкультурно-образовательные траектории.

Для того, чтобы выявлять результативность освоения учебного материала, реализовывался модульно-рейтинговый подход. Соответствующая шкала включала оценки подготовленности в методико-практическом, теоретическом,

физическом отношении, учитывались участие в мероприятиях оздоровительной, спортивной направленности, посещаемость занятий.

В каждой из групп было предусмотрено отдельное проведение занятий юношей, девушек. При этом, как указывалось ранее, занятия студентов КГ проводилось в группах по специализации ОФП, студентов ЭГ – исходя из свободы выбора на основе интересов в сфере физкультуры и спорта в группах элективных курсов по видам спорта.

В каждой из групп обязательные виды упражнений были представлены упражнениями, имеющими силовую направленность, относящимися к легкой атлетике, профессионально-прикладной физподготовке, лыжным гонкам.

В качестве условия осуществления эксперимента выступало сопоставление результатов до и после его проведения, связанных со сформированностью у студентов медицинской академии физкультурной компетенции.

Диагностика проводилась по:

- физкультурно-спортивным потребностям;
- состоянию физического здоровья;
- мотивации занятий физкультурой;
- общему уровню подготовленности в физическом отношении;
- активности в деятельности физкультурно-спортивного характера;
- подготовленности в теоретическом отношении.

Оценка уровня сформированности физкультурной компетенции производилась по балльной системе. В данной выпускной квалификационной работе была использована система оценки сформированности компетентности, предложенная С.Н. Черняковой в рамках научной деятельности. Балльная оценка по уровням физкультурной компетентности представлена в таблице 2. Подобное разделение обеспечило возможность оценки физкультурной компетентности в качестве интегративного показателя.

Балльная оценка по уровням физической компетентности [61]

Показатели компетентности	уровни	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	баллы	1	2	3	4	5
1. Рефлексивный		0,0-0,5	0,6-1,6	1,7-3,4	3,5-4,5	4,6-5,0
2. Когнитивный		≤ 39	40-69	70-80	81-90	91-100
3. Двигательно-кондиционный		5-7	8-12	13-17	18-22	23-25
4. Соматический		≤ 3	4-6	7-11	12-15	16-18
Физкультурная компетентность (сумма баллов/уровень)		4-8		9-15	16-20	
		пороговый		базовый	повышенный	

### 3. Врачебно-педагогическое обследование.

Данное обследование проводилось с целью выявления физического здоровья студентов. Для этого нами применялась предложенная Л.Г. Апанасенко методика. В рамках обследования нами отмечались морфофункциональные и антропометрические изменения студентов:

- динамометрии кистей рук (кг);
- выявления роста тела в длину (см);
- измерения артериального давления (мл.рт.ст.);
- определения массы тела (кг);
- изменения ЧСС в состоянии покое, времени на восстановление ЧСС после нагрузки;
- определения ЖЕЛ (мл.).

Проводился расчет отражающих физическое здоровье обучающихся параметров в виде модифицированной пробы с приседанием Летунова, ИМТ – индекса массы тела, индекса Робинсона, силового индекса, жизненного индекса (приложение 1).

### 4. Применение педагогического тестирования осуществлялось:

- чтобы контролировать качественный уровень усвоения обучающимися теоретического материала. Использовались комплексные тесты – опросники по модулям учебного материала, разработанный С.Н. Черняковой

(приложение 2 содержит отрывок из комплекса). По каждому из 5 модулей в опроснике представлено двадцать пять вопросов, с вариантами ответов (четыре варианта) с необходимостью для обучающегося выбрать 1 ответ;

– выявлять подготовленность в физическом отношении (на основе наклона туловища из положения сидя вперед (оценка гибкости); бега 100 м (оценка скоростных способностей); подъема и опускания туловища за 30 с из положения лежа и подтягивания на перекладине у девушек и юношей соответственно (оценка силовой выносливости); прыжков с места в длину (оценка скоростно-силовых способностей); бега у юношей и девушек 3000 м и 2000 м соответственно (оценка общей выносливости) (в приложении 3 представлены значения нормативных показателей).

6. Физкультурная грамотность оценивалась по предложенной В.П. Беспалько шкале с выделением пяти уровней от низкого до высокого (меньше тридцати девяти процентов, от сорока до шестидесяти девяти, от семидесяти до восьмидесяти, от восьмидесяти одного до девяноста, от девяноста одного до ста процентов).

7. В отношении обучающихся проводилось анкетирование. Данный метод применялся для изучения активности, мотивов, физкультурно-спортивных потребностей, чтобы определить эффективность формирования у обучающихся физкультурных компетенций. Также проводились опросы, связанные с воздействием на эмоционально-психическое состояние занятий физкультурой, субъективной оценкой здоровья, потребностью в выборе для деятельности физкультурно-спортивного характера вида спорта, жизненными ценностями, использованием укрепляющих здоровье средств.

Сформированность мотивационно-ценностной составляющей физической культуры оценивалась в соответствии с предложенной В.А. Ядовым, В.И. Тропниковым методикой посредством самодиагностики добровольной двигательной активности и мотивов, потребностей, связанных с физкультурой и спортом (приложение 4).

Вопросы, ориентированные на то, чтобы выявить активность осуществления деятельности физкультурно-спортивного характера, иерархию потребностей, субъективный уровень здоровья, составляли первый блок вопросов. Относившиеся ко второму блоку вопросы были ориентированы на то, чтобы определить иерархию мотивов, связанных с посещением занятий по физкультуре.

Формула, в соответствии с которой проводилось определение индекса мотивов, активности, потребности:

$$И = \frac{(0 \times a) + (1 \times b) + (2 \times c) + (3 \times d) + (4 \times e) + (5 \times f)}{n}$$

где n – число анкет, И – индекс.

Буквенные обозначения соотносятся с количеством тех, кто выбрал определенный вариант ответа.

В соответствии с методом Руппа определены диапазоны значения индекса 0-0,5 соответствует низкому уровню, 0,5-1,6 ниже среднего; 1,7-3,4 среднему; 3,5-4,5 выше среднего; 4,6-5 высокому.

В соответствии с методикой, автором которой является Е.Б. Фанталова, оценивались расхождение значимых и доступных ценностей, иерархия ценностей, внутренняя конфликтность, неудовлетворенность жизненной ситуацией, дезинтеграция мотивационно-личностной сферы (Приложение 5).

Обучающиеся должны были попарно сопоставить 12 ценностей исходя из таких критериев, как доступность и значимость, в первом случае – в виде достижимости, доступности, реальности, во втором – привлекательности, необходимости, важности.

Методика оперативной оценки состояния использовалась для того, чтобы определить воздействие на эмоционально-психическую сферу обучающихся физкультурных занятий. Методика представлена в Приложении 6. Данная методика разработана А.С. Корнеевым, О.Н. Мазуровым. По указанному

опроснику проводилась психического тонуса и эмоционального тона, т.е. желания действовать и присущей переживаниям эмоциональной окраски.

7. Для того, чтобы обеспечить соответствие результатов исследования таким критериям, как обоснованность, достоверность, в отношении результатов проводилась математико-статистическая обработка. Для статобработки использовались методы матстатистики, являющиеся общепринятыми. Определялось среднее вариационного ряда, проводилась оценка результатов с выявлением достоверности различий на основе применения критерия Стьюдента. Для проведения математической обработки использовались MS Excel.

## 2.2 Организация исследования

Констатирующая стадия эксперимента охватила 109 студентов очного отделения ХМГМА – 70 студентов направления «Лечебное дело» и 39 студентов направления «Сестринское дело».

Оценивание уровня сформированности компетенций в сфере физической культуры студентов нами производилось с позиции личной значимости: физическая подготовленность, динамика физической активности, динамика развития физических способностей студентов, наличие системы познания об организме и физическом развитии, мотивация, самооценка.

Анализ физической активности студентов осуществлялся по результатам анкетирования, в котором приняли участие все 109 студентов из контрольной и экспериментальной группы. Результаты самооценки уровня физической активности студентов представлены на рисунках 1 и 2.





Рисунок 1 – Самооценка уровня физической активности студентами КГ



Рисунок 2 – Самооценка уровня физической активности студентами ЭГ

На рисунке 3 и 4 представлены результаты ответов на заданный вопрос о достаточности двигательного режима студентов.

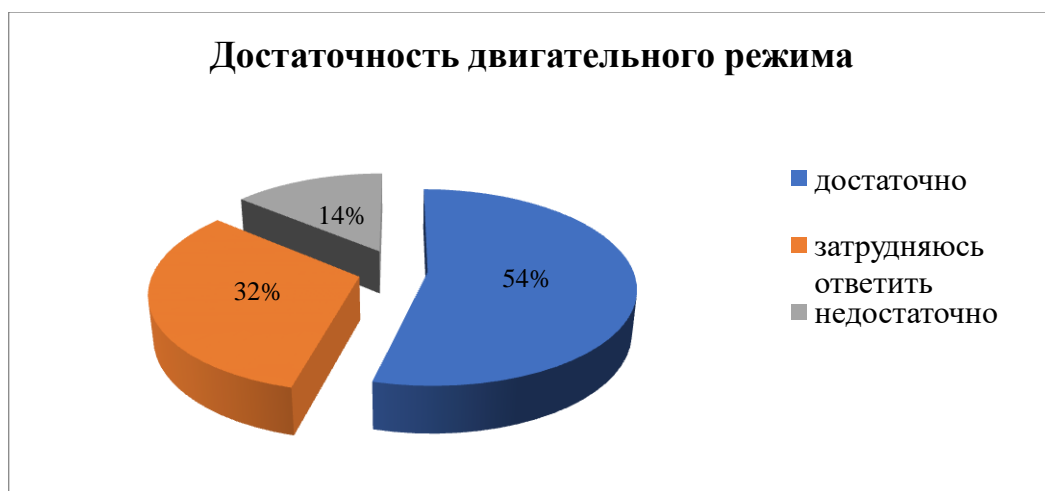


Рисунок 3 – Самооценка достаточности двигательного режима КГ

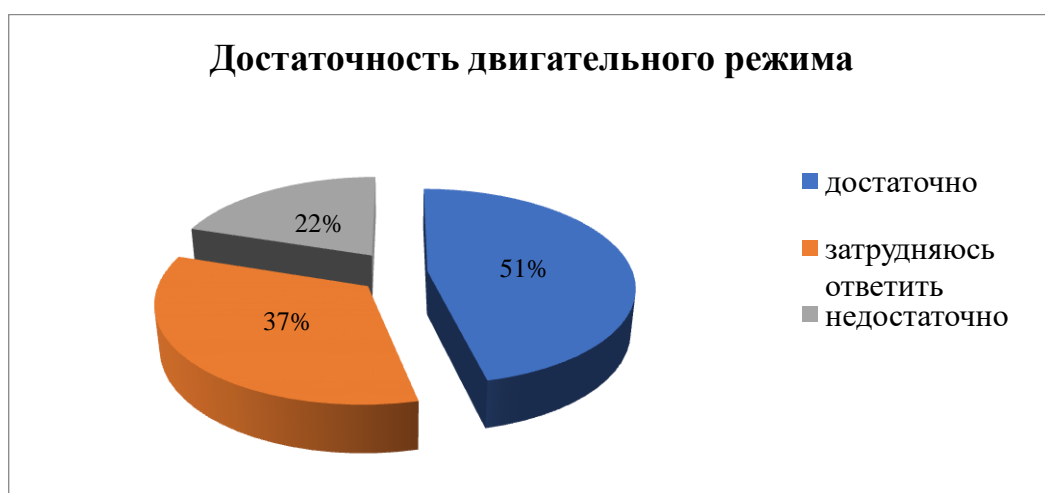


Рисунок 4 – Самооценка достаточности двигательного режима ЭГ

Далее студентам было предложено ответить на вопросы, ответы на которые позволили сформировать уровень потребностей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Посредством анкетирования мы выявляли, какие виды ФСД наиболее предпочтительны у студентов КГ И ЭГ (таблица 3).

Исходный уровень сформированности имеющихся у обучающихся потребностей в различных разновидностях ФСД позволил выявить следующее.

Относящиеся к КГ юноши предпочитают в качестве ФСД пешие прогулки, домашние тренировки и занятия в тренажерном зале. Юноши из экспериментальной группы выделили для себя те же занятия.

Относящиеся к КГ девушки предпочли занятия в тренажерном зале, посещение бассейна и домашние тренировки. В то время как девушки из ЭГ выбирают для себя домашние тренировки, пешие прогулки и тренажерный зал.

Таблица 3

Анализ потребностей студентов в физкультурно-спортивной деятельности, баллы

Виды ФСД	юноши				девушки			
	КГ (n=4)		ЭГ (n=21)		КГ (n=35)		ЭГ (n=49)	
	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг
Занятия в секциях	1,74	7	1,96	6	2,87	4	1,53	7
Утренняя гимнастика	2,07	6	2,48	5	2,63	5	2,64	4
Домашние тренировки	3,15	2	3,51	2	3,09	3	3,49	1
Посещение бассейна	2,62	4	1,47	7	3,27	2	1,74	6
Физкультура в учебном заведении	2,29	5	2,89	4	1,72	7	1,85	5
Пешие прогулки	3,48	1	3,14	3	1,97	6	3,25	2
Занятия в тренажерном зале	2,97	3	3,87	1	3,48	1	2,97	3
Х+σ уровень	2,47±0,17 средний		2,51±0,31 средний		2,61±0,14 средний		2,53±0,17 средний	
Достоверность различий	>0,05				>0,05			

В целом, в начале педагогического эксперимента потребности студентов в физкультурно-спортивной деятельности соответствовали уровню их сформированности при отсутствии достоверных различий ( $P>0,05$ ), как у юношей, так и у девушек обеих групп.

В таблице 4 нами представлен результат изучения мотивов занятий физической культуры. Анализ мотивов показал следующее:

- для юношей КГ ведущими мотивами были «стремление совершенствовать телосложение» и «желание укрепить здоровье»;
- для юношей ЭГ ведущими мотивами были «желание укрепить здоровье» и «желание получить эмоциональную разрядку»;
- девушки КГ отметили для себя наиболее важными мотивами к занятиям физкультурой «стремление совершенствовать телосложение» и «желание укрепить здоровье»;

– для девушек ЭГ ведущими мотивами стало так же «желание совершенствовать телосложение» и «желание укрепить здоровье».

Таблица 4

## Анализ мотивов занятий физкультурой, баллы

Виды мотивов	юноши				девушки			
	КГ (n=4)		ЭГ (n=21)		КГ (n=35)		ЭГ (n=49)	
	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг
Желание добиться высоких спортивных результатов	1,42	7	1,51	7	2,73	5	1,64	7
Стремление совершенствовать телосложение	3,69	1	2,61	4	3,75	1	4,02	1
Желание укрепить здоровье	3,51	2	3,61	1	3,44	2	3,79	2
Необходимость аттестации	3,16	3	2,19	5	2,97	4	2,73	4
Это модно	2,78	4	2,77	3	3,12	3	2,59	5
Желание самоутвердиться, воспитать характер	1,89	6	1,64	6	2,46	6	2,17	6
Желание получить эмоциональную разрядку	2,36	5	3,26	2	2,04	7	3,42	3
$\chi+\sigma$ уровень	2,54±0,25 средний		2,84±0,23 средний		2,47±0,24 средний		2,64±0,24	
Достоверность различий	>0,05				>0,05			

Наименее значимыми мотивами к занятиям физической культурой для юношей КГ оказались желание самоутвердиться и добиться высоких спортивных результатов (ранг 6 и 7 соответственно). Юноши ЭГ солидарны в этом вопросе и так же выбрали перечисленные мотивы наименее значимыми.

Наименьшее значение у девушек обеих групп набрали мотивы «желание получить эмоциональную разрядку», «желание добиться высоких спортивных результатов» и «желание самоутвердиться, воспитать характер».

В целом, мотивация занятий физической культурой как у юношей, так и у девушек обеих групп соответствуют среднему уровню сформированности при отсутствии достоверных различий в исследуемом показателе.

Далее нами был проведен анализ фактической активности студентов в физкультурно-спортивной деятельности, результаты которого представлены в таблице 5.

Таблица 5

## Анализ фактической активности студентов, баллы

Виды ФСД	юноши				девушки			
	КГ (n=4)		ЭГ (n=21)		КГ (n=35)		ЭГ (n=49)	
	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг
Занятия в секциях	0,25	7	0,76	6	0,85	5	0,31	7
Утренняя гимнастика	1,23	3	1,85	3	0,64	6	1,86	2
Домашние тренировки	1,08	4	1,94	2	2,03	1	2,12	1
Посещение бассейна	0,71	6	0,50	7	0,40	7	0,86	5
Физкультура в учебном заведении	1,37	2	1,53	4	1,79	2	1,29	4
Пешие прогулки	1,54	1	2,15	1	1,53	3	1,64	3
Занятия в тренажерном зале	0,84	5	1,18	5	1,28	4	0,47	6
$\bar{X} \pm \sigma$ уровень	1,13 $\pm$ 0,80 ниже среднего		1,23 $\pm$ 0,17 ниже среднего		1,21 $\pm$ 0,15 ниже среднего		0,97 $\pm$ 0,31 ниже среднего	
Достоверность различий	>0,05				>0,05			

Анализируя реальную активность студентов КГ и ЭГ в физкультурно-спортивной деятельности мы выявили, что юноши обеих групп в большей степени вовлечены в пешие прогулки, домашние тренировки и занятия физкультурой в учебном заведении.

Реже всего юноши КГ и ЭГ посещали бассейн и секционные занятия. Изредка занимались в тренажерном зале и проводили утреннюю гимнастику.

Девушки обеих групп наибольшую активность проявляли в таких видах деятельности, как пешие прогулки и домашние тренировки. Меньше всего баллов в анализе фактической активности девушек из КГ и ЭГ заняли такие виды ФСД, как посещение бассейна, занятия в секциях и занятия в тренажерном зале.

В целом, фактическая активность студентов контрольной и экспериментальной групп на начало педагогического эксперимента

соответствовала уровню «ниже среднего» при отсутствии достоверных различий.

Рефлексивный показатель сформированности отношения к физкультурно-спортивной деятельности как среднее арифметическое индексов потребности, мотивации и активности, в обеих группах можно оценить как «средний» уровень (таблица 6).

Полученные данные также представим в виде рисунка 5.

Таблица 6

Показатели сформированности отношения к физкультурно-спортивной деятельности

Показатели	юноши			девушки		
	КГ (n=4)	ЭГ (n=21)	P (0,05)	КГ (n=35)	ЭГ (n=49)	P (0,05)
	X±σ	X±σ		X±σ	X±σ	
Потребности	2,47±0,17	2,51±0,31	>	2,61±0,14	2,64±0,24	>
Мотивация	2,54±0,25	2,84±0,23	>	2,47±0,24	2,64±0,24	>
Активность	1,13±0,8	1,23±0,17	>	1,21±0,15	0,97±0,31	>

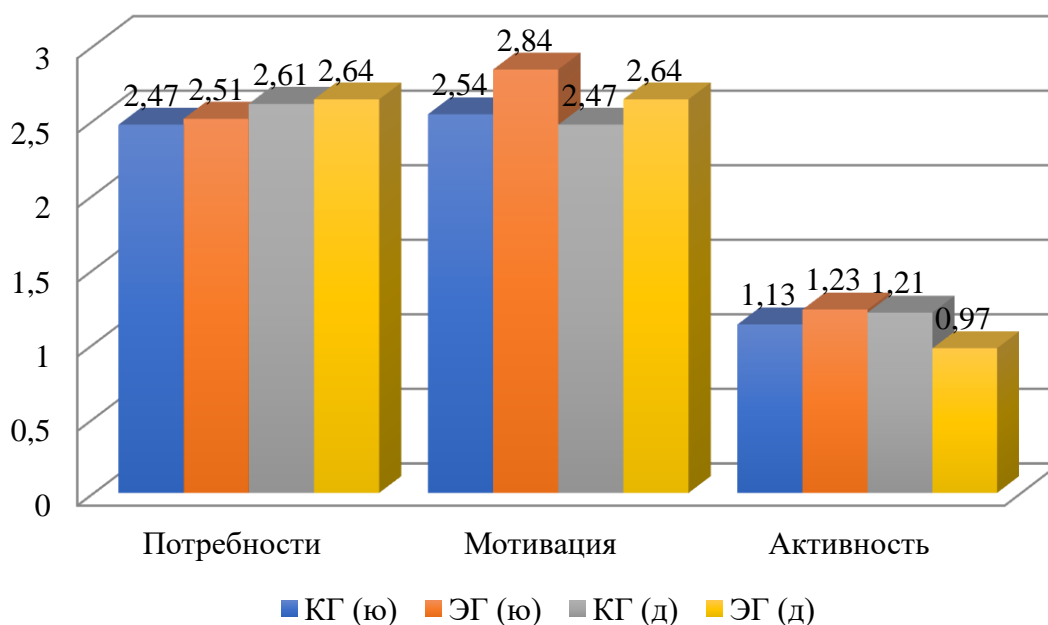


Рис. 5. Мотивация и активность в ФСД студентов в начале ОПР

На основе результатов оценки исходной реальной активности в ФСД, сформированности мотивов занятий физкультурой, потребностей, относящихся к физкультуре и спорту, выявлено следующее:

- реальная ФСД находилась на уровне ниже среднего, и имевшиеся у обучающихся физкультурно-спортивные мотивы и потребности, соответствующие среднему уровню, не были достаточными для того, чтобы вовлечь их в активную ФСД;

- в качестве видов ФСД, являющихся наиболее желаемыми, выступали занятия в тренажерном зале и пешие прогулки;

- студенты демонстрировали наибольший уровень физкультурно-спортивной активности в домашних тренировках, пеших прогулках и занятиях физкультурой в учебном заведении;

- в качестве основных мотивов занятий студентов физкультурой выступало стремление к совершенствованию телосложения и укреплению здоровья.

Далее нами была проведена оценка уровня физкультурно-спортивной грамотности, которая выявила крайне низкую степень подготовленности в относящихся к физкультуре теоретических вопросах (таблица 7).

Таблица 7

Показатели исходного уровня физкультурной грамотности студентов, %

Показатели	юноши			Девушки		
	КГ (n=4)	ЭГ (n=21)	P (0,05)	КГ (n=35)	ЭГ (n=49)	P (0,05)
X±σ уровень	31,5±3,5 низкий	29,6±4,4 низкий	>	25,8±4,5 низкий	32,8±3,4 низкий	>

На исходной стадии у относившихся к каждой из групп юношей, девушек степень основания теоретических материала соотносилась с низким уровнем (тридцать девять процентов), достоверные различия между ЭГ и КГ не выявлены.

Оценка успешности освоения материала по дисциплине «Физическая культура» проводится на современном этапе посредством оценки подготовленности занимающихся в физическом отношении.

Таблица 8 отражает результаты сопоставления показателей, характеризующих исходный уровень подготовленности в физическом отношении.

Таблица 8

## Анализ исходного уровня физической подготовки студентов

Показатели	юноши			девушки		
	КГ (n=4)	ЭГ (n=21)	Р (0,05)	КГ (n=35)	ЭГ (n=49)	Р (0,05)
Бег 100 м, с	14,5±0,6 в.среднего	13,1±0,8 в.среднего	>	17,4±0,7 средний	18,1±0,3 средний	>
Прыжок в длину с места, см	248,8±17,2 в.среднего	261,7±14,7 средний	>	169,2±10,1 средний	167,9±9,5 средний	>
Подтягивание/поднятия туловища, кол-во раз	9,4±3,6 средний	10,2±3,4 средний	>	19,1±3,8 н.среднего	20,4±3,7 низкий	>
Наклон туловища вперед из положения сидя	8,4±3,1 средний	10,2±2,8 в.среднего	>	17,1±3,7 высокий	16,9±5,3 высокий	>
Бег 2000 м/ 3000 м, мин.сек	15.26,2±6,1 низкий	13.38,2±7,1 низкий	>	15.51,2±14,7 низкий	14.31,3±17,8 низкий	>
Общая физическая подготовленность, баллы	15,3±0,9 средний	16,0±0,7 средний	>	11,4±0,2 н.среднего	12,7±0,6 н.среднего	>

Сопоставление с нормативами характеризующих исходный уровень подготовленности обучающихся ЭГ и КГ в физическом отношении позволило выявить следующее:

- в каждой из групп у девушек уровень характеризующего общую выносливость показателя соответствует низкому уровню норматива;
- в каждой из групп у юношей результаты по общей выносливости соотносились с низким уровнем норматива;



- девушки ЭГ продемонстрировали при выполнении контрольного упражнения на скоростно-силовую выносливость результаты, являющиеся низкими, КГ – ниже среднего;
- у юношей каждой из групп выявлен средний уровень по силовым проявлениям;
- у девушек каждой из групп показатели гибкости являлись более высокими в сопоставлении с высоким уровнем норматива;
- у юношей ЭГ результаты по скоростно-силовым способностям оказались на среднем уровне, у юношей КГ – на уровне выше среднего
- у юношей КГ характеризующие гибкость показатели находились на среднем уровне, у юношей ЭГ – на уровне выше среднего;
- ЭГ, КГ показатели по скоростной выносливости у юношей соотносились с уровнем выше среднего;
- у девушек ЭГ, КГ скоростно-силовые показатели, скоростная выносливость соотносились со средним уровнем нормативов;

По каждой из групп выявлен уровень подготовленности на уровне ниже среднего (по ЭГ – 11,9, по КГ – 12,6 баллов).

По каждой из групп значение уровня физической подготовленности юношей соотносится со средним уровнем нормативов (по ЭГ – 15,1, по КГ – 14,4 баллов).

Состояние организма, функциональных систем отражается в понятии физического здоровья. Наличие связи показателей подготовленности в физическом отношении, работоспособности, физического развития отмечается в публикациях российских и зарубежных исследователей.

Уровень здоровья человека следует диагностировать, принимая во внимание как возможности физического развития, так и функциональные возможности организма. Уровень здоровья является более высоким при более высоком энергетическом потенциале организма.

Таблица 9 отражает результаты определения исходного уровня физического здоровья обучающихся ХМГМА.

Таблица 9

## Анализ исходного уровня физического здоровья студентов

Показатели	юноши			девушки		
	КГ (n=4)	ЭГ (n=21)	P (0,05)	КГ (n=35)	ЭГ (n=49)	P (0,05)
ИМТ	23,9±3,7 средний	22,3±2,2 средний	>	24,3±2,9 средний	23,4±3,1 средний	>
Жизненный индекс	62,3±3,1 выше среднего	64,1±2,5 выше среднего	>	52,4±1,9 выше среднего	51,3±3,7 выше среднего	>
Силовой индекс	63,7±1,9 ниже среднего	67,8±3,1 средний	<	53,1±3,1 средний	51,6±1,7 средний	>
Индекс Робинсона	92,4±5,2 среднего	92,7±4,3 средний	>	92,5±6,3 средний	91,6±3,9 средний	>
Проба с приседаниями	89±27 средний	101±19 средний	>	114±27 средний	101±34 средний	>
Общая оценка физического здоровья (баллы/уровень)	5,3±1,2 ниже среднего	5,9±1,1 ниже среднего	>	7,1±2,4 средний	6,9±1,3 ниже среднего	>

Соотнесение с нормативными показателями результатов исходного уровня показателей экспресс-оценки физического здоровья позволило установить:

- соответствие среднему уровню характеризующего силовой индекс показателя, уровень ниже среднего выявлен только у относившихся к КГ юношей со статистической достоверностью различий;
- наличие результатов выше среднего по жизненному индексу;
- наличие у всех студентов результатов среднего уровня по таким показателям, как функциональная проба, индекс Робинсона и весоростовой индекс.

У девушек ЭГ физическое здоровье соответствует уровню ниже среднего, у девушек КГ – среднему уровню.

Состояние физического здоровья относившихся к каждой из групп юношей соответствует уровню ниже среднего.

В исходном уровне физического здоровья не выявлено различий, являющихся статистически достоверными,

Исходный уровень сформированности у обучающихся очно отражен в табл. 10.

Таблица 10

Исходный уровень сформированности физкультурной компетентности студентов очной формы обучения, баллы

Показатели	юноши		девушки	
	КГ (n=4)	ЭГ (n=21)	КГ (n=35)	ЭГ (n=49)
Рефлексивный	1,87±0,21 средний	2,14±0,22 средний	1,97±0,23 средний	1,99±0,20 средний
Когнитивный	31,5±3,5 низкий	29,6±4,4 низкий	25,8±4,5 низкий	32,8±3,4 низкий
Двигательно-кондиционный	15,3±0,9 средний	16,0±0,7 средний	11,4±0,2 ниже среднего	12,7±0,6 ниже среднего
Соматический	5,3±1,2 ниже среднего	5,9±1,1 ниже среднего	7,1±2,4 средний	6,9±1,3 ниже среднего
Физкультурная компетентность	9	9	9	8

На начальной стадии ОПР степень сформированности физкультурной компетентности у обучающихся очно соотносилась с базовым уровнем (пороговый уровень был выявлен у девушек ЭГ).

Результаты, полученные при исследовании на начальной стадии сформированности физкультурной компетентности у обучающихся заочно (тридцать один юноша, шестьдесят три девушки) возрастом до двадцати девяти лет, следующие:

- не отмечено вариантов, соответствующих очень плохому состоянию здоровья;
- позиция здоровья в иерархии ценностей находится на уровне не ниже третьего, при этом спорт рассматривают в качестве эффективного

средства сохранения здоровья, его укрепления порядка восьмидесяти процентов обучающихся;

- лишь порядка двадцати восьми процентов обучающихся занимаются физкультурно-спортивной деятельностью на регулярной основе;

- при оценке собственного здоровья варианты очень плохого, плохого состояния здоровья не были выбраны ни одним из обучающихся;

- в сопоставлении с реальной физкультурно-спортивной активностью имеющиеся у обучающихся физкультурно-спортивные потребности являются существенно более высокими.

Обучающиеся выбрали в основном как предпочитаемую форму самостоятельных занятий физкультурой секции по видам спорта (юноши – спортивные игры, атлетизм, единоборства, девушки – тренажерный зал, спортивные танцы, аэробика).

Таким образом, на основе полученных в рамках констатирующего этапа ОПР данных определен комплекс проблемных аспектов и опорных позиций при организации физкультурных занятий для студентов.

В качестве проблемных аспектов выделены следующие – несоответствие организации учебного процесса современным требованиям, низкая физкультурная компетентность. Опорные позиции представлены в виде обеспечения доступности информации в электронной форме для того, чтобы взаимодействовать с другими обучающимися, повышать значимость мотива, связанного с познанием того, что не было известно ранее, увеличивать физкультурно-спортивную грамотность, и на данной основе вовлеченность бакалавров в физкультурное самосовершенствование, стимулировать физкультурно-спортивную активность; повышения активности внедрения в обучение электронных ресурсов для того, чтобы повысить мотивацию к физкультурно-спортивному совершенствованию, повышать и поддерживать заинтересованность в определении собственной подготовленности в физическом отношении, состояния собственного здоровья, мониторинге

соответствующих характеристик в процессе обучения и в последующей профессиональной деятельности; изменения планирования учебно-воспитательного процесса по физвоспитанию, его регулирования, организации.

## Выводы по главе 2

1. Во второй главе выпускной квалификационной работе нами были определены показатели оценки уровня сформированности физкультурной компетенции у студентов среднего медицинского профессионального образования, а именно:

- рефлексивный, отображающий уровень выраженности физкультурно-спортивных мотивов, потребностей и активности;
- когнитивный, выражающий уровень физкультурной и спортивной грамотности студентов;
- двигательно-кондиционный, отражающий уровень развития двигательных способностей испытуемых;
- соматический, характеризующий уровень физического здоровья студентов.

2. Охарактеризована модель формирования физкультурных компетенций у студентов среднего медицинского профессионального образования, отличительными особенностями которой является создание элективной среды физического воспитания, насыщение этой среды электронными ресурсами, символами, ритуалами, стимулирующими познавательную и двигательную активность, формирующими физкультурно-спортивные потребности.

3. Проведена интеграция учебной и внеучебной работы для расширения поля физкультурно-спортивной активности студентов, внедрено

модульное структурирование учебного материала и модульно-рейтинговая система учета учебных достижений студентов.

4. В начале проведения эксперимента (осень 2021 г.) было выявлено, что у студентов ХМГМА сформированность физкультурной компетентности не имела статистически значимого отличия и соответствовала базовому уровню.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

### 3.1 Средства, методы и условия формирования физкультурной компетентности у студентов, обучающихся по программам среднего медицинского профессионального образования

Специфику обеспечения появления у обучающихся физкультурной компетентности необходимо изучать, основываясь на перечисленных ниже характеристиках. Во-первых, это сама сущность процесса физического воспитания. Во-вторых, это условия, которые созданы, чтобы вести деятельность в сфере физического воспитания. В-третьих, это те возможности, которые присутствуют у среды, организованной для ведения деятельности в области физического воспитания.

Процесс изучения учебной дисциплины по физической культуре, осуществляемый в учреждениях образования, связан с:

- развитием физических качеств,
- получением людьми опыта, умений, знаний,
- формированием условий для того, чтобы все формы физкультурно-спортивной деятельности переходили в процесс самосовершенствования.

Для решения данных задач необходимо формировать элективную среду физического воспитания.

Соответствующую среду необходимо формировать на основе ряда принципов, предусматривающих интерактивность, открытость, многофункциональность и сетевую организацию.

В первом случае речь идет об определении ценностных особенностей отношения, связи, взаимодействия субъектов физического воспитания с точки зрения перехода к педагогике сотрудничества от педагогики, являющейся авторитарной, к самоуправлению от управления.

Второй принцип предполагает необходимость регулирования построения, в образовательном учреждении среды физического воспитания исходя из связи с прочими ресурсами, системами, средами имеющегося в регионе социокультурного и информационно-образовательного пространства, существующих стандартов, имеющихся у студентов способностей, необходимости учитывать физкультурно-спортивные потребности.

Третий принцип предусматривает необходимость формирования содержания предметно-пространственной составляющей среды образовательного учреждения с увеличением возможностей по реконструкции предназначенных для двигательной активности различного рода рекреационных зон, спортивных сооружений, их преобразованию, использованию.

Четвертый принцип связан с отражением содержания информационно-технологической составляющей среды на основе взаимодействия таких сред, как реабилитационная, оздоровительная, образовательная, спортивная, рекреативная, профессиональная, развивающая, основу определения репертуара которых оставляет имеющаяся у учреждения образования миссия, задачи воспитания, обучения, и присущие студентам индивидуальные особенности.

При проведении исследований опытно-экспериментального характера сформировано обоснование процедуры формирования проекта элективной среды физвоспитания учреждения образования. Данная процедура включает ряд действий, связанных с:

- изучением образовательной программы по направлениям подготовки, нормативно-правовых основ организации физвоспитания, предусмотренных ФГОС СПО требований (ориентиры совершенствования в физкультурно-спортивном отношении и формируемые компетенции).
- анализом особенностей, присущих контингенту обучающихся, их фактических физкультурно-спортивных способностей и интересов.



- определением фактических условий среды физвоспитания по ряду направлений;
- формированием содержания информационно-технологической составляющей среды из предусмотренных стандартом требований;
- разработкой проекта организации элективной среды физвоспитания в предметно-пространственном отношении с соответствием принципам, которые были указаны ранее;
- формированием проекта социальной организации среды физвоспитания с учетом продуктивного и конструктивного взаимодействия субъектов данной среды с авторитетностью преподавателей, взаимопониманием, участием в управлении жизнью учреждения образования, удовлетворенностью взаимоотношениями, сознательностью, сплоченностью;
- экспертизой проекта среды физвоспитания учреждения образования исходя из параметров, являющихся формальными и нормативными.

Соответствующая схема проектирования элективной среды физвоспитания является ориентировочной.

Необходимо охарактеризовать формирование среды физвоспитания в разрезе ее составляющих – социально-интерактивной. Предметно-нравственной и информационно-технологической.

Информационно-технологическая составляющая является отражением присущих среде физвоспитания ключевых особенностей.

В новых стандартах выделяются 2 раздела дисциплины «Физическая культура».

Базовая составляющая предполагает проведение 72 часов занятий методико-практического и теоретического характера;

Вариативная часть представлена элективными курсами объемом триста двадцать восемь часов. Данные часы обязательны для учебных планов, их перевод в зачетные единицы не осуществляется.

В учреждении образования в целях реализации дисциплины «Физическая культура» требуется разработка положения, определяющего особенности организации физвоспитания для каждого обучающегося, в т.ч. лиц с ОВЗ, лиц с инвалидностью.

Проект соответствующего положения представлен в Приложении 7.

Согласно предусмотренными стандартами в отношении дисциплины «Физическая культура» требованиями, необходимо формировать карты критериев оценивания компетенции – Приложение 8.

Требуется разрабатывать УМК по дисциплине «Физическая культура: элективный курс или учебно-тренировочные занятия» и «Физическая культура: теория и методика». Также необходима разработка рабочих программ отдельных элективных курсов.

Для того чтобы формирование физкультурных компетенций являлось эффективным, необходимо сформировать условия для того, чтобы обучающиеся могли успешно осваивать методико-практический и теоретический учебный материала. Модульный подход к определению структуры материала в современные условиях рассматривается в качестве наиболее перспективного в педагогической теории, т.к. при этом обеспечивается возможность выделения элементов содержания, между которыми существуют определенные отношения и связи.

В рамках относящегося к дисциплине «Физическая культура» учебного материала выделяется 5 модулей, ориентированных на то, чтобы формировать основные физкультурные компетенции.

Данные модули связаны с:

- ОФП;
- занятиями избранным видом спорта;
- физподготовкой в профессионально-прикладном отношении;
- организационно-педагогическими, социально-биологическими основами ЗОЖ и физкультуры;

– оздоровительными системами.

Необходимо обратить внимание, что анализируемой дисциплине присуща практическая ориентация. В этой связи изучение нескольких модулей происходит на протяжении ряда семестров.

Исходя из многообразия форм физвоспитания и вариативного содержания нами по примеру других исследователей особенностей формирования физкультурных компетенций были использованы методы здоровьесохранения, информирования, воспитания, развития, обучения, являющиеся как традиционными, так и инновационными.

Основой разработки содержания учебной программы по физической культуре составляет культурологический подход. Реализация данного содержания происходит в рамках занятий учебно-тренировочного, методико-практического и теоретического характера. При этом выделяются базовая и вариативная составляющие.

Базовая составляющая ориентирована на то, чтобы формировать необходимые свойства и качества личности, увеличивать уровень развития способностей, являющихся двигательными, функциональными, формировать основы физической культуры личности.

Модули, относящиеся к данной составляющей, связаны с:

- ОФП;
- организационными и социально-биологическими основами ЗОЖ и физкультуры.

Базовая составляющая составляет основу вариативной. Вариативная дополняет базовую с учетом региональных традиций и условий развития физкультуры, имеющихся у студентов физкультурно-спортивных интересов.

Данная составляющая ориентирована на то, чтобы вырабатывать у обучающихся навыки, связанные с творческим использованием знаний в целях самосовершенствования, развития в профессиональном, личностном

отношениях, а также мотивационно-ценностное отношение к физкультуре, здоровью.

Ее составляющие представлены в виде модулей, связанных с:

- физподготовкой в профессионально-прикладном отношении;
- оздоровительными системами;
- занятиями избранным видом спорта.

Табл. 11 отражает комплекс показателей, критериев, исходя из которых оценивается сформированность у обучающихся физкультурных компетенций.

Таблица 11

## Критерии и показатели физкультурных компетенций

Физкультурные компетенции	Показатели эффективности	
	Критерии	Диагностируемые показатели
Адаптивно-оздоровительная	Теоретическая подготовленность Физическое здоровье	Рефлексионный Когнитивный Соматический
Коррекционно-оздоровительная	Теоретическая подготовленность Физическое здоровье Проекты по коррекции состояния здоровья	
Кондиционно-двигательная	Теоретическая подготовленность Физическое здоровье Общая физическая подготовленность	Рефлексионный Когнитивный Соматический Двигательно-кондиционный
Профессионально-прикладная	Теоретическая подготовленность Физическое здоровье Профессионально-прикладная подготовленность	
Рекреативно-спортивная	Теоретическая подготовленность Физическое здоровье Спортивно-техническая подготовленность	

Обучающиеся, входящие в подготовительную и основную группу, должны выбирать из предложенных видов спорта элективный курс. Предлагаются занятия оздоровительной гимнастикой, оздоровительной аэробикой, ОФП, баскетболом, футболом, спортивным туризмом, настольным теннисом, волейболом и др.

С обучающимися, здоровье которых ослабленное, проводятся занятия в медицинских группах исходя из имеющегося заболевания. В отношении данных обучающихся осуществляется разработка собственного физкультурно-образовательного маршрута посредством карты здоровья, разрабатываемой в электронном виде. После самодиагностики программа представляет предложения, ориентированные на то, чтобы корректировать имеющееся физическое состояние.

В целях аттестации каждому студенту следует набрать оценку успеваемости. Получение баллов связано как с выполнением заданий и посещением занятий, так и с участием в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях учреждения образования. Зачет проставляется при наличии шестидесяти одного – ста баллов, при меньшем количестве баллов результат – незачет.

За счет подобной среды физвоспитания обеспечивается увеличение границ дисциплины «Физическая культура».

Формируется основа для того, чтобы собирать данные в отношении оперативного, текущего, этапного состояния студента, хранить, обрабатывать, использовать соответствующие данные, обеспечивается интеграция работы учебного и внеучебного характера, реализуется возможность обратной связи, процесс физвоспитания персонифицируется.

Если обучающиеся осознают существующие и необходимое состояние, формируется стимул к тому, чтобы определять собственный маршрут освоения ценностей, связанных с физкультурой и спортом.

В первый год обучения основные задачи связаны с тем, чтобы обучающиеся освоили базовые основы знаний, с занятиями избранным видом спорта, с развитием их способностей (таких, как психофизические, двигательные, функциональные)

В рамках 2-3 курсов следует уделять основное внимание развитию необходимых для развития в профессиональном и личностном отношениях

специальных двигательных и кондиционных способностей, мотивационно-ценностному отношению обучающихся к физкультуре и здоровью.

Обучающиеся старших курсов должны иметь возможность для того, чтобы продолжать учебно-тренировочные занятия в секциях, для прочих внеучебных форм занятий в виде соревнований, самостоятельных занятий, и др.).

На протяжении 1-2 курсов объем учебной программы в год равен ста тридцати четырем академическим часам (по 2 часа дважды в неделю). На 3 курсе объем составляет сто тридцать два часа.

Таким образом, в целом на 2 дисциплины – четыреста часов. Также следует предусмотреть консультативные занятия с педагогом, постоянную самостоятельную работу студентов над материалом, которая будет проводиться вне аудитории.

Нужно понимать, что федеральная программа, согласно которой производится обучение физкультуре в условиях среднего общеобразовательного учреждения, не предусматривает четкое соотношение по часам на две части – базовую, вариативную. Предусмотрены только подлежащие изучению в обязательном порядке дидактические единицы учебного материала. Самостоятельная работа студентов не регламентируется.

Предлагаемый подход к построению предметно-пространственной составляющей элективной среды физвоспитания предполагает учет особенностей физкультурных предпочтений имеющегося контингента обучающихся:

- 1) До 3 % - освобожденные в связи с состоянием здоровья;
- 2) До 10 % - медицинская группа;
- 3) Юноши:
  - 10-20 % - атлетическая гимнастика;
  - 20-30% - единоборства;
  - 40-50 % - спортивные игры;

- 4) Девушки:
- 30-40 % аэробика;
  - 20-30% спортивные игры;
  - 10-20% - атлетическая гимнастика.

Ресурсы, требующиеся, чтобы реализовывать соответствующий подход, следующие:

1) Наличие стадиона или плоскостной спортплощадки, площадь которого – порядка 540 м.кв., с использованием в летний период беговых дорожек, поля для футбола и др.;

2) Необходимо, чтобы база плоскостных и крытых спортсооружений составляла на студента минимум один метр квадратный. В этом случае будет обеспечена возможность организации занятий по дополнительным элективным курсам.

3) Наличие зала настольного тенниса, площадь которого должна составлять минимум 60 м.кв. – на 1 стол по 24 м.кв.;

4) Наличие игрового спортзала, площадь которого – порядка 540 м.кв., с возможностью выделения 3 зон занятий;

5) Наличие имеющего площадь минимум 25 м.кв. тренажерного зала;

6) Наличие помещения, в котором будет заниматься специальная медицинская группа, площадь – порядка 108 м.кв., в котором должны быть тренажеры. Данное помещение должно быть приспособлено для того, чтобы проводить занятия ритмической гимнастикой, ОФП и др.

Работа по формированию физкультурной компетенции у студентов СПО предусматривает, что педагог должен выполнять ряд действий:

1) определял направления осуществляемой студентами самостоятельной работы, принимая во внимание их профиль подготовки и интересы в физкультурно-спортивном отношении;

2) исследовал нормативно-правовую базу физического воспитания, а также требования, перечисленные в тексте стандарта, положения, заложенные в программе по соответствующему направлению прохождения подготовки.

3) учитывал условия для формирования интересов и компетенций студентов, условия проведения занятий, определял методы воспитания, обучения, формы проведения занятий;

4) разрабатывал шкалу оценки успешности достижений студентов, критерии для того, чтобы оценивать сформированность компетенций при освоении учебного материала, являющегося модульно-структурированным;

5) предлагал обучающимся элективные курсы по видам спорта для учебных занятий по физвоспитанию, доводил до обучающихся сведения в отношении требований к обучению, имеющихся в учебном заведении физкультурно-спортивных традиций;

6) изучал возможности для того, чтобы использовать открытые и крытые рекреационные площади, присущие материально-технической базе возможности, наличие приспособлений, позволяющих трансформировать спортивные зоны, наличие спортивного инвентаря и оборудования;

7) изучал присущие контингенту студентов особенности, имеющихся у обучающихся способности и интересы в физкультурно-спортивной сфере [61].

Исходя из полученных при итоговом контроле результатов педагогу наряду с выставлением зачета следует поощрять высокую активность студентов в физкультурно-спортивном отношении – размещать материалы на доске почета вуза, в музее спортивной славы, публиковать на сайте вуза информационные сообщения, вручать содержащую символику учебного заведения сувенирную продукцию, кубки, дипломы и грамоты, и др.

В качестве одной из ключевых составляющих обучения при компетентностном подходе выступает создание возможностей, условий в вузе для того, чтобы разрабатывать и реализовывать элективный маршрут



обучения. С учетом данного обстоятельства педагогам при построении подобных маршрутов обучающимися требуется предоставлять необходимое сопровождение.

В числе ключевых аспектов деятельности преподавателя физкультуры, связанной с формированием у студентов физкультурных компетенций, выступает организация самоконтроля, контроля студентов в отношении результатов учебной деятельности.

Контроль включает составляющие, связанные с получением сведений в отношении фактического физического состояния студентов, сопоставления сведений с информацией в отношении состояния студентов, которое предусмотрено программой, является плановым или необходимым.

Обязательный курс предполагает необходимость:

- оценивать сформированность знаний в сфере физкультуры;
- изучать сформированность относящихся к сфере физкультуры практических навыков и методических умений;
- определять степень подготовленности в профессионально-прикладном, спортивно-техническом и общефизическом отношениях.

Предварительный контроль следует проводить в начале учебного года. Данный контроль позволяет выявить исходную степень подготовленности обучающихся, и исходя из этого обоснованно формировать планы в отношении результатов по степени сформированности физкультурной компетентности.

За счет текущего контроля оценивается уровень освоения вида работы, темы, раздела.

В соответствии с характеризующим успеваемость интегральным показателем осуществляется зачет в каждом из семестров – итоговый контроль. Данный показатель представляет собой сумму баллов, которые обучающийся получил за семестр при оценке его активности в физкультурно-спортивном отношении, подготовленности в физическом,

методико-практическом, теоретическом отношениях. Как отмечалось ранее, минимальный балл для получения зачета – шестьдесят один.

При обучении в рамках текущего контроля следует выявлять степень подготовленности в спортивно-техническом отношении. Для этого следует проводить тестовую оценку с определением баллов. Разработка данных тестов должна проводиться применительно к каждому из курсов курирующим соответствующий вид спорта педагогом.

Сегодня имеется потребность в том, чтобы переходить от форм подготовки, являющихся традиционными, ориентированных на то, чтобы накапливать опыт двигательной деятельности, умения и знания, к применению информационно-коммуникационных технологий. За счет данных технологий обеспечивается высокая эффективность сбора информации, ее обработки. Данные технологии позволяют заниматься самообразованием, осуществлять самостоятельную работу. Их внедрение способствует качественному изменению организационных форм, методов и содержания обучения в сфере физкультуры, спорта.

С учетом указанных обстоятельств предлагается создание встроенных в информационно-образовательную среду учреждения образования электронных ресурсов, являющихся:

- рекламно-информационными (в виде публикаций в соцсетях и информационных блоков на сайте вуза), ориентированными на то, чтобы стимулировать активность обучающихся в физкультурно-спортивном отношении, формировать положительное отношение к деятельности физкультурно-спортивного характера,
- организационно-контрольными (в виде мониторинга физического состояния обучающихся), ориентированными на то, чтобы совершенствовать управление учебно-воспитательным процессом;

- обучающими (в виде карты здоровья), ориентированными на то, чтобы персонифицировать и дифференцировать учебно-воспитательный процесс;

- программно-информационными (в виде размещаемых на сайте вуза УМК, видеолекций, презентаций, рабочих программ элективных курсов), ориентированных на то, чтобы совершенствовать содержание вышеуказанного процесса [61].

За счет электронных информационно-образовательных ресурсов обеспечивается возможность:

- оценивать качественный уровень учебно-воспитательного процесса, выявлять, как меняются результаты;

- увеличивать эффективность управления физическим воспитанием обучающихся (с планированием нагрузок, распределением по элективным курсам и др.);

- созданием посредством рейтинговой оценки стимулов для физкультурно-спортивной активности обучающихся и физкультурного самообразования;

- увеличением успеваемости обучающихся на основе контроля в отношении физкультурной компетентности исходя из результатов обучения (отслеживание подготовленности в физическом, методическом, теоретическом отношениях).

Требуется акцентировать внимание на формирование каналов для успешного взаимодействия относящихся к студенческой среде субъектов с прочими средами и субъектами, а также на культивирование физкультурно-спортивных ценностей в среде учреждения образования.

Каждое из спортивных событий получает освещение в соцсетях на сайте вуза. Осуществляется выпуск содержащих символику ХМГМА афиш, дипломов, памятных призов, медалей.

Элективная среда физвоспитания, формирующая условия и возможности, необходимые для самовыражения обучающегося средствами физкультуры и спорта, для формирования физкультурно-образовательного маршрута, охватывает коммуникативные ресурсы (педагоги, обучающиеся); информационно-методические и технические ресурсы (в виде систем мультимедиа, оптоволоконной сети, методических разработок и пособий, УМК, баз данных, сетевых программ); предметные среды (в виде мероприятий физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового характера, элективных курсов по видам спорта, волонтерской деятельности, занятий в секциях, абонементных и самостоятельных занятий и др.); физкультурно-спортивные символы и ценности.

В рамках исследования выявлено, что встроенная в информационно-образовательную среду учебного заведения элективная среда физвоспитания реализует ряд функций:

- спортивно-досуговую (с возможностью участия в мероприятиях спортивно-массового характера с достижением для самовыражения, самореализации спортивных результатов, культивированием спортивного стиля жизни в молодежной среде);
- системно-координационную (с реализацией применительно к содержанию компонентов среды и связей между ними планирования, регулирования, организации, контроля);
- здоровьесформирующую (с формированием необходимых для обеспечения ведения ЗОЖ личностных качеств, компетенций, культуры здоровья, на основе соответствующих программ, технологий и методов);
- коммуникативно-информационную (с обеспечением каналов взаимодействия участвующих в учебно-воспитательном процессе субъектов, с определением особенностей взаимодействия между ними);
- интегративно-воспитательную (с профилактикой поведения, являющегося асоциальным, воспитанием и трансляцией социокультурных

традиций, ценностей, идеалов, удовлетворением потребностей субъектов, учетом их особенностей и личностных качеств);

– научную (с формированием условий для того, чтобы участвующие в образовательном процессе субъекты могли саморазвиваться на творческой основе);

– учебно-методическую (с задействованием условий и правил организации учебно-воспитательного процесса, использованием технологических, методических и программно-информационных ресурсов).

### 3.2 Изменения показателей формирования физической компетентности

Педагогический эксперимент осуществлялся для того, чтобы обосновать в экспериментальном отношении эффективность формирования студентов среднего медицинского образования физической компетентности, осуществляемого согласно указанной в разделе 3.1 модели.

Качество физвоспитания оценивается по критериям, связанным с ростом уровня подготовленности обучающихся в физическом отношении и уровня физического здоровья, ростом мотивации к занятиям физкультурой, позитивным отношением к занятиям, овладением методико-практическими навыками, ростом физической грамотности.

На формирующей стадии использовались информационные технологии для того, чтобы выявлять и совершенствовать условия, при которых осуществляется учебно-воспитательный процесс, вносить изменения и сопоставлять результаты исследования – исходные и конечные.

Позитивные изменения в мотивационной сфере обучающихся, повышение личной активности обучающихся в деятельности физкультурно-спортивного характера и увеличение физической компетентности обеспечены за счет формирования педагогических условий для того, чтобы

молодые люди постепенно включались в физкультурное самообразование, предоставления обучающимся права на свободный выбор видов деятельности физкультурно-спортивного характера, использования при освоении ценностей физкультуры такого подхода, как рефлексивно-деятельностный, повышения образовательной ориентации учебных занятий.

Работа с результатами проведенного исследования позволяет сформулировать следующий вывод. К маю 2022 года, то есть к тому моменту, когда к завет подошла формирующая стадия ОПР, как у студентов, относящихся к контрольной группе, так и у студентов, относящихся к экспериментальной группе, произошли трансформации в мотивации к ведению спортивной деятельности, к занятию физкультурой. Это имело влияние в том числе и на изменения в активности, демонстрируемой студентами как экспериментальной, так и контрольной групп.

Исследуя студенческие потребности в спорте, а также в физкультуре, нужно отметить следующее. Когда завершилось проведение ОПР, у юношей, которые вошли в состав контрольной группы, каких-либо положительных трансформаций в иерархии не случилось. Как свидетельствуют данные, отображенные в таблице 12, за период проведения ОПР у таких юношей сократились значения почти всех видов ФСД, являющихся для них наиболее интересными.

Таблица 12

Данные об изменении потребностей студентов (юношей) в ведении ФСД за временной промежуток 2021-2022 гг., в баллах

Виды ФСД	Группы							
	КГ				ЭГ			
	До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг
Занятия в секциях	1,74	7	1,54	7	1,96	6	1,95	7
Утренняя гимнастика	2,07	6	1,68	6	2,48	5	3,02	4

Продолжение таблицы 12

Домашние тренировки	3,15	2	2,15	5	3,51	2	3,29	3
Посещение бассейна	2,62	4	3,54	1	1,47	7	2,82	5
Физкультура в учебном заведении	2,29	5	2,96	2	2,89	4	3,67	2
Пешие прогулки	3,48	1	2,57	4	3,14	3	2,44	6
Занятия в тренажерном зале	2,97	3	2,64	3	3,87	1	2,94	1
$\chi+\sigma$ уровень	2,47±0,17 средний		2,47±0,37 средний		2,40±0,24 средний		2,61±0,14 средний	

У юношей, вошедших в состав контрольной группы, сократилось стремление к домашней тренировочной деятельности, а также к осуществлению постоянных утренних разминок.

Индексы потребностей в физкультурно-спортивной деятельности у юношей ЭГ показали следующие результаты. Желание заниматься пешими прогулками перешло с третьей на шестую позицию, занятия в секциях сместилось с шестой на седьмую позицию. Желание заниматься в бассейне напротив усилилось и сместилось с 7-го ранга на 5-ый. Потребность в занятиях в тренажерном зале осталась без изменений и по-прежнему занимает первое место в ранговой динамике.

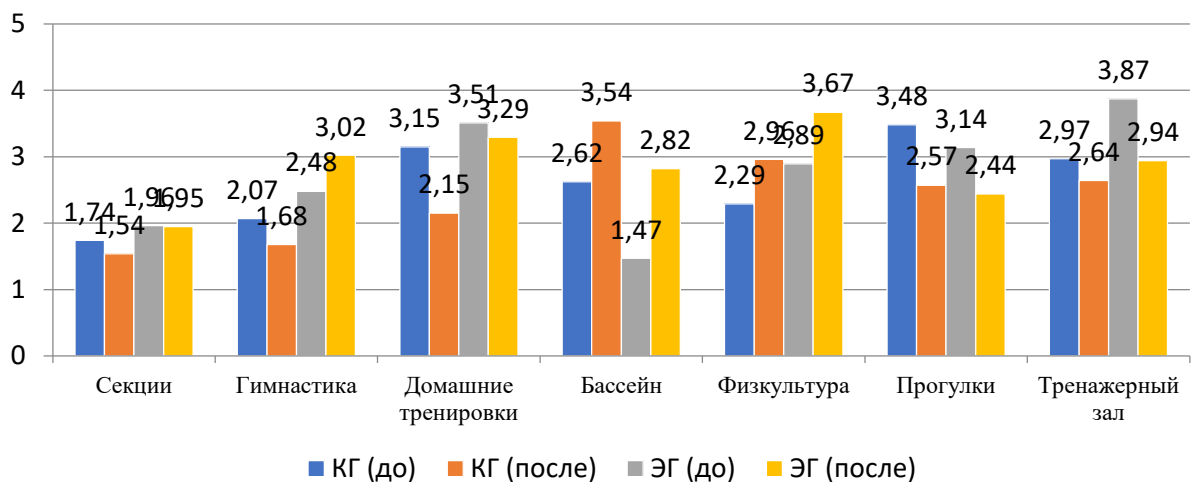


Рисунок 6 – Прирост потребностей в ФСД студентов (юношей) в течение эксперимента, %

Результаты оценки динамики потребностей в физкультурно-спортивной деятельности у девушек представлены в таблице 13.

Таблица 13

Динамика потребностей студентов (девушек) в ФСД за период 2021-2022 гг., баллы

Виды ФСД	Группы							
	КГ				ЭГ			
	До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг
Занятия в секциях	2,87	4	3,36	2	1,53	7	3,69	3
Утренняя гимнастика	2,63	5	3,12	3	2,64	4	1,89	7
Домашние тренировки	3,09	3	2,79	4	3,49	1	2,89	4
Посещение бассейна	3,27	2	2,45	6	1,74	6	2,17	6
Физкультура в учебном заведении	1,72	7	1,95	7	1,85	5	3,44	2
Пешие прогулки	1,97	6	2,52	5	3,25	2	2,37	5
Занятия в тренажерном зале	3,48	1	3,39	1	2,97	3	3,06	1
X±σ уровень	2,61±0,14 средний		2,58±0,21 средний		2,40±0,25 средний		2,65±0,26 средний	

Анализ динамики потребностей студенток КГ и ЭГ в исследуемый период показал, что у девушек КГ потребность в ФСД практически не изменилась. Незначительные изменения претерпел такой вид ФСД, как утренняя гимнастика, которая сместилась с 5-го ранга на 3-й.

Потребность в ФСД у девушек ЭГ показала следующие результаты. Желание заниматься в спортивных секциях увеличилось и сместилось с седьмого ранга на третий. Также увеличилось желание заниматься физкультурой в учебном заведении. Так, показатель изменил свое положение с пятого ранга на второй. Остальные показатели остались практически без изменений.

Представим динамику в виде рисунка 7.



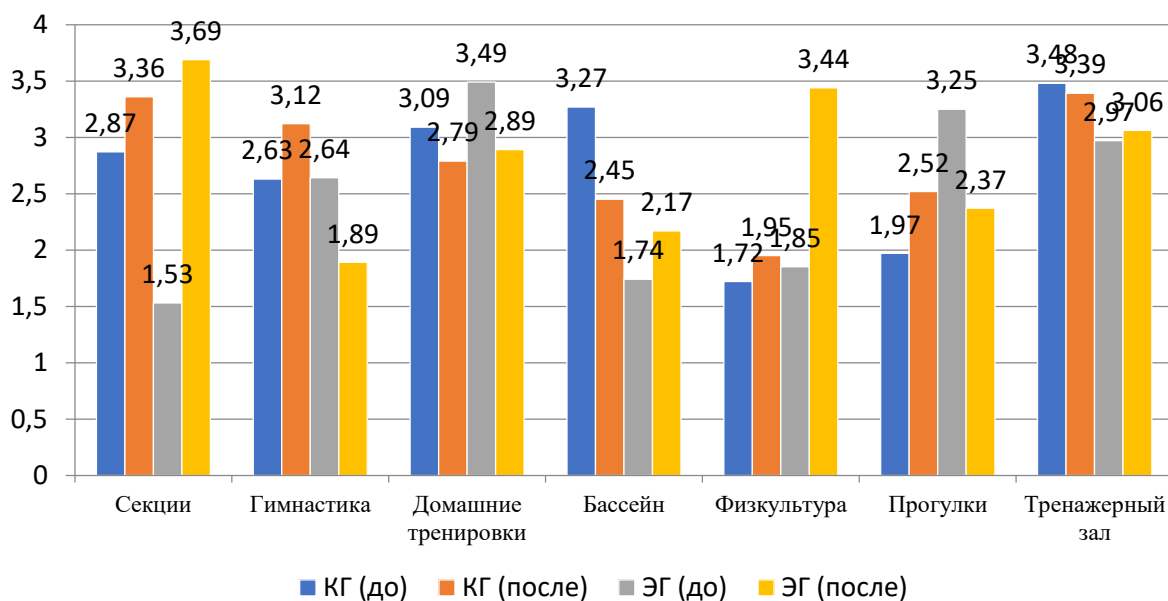


Рисунок 7 – Прирост потребностей в ФСД студентов (девушек) в течение эксперимента, %

Данные рисунка 7 позволяют сделать вывод, что у студентов КГ наблюдается снижение желания заниматься физическими упражнениями самостоятельно, а у юношей и девушек ЭГ потребность в самостоятельных занятиях ФСД повышается.

Эту тенденцию, на наш взгляд, можно связать с тем, что студентам ЭГ на академических занятиях по физической культуре были созданы педагогические условия для разработки и реализации элективных образовательных маршрутов, которые способствовали приобретению личностного опыта физкультурно-спортивной деятельности, а «чувство успешности» повышает желание продолжать заниматься самостоятельно.

В таблице 14 представим динамику мотивов занятий физической культурой у студентов КГ и ЭГ.

Динамика мотивов занятий физической культурой студентов (юношей)  
за период 2021-2022 гг., баллы

Виды мотивов	Группы							
	КГ				ЭГ			
	До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг
Стремление у тому, чтобы добиваться высоких результатов в спортивной деятельности	1,42	7	1,32	7	1,51	7	1,99	7
Стремление к улучшению собственного телосложения	3,69	1	3,45	1	2,61	4	3,98	2
Стремление усовершенствовать свое здоровье	3,51	2	1,74	6	3,61	1	4,17	1
Стремление к успешному прохождению аттестационных процедур	3,16	3	3,05	3	2,19	5	3,16	4
Стремление соответствовать современной моде	2,78	4	3,29	2	2,77	3	2,79	5
Стремление к самоутверждению	1,89	6	2,94	4	1,64	6	2,15	6
Стремление к улучшению эмоционального состояния	2,36	5	2,42	5	3,26	2	3,44	3
Х+σ уровень	2,54±0,25 средний		2,01±0,17 ниже среднего		2,84±0,23 средний		3,79±0,34 выше среднего	

К концу ОНР в структуре мотивов академических занятий физической культурой юношей КГ виды мотивов не претерпели серьезных изменений.

Первую рейтинговую позицию по-прежнему занимает мотив «желание усовершенствовать телосложение».

У юношей, вошедших в состав экспериментальной группы, стали существенно более значимыми мотивы, подвигающие их заниматься физкультурой. Преимущественным мотивом данных юношей оказался такой, как стремление к улучшению собственного телосложения (этот мотив имеет второй ранг). По остальным позициям хоть прирост и составил несколько десятков процентов по каждому виду мотивов, позиции в ранговой системе остались прежними.

В таблице 15 приведем анализ динамики мотивов занятий ФСД у девушек КГ и ЭГ.

Таблица 15

Динамика мотивов занятий ФСД студентов (девушек) за период 2021-2022 гг., баллы

Виды мотивов	Группы							
	КГ				ЭГ			
	До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг	И	Ранг
Стремление у тому, чтобы добиваться высоких результатов в спортивной деятельности	2,73	5	2,83	3	1,64	7	2,74	5
Стремление к улучшению собственного телосложения	3,75	1	3,22	1	4,02	1	3,21	4
Стремление усовершенствовать свое здоровье	3,44	2	2,69	4	3,79	2	4,17	1
Стремление к успешному прохождению аттестационных процедур	2,97	4	2,37	5	2,73	4	1,95	7
Стремление соответствовать современной моде	3,12	3	2,96	2	2,59	5	2,27	6
Стремление к самоутверждению	2,46	6	1,85	7	2,17	6	3,54	3

Стремление к улучшению эмоционального состояния	2,04	7	1,99	6	3,42	3	3,89	2
X+σ уровень	2,47±0,24 средний		2,02±0,11 средний		2,64±0,24 средний		3,08±0,25 средний	

У девушек КГ стал более актуальным мотив «желание добиться высоких спортивных результатов», поменяв пятую позицию на третью. «Желание укрепить здоровье» напротив потеряло свое значение для девушек контрольной группы и изменило свой ранг со второй позиции на четвертую. Мотив «стремление совершенствовать телосложение» не изменил своего

Исследование, проведенное в отношении того, как трансформируются мотивы, подвигающие студенток, причисленных к экспериментальной группе, заниматься физической культурой, показывает следующее. Индексы большинства таких мотивов стали иметь большие, чем раньше, значения. Единственный индекс, для которого это не было характерно – индекс мотива «Стремление соответствовать современной моде». После завершения эксперимента данный мотив сдвинулся на предпоследнее место. Что же касается самых значимых мотивов, то они остались теми же, что и до начала проведения эксперимента. Во-первых, это стремление к тому, чтобы улучшить телосложение. Во-вторых, это стремление к тому, чтобы улучшить эмоционально-психологическое состояние. Самое значительное увеличение значения было характерно для индекса, соответствующего мотиву к самоутверждению через спорт и физкультуру.

Следует отметить, что индекс мотива «необходимость аттестации» потерял свои позиции и изменил ранговое положение с четвертого на седьмое, последнее место.

Соответственно, такой мотив, как прохождение аттестационных процедур, оказался одним из самых важных для студенток, относящихся к контрольной группе. У тех студенток, что вошли в состав экспериментальной

группы, данный мотив не был основным среди тех, что подвигали их посещать занятия. Более значимым для них выступал мотив к самоутверждению.

Изложенные выше факты подтверждаются результатами исследований, проведенных такими специалистами, как М. Виленский, С. Котло, Л. Лубышева. Ими было определено, что в структуре мотивации тех студентов, кто посещает занятия, организованные по физической культуре, находятся также и такой мотив, как успешное прохождение аттестационных процедур.

Вследствие того, что студенты, отнесенные к экспериментальной группе, проходили занятия по физкультуре в соответствии с имеющимися у них интересами, им была предоставлена возможность посещения данных занятий по заранее составленному индивидуальному графику. Что же касается студентов, выключенных в контрольную группу, то с ними занятия проводились согласно программе по обеспечению ОФП, то есть общефизической подготовки. Это было связано в том числе и с тем, что преимущественно такие студенты проявляли отсутствие заинтересованности в выстраивании самостоятельной траектории занятий по физической культуре.

Такая ситуация, как представляется, сформировалась из-за того, что студенты, относящиеся к экспериментальной группе, более плотно занимались теоретической подготовкой по физкультуре. Кроме того, они более точно осознавали, насколько важно постоянно поддерживать свою двигательную активность на высоком уровне.

Уровень потребности в ФСД у юношей после окончания эксперимента сократился на 10,9% (если говорить о контрольной группе). А у юношей экспериментальной группы потребность в ведении ФСД, напротив, повысилась на 2,9%, как показано на рисунке 8.

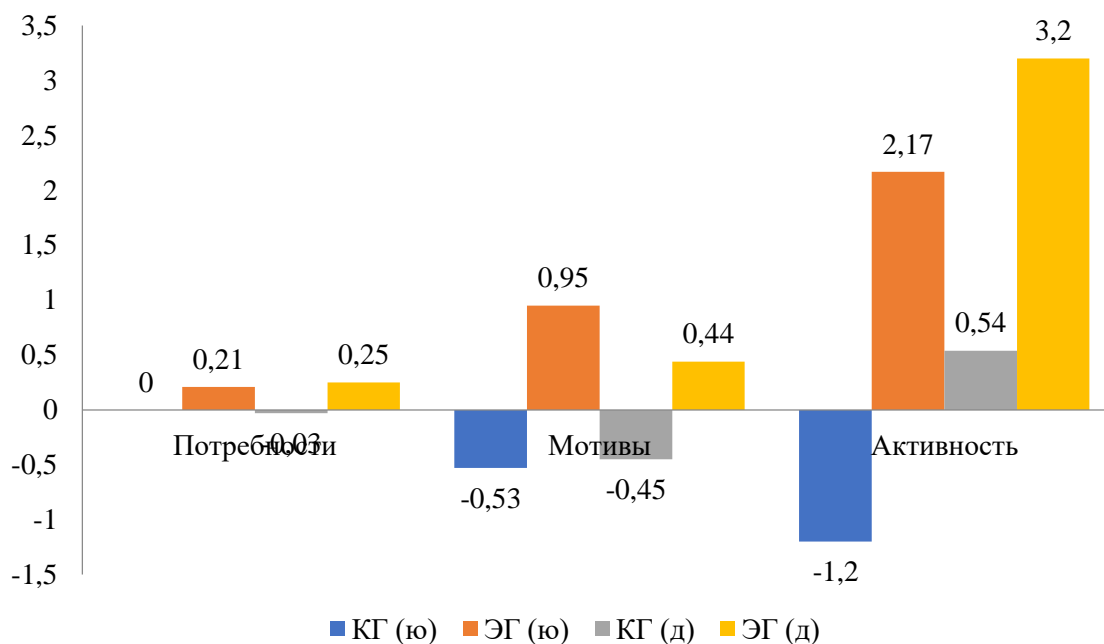


Рисунок 8 – изменение значений индексов Студенческой мотивации и Студенческой активности за период проведения эксперимента

Таким образом, уровень потребности в постоянном ведении ФСД у студентов, включенных в состав контрольной группы, продолжил характеризоваться как средний.

Мотивация занятий ФСД у юношей КГ к концу педагогического эксперимента уменьшилась на 0,53 балла, а у девушек на 0,45 баллов. При этом уровень мотивации у тех, кто входил в состав экспериментальной группы, достоверно увеличился. Выявленная разница имеет достоверный характер в экспериментальной группе.

Учитывая сказанное выше, мы можем сформулировать следующий вывод. За то время, пока проводилось ОПР, у студентов, относившихся к контрольной группе, не было зафиксировано статистически достоверных трансформаций в мотивации к занятиям физической культурой, а также в физической активности. Что касается студентов экспериментальной группы, то их мотивация к спортивной, физкультурной деятельности характеризовалась достоверным увеличением за время проведения

эксперимента, их активность с физкультурно-спортивной точки зрения также стала выше.

Анализ результатов проведенного врачебно-педагогического обследования (по методике экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко) свидетельствует о том, что в конце эксперимента (в мае 2021 года) у студентов КГ и ЭГ в состоянии физического здоровья наблюдалась определенная динамика. Однако изменения изучаемых показателей оказались различными.

Рассматривая динамику величин индексов, определяющих уровень физического здоровья юношей КГ, достоверный прирост (13,1 %) выявлен в показателе функциональной пробы с приседаниями ( $P < 0,05$ ) и по силовому индексу (2,9 %), однако достоверность различий не достигнута ( $P > 0,05$ ),

182

незначительно улучшились результаты жизненного индекса – 2,8 % и весоростового индекса – 4,2 %, а значимо ухудшился показатель индекса Робинсона – 10,9 % (табл. 16).

Таблица 16

Динамика показателей физического здоровья студентов (юноши) за период 2021-2022 гг., индекс

Показатели		Группы		
		КГ	ЭГ	P
		X+σ	X+σ	
Индекс массы тела	До	23,9±3,7	22,3±2,2	>0,05
	После	24,9±2,8	23,1±2,9	>0,05
Динамика, %		4,3	4,5	
Достоверность		>0,05	>0,05	
Жизненный индекс	До	62,3±3,1	64,1±2,5	>0,05
	После	61,7±3,6	63,5±1,7	<0,05
Динамика, %		-1,6	-1,5	
Достоверность		>0,05	>0,05	
Силовой индекс	До	63,7±1,9	67,8±3,1	<0,05
	После	65,2±2,7	71,3±2,4	<0,01
Динамика, %		3,2	5,9	
Достоверность		<0,05	>0,05	

Продолжение таблицы 16

Индекс Робинсона	До	92,4±5,2	92,7±4,3	>0,05
	После	101,5±3,9	95,4±2,9	>0,05
Динамика, %		9,8	3,2	
Достоверность		<0,05	>0,05	
Проба с приседаниями	До	89±27	101±19	>0,05
	После	85±13	69±27	<0,05
Динамика, %		4,5	31,7	
Достоверность		<0,05	<0,01	
Оценка уровня физического здоровья	До	5,3±1,2	5,9±0,1,1	>0,05
	После	5,9±0,8	8,2±0,9	<0,01
Динамика, %		15	60	
Достоверность		>0,05	<0,01	

Уровень здоровья тех лиц мужского пола, которые были задействованы в эксперименте в составе контрольной группы, стал выше на 15%. Однако это не позволило данному показателю выйти за пределы уровня «ниже среднего».

Самым значительным увеличением после завершения эксперимента стал характеризоваться такой показатель, как «пробы с приседанием» (его значение возросло на 31,7%). На 1,5% был увеличен показатель жизненного индекса. Силовой индекс также характеризуется тенденцией к росту своего значения, на 5,9%. Что касается тех показателей, чьи значения уменьшились, то здесь можно выделить индекс Робинсона: его значение стало меньше на 3,2%.

Показатели, характеризующие здоровье членов экспериментальной группы (мужского пола)с за время проведения эксперимента возросли на 60%. Соответственно, уровень здоровья участников экспериментальной группы стал характеризоваться как средний.

Вышеизложенное позволяет констатировать, что за время, отведенное для проведения исследовательской работы, участники эксперимента, относившиеся к экспериментальной группе, сумели улучшить состояние собственного здоровья, тогда как про участников контрольной группы этого сказать невозможно.



В таблице 17 охарактеризованы данные, которые свидетельствуют о показателях физического здоровья, характерных для лиц женского пола, отнесенных к составу контрольной группы. Из таблицы 16 наглядно видно, что после завершения эксперимента достоверно вырос показатель «проба Летунова» (на 16,6%), также увеличилось значение индекса Робинсона, но только на 1%. Жизненный, силовой индексы для этих лиц, напротив, уменьшились (на 3,3% и 3,6% соответственно), снижение на 2,1% было характерно и для показателей веса, роста. Если говорить в целом, то итоговый показатель, характеризующий развитие физического здоровья у лиц женского пола и контрольной группы, стал на 9,8% ниже, чем тот, что фиксировался до старта эксперимента. Наиболее достоверное увеличение (для лиц женского пола, относящихся к контрольной группе) было отмечено по такому показателю, как «проба Летунова» (его значение стало относиться к диапазону «выше среднего»).

Таблица 17

Динамика показателей физического здоровья студентов (девушек) за период 2021-2022 гг., индекс

Показатели		Группы		
		КГ	ЭГ	Р
		Х+σ	Х+σ	
Индекс массы тела	До	24,3±2,9	23,4±3,1	>0,05
	После	24,8±2,8	22,1±3,7	>0,05
Динамика, %		0,02	-4,3	
Достоверность		>0,05	>0,05	
Жизненный индекс	До	52,4±1,9	51,3±3,7	>0,05
	После	50,3±1,7	53,9±3,6	>0,05
Динамика, %		-3,8	3,9	
Достоверность		>0,05	>0,05	
Силовой индекс	До	53,1±3,1	51,6±1,7	>0,05
	После	51,6±2,8	54,2±1,4	>0,01
Динамика, %		-3,8	5,9	
Достоверность		<0,05	>0,05	
Индекс Робинсона	До	92,5±6,3	91,6±3,9	>0,05
	После	91,8±4,7	89,4±3,1	>0,05
Динамика, %		-1,08	-2,2	
Достоверность		<0,05	<0,05	

Продолжение таблицы 17

Проба с приседаниями	До	114±27	101±34	>0,05
	После	101±14	89±31	<0,05
Динамика, %		-11,4	-11,8	
Достоверность		<0,05	<0,01	
Оценка уровня физического здоровья	До	7,1±2,4	6,9±0,1,3	>0,05
	После	6,4±2,2	8,3±1,8	<0,01
Динамика, %		-14,3	33,3	
Достоверность		>0,05	<0,01	

Следует отметить достоверно ( $P<0,01$ ) позитивные изменения по уровню физического здоровья девушек экспериментальной группы (33,3 %).

На конец эксперимента он соответствовал среднему уровню, тогда как на начало эксперимента – ниже среднего.

Соответственно, на основе анализа результатов проведенной применительно к студентам общей оценки уровня физического здоровья выявлено следующее: в начале достоверных различий по соответствующему показателю не имелось. Тогда как в мае 2021 г. у девушек КГ результаты достоверно ухудшились. В первой экспериментальной группе выявлено достоверное ( $P<0,01$ ) улучшение показателя. Установлено наличие различий по уровню физического здоровья девушек первой экспериментальной группы, являющихся статистически достоверными ( $P<0,01$ ).

Резюмируя, необходимо отметить, что за время педагогического эксперимента произошло некоторое снижение уровня физического здоровья девушек, относившихся к контрольной группе ( $P>0,05$ ). При этом у студентов контрольной группы произошло улучшение показателя, при этом данное изменение не было достоверно значимым ( $P>0,05$ ). В первой экспериментальной группе выявлен достоверный ( $P<0,01$ ) рост по показателю, характеризующему уровень физического здоровья.

Соответствующие различия преимущественно обусловлены тем, что у студентов изменились функциональные возможности таких систем, как дыхательная и сердечно-сосудистая. Данные результаты соотносятся с более

значительными результатами физической подготовленности в характеризующих общую выносливость показателях.

Исходя из показателей физического здоровья относившихся ко второй экспериментальной группе студентов выявлено, что при завершении ОПР произошло достоверное ( $P < 0,05$ ) улучшение характеризующих физическое здоровье юношей, девушек показателей. Результат соотносится со средним уровнем, тогда как исходно у юношей характеризующий физическое здоровье показатель соотносился с уровнем ниже среднего.

### Выводы по главе 3

На основе результатов формирующего эксперимента, проводившегося для того, чтобы сформировать у студентов, обучающихся в учреждении среднего медицинского профессионального образования, физкультурную компетентность, выявлено следующее.

1) На основе результатов исследования имеющихся у обучающихся жизненных ценностей установлено, что на третьем месте в оценке каждой из групп находится ценность, связанная со здоровьем. В экспериментальных группах отмечено улучшение позиции мотивов, связанных с общением с товарищами и познанием нового.

2) По итогам анализа мотивации студентов к деятельности физкультурно-спортивного характера установлено, что при проведении эксперимента в экспертной группе увеличились значения индексов, отражающих физкультурно-спортивную активность, физкультурно-спортивные мотивы и потребности. При этом существует связь между позитивными изменениями и ростом активности (до среднего уровня с уровня ниже среднего).

3) Отмечен рост уровня физического здоровья входивших в контрольную группу юношей на 11,3 процентов. При этом он остался на уровне ниже среднего. У относившихся к контрольной группе девушек

произошло небольшое сокращение до уровня ниже среднего, сокращение составило 9,8 процентов. Выявлен рост уровня физического здоровья у относившихся к экспериментальной группе юношей – на сорок процентов. Значение стало соотноситься со средним уровнем. У входивших в экспериментальную группу девушек улучшение составило 20,3 процентов, уровень стал соотноситься со средним. Данный результат соотносится с высокой физической подготовленностью по показателям общей выносливости.

Таким образом, формирующий этап обеспечил возможность выявить рост уровня физической компетентности относившихся к экспериментальной группе студентов ХМГМА, и данные результаты подтверждают гипотезу исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современное образование характеризуется необходимостью использования компетентностного подхода. Компетентные специалисты являются профессионалами, имеющими комплекс компетенций, позволяющих добиваться в профессиональной сфере высоких результатов. Качества, характеризующиеся наибольшей значимостью, представлены в виде рефлексивности, готовности к самостоятельному решению задач профессионального характера, к профессиональной и личностной мобильности, ориентации на самоактуализацию, на развитие в профессиональном и личностном отношениях.

В первой главе выпускной квалификационной работы нами были проанализированы сущность компетентностного подхода в подготовке специалистов по программам среднего медицинского профессионального образования, изучены современные проблемы физического воспитания и пути его совершенствования, рассмотрены направления и возможности физического воспитания студентов.

Таким образом, физкультурная компетенция – это требуемая готовность личности для осуществления разного рода физкультурно-спортивной деятельности. А физкультурная компетентность – это способность реализовать эту готовность на практике. В широком смысле компетентность способствует личностной самореализации, определению студентами своего места в социуме.

Во второй главе выпускной квалификационной работы нами были определены показатели оценки уровня сформированности физкультурной компетенции у студентов среднего медицинского профессионального образования, а именно:

– рефлексивный, отображающий актуальность мотивов физкультурно-спортивного характера, а также активности;

- когнитивный, (отражающий, насколько грамотными студенты являются с точки зрения теории физического развития);
- двигательно-кондиционный (характеризует, насколько хорошо студенты владеют разными видами физической активности);
- соматический (описывает, в каком состоянии находятся студенты по уровню собственного физического развития).

Описана модель, в соответствии с которой осуществляется формирование физкультурных компетенций у студентов, проходящих обучение по программам среднего образования в специализированных учреждениях медицинского профиля. Специфика рассмотренной модели заключается в следующем: за счет ее применения формируется элективная среда, за счет которой физкультурное воспитание становится более эффективным.

В ходе осуществления констатирующей стадии экспериментальной деятельности мы смогли определить следующее.

В начале проведения эксперимента (осень 2021 г.) было выявлено, что у студентов ХМГМА сформированность физкультурной компетентности не имела статистически значимого отличия и соответствовала базовому уровню.

Формирующий этап эксперимента позволил выявить, что в экспериментальных группах отмечено улучшение позиции мотивов, связанных с общением с товарищами и познанием нового.

По итогам анализа мотивации студентов к деятельности физкультурно-спортивного характера установлено, что при проведении эксперимента в экспертной группе увеличились значения индексов, отражающих физкультурно-спортивную активность, физкультурно-спортивные мотивы и потребности. При этом существует связь между позитивными изменениями и ростом активности (до среднего уровня с уровня ниже среднего).

Таким образом, все поставленные во вводной части магистерской диссертации задачи были успешно выполнены, а, следовательно, цель работы достигнута.

Гипотеза исследования, заключающаяся в предположении о том, что методика формирования физкультурных компетенций повысит эффективность физического воспитания студентов, подтвердилась.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Алферова, И. А. Формирование компетенций поддержания здоровья в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп: дис. канд. пед. наук / И. А. Алферова. – Краснодар, 2008. – 188 с.
- 2) Андреев, А. П. Знания или компетенции? / А. П. Андреев // Высшее образование в России, 2005. – №2. – С. 3-11
- 3) Анищенко, В.А. Проектирование образовательной системы «колледж–вуз» в условиях университетского комплекса: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Валерий Алексеевич Анищенко. – Оренбург, 2016. – 50 с.
- 4) Бабошина, Е.Б. Гуманизация образовательной среды: культурологический подход. Методическое пособие для работников образования / Е.Б. Бабошина, А.К. Ворошилов, А.В. Шатных; под общ. ред. Е.Б. Бабошиной. – Курган: ИПКПРО, 2002. – 124 с.
- 5) Байденко, В. И. Выявление состава компетенций выпускников вузов как необходимый этап проектирования ГОС ВПО нового поколения: метод. пособие / В. И. Байденко. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов. – 2006. – 72 с.
- 6) Байденко, В. И. Компетентностный подход к проектированию государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (методологические и методические вопросы): метод. пособие / В. И. Байденко. – М.: 2005. – 285 с.
- 7) Байденко, В. И. Компетенции в профессиональном образовании / В. И. Байденко // Высшее образование в России. – 2004. – № 11. – С. 3-13
- 8) Байденко, В.И. Проектирование государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования нового поколения / В.И. Байденко, Е.Б. Белов, В.А. Богословский. – М.:



Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2005.  
– 137 с.

9) Байрашев, К.А. Рейтинговая система оценки знаний студентов как показатель качества учебного процесса / К.А. Байрашев, Е.Н. Сорокина // *Фундаментальные исследования*. – 2007. – № 10. – С.74-78.

10) Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*. – 2003. – №5. – С. 19-22

11) Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования / В.К. Бальсевич // *Образовательная политика*. – М., 2007. – С. 4-9.

12) Баскаев, Р. М. О тенденция изменений в образовании и переходе к компетентностному подходу / Р. М. Баскаев // *Инновации в образовании*. – 2007. – №1. – С. 10-15

13) Бахарев, Н. П. Теория и практика реализации многоуровневой системы профессионального образования / Н. П. Бахарев. – Тольятти. – 2018. – 205 с.

14) Богачева, Л. С. Компетентность и компетенция как понятийно-терминологическая проблема / Л. С. Богачева // *Актуальные вопросы современной педагогики: материалы II науч. конф.* – Уфа. – 2012. – С. 16-18

15) Бойцова, Т. Л. Реализация личностно-ориентированного подхода в физкультурном образовании студентов / Т. Л. Бойцова // *Образовательная и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе: материалы III Международ. науч.-практ.конф.* – Москва. – 2020. – С. 3-7

16) Бордовский, Г. А. Разработка программ подготовки профессорско-преподавательского состава к проектированию образовательного процесса в контексте компетентностного подхода: монография / СПб.: Изд-во РГПУ им А. И. Герцена, 2019. – 243 с.

- 17) Булавкина, Т. А. Коррекция профессиональных мотивов у студентов технических вузов средствами физического воспитания: автореф. дис. канд. наук / Т. А. Булавкина. – Малаховка: МГАФК, 2017. – 14 с.
- 18) Бундин, М. В. Формирование общекультурных компетенций у студентов вузов: учебное пособие / М. В. Бундин, Н. Ю. Кирюшина. – Нижний Новгород, 2021. – 67 с.
- 19) Вербицкий, А. А. Личностный и компетентностный подходы в образовании: проблемы и интеграции / А. А. Вербицкий, О. Г. Ларионова. – М.: Логос, 2021. – 336 с.
- 20) Визитей, Н. Н. Физическая культура и спорт как социальное явление: философские очерки / Н. Н. Визитей.- Кишнев: Штиинца, 1986. - С. 52-54.
- 21) Вишневский, В. И. Современный спорт как социально-культурное явление и его гуманистическая ценность / В. И. Вишневский, В. И. Столяров, В. Г. Федосов. - М.: МАДИ (ГТУ) , 2019. - 71 с.
- 22) Гончарова, Н. Л. Категория «компетентность» и «компетенция» в современной образовательной парадигме / Н. Л. Гончарова // Сборник научных трудов СевКавГТУ. Серия «Гуманитарные науки». - 2017. - № 5. – С. 156-158.
- 23) Дорофеев, А. Профессиональная компетентность как показатель качества образования / А. Дорофеев // Высшее образование в России, 2015. № 4. - С. 30-33.
- 24) Зарыгин, В. А. Формирование профессиональной компетентности специалиста в системе корпоративного обучения: дис. канд. педаг. наук. / В. А. Зарыгин, М., 2011. – С. 22
- 25) Зеер, Э. Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход / Э. Ф. Зеер // Образование и наука. – 2020. – № 3. - С. 7.
- 26) Зимняя, И. А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам, образования?

(теоретикометодологический подход) / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. - 2016. - № 8. – С. 21-26.

27) Зубок, Ю.А. Проблема социального развития молодежи в условиях риска / Ю.А. Зубок // Социологические исследования («СоцИс»). – 2003. – № 4. – С. 8-12.

28) Ибраева, Р.Ж. Формирование социально-значимых ценностей у студентов нефизкультурных вузов в процессе физического воспитания: автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Рахима Жаудановна Ибраева. – Челябинск, 2009. – 23 с.

29) Иванов, В.И. Экспериментальное исследование значимости образовательной среды в системе многоуровневой подготовке специалиста / В.И. Иванов // Мир психологии. – 2007. – №3. – С. 98-105.

30) Иванов, Д.В. Психолого-педагогические подходы к исследованию образовательной среды / Д.В. Иванов // Мир психологии. – 2006. – №4. – С. 167-174.

31) Иванцова, И. В. Формирование у студентов вуза компетенции, направленной на овладение методами правильного использования физического воспитания и укрепления здоровья / И. В. Иванцова // Региональная науч.-практ. интернет конф. «Философия образовательного учреждения в условиях реализации ФГОС нового поколения» УНПК, Ливны. - 2022. - С. 16

32) Игнатова, В.А. Интеграция и дифференциация как универсальные категории науки и их отражение в теории и практике естественнонаучного образования / В.А. Игнатова // Образование и наука. – 2013. – № 2. – С.3-17.

33) Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Г. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. - М.: - Физкультура и спорт. - 1988. - 208с

34) Кудашова, Л. Т. Пути совершенствования процесса физического воспитания /Л. Т. Кудашова, М. В. Назаренко // Проблемы и перспективы

физического воспитания и студенческого спорта в условиях модернизации высшей школы: материалы Всеросс. науч.-практ. конф. - Казань, 2021. - С. 24

35) Манжелей, И.В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ирина Владимировна Манжелей. – Тюмень, 2005. – 39 с.

36) Манжелей, И.В. Выявление педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения / И.В. Манжелей // Вестник Тюменского государственного университета. – 2011. – № 9. – С. 63-71.

37) Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей. – Тюмень, 2010. – 144 с.

38) Манжелей, И.В. Модели физического воспитания / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 100-106.

39) Манжелей, И.В. Повышение эффективности физкультурного образования студентов основной группы гуманитарных вузов на основе использования элементов самообразования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ирина Владимировна Манжелей. – Тюмень, 1999. – 189 с.

40) Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. – Тюмень: Вектор Бук, 2006. – 82 с.

41) Манжелей, И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: монография / И.В. Манжелей. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2005. – 208 с.

42) Манжелей, И.В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта. Монография / И.В. Манжелей, В.Н. Потапов. – М.: АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2010. – 192 с.

43) Мелькова, В. И. Инновационные подходы к физическому воспитанию студентов политехнического университета / В. И. Мелькова, А. А. Борщевский // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях

спортом и физической культурой: материалы VII Международ. науч.-практ. конф., 25-26 марта. – Томск, 2021. - Т. I. - С. 226-230.

44) Мельникова, О. А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов вуза / О. А. Мельникова, И. Н. Шевелева // Омский научный вестник. – 2013. - № 5 (122).- С. 189-191.

45) Муртазин, Ш.Н. Моделирование интегративной технологии мониторинга психофизического здоровья студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Шамиль Наилович Муртазин. – Набережные Челны, 2008. – 23. с.

46) Мусина, С. В. Поиск путей повышения эффективности учебного процесса по физической культуре в ВУЗах / С. В. Мусина, Е. В. Егорычева // физическая культура и спорт в XXI веке: материалы науч. тр. - Волжский, 2021. - Вып. 3 – С. 238 - 240.

47) Мясоедова, Е.А. Информационная образовательная среда учреждения: понятие, структура, проектирование / Е.А. Мясоедова, Г.А. Будникова // Вестник российского университета дружбы народов. Серия: Информатизация образования. – М.: РУДН, 2022. – № 2. – С. 82-90.

48) Наговицын, С. Г. К вопросу повышения физической культуры студентов не физкультурных вузов / С. Г. Наговицын // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. – Ижевск, 2019. – С. 145-149

49) Наговицын, С. Г. Технология оценки уровня сформированности ключевых компетенций выпускников юридических вузов / С. Г. Наговицын // Право и образование. – 2022. – № 11. – С. 39-55.

50) Нигматзянова, Г. Х. Структура и содержание общекультурных компетенций студента / Г. Х. Нигматзянова // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 2 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2014/02/5851> (дата обращения: 20.05.2023)

51) Овсянникова, Е. К. Особенности формирования общекультурных компетенций студентов медицинского вуза / Е. К. Овсянникова // Международный журнал экспериментального образования. – 2012. № 4. - С. 177-180

52) Пешкова, Н. В. Педагогические условия реализации личностно развивающего подхода в физическом воспитании студентов / Н. В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. 2023. - № 4. С. 13-16.

53) Семенов, Л.А. «Паспорт физической подготовленности студента» как средство обратной связи в процессе управления физическим воспитанием в вузе / Л.А. Семенов, С.П. Миронова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 46-48.

54) Смирнов, С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: Учебное пособие / С.Д. Смирнов. – М.: «Академия», 2020. – С. 12-22. Соловьев, Г.М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Геннадий Михайлович Соловьев. – Ставрополь, 1999. – 46 с. Сорокина, В.М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Вера Михайловна Сорокина. – Волгоград, 2020. – 24 с.

55) Смирнова, Е. И. Реализация компетентностного подхода при освоении дисциплины «Физическая культура» в педагогическом вузе / Е. И. Смирнова // Образование в XXI веке: материалы Всеросс. науч. заоч. конф. – Тверь: Изд-во «Купол». - 2020. – С. 141-143.

56) Столяров, В. И. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры / В. И. Столяров. - М.: ГЦОЛИФК, 1988. - С. 11-14.

57) Стрельцов, В. А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов / В. А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. 2023. - № 4 - С. 16-21.

58) Фазлеев, Н. Ш. Профессиональное образование по физической культуре и спорту: компетентно-ориентированный подход / Н. Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 12. - С. 32-34.

59) Фрумин, И. О. Компетентностный подход как естественный этап обновления содержания образования / И. О. Фрумин // Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление: материалы IX науч.- практ. конф. – Красноярск, 2023. – С. 41-44.

60) Чошанов, М. А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: метод. пособие / М. А. Чошанов // Народное образование – М., 1996. – 160 с.

61) Чернякова, С.Н. Формирование физкультурной компетентности бакалавров в информационно-образовательной среде вуза: Автореферат дисс... канд пед. наук. Тюмень, 2016. 24 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## Приложение 1

**Методика экспресс-оценки физического здоровья Г.Л. Апанасенко**

Уровень физического здоровья подсчитывается как сумма баллов, полученных по пяти показателям индексов:

- весоростовой индекс массы тела (ИМТ) получают при делении веса тела (г) на рост (м) в квадрате;
- жизненный индекс равен частному от деления жизненной емкости легких ЖЕЛ (мл) на массу тела (г);
- силовой индекс определяется процентным соотношением мышечной силы сильнейшей руки (кг) к массе тела (кг);
- «индекс Робинсона» равен произведению частоты сердечных сокращений ЧСС (уд/мин) в покое на систолическое артериальное давление АД (мл. рт. ст.) и деленное на 100;
- функциональной пробы с дозированной физической нагрузкой (20 приседаний за 30 секунд) с фиксированием времени восстановления ЧСС до показания состояния покоя (модифицированная проба Летунова).

## Оценка физического здоровья по Г. Л. Апанасенко

№	Показатель	Пол Оценка	Значение показателей индексов				
			<19,0	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	>28,0
1	Индекс массы тела	М	<19,0	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	>28,0
		Ж	<17,0	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	>26,0
		оценка	-2	-1	0	-1	-2
2	Жизненный индекс	М	<51	51-55	56-60	61-65	>65
		Ж	<41	41-45	46-50	51-56	>56
		оценка	-1	0	1	2	3
3	Силовой индекс	М	<61	61-65	66-70	71-80	>80
		Ж	<41	41-50	51-55	56-60	>60
		оценка	-1	0	1	2	3
4	Индекс Робинсона	М, Ж	>110	110-95	94-85	84-70	<70
		оценка	-2	-1	0	3	5
	Общая оценка соматического здоровья	Сумма оценок	≤3	4-6	7-11	12-15	16-18
		Уровни здоровья	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий



### Методика оценки физической подготовленности

Физическая подготовленность оценивалась по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 100 м (быстрота), бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость). Базой для оценки результатов выполнения тестов физической подготовленности стали нормативные таблицы, соответствующие возрасту и полу студентов. Общая оценка уровня физической подготовленности студентов определялась нахождением суммы баллов по результатам выполнения пяти контрольных упражнений:

#### Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

№	Контрольные упражнения	Пол	Уровень				
			Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1	Бег 100 м, сек	М	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
		Ж	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 3000 м, мин.сек Бег 2000 м, мин.сек	М	14,30	13,50	13,10	13,50	14,30
		Ж	12,50	11,50	11,20	10,50	10,15
		оценка	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места, см	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине, раз Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, раз	М	5	7	9	12	15
		Ж	18	20	22	24	26
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сидя, см	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
Общая оценка физической подготовленности		Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

**Тест-опросник по физической культуре (фрагмент по модулю)**

Проблема изучения: Оценить степень освоения материала по модулю «Оздоровительные системы».

Оценка уровня физкультурной грамотности: «неудовлетворительно» – менее 16 правильных ответов; «удовлетворительно» – 17-19 правильных ответов; «хорошо» – 20-22 правильных ответов; «отлично» – 23-25 правильных ответов.

1. Правильное закаливание – это:

1. купание в холодной воде и хождение босиком
2. приспособление организма к воздействию внешней среды
3. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
4. укрепление здоровья

2. К системам дыхательной гимнастики относятся:

1. парадоксальная гимнастика Стрельниковой
2. гимнастика Аветисова
3. аэробные упражнения Купера
4. система оздоровления Амосова

3. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

1. на носок
2. на пятку
3. на полную стопу
4. индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега

4. Лицам, страдающим ожирением, противопоказаны:

1. бег
2. плавание
3. езда на велосипеде
4. лыжи

5. Физиологическая норма частоты сердечных сокращений в покое (количество ударов сердца в минуту) у обычного (не тренированного) человека:

1. не более 60
2. 50-65
3. 65-80
4. 80-110

6. Время восстановления пульса (ЧСС) после 20 приседаний за 30 секунд, соответствующее оценке «отлично», составляет \_\_\_\_\_ минут.

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4 и более

7. Первопричиной нарушения осанки является:

1. привычка к определенным позам
2. слабость мышц
3. отсутствие движений во время учебных занятий

4. ношение сумки на одном плече
8. Правильное дыхание характеризуется:
  1. более продолжительным выдохом
  2. более продолжительным вдохом
  3. вдохом через нос и выдохом ртом
  4. равной продолжительностью вдоха и выдоха
9. Для самоконтроля функционального состояния нервной и нервно-мышечной системы используется:
  1. теппинг-тест
  2. проба Ромберга
  - 226
  3. индекс Кетле
  4. физиологическая проба
10. Объективные показатели дневника самоконтроля занимающихся оздоровительной физической культурой:
  1. сон
  2. болевые ощущения
  3. работоспособность
  4. антропометрические индексы
11. Система физических упражнений (преимущественно силовых), направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, называется:
  1. аквааэробика
  2. калланетика
  3. шейпинг
  4. ритмическая гимнастика
12. Характеристика пульса, свидетельствующая о чрезмерной физической нагрузке:
  1. ЧСС более 140 уд/мин
  2. ЧСС более 170 уд/мин
  3. увеличение пульса после нагрузки в 1,5 раза по отношению к покою
  4. не восстановление ЧСС до величины покоя через 2 часа после тренировки
13. Нормальному артериальному давлению (мм.рт.ст.) в возрасте 20-30 лет соответствуют показатели:
  1. 100 / 60
  2. 120 / 70
  3. 130 / 90
  4. 140 / 80
14. Физическую работоспособность человека можно определить при помощи:
  1. индекса Кетле
  2. пробы Руфье
  3. пробы Летунова
  4. пробы Генчи
15. Физическим упражнением, обладающим аэробным оздоровительным эффектом, является:
  1. спортивное плавание
  2. бег на лыжах

3. ритмичный бег
  4. спортивная ходьба
16. Упражнениями вводной части комплекса ритмической гимнастики являются:
1. бег, прыжки, танцевальные шаги
  2. дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, спокойная ходьба
  3. ходьба на месте с высоким подниманием бедра, выпады, наклоны, приседания
  4. ходьба в спокойном темпе, бег, прыжки
17. Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений), называется:
1. калланетика
  2. аквааэробика
  3. шейпинг
  4. ритмическая гимнастика
18. Комплекс упражнений, направленный на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, во-вторых, вызвать некоторое учащение ЧСС так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе:
1. разминка
  2. силовая нагрузка
  3. кардионагрузка
  4. заминка
- 227
19. При самоконтроле функционального состояния сердечно-сосудистой системы можно использовать:
1. теппинг-тест
  2. жизненный индекс
  3. показатели физического развития
  4. функциональные пробы с физической нагрузкой
20. Основная функция гигиенической физической культуры:
1. оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма
  2. достижение хорошей физической формы
  3. пропаганда здорового образа жизни
  4. активизация деятельности организма
21. Показатель, характеризуют физическое состояние занимающихся оздоровительной физической культурой:
1. физическое развитие
  2. физиологические возможности
  3. специальная подготовленность
  4. тренированность
22. Регулярное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приёмов это:
1. врачебный контроль
  2. педагогический контроль

3. врачебно-педагогический контроль
  4. самоконтроль
23. Специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функции организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления, называется:
1. оздоровительно-реабилитационным
  2. гигиеническим
  3. оздоровительно-рекреативным
  4. спортивно-реабилитационным
24. Системы оздоровительной физической культуры, представляющая собой отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения), называются \_\_\_\_\_ физической культурой.
1. гигиенической
  2. спортивно-реабилитационной
  3. оздоровительно-рекреативной
  4. оздоровительно-реабилитационной
25. Комплекс утренней гигиенической гимнастики включает:
1. дыхательные упражнения
  2. силовые упражнения на укрепление мышц
  3. ритмичный бег
  4. спортивная ходьба

## Физкультурно-спортивные потребности, мотивы и активности

**Анкета**

Уважаемые студенты, будем Вам признательны, если Вы ответите на предложенные нами вопросы

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Место учебы (институт) \_\_\_\_\_

1. Как Вы оцениваете свое состояние здоровья? (поставьте «+» в соответствующей графе)

Отличное	Хорошее (нормальное, пока не жалуюсь)	Удовлетворительное (времена болею)	Плохое (хронический больной)	Очень плохое
----------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------	--------------

2. Самооценка состояния здоровья (по В.П.Войтенко). Обозначьте свой ответ в соответствующей колонке бланка

Вопросы	Вопросы		Вопросы	
	да	нет	да	нет
Вас беспокоит головная боль?			Вы ощущаете жжение, покалывание, «ползание мурашек» в различных областях?	
Вы легко просыпаетесь от любого звука?			Вас беспокоит шум и звон в ушах?	
Вас беспокоят боли в области сердца?			Вы держите в аптечке валидол, нитроглицерин?	
У Вас ухудшилось зрение?			У Вас бывают отеки на ногах?	
У Вас ухудшился слух?			Вам пришлось отказаться от некоторых блюд?	
Вы пьете только кипяченую воду?			У Вас бывает отдышка при быстрой ходьбе?	
Вас беспокоят боли в суставах?			Вас беспокоит боль в области поясницы?	
Ваше самочувствие зависит от перемены погоды?			Вы стали часто плакать?	
Из-за волнения Вы теряете сон?			Вы бываете на пляже?	
Вас беспокоят запоры?			Вы работоспособны как прежде?	
Вас беспокоит боль в области правого подреберья?			Вы бываете счастливым, радостно возбужденным?	
У Вас бывают головокружения?			Вы много курите?	
Вам стало труднее сосредотачиваться, чем раньше?			Вас беспокоит ослабление памяти?	

Количество ответов «ДА» 0-4—отличное состояние здоровья; 5-8-хорошее; 9-17- удовлет-ное.; 18-22 –плохое; 23-26 очень плохое

3. Какие средства укрепления здоровья Вы чаще всего используете (определите пять наиболее значимых для вас и укажите их в порядке убывания значимости). При необходимости дополните список.

Средства оздоровления	Ранг	Средства оздоровления	Ранг
Применяю лекарственные препараты		Отказываюсь от курения	
Делаю массаж		Отказываюсь от алкоголя	
Хожу в баню		Совершаю прогулки на свежем воздухе	
Применяю фитотерапевтические препараты (травы)		Хожу в бассейн	
Закаливаюсь		Делаю по утрам гимнастику	
Занимаюсь спортом		Выполняю дыхательные упражнения	
Хожу на физиопроцедуры		Пью минеральную воду в лечебных целях	
Придерживаюсь диеты		Соблюдаю режим труда и отдыха	

4. Смогли бы Вы в данный момент самостоятельно и компетентно выполнить следующие задания?

Задания	Да, я смогу	Нет, я не смогу	Затрудняюсь ответить
Дать рекомендации по снятию утомления зрительного анализатора			
Дать рекомендации по восстановлению работоспособности			
Дать рекомендации по закаливанию			
Дать рекомендации по коррекции осанки			
Дать рекомендации по коррекции телосложения			
Дать рекомендации по рациональному режиму труда и отдыха			
Организовать самоконтроль за психофизическим состоянием во время занятий			
Провести сеанс саморегуляции психоэмоционального состояния			
Провести учебно-тренировочное занятие			
Сделать самомассаж или массаж другому лицу			
Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики			
Составить сбалансированную диету			

5. Каким из предложенных видов спорта Вы занимаетесь и хотели бы отдать предпочтение, если бы имели возможность выбора досуговых спортивных занятий? (указать не более пяти)

Вид спорта	Занимаетесь	Хотели бы заниматься	Вид спорта	Занимаетесь	Хотели бы заниматься
Автомобильный спорт			Настольный теннис		
Альпинизм, скалолазание			Плавание		
Аэробика, шейпинг, фитнес			Рукопашный бой		
Баскетбол			Смешанные/боевые единоборства		
Беговые лыжи			Спортивное ориентирование		
Бокс			Спортивные танцы		
Большой теннис			Стрельба		
Борьба			Тренажерный зал		
Волейбол			Туризм		
Велоспорт			Фигурное катание		
Гандбол			Футбол		
Горные лыжи			Хоккей		
Гимнастика			Шахматы, шашки		
Конькобежный спорт			Никаким		
Легкая атлетика			Что то еще (укажите)		

**6 . Каков ваш бюджет свободного времени в сутки**

1-2 часа	3-4 часа	5-6 часов	7 и более часов
----------	----------	-----------	-----------------

**7. Каковы ваши затраты времени в неделю на физические упражнения дополнительно к академическим занятиям?**

0,5-1 час	2-3 часа	4-5 часов	6-7 часов	8 и более часов
-----------	----------	-----------	-----------	-----------------

**8 . Какого мнения Вы о своем внешнем виде? (поставьте «+» в соответствующей графе)**

Выгляжу лучше, чем большинство сверстников	Выгляжу примерно также как большинство сверстников	Выгляжу хуже, чем большинство сверстников	Не хочу смотреть на себя в зеркало
--	--	---	------------------------------------

**9. Прочитайте внимательно список жизненных ценностей. Определите *только пять* из них наиболее значимых для вас лично, присвоив 1 ранг самой значимой для вас ценности и 5 ранг – менее значимой.**

Ценности	Ранг	Ценности	Ранг
Возможность творчества		Моральная чистота	
Высокие достижения, успех		Наличие верных друзей	
Духовное богатство		Независимость в поступках, суждениях	
Здоровье		Общественное признание	
Интересная работа		Обладание властью	
Интеллектуальное совершенство		Профессиональное мастерство	
Любовь		Семейное счастье	
Материальное благополучие		Физическое совершенство	

**10. Как часто Вы занимаетесь и хотели бы заниматься следующими видами активности, обеспечивающими оптимальный двигательный режим и оздоровление организма (отметьте знаком «+» один из предложенных вариантов ответов, соответствующих действительному и желаемому положению).**

ВИДЫ АКТИВНОСТИ	ЗАНИМАЮСЬ						ХОТЕЛ БЫ ЗАНИМАТЬСЯ					
	Ежедневно	4-6 раз в неделю	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю	От случая к случаю	Нет	Ежедневно	4-6 раз в неделю	2-3 раза в неделю	1 раз в неделю	От случая к случаю	Нет
1. Утренняя гимнастика												
2. Физкультминутки в течение дня												
3. Секционные занятия по видам спорта												
4. Пешие прогулки												
5. Сауна												
6. Бассейн												
7. Закаливание												
8. Самостоятельные занятия ФК												

**11. Что побуждает Вас посещать академические занятия по дисциплине «Физическая культура» / заниматься физкультурно-спортивной деятельностью... (отметьте знаком «+» один из наиболее подходящих для Вас вариантов ответов по каждому предполагаемому мотиву)**

Мотивы занятий	Варианты ответов					
	Исключено	Это не так	Пожалуй, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Желание добиться высоких спортивных результатов						
2. Желание поднять жизненный тонус						
3. Желание получить эмоциональную разрядку						
4. Желание самоутвердиться, воспитать характер						
5. Желание снять усталость и повысить работоспособность						
6. Желание укрепить здоровье						
7. Необходимость аттестации						
8. Общение с товарищами						
9. Познание нового, не известного ранее						
10. Стремление совершенствовать свое телосложение						
11. Это модно						
12. Что-то еще (указать)						

**БЛАГОДАРИМ ЗА ОТВЕТЫ!!!**

**Диагностика системы ценностных ориентаций личности (методика  
Е. Б. Фанталовой)**

Тюменский государственный университет работает над проблемой формирования здорового стиля жизни учащейся молодежи.

Ваши ответы помогут нам достичь цели исследования. Результаты данного опроса будут использованы в обобщенном виде, поэтому фамилию указывать не обязательно.

Заранее благодарим Вас за участие в исследовании.

1. Перед Вами список из 12 понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих ценностей:

- 1) активная, деятельная жизнь;
- 2) здоровье (физическое и психическое);
- 3) интересная работа;
- 4) красота природы и искусство (переживание прекрасного в природе и искусстве);
- 5) любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- 6) материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- 7) наличие хороших и верных друзей;
- 8) уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);
- 9) познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);
- 10) свобода как независимость в поступках и действиях;
- 11) счастливая семейная жизнь;
- 12) творчество (возможность творческой деятельности).

Вам предстоит сравнить эти понятия-ценности попарно между собой на специальном бланке. Следует провести два последовательных сравнения, каждое по своему критерию:



первое по «ценности», второе - по «доступности» (далее см. бланк).

На бланке две матрицы. В них записаны пары цифр. Каждой цифре соответствует понятие-ценность, которое стоит под эти номером в списке. Заполнение начинайте с матрицы 1.

Сравнение в матрице 1 производится на основании того, что представленные в этом списке ценности имеют для Вас разную значимость, разную степень привлекательности. Вы выбираете из двух ценностей ту, которая кажется Вам более важной в этой паре. Ее Вы обводите кружком. Пример: Вам дана пара 2-3. Под цифрой «2» обозначено «здоровье», под цифрой «3» - «интересная работа». Если Вы обвели цифру «2», то это означает, что здоровье для Вас важнее, чем интересная работа. Обводить можно только одну цифру из пары, пропускать пары нельзя!

Вероятно, иногда Вам будет казаться, что обе ценности, составляющие пару, важны для Вас одинаково или одна не может существовать без другой. Тогда мысленно представьте внезапно возникшую ситуацию необходимости выбора, когда Вам все же приходится выбирать ту из двух ценностей, от которой в случае такого рода необходимости Вам труднее отказаться. Отвечать старайтесь быстро, по первому впечатлению. Закончив заполнение матрицы 1, переходите к матрице 2.

В ней сравнение производится на основании того, что некоторые из представленных ценностей являются для Вас более доступными в жизни по сравнению с остальными. Вы выбираете из пары ту ценность, которая легче достигается Вами. Пример: пара 2-3. Если Вы обвели кружком «3», то это значит, что интересная работа более доступна вам, чем хорошее здоровье.

Приступайте к заполнению!



## Тест-опросник оценки психо-эмоционального состояния на занятиях

Уважаемый студент, эта анкета применяется для нахождения степени привлекательности занятиями и того, что мешает вам заниматься физической культурой. Прочитайте каждое утверждение и выделите каким-либо значком ответ в таблице, как вы чувствуете насколько оно справедливо по отношению к вам.

Фамилия \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

### ДО ЗАНЯТИЯ:

Суждения	Точно нет	Пожалуй нет	Возможно	Верно	Совершенно верно
1. Я доволен					
2. Я чувствую бодрость					
3. Мои переживания приятны					
4. Я испытываю радость					
5. Я уверен в себе					
6. Ощущаю внутренний подъем					
7. Настроен на предстоящее занятие					
8. Сосредоточен, хорошо контролирую свои действия					
9. Для меня важно выполнить все хорошо					
10. Уверен, что сделаю как можно лучше					

### ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ:

Суждения	Точно нет	Пожалуй нет	Возможно	Верно	Совершенно верно
1. Я доволен занятием					
2. Я чувствую себя хорошо					
3. Мои переживания приятны					
4. Я испытываю радость					
5. Я уверен в себе					
6. Выполнял действия с удовольствием					
7. Был сосредоточен					
8. Хотел бы продолжать занятие					
9. Занятие прибавило мне энергии					
10. Уверен, что приду на следующее занятие					

Инструкция к тесту по оценке уровня эмоционального тона и психического тонуса студентов по методике О.Н Мазурова, А.С. Корнеева, модифицированной И.В. Манжелей.

Эмоциональный тон (ЭТ) оценивается по сумме баллов за первые пять (с 1-го по 5-е) суждений опросника, психический тонус (ПТ) – по сумме баллов за вторые пять (с 6-го по 10-е) суждений. Ответы студентов на конкретные суждения оцениваются следующим образом: «Наоборот» – 0 баллов; «Пожалуй нет» – 1 балл; «Как будто так» – 2 балла; «Верно» – 3 балла; «Совершенно верно» – 4 балла. Сумма баллов подсчитывается отдельно для ЭТ и ПТ. Максимальная сумма баллов по каждому параметру психического состояния – 20. Об уровне ЭТ и ПТ свидетельствует их суммарная оценка по таблице:

<b>Уровни эмоционально-психического состояния</b>	<b>Баллы</b>
Низкий	0-9
Средний	10-14
Высокий	15-20

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ**«ХАНТЫ-МАНСЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ»****ПРИКАЗ**

30 августа 2022 г.

№ 685

г. Ханты-Мансийск

**Об организации учебного процесса**

В целях учета объема работы профессорско-преподавательского состава на основании приказа Минобрнауки России от 11 мая 2016 г. № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность», приказа Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре», письма Минобрнауки России от 15 октября 2015 г. №08-ПГ-МОН-37849 «О продолжительности рабочего времени и особенностях, связанных с режимом рабочего времени педагогических и других работников образовательных организаций», письма Министерства образования РФ от 26 июня 2003 г. № 14 – 55 – 784 ин/15 «О примерных нормах времени для расчета объема учебной работы и основных видов учебно-методической и других работ, выполняемых профессорско-преподавательским составом образовательных учреждений высшего и дополнительного профессионального образования», письма Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 12 августа 2003 г. №861-7 «О порядке применения Списка производств, цехов, профессий и должностей с вредными условиями труда, работа в которых дает право на дополнительный отпуск и сокращенный рабочий день», утвержденного Постановлением Госкомтруда СССР и Президиума ВЦСПС от 25 октября 1974 г. №298/П-22, Коллективного договора от 08.06.2020 г., зарегистрированного 30.06.2020 г. № 131714

**П Р И К А З Ы В А Ю:**

1. Для педагогических работников установить продолжительность рабочей недели 6 дней, 36 часов.

ПРИНЯТО  
Ученым Советом  
ГБОУ ВПО «Ханты-Мансийская  
государственная медицинская  
академия»  
протокол № 152  
от 27 июня 2013 года



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор  
ГБОУ ВПО «Ханты-Мансийская  
государственная медицинская  
академия»  
Ф.И. Петровский  
«05» июня 2013 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ о Спортивном клубе

Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия»  
«Ханты-Мансийская государственная медицинская академия»  
(далее Академия)

### 1. Создание, реорганизация и ликвидация Спортивного клуба. Общие положения.

1.1. Спортивный клуб, именуемый в дальнейшем «Спортклуб» является структурным подразделением Академии и не имеет полномочий юридического лица.

1.2. Спортклуб создается приказом ректора на основании решения Ученого Совета академии.

1.3. Спортклуб (руководствуется) организует свою деятельность в соответствии с Уставом академии, действующим законодательством, настоящим Положением, а также локальными нормативными актами ХМГМА.

1.4. Спортклуб пользуется спортивными сооружениями и имуществом, закреплёнными приказом ректора, осуществляет свою деятельность самостоятельно исходя из целей и задач деятельности Спортклуба, спроса на материально-техническую и спортивную базу, работы и услуги.

1.5. Решение по созданию, реорганизации и ликвидации Спортклуба принимается на Ученом совете и утверждается ректором академии.

### 2. Цели, задачи и основные направления деятельности Спортивного клуба.

2.1. Основной целью Спортклуба является развитие спорта в Академии.

2.2. В соответствии с целевым назначением Спортклуба основными направлениями его деятельности являются:

2.2.1. Создание условий для физического самосовершенствования и самовоспитания;

2.2.2. Привлечение обучающихся и сотрудников академии к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

2.2.3. Содействие укреплению здоровья и снижение заболеваемости среди обучающихся и сотрудников средствами физической культуры и спорта;

2.2.4. Организация и проведение спортивных соревнований, чемпионатов, турниров, кубков, мемориалов, первенств и спартакиад;

## Карты критериев оценивания компетенций ФГОС СПО

## ОК-7: способность к самоорганизации и самообразованию

Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			Виды занятий	Оценочные средства
пороговый (удовл.) 61-75 баллов	базовый (хорошо) 76-90 баллов	повышенный (отлично) 91-100 баллов		
Знает средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования Умеет при консультативной поддержке применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования Владеет способами физкультурного самосовершенствования с учетом ориентиров профессионального и личностного роста	Знает правила применения средств и методов физкультурного самопознания и самосовершенствования Умеет самостоятельно применять средства и методы физкультурного самопознания и самосовершенствования Владеет технологиями физкультурного самосовершенствования и методами оценки их эффективности	Знает правила и осознает место физкультурного самосовершенствования в общекультурной подготовке Умеет модифицировать средства и методы физкультурного самосовершенствования в соответствии с профессиональными и личностными целями Владеет опытом применения технологий физкультурного самосовершенствования и методами оценки их эффективности с учетом ориентиров профессионального и личностного роста	Лекции Практические занятия	Тест Творческая работа Эссе Портфолио Участие в оздоровительных и спортивных мероприятиях

