

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Кононец В.В., Тарабарина Е.В., Должункова И.П., Сеницына Л.М.

*Нижегородский Государственный Технический Университет, Нижний Новгород, fizvos@ntu.nnov.ru*

В статье рассматривается процесс формирования возможностей коррекции низкого уровня физической подготовленности студентов вуза в рамках системы физического воспитания. Выделены этапы, которые обозначены как втягивающий, адаптационный, тренирующий и поддерживающий. Для каждого из этапов определялись цели, направленность и средства физической подготовки, содержание занятий, динамика нагрузочных воздействий. Направленность занятий задавалась директивно педагогом. Состав средств и содержание занятий определялись педагогом и студентом на основе «субъектно-субъектных» отношений. Определены особенности их организационно-содержательного обеспечения на основе индивидуально-дифференцированной направленности процесса физического воспитания. Реализация индивидуально-дифференцированной направленности физического воспитания студентов имеющих низкий уровень физической подготовленности осуществляется в определённой последовательности действий со стороны преподавателя. При этом состав действий (алгоритм) унифицированный, а содержательная сущность каждого действия определяется с учётом персональных (групповых) потребностей и возможностей занимающихся. Состав действий (алгоритм) по разработке персональной программы, ориентирован на реализацию диагностического, целевого, деятельностного и контрольного блоков. Выделение таких блоков, ориентируют на выделение нескольких уровней двигательной активности и физической нагрузки.

Ключевые слова: студенты вузов, физическое воспитание, физическая подготовленность, коррекция, организационно-содержательное обеспечение, дифференцированный подход, персональные программы, проектирование.

## TECHNOLOGICAL BASE ORGANIZATIONAL METHODS OF CORRECTION OF PHYSICAL FITNESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Kononets V.V., Tarabarina E.V., Dolzhunkova I.P., Sinitsyn L.M.

*Nizhny Novgorod State Technical University, Nizhny Novgorod, fizvos@ntu.nnov.ru*

The article deals with the formation of a possible correction low level of physical fitness of university students as part of physical education. Stages that are designated as retracting, adaptation, coaching and support. For each stage, the objective, focus and means of physical training, the content of lessons, the dynamics of stress effects. Orientation sessions wondered directive teacher. The composition of the assets and maintenance activities of teachers and students were determined on the basis of "subject-subject" relations. The features of their organizational and substantive provision on the basis of individual differentiated orientation of the process of physical education. Implementation of individually differentiated orientation of physical education of students with a low level of physical fitness is performed in a certain sequence of actions on the part of the teacher. The composition of action (algorithm), a unified and meaningful essence of every action is determined by taking into account the personal (group) needs and opportunities involved. The composition of the action (algorithm) to develop a personalized program, focused on the implementation of diagnostic, target, and activity-control units. Allocation of blocks oriented allocation of several levels of motor activity and exercise.

Keywords: university students, physical education, physical fitness, correction, organizational and substantive support, a differentiated approach, personalized programs, design.

Мониторинг показателей физической подготовленности студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности, проведенный нами, выявил неизменность её показателей за период наблюдения (3 года) по отношению к исходным данным ( $p > 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что традиционная методика, применяемая на занятиях со студентами, имеющими низкий уровень физической подготовленности, не обеспечивает решение задач достижения её социально задаваемого уровня.

Становится очевидной необходимость разработки и апробации более эффективных форм организации и технологии физического воспитания студентов. В этой связи были разработаны организационные и технологические основания построения процесса коррекции низкого уровня физической подготовленности. Организация процесса коррекции низкого уровня физической подготовленности студентов осуществлялась в рамках системы физического воспитания. Программы коррекции разрабатывались для студентов 1-го, 2-го, 3-го курсов. Процесс коррекции физической подготовленности студентов состоял из нескольких этапов.

С учётом отмеченных особенностей, этапы условно можно обозначить как втягивающий, адаптационный, тренирующий и поддерживающий. Втягивающий этап реализовывался в 1-ом семестре, адаптационный – во втором семестре, тренирующий – в 3-ем и 4-ом семестрах, а поддерживающий – в 5-ом, 6-ом семестрах. Для каждого из этапов определялись цели, направленность и средства физической подготовки, содержание занятий, динамика нагрузочных воздействий. В таблице 1 представлена схема реализации данных этапов сообразно структуре учебного процесса вуза.

Таблица 1

Схема организации процесса коррекции физической подготовленности студентов бакалавриата

1 курс		2 курс		3 курс	
1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Втягивающий этап	Адаптационный этап	Тренирующий этап		Поддерживающий этап	

Направленность занятий задавалась директивно педагогом. Состав средств и содержание занятий определялись педагогом и студентом на основе «субъектно-субъектных» отношений. В этом случае преподаватель выполнял функции консультанта и эксперта, а студент – функции субъекта деятельности в организационном и технологическом обеспечении процесса коррекции уровня своей физической подготовленности.

Цель первого этапа состояла в том, чтобы способствовать формированию позитивной мотивации к необходимости занятий в связи с коррекцией низкого уровня физической подготовленности и функциональной адаптации студентов к нагрузочным воздействиям. Длительность этого этапа была равна объему учебных часов первого семестра обучения студентов в вузе. Система занятий на первом этапе включала теоретическую подготовку и физические упражнения невысокой интенсивности с неизменным объемом их выполнения.

Цель второго этапа была ориентирована на достижение необходимого уровня адаптации к нагрузочным воздействиям, близким по объёму к планируемым. Длительность этого этапа была равна объёму учебных часов второго семестра обучения студентов в вузе. Система занятий на втором этапе включала физические упражнения невысокой и средней интенсивности в условиях повышающегося объема их выполнения.

На третьем этапе решались задачи повышения уровня физических способностей, обеспечивающих необходимый уровень работоспособности студентов. Длительность этого этапа была равна объёму учебных часов третьего и четвёртого семестров обучения студентов в вузе. Система занятий на этих этапах включала физические упражнения средней интенсивности с достигнутым большим объемом их выполнения.

Цель четвёртого этапа состояла в решении задач поддержания достигнутого уровня физических способностей, обеспечивающих необходимый уровень работоспособности студентов. Длительность этого этапа была равна объёму учебных часов пятого, шестого, седьмого и восьмого семестров обучения студентов в вузе. Система занятий на этих этапах включала физические упражнения средней интенсивности с вариативным объемом их выполнения.

В организации занятий мы ориентировались на педагогику сотрудничества [1, 2, 4, 7, 10, 11, 14], которая предполагает формирование персональной позиции студентов по отношению к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, единство и взаимосвязь обязательных форм физического воспитания студентов с их самообразованием, формирование готовности студентов к самопроектированию индивидуальных программ коррекции низкого уровня физической подготовленности.

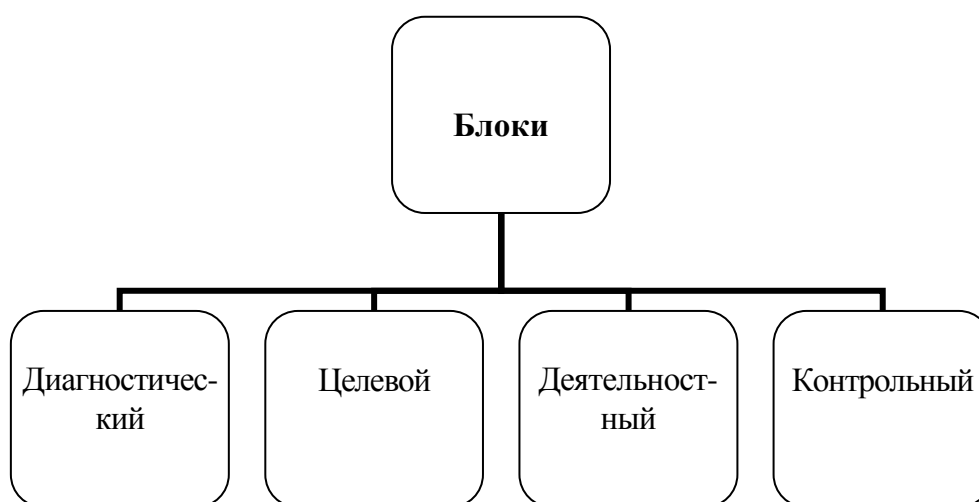
Данный подход в процессе образовательной деятельности значительно модифицирует форму контакта студентов с педагогом во многих отношениях. В частности повышается значение самопроектирования и самостоятельности физкультурной деятельности студента. Возрастают требования к эффективности самостоятельного выбора и реализации технологий физического воспитания. Осуществляется «обратная связь» на основе организации мониторинга показателей физкультурной деятельности студентов и их обсуждение.

Личностно-деятельностный подход предполагает индивидуально-дифференцированную направленность физического воспитания студентов. Из состава действий по организации индивидуально-дифференцированной направленности обеспечения процесса физического воспитания студентов, менее всего в научно-методической литературе представлен алгоритм разработки программ коррекции недостаточного уровня физической подготовленности [3, 5, 12].

В связи с этим возникла необходимость разработки такого алгоритма. Реализация индивидуально-дифференцированной направленности физического воспитания студентов имеющих низкий уровень физической подготовленности осуществлялась в определённой последовательности действий со стороны преподавателя. При этом состав действий (алгоритм) был унифицированным, а содержательная сущность каждого действия определялась с учётом персональных (групповых) потребностей и возможностей занимающихся.

Разработанный алгоритм организации индивидуально-дифференцированной направленности обеспечения процесса физического воспитания студентов имеющих низкий уровень физической подготовленности, включал следующие действия: привлечение внимания к необходимости достижения социально задаваемых физических кондиций, постановка индивидуальных целей в этой связи, информационное обеспечение решения задач коррекции низкого уровня физической подготовленности, выбор средств, разработка программ коррекции, реализация программ, оперативная информация о ходе процесса коррекции, регулирование содержания программ, рефлексия.

Состав действий (алгоритм) по разработке персональной программы, разработанный нами, ориентирован на реализацию диагностического, целевого, деятельностного и контрольного блоков. Выделение таких блоков, в определённой мере согласуется с данными исследований, которые ориентируют на выделение нескольких уровней двигательной активности и физической нагрузки. В частности выделяются чрезмерный, тренирующий, поддерживающий, восстановительный и незначительный уровни [11, 12]. На рисунке 1 представлена система этих блоков.



*Рис.1. Состав блоков алгоритма разработки персональных программ коррекции уровня физической подготовленности*

Диагностический блок предусматривает выявление физического состояния, уровня мотивации и физкультурных знаний студентов. Речь идет о распределении студентов по уровню физической, функциональной подготовленности и морфологическим признакам на подгруппы, что позволяет индивидуализировать задания, дифференцированно подходить к выполнению упражнений и оценки контрольных испытаний.

Целевой блок предусматривал постановку студентом реальной личной цели по улучшению физических способностей, исходя из выявленного уровня физического состояния и с учетом полученных знаний. На этой основе определялись целевая стратегия и технологические ориентиры коррекции образовательного процесса.

В частности, выделялись приоритеты управления двигательной активностью студентов в системе физического воспитания, с учётом теоретических основ организационно-содержательного обеспечения процесса физической подготовки. Кроме того, обсуждались основания выбора вида двигательной активности, с учетом классификации физических упражнений, текущего физического состояния студентов и уровня их мотивации.

Деятельностный блок был связан с повышением физической активности на основе использования способов двигательной деятельности различных видов спорта (из числа предлагаемых вузом). Разрабатывались программно-методические основы обеспечения лично ориентированной программы коррекции в условиях субъект-субъектного управления; обобщался опыт работы организационно-содержательного обеспечения процесса физической подготовки.

В процессе разработки индивидуально-дифференцированных программ коррекции низкого уровня физической подготовленности мы ориентировались, прежде всего, на следующие теоретические посылки: постепенность в повышении уровня физической нагрузки и её систематичность; адекватность нагрузки уровню физического состояния занимающихся; всесторонняя направленность средств нагрузочных воздействий; рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичность динамики нагрузки [1, 6, 8, 9, 13].

Контрольный блок предусматривает оценивание результатов результатизирующих показателей физической подготовленности и физического состояния студентов. Оценивались также результаты функционирования системы организационно-содержательного обеспечения процесса физической подготовки: уровень знаний студентов, эффективность выбора средств, уровень ценностных ориентаций занимающихся.

Контроль (со стороны педагога) и самоконтроль (со стороны студента) за физической и функциональной подготовленностью занимающихся, выполняемыми нагрузками и

реализацией теоретических знаний предусматривают возможность индивидуальной и дифференцированной коррекции применяемых во время занятий программ. Важно отметить необходимость формирования самостоятельности студентов посредством привлечения их к оцениванию динамики получаемых результатов, определению меры реализации поставленной ими в начале занятий цели. В случае отсутствия желаемого результата, студент выявляет (совместно с преподавателем) причины, уточняет цель, сроки её достижения и действует по заданному алгоритму.

Представленная схема позволяет разрабатывать программу занятий с учетом специфики контингента занимающихся. В ней намечаются основные направления работы по повышению уровня теоретических знаний и физической подготовки студентов с низким уровнем физической подготовленности.

Проектирование системы занятий по физическому воспитанию для студентов имеющих низкий уровень физической подготовленности на основе личностно-ориентированного подхода, мы понимаем как процесс систематизации задач, средств и методов физического воспитания (по задаваемой цели) с учётом индивидуальных особенностей студентов. В соответствии с таким подходом, структурирование содержания программ коррекции проводилось в соответствии с требованиями:

- цикличность проектирования учебного процесса, учитывающую последовательность организационно-содержательного обеспечения физического воспитания в семестре, в учебном году, на всем периоде обучения;

- замкнутость циклов с решением конкретных задач по преимущественному развитию определенных физических качеств и с системой контроля посредством сдачи контрольных упражнений;

- взаимосвязь отдельных циклов процесса физической подготовки, которая реализуется на основе учёта принципов физического воспитания и задач коррекции низкого уровня развития физических качеств.

В разработке технологии проектирования системы занятий, в связи с развитием физических качеств, мы ориентировались на предложения, сформулированные в одной из публикаций (В.Т. Чичикин), которые мы конкретизировали, исходя из потребностей наших исследований. Предложения по существу, определяют технологические подходы к разработке содержания нагрузочных воздействий, т.к. предполагает необходимость «ответов» на следующие вопросы: как определить начальные объёмы показателей нагрузки для реализации выбранных средств, каких максимальных значений показателей объёма планируется достичь в процессе коррекционной деятельности, в течении какого времени это планируется выполнить, как будут изменяться показатели объёма нагрузки (линейно,

ступенчато, волнообразно), на какую величину (минимум-максимум) будут прибавляться показатели объёма нагрузки в течение цикла занятий (семестр, учебный год).

### Список литературы

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт: новые вызовы современности /С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин, Л.И. Лубышева. – М.: НИЦ, 2013. – 779 с.
2. Беспалько В.П. Персонафицированное образование / В.П. Беспалько // Педагогик. – 1999. – № 2. – С.12 -17.
3. Варенников Ю.Т. Методы и средства управления физической подготовкой студентов вузов: автореферат дис..... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.Т. Варенников. – М., 1995. – 32 с.
4. Виленский М.Я. Концептуальные основы проектирования конструирования гуманитарно-ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе /М.Я. Виленский, В.В.Черняев. – М.: изд-во «Прометей», 2001. – 505 с.
5. Давыдов О.Ю. Физическое воспитание студентов подготовительного отделения вуза с использованием статико-динамических упражнений: автореферат дис.... канд. пед. наук: 13.00.07 / О.Ю. Давыдов. – Екатеринбург, 2006. – 31с.
6. Лубышева Л.И. Теоретико-методическое обоснование физической культуры студента / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных. – М.: изд-во «ТПФК», 1991. – № 6. – С. 9 -12.
7. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика /Ю.В. Менхин. – М.: ФиС, 2006. – 310 с.
8. Петьков В.А. Теоретические основы и прикладные аспекты формирования физической культуры личности в системе непрерывного образования: автореферат дис.... канд. пед. наук: 13.00.07 / В.А. Петьков. – Краснодар, 1999. – 38 с.
9. Сериков С.Г. Обеспеченность паритета образованности и здоровья учащихся в теории и практики образования: автореферат дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Г.Сериков. – Екатеринбург, 2002. – 36 с.
10. Шлыков П.В. Коррекция физической подготовки студентов с использованием спортивно-оздоровительных технологий / П.В.Шлыков. – М.: изд-во «ТПФК», 2007.– №3. – С. 2-6 .
11. Чичикин В.Т. Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания учащихся /В.Т. Чичикин. Н.Новгород: НИРО, 2010. – 310 с.
12. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М., 2010. – 186 с.

**Рецензенты:**

Чичикин В.Т., д.п.н., профессор ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования»,  
г. Нижний Новгород;

Калюжный А.С., д.п.н., профессор кафедры «Менеджмент» ФГБОУ ВПО «Нижегородский  
государственный технический университет им. Р.Е. Алексеева», г. Нижний Новгород.