

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Формирование физической активности студентов СПО с учетом
индивидуальных особенностей средствами легкоатлетических
упражнений**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Мордяшова Ирина Леонидовна,
обучающийся группы ОФК-1701z
заочного отделения

дата И.Л. Мордяшова

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

Научный руководитель:
Моисеева Людмила Владимировна
доктор педагогических наук,
профессор кафедры теории и
методики физической культуры и
спорта

дата И.Н. Пушкарева

дата Л.В. Моисеева

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
Глава 1. Обзор литературы по проблеме исследования.....	6
1.1. Понятие физической активности.....	6
1.2. Возрастные особенности и возраст 16-18 лет.....	7
1.3. Формирование физической активности студентов СПО средствами легкоатлетических упражнений.....	16
1.3.1 Система физического развития в условиях колледжа.....	17
1.3.2 Функции физической культуры.....	20
1.3.3 Характеристики мотивов к занятиям физической культурой.....	25
1.3.4 Инновационные технологии организации физического воспитания среди студентов.....	36
Глава 2. Организация и методы исследования.....	45
2.1. Организация исследования.....	45
2.2. Использования легкоатлетических упражнений для повышения физической активности студентов в рамках внеклассных занятий физической культурой.....	47
2.3. Методика исследования.....	56
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения.....	62
Заключение.....	74
Список литературы.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Повышение физической активности студентов для сохранения и улучшения здоровья. В настоящее время медико-биологические исследования здоровья детей показывает, что обучение в колледже носит стрессовый характер, сопровождается снижением адаптационных возможностей организма, развивая целый ряд заболеваний.

Физическая активность - это деятельность человека, направленная на формирование физических кондиций, необходимых и достаточных для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Главное в достижении физической активности является системное использование физических упражнений, в основе которых лежит достижение и повышение интереса к двигательной. Исследования в области физической активности основываются исключительно при помощи средств и методов, организации занятий при помощи двигательных компонентах. Данный подход не является основным в отношении физической активности, среди студентов именно по этому актуальной научной задачей исследования – это поиск и разработка ценностного отношения к физической активности в студенческом возрасте.

Проблема недостаточной физической активности и способов ее повышения стала предметом изучения ряда научных исследований. Однако анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что исследуемое направление не раскрыто и требует дополнительных разработок. Не имеется данных об учете типовых особенностей структуры физической активности подростков в процессе занятий физическими упражнениями, отсутствует информация о возможности интегрирования интересов студентов в физкультурно-спортивную деятельность в рамках средне профессионального физического воспитания.

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

- осознание юношеского возраста о необходимой потребности в ведении здорового образа жизни и низкий уровень целенаправленной двигательной деятельности;

- необходимость в разработке новых методик повышения физической активности студентов и недостаточная научная обоснованность подхода к формированию этой активности;

- потребность в формировании физической активности детей, но отсутствие комплексного контроля и системы оценивания ее уровня.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс студентов 16-18 лет.

Предмет исследования: процесс формирования физической активности студентов среднего профессионального образования.

Цель исследования: формирования физической активности юношеского возраста с учетом типовых особенностей ее структуры на внеклассных занятиях физической культурой.

Гипотеза настоящего исследования заключается в предложении, что применение физической активности учащихся среднего профессионального образования основано на мотивационной, двигательной и оценочно-результативной деятельности, позволит повысить физическую подготовленность и физическое развитие.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности структуры физической активности юношеского возраста и способы ее оценивания.

2. Разработать классификацию и определить уровень физической активности студентов среднего профессионального образования.

3. Обосновать методику формирования физической активности, построенную с учетом типовых особенностей ее структуры, используя

легкоатлетические упражнения на специально организованных внеклассных занятиях.

Теоретическая значимость исследования:

Выявлено, что для повышения физической активности студентов необходимо мотивировать занимающегося с помощью индивидуальных достижений в условиях контрольных результатов.

Практическая значимость исследования:

Разработан комплекс упражнений с использованием легкоатлетических упражнений для увеличения уровня подготовки спортсмена, а также метод контрольных испытаний в виде тестирования.

Структура работа: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы из 48 наименования, приложений. Текст иллюстрирован 3 таблицами и 2 рисунками. Общий объем работы 82 страниц

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Понятие физической активности студентов

Физическая активность - это индивидуальная деятельность, направленная на достижение физических качеств, необходимых для достаточного поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовки. Физическая активность четко показывает и ориентирует на личностную мотивацию к физическим тренировкам. Таким образом раскрывая понятие «физическая активность» мы можем видеть не только двигательную деятельность саму по себе, но и целую категорию данной деятельности[2;6].

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Что-бы не достичь даже минимального риска заболеваний в виде сосудов сердца и мозга, рака, занимаясь спортом, двигательной деятельностью, мы позволяем снизить риск заболеваний до минимума. Физическая активность как понятие отличаются от понятия физический упражнения, путать их не стоит. Физические упражнения это часть физической активности, является подкатегория одного направления физической активности, которая отвечает за структурированную и повторяющуюся физическую активность, направленная на повышение и поддержание физических форм. Помимо физических упражнений, физическая активность включает также и другие виды активных телодвижений, совершаемых во время игр, работы, активного передвижения, домашней работы, а также отдыха и развлечений[2;5].

Во время занятий спортом в организме спортсмена происходит ряд адаптивных процессов, которые помогают человеку приспособиться к условиям регулярной физической нагрузки. Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал спортсмена, возможно возникновение различных нарушений здоровья: перетренированность,

хроническая усталость, различные заболевания. Поэтому актуально изучение показателей физической активности у спортсменов[1].

1.2. Возрастные особенности и возраст 16-18 лет

Возрастные особенности делятся на три типа: органический, половой, социальный. Подростковый возраст, имеет структуру потребности и интереса социально-классовой принадлежности подростка. Проблема интересов оказывает влияние и систематизируют все психологические функции. К новым интересам развиваются и новые биологические основы[10].

В подростковом возрасте уже проявляется логическое мышление, теоретические рассуждения, самоанализ и самопознание. Умение оперировать гипотезами, а также дедукция и индукция это основные интеллектуальные приобретения, важнейшие в подростковом возрасте. Развитие самопознания с помощью мотивации выражается в виде деятельности: труд, учение и общение. Активно развивая самоконтроль помогает в начале контролировать результат, потом контролировать любой момент и шаг в деятельности. Далее наступает перестройка памяти от механической к более логической, вследствие решающий сдвиг в отношении между памятью и психологическими функциями. Процесс мышления приравнивается к процессу усвоению запоминаемого материала, применяется в виде восстановления запоминаемого результата. Основополагающей функцией применяют для мышления это чтение, речь. При общении формируется и развивается умение вступать в контакт, взаимопонимание и расположение в обществе[18;10].

Развитие мышления – это процесс воображения в сфере выдумки «фантазии», развитие рефлексии. Выраженная склонность к экспериментированию, самостоятельность мышления и самостоятельность независимого поведения.

Виды взрослости (Драгунова):

- Подражание внешним признакам «Я уже взрослый» (курение, одежда, развлечения).
- Сравнивая себя с «качества настоящего мужчины» (сила, мужество, воля).
- Социальная зрелость (сотрудничество ребенка и взрослых).
- Интеллектуальная взрослость (стремление что-то сделать и уметь по настоящему → развитие познавательной деятельности вне школьной программы, самообразование) [15].

Ведущий тип деятельности – общение с сверстниками, превышение поведения «Я лидер», формирования самосознания, социальная значимость и социальное самосознание.

Самоопределение проявляется в осознании себя членом общества и в значимой позиции, проявляется в конце учебы, показывает интерес и стремление к самоопределению, подросток опирается на мировоззрение, возможности и выбор профессии [12].

Подростковый период можно разделить на три этапа:

1. Младший подростковый возраст (10-12 лет)
2. Подростковый возраст (13-15 лет)
3. Юношеский возраст (16-18 лет)

Особенности младшего подросткового возраста (10 -13 лет)

Физический кризис – это первый кризис возникающий в подростковом возрасте. В чем он проявляется?

- Долговязость, Ускорение роста конечностей в длину, сначала вырастают руки, следом ноги.
- Замедление роста сердца и легких, туловище не поспевает в росте, наблюдается кислородное голодание, растущие мышцы и головной мозг, чувствует дискомфорт. Из-за этого видно снижение физической активности, уменьшается выносливость и возрастает утомляемость.

- Ослабляется зрение, возможно резкие и менее резкие спады по зрению.
- Нарушение осанки, нарушение координации движения.
- Половое созревание ребенка (12-14 лет), начало работы щитовидной железы, появляется раздражённость.

В данном возрасте различают развитие как мальчиков так и девочек, ребенок проявляет свое «Я», сравнивает и оценивает себя с окружающими, дает оценку о своем телесном облике, находит эталон, к чему он должен стремиться. Девочки и мальчики находят себя в виде «я будущий мужчина» и «я будущая женщина» [19].

Мальчиков начинает волновать свое собственное отражение в зеркале, на сколько развита мускулатура. Пытаются показать физическую силу среди сверстников, стремятся приблизиться к своему эталону, подражают взрослым, стараются найти себя среди взрослых, показать что они на равне. Изменяется манера поведения, показать кто лидер, выявить в себе лидерские качества, изменяется манера говорить, ходить, появление взрослых привычек.

Девочки начинают волновать эмоциональный фон, больше всего их интересует внешний вид, внешние формы в телосложении, яркость в одежде, в макияже, подражание миру взрослых. Чаще всего девушки копируют маму, которая и одевается и уделяет себе время в виде красоты.

Личностный кризис

В период младшего подросткового возраста складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Это пора достижений. Стремительного наращивания знаний, умений, становления своего «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это возраст потерь детского мироощущения, когда появляются чувства тревожности и психологического дискомфорта. Этот возраст часто называют периодом диспропорций в развитии. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим

физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются[10;11].

В данном возрасте большинство мальчиков и девочек, пытаются определить положение в классе, лидерство.

Самое неприятное для ребят – это когда подрывают его авторитет, в виде драки или оценивание знаний на неудовлетворительную оценку. Ребенок чувствует себя униженным, не нужным и не услышанным среди взрослых. Ребенку трудно познать, что он хуже других.

Таблица 1

Поведение педагога можно условно разделить на «нельзя» и «надо»

«Нельзя»	«Надо»
проявлять неуважение к личности ребенка	постараться создать атмосферу покоя и доверительного общения
отчитывать, ругать, поучать в присутствии сверстников, высмеивать. А так как они уже «взрослые» - ребята не хотят, чтобы им сочувствовали, чтобы не принуждали к откровенности. Младшие подростки избавляются от всего сугубо детского и поэтому относятся негативно к нашим попыткам их опекать и вторгаться на их территорию. Появляется отвращение к необоснованным запретам, поэтому лучше не запрещать	просто объяснить почему нельзя, и лучше всего не отбирать их право на собственный опыт
Характерно для младших подростков и то, что у них отсутствует авторитет возраста. Они очень критичны к взрослым. В этом возрасте своеобразное видение мира: ребята очень хорошо замечают и ценят человеческие качества и они сильно подвержены первому впечатлению.	Педагогу надо уметь снять дистанцию в отношениях, надо прививать навыки общения – диалога.

Очень много противоположностей в развитии младшего подростка, но их необходимо учитывать.

1. В младшем подростковом возрасте появляется ожидание в будущее, но в месте с тем воспоминание детства.
2. Проявляется завышенная самооценка, ранимость, адаптация к неудачам, для ребенка необходимо поддержка взрослого, похвала в самостоятельности и самооценки.
3. Проявление «хорошо» и «плохо» ребенок должен понимать, что его не на ругают за его действия, а покажут в виде авторитета или педагога, что бы ребенок мог понимать, что для него хорошо или плохо, и мы взрослые должны направить ребенка в правильные русла.
4. Познавательные способности развиваться чаще всего в школе, и показывают себя в виде поведения или неуспеваемости по учебе. Ребенка надо завлечь и мотивировать, чтобы привить стремление к приобретению знаний, для того чтобы мотивировать не только в учебе но и в спорте, двигательной активности, чтобы поведение в школе стало лучше, выплескивать живую энергию в спортивную деятельность.

Особенности подросткового возраста (13-15 лет).

Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В этот период происходит интересное развитие личности можно сказать вторая жизнь. Подростковый возраст – перерастание из детства в взрослую жизнь, основные изменения связанные с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь [21].

Этот период ярко выражен с эмоциональной неустойчивостью и резки изменением настроения от вспыльчивости до депрессии, от вспыльчивости до радости, от радости до депрессии. Наиболее выраженные реакции проявляются в следствии ущемления самолюбия или критики, так же, но редко, даже похвала может вызвать раздражение. Самый яркий пик

эмоциональной неустойчивости у мальчиков и у девочек происходит в разный период времени, мальчики 11-13 лет, девочки 13-15 лет [22].

Подростки характерно проявляют свои психологические качества это целеустремленность, настойчивость и импульсивность. Повышение самоуверенности возможно сменится на неуверенность, неустойчивость может проявляться в безразличии, общительность возможно сменится на замкнутость или наоборот, в этот период ребенок ведет себя не только так как мы привыкли, а так как он строит себя, задача взрослого не ругать, а показывать правильность своим личным примером[17].

Так же в данном возрасте хорошо проявляется любознательность, пытливость ума, принятие информации и стремлении ее понять, овладение знаниями.

Подростковый возраст – чувство взрослости, не редко дети в возрасте 13-15 лет, слышат такую фразу «ты встал взрослый», и сам ребенок думает что он взрослый, думает и размышляет что он готов к взрослой жизни. Внешне у ребенка нечего не меняется учиться там же, живет так же с родителями, к нему относятся так же ты наш малыш. Многие он не может сделать сам, многое ему не дают сделать самому, ему не дают включиться в самостоятельную взрослую жизнь, но он претендует, пытается включиться, пытается стать на равне со взрослыми. Изменить самостоятельно (один) он нечего не может, но внешне подражает взрослым. Видит формат общения, копирует его в своем кругу друзей[16].

Подросток начинает показывать себя, выражать, в внешнем виде, чаще всего это источник конфликта. Подросток меняет походку, внешний облик, манеры поведения. Из мальчика который двигался свободно, проявляется походка в развалку, руки постоянно спрятаны, сплёвывая через плечо. Появление новых словестных выражений, выражений в мимике. Девочки ревностно сравнивают себя с образцами эталона, которые они видят во взрослых, на улицах, среди старших учеников, в обложках журнала,

негодование выплескивает дома на маму, эмоции по поводу имеющихся расхождений[22].

Чаще всего внешний вид подростка , это основная проблема и основной конфликт в семье. Ребенок не понимает почему он не такой, как ему бы хотелось быть, почему родители воспринимаю его отрицание, его выражение или как популярно говорить вызов обществу с негодование, пытается замкнуться и уже кидать вызов не только обществу но и своим родителям, ему хочется быть как вся молодёжь, носить такую же куртку. Родители не понимают почему именно их ребенок подвержен молодёжной моде.

Внутренне происходит следующее, у подростка появляется своя позиция. Он считает себя достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.

Подросток в своем возрасте начинает понимать, какие он совершил поступки, умение учитывать чувства, интересы других людей, ориентироваться на них в своем поведении[22;25].

Новообразования в поведении появляются при собственном опыте ребенка, полученного в результате выполнения различных форм общения, форм поведения и форм восприятия.

Важнейшим для подросткам является общение не только со сверстниками, но и со взрослыми, для формирования личного развития. Неудачи в общении приводят к внутреннему дискомфорту и пока ребенок сам не поймет почему именно так, а не по другому, ему не удастся переубедить не кому.

Особенности юношеского возраста (16-18 лет)

Основные физиологические характеристики юношеского возраста:

- Завершение физического развития организма.

- Завершение полового созревания.
- Замедление роста
- Нарастание мышечной силы и работоспособности
- Заканчивается формирование организма
- Спокойное развитие (психологическое)
- Готовность к физической и умственной активности

Старший школьный возраст – это возраст формирования взглядов и отношений.

Проявление самостоятельности в делах и поступках. Проявление самостоятельности в виде собственного взгляда, оценки и мнения.

Открытие своего собственного мира- Главное приобретение ранней юности. Стремление познать и разобраться самому, способность сформировать собственные взгляда и убеждения[23].

Чувство одиночества проявляется, когда ребенок осознает что он уникальный, неповторимый, непохожий. Это порождает острое одиночество. Стремление к самостоятельности, показывает стремление к общению со взрослыми. Общение со взрослыми даже выше чем оно кажется. Приход понимание, что взрослые могут помочь решить ряд проблем, которые они не могут решить со сверстниками. Нехватка жизненного опыта, сказывается в неправильности советов. Взрослые не только должны помочь советом, но и не должны осуждать ребенка, так как он пришел именно к ним за советом, и это доверие нельзя рушить[24].

Возрастная динамика процесса общения:

- Старшие школьники или студенты на первое место ставят общение и доверие со взрослыми.
- Проводят досуг со сверстниками, они тоже играют большую роль в жизни подростка, с ними можно поделиться не только мыслями, но и тайнами.
- Дружба и компания для общения.

Общение и потребность в общении самая важная потребность раннем юношеском возрасте. Основные жизненные ценности в возрасте 16-18 лет, является дружба и вера в дружбу. Эта потребность, тесно связана с ростом самосознания.

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

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

Для старшеклассников важна компания друзей, где они могут выразиться как личность, поделится переживанием и спросить совета как правило это мужские компании. У девушек чаще всего только индивидуальное общение с близкой подругой или другом, чаще всего это старший товарищ.

Уже в 16-18 лет ребенок стоит перед выбором самоопределения, какой жизненный путь ему выбрать, куда идти учиться, какая профессия ему интересна. Появляется индивидуальный интерес к другой сфере, так называемый учебно-профессиональный интерес.

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

Развитие познавательных интересов стимулирует дальнейшее развитие произвольности познавательных процессов, умение управлять ими,

сознательно регулировать их. В конце старшего школьного возраста учащиеся овладевают памятью, восприятием, воображением, вниманием и подчиняют их определенным задачам деятельности.

Мыслительная деятельность старшеклассников характеризуется (по сравнению с подростковым возрастом):

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

1.3. Формирование физической активности студентов СПО средствами легкоатлетических упражнений

1.3.1. Система физического развития в условиях колледжа

Физическая активность является важным составляющим в сохранении здоровья людей. Оно характеризует деятельность, влияет на поведение, физическое и психологическое состояние, социальное состояние в обществе.

Учебная дисциплина «Физическая культура» при помощи Государственным образовательным стандартом включена в состав гуманитарных дисциплин. В основные задачи включено: формирование у студентов знания о жизнедеятельности человека, умение владеть практическими умениями и навыками в области физической культуры, укрепление и сохранения здоровьесохраняющими функциями, формирование укрепления психофизических способностей и качеств личности.

Одним из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация.

Процессом формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать называется мотивацией.

Мотивация к физической деятельности – направлена на достижения определенного физического уровня, с помощью состояния личности. Мотивирование физической подготовленности и физической работоспособности. Процесс формирования интереса не только к работе на физической культуре, но и работоспособности в физической активности, занятием спортом в не колледжа, интерес и изучение не только спортивной деятельности но и многоступенчатый процесс в данной сфере, от гигиенических знаний до профессиональных достижений.

Мотив – это сформированное обоснование своего действия, внутреннее состояние личности, которое направляет и определяет ее действия в каждый момент времени. Мотивационный компонент отражает позитивное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и установок, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность.

Физическая культура это один из главных процессов воспитания студента, физическая культура несет физкультурно-оздоровительный процесс, который мотивирован здоровым образом жизни. Изю дня в день преподаватели спортивных секций, преподаватели физической культуры ищут методы и способы приобщения и мотивации для ребят, выступают инициатором и организатором различных культурно-массовых мероприятий направленных на здоровье детей.

Система физического развития в условиях колледжа должна показывать выработку личной физической активности студентов, выступая его индивидуальны качеством, показывать эффективность учебной деятельности, обобщая показатель профессиональной культуры будущего специалиста, показывать цель длясамосовершенствованию и саморазвития.

Повысить эффективность физического воспитания возможно с помощью привлечения учащихся, студентов и населения к культурно-массовым спортивным мероприятиям. Важно определить, что необходимо

сделать, что бы каждый человек начиная от ребенка и заканчивая зрелым возрастом понимал потребность в физических упражнениях и спортом.

Ключевую роль, для привлечения студентов к занятию спортом играет мотивация.

Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует упорядоченного действия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и идеологическую среду, потому как нынешнее представление о физической культуре личности связывается не только с формированием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Основной задачей в физической активности является привлечение народа к занятию спортом, мы все знаем что показатели здоровья каждый год дают все более низкий процент, по этому нам надо заинтересовать человечество в здоровьесберегающей технологии, для улучшения личного здоровья.

Большая часть студентов не заинтересованы в физической активности или просто не хотят заниматься спортом вообще. Они как правило не занимаются здоровьем, им не интересно профилактика здоровья, и они не грамотны в вопросах по здоровьесбережению.

Главная цель занятий физической культуры, проводимых в учебных заведениях - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, которые помогут сохранить и укрепить здоровье, психологическое и стрессустойчивое состояние, развитие физических качеств и свойств личности. Регулярные занятия физической культурой или спортом обеспечивают необходимый уровень развития физических качеств, приобретение необходимой тренированности, мускулатуры, телосложения. Этого можно добиться, только тогда, когда

педагог (в первую очередь педагог по физической культуре) направляет свою деятельности на формирование у студентов здоровьесберегающих компонентов, главный среди которых - мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Для этого необходимо учитывать интересы студентов. Выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать у студентов интерес к занятиям.

Педагог должен подходить и использовать индивидуальные и дифференцированный подход, так как не каждый студент имеет подготовленность ту которую хотелось бы видеть, она появляется в процессе тренировок и преодоления своих возможностей. Для того чтобы ребенок в ходе занятия мог не только устать, но ему и нужны подвижные игры, доказано что в подвижных играх если это групповые виды он вырабатывает ответственность за команду, это могут быть и эстафеты. Организация спортивных секций по интересам студентов:

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

Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий таких, как:

- «День здоровья»;
- Туристические походы.

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

Надежной защитой является физическая культура, здоровый образ жизни и спортивный стиль жизнедеятельности, позволит поднять уровень физического и психологического здоровья, мотивировать, поможет

молодёжи адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности, поднять творческую активность, трудолюбие, выносливость в стрессовых ситуациях, поднятия настроения, долголетие.

1.3.2. Функции физической культуры

Таблица 2

Функции физической культуры

Функции физической культуры	Описание
Гуманизирующие	нацелены на социальное
Культурообразующие	формирование личности студента. Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон - свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального идеала, в «структуре которого представлены ценности физической культуры: здоровье, соматический облик, функциональное состояние, развитые психофизиологические способности и др.»

Таким образом физического воспитания в условиях колледжа проявляет себя в трех основных направлениях:

1. Выражать себя, отражает направленность личности, выражено социальным и духовным опытом, показывает стремление к творческому самосовершенствованию или самостроительству.

2. Физическая культура – выражение самого себя как специалиста, проявление физической активности как творческая деятельность, направленная на процесс его профессиональной деятельности.
3. Личность как отражение творчества. Направленно на отношение возникающие в процессе физкультурной и спортивной деятельности, общественной и профессиональной деятельности, физической активности, личного роста, самооценивания, самоконтроля, подтверждения «Я».

Для достижения цели, необходима мотивация физического воспитания, для улучшения воспитательных, развивающих, образовательных и оздоровительных задач в колледже:

1. Понимание и осознание роли физической культуры в развитии индивидуальной личности и подготовленности к своей профессиональной деятельности.
2. Принятие и усвоение основ физической культуры, физической активности и здорового образа жизни.
3. Формирование мотивации – принятие ценности в виде физической культуре, самосовершенствование в области здорового образа жизни, самовоспитание и показатель лидерства, потребность в личностном росте, регулярное занятие спортом, не только на парах физической культуры, но и в спортивных секциях, для развития себя.
4. Овладение комплексами практических умений и навыков, способствующих улучшению и сохранению здоровью, психологическое благополучие, самоопределение в физической культуре.
5. Определение общей и профессиональной физической подготовленности.
6. Приобретения опыта, достижения жизненных целей в профессиональной деятельности.

Известно, что решение комплекса вышеперечисленных задач происходит при соответствующем планировании, в частности при организации занятий по физическому воспитанию. При этом особое значение приобретает оздоровительная направленность этих занятий, связанная с проблемой здоровья студентов. Так, двухразовые занятия в неделю по два часа (обязательные академические занятия) без дополнительных самостоятельных занятий не создают базиса устойчивой адаптации организма к мышечной работе.

Многие студенты первого курса, приходят на занятия по физической культуре, не заинтересованные, они потеряли всякий смысл в занятии спортом, у них в приоритетах другие занятия, которые совсем не подходят под определения «здоровый образ жизни». Так же есть и те которые хотели бы заниматься, но они не могут по состоянию здоровья.

Студенты которые не заинтересованы в физической активности, мало знают цели и задачи. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является актуальным. Необходимо, с одной стороны, заложить основные понятия физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом, с другой – повышать двигательные качества и физическую подготовленность студентов. Физическое воспитание, как учебный предмет, должно занимать не последнее место на всех факультетах техникума.

В настоящее время учебно-педагогический процесс требует от студентов техникума значительных затрат сил на преодоление физических и умственных нагрузок. В этом плане важное место отводится самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые являются составной частью здорового образа жизни.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями восполняют дефицит двигательной активности студентов, способствуют более эффективному восстановлению организма и повышению физической и умственной работоспособности.

Студенты, занимающиеся самостоятельными занятиями, должны опираться на научно-методическую помощь кафедры физического воспитания и спорта. Планирование таких самостоятельных занятий осуществляется ими при непосредственном участии преподавателей по физической культуре и медико-биологическому направлению. В зависимости от состояния здоровья, уровня физической подготовленности студенты могут планировать достижение результатов по годам обучения в техникуме. Задача таких занятий, особенно для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, состоит в ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний, устранении функциональных нарушений и недостатков физического развития, повышении уровня здоровья и физических качеств.

Планирование студентами самостоятельных занятий и подбор физических упражнений направлены на достижение единой цели-сохранения их здоровья, поддержания уровня физической и умственной работоспособности.

Безусловно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Потребность в движении-основа физиологических, социально-экономических и культурных ценностей. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой как в рамках учебного процесса, так и вне него.

Физическая культура в широком смысле это часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление его

жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных факторов природы, различных форм физических упражнений и спорта. В своем жизненном воплощении она представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека, развитие его физических способностей. Физическая культура является видом социальной практики а это означает, что общество признает такую деятельность полезной и необходимой для всех и создает благоприятные условия для ее развития.

С целью воспитания социально активной личности в условиях техникума средствами физической культуры и спорта целесообразно решить, по мнению ученых, педагогов, следующие задачи:

- повышение познавательного интереса студентов к своей будущей профессии;
- активизация студентов на учебных занятиях;
- развитие организаторских способностей студентов;
- целенаправленная организация активного досуга студентов.

Для эффективной реализации на практике этих задач желательно использовать уже имеющийся опыт преподавателя физического воспитания и спорта, поэтому необходимо сделать все для того, чтобы:

- здоровый образ и спортивный стиль жизни стали нормой для студенческой молодежи;
- повысить образовательный уровень студентов и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту;
- существенно улучшить качество процесса физического воспитания и образования в техникуме;
- обеспечить студентам равные возможности для занятий физической культурой и спортом;
- осуществить подбор квалифицированных, профессионально подготовленных преподавательских кадров;

- заинтересовать студентов в систематических занятиях физической культурой, спортом, формировать у них здоровый образ жизни, вести борьбу с вредными привычками.

В целях развития и совершенствования оздоровительной культуры студентам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни. Тем не менее, эта проблема нуждается в реализации индивидуальных и коллективных программ оздоровления студентов с учетом их психофизического развития и индивидуальных возможностей, а также в разработке организационно - педагогических рекомендаций.

1.3.3. Характеристики мотивов к занятиям физической культурой

Мотивация это одна из причин влияющая на эффективность различного рода деятельности, включая физическую активность в ее широком понимании.

Физическая активность имеет множество различных форм в физическом воспитании, как обязательных, так и не обязательных. Необходимо формирование ценностно-ориентированных установок студентов, для достижения и повышения эффективности занятий и мотивационных составляющих, которые будут вспомогательным элементом для пробуждения в ребенке интерес к выполнению двигательному действию с удовольствием.

Мотивация это активные состояние мозговых структур, побуждающее человека совершать действие, направленное на удовлетворение своих потребностей. Мотивы подразделяются на социально значимые, личностно значимые и профессионально значимые, а также имеют значение как отрицательные и также положительными. В каждой группе мотивов, можно

выделить особо значимые, которые могут пробудить ребенка к занятиям физической культурой и спортом, то есть к физической активности:

1. Мировоззренческие мотивы:

- стремление понимать и разбираться в физкультурно-оздоровительной деятельности и спорта;
- стремление определить свое место в области физической культуры;
- желание расширить свой жизненный кругозор;
- стремление и умение овладеть здорово сберегающей технологией;
- стремление приблизиться к своему идеалу (это могут быть известные спортсмены, близкие), следовать его примеру;
- искреннее желание самому стать примером для окружающих.

2. Мотивы долга и ответственности:

- понимание общественной значимости
- самообразование в области физической культуры
- необходимость получения знаний как выполнения своего долга (перед самим собой)

3. Познавательные мотивы:

- познавательный процесс
- познавательный интерес к физической культуре
- интерес к процессу с изучением познавательной и двигательной деятельности (удовлетворение, преодоление, общение, желание развивается и заниматься физическими нагрузками для реализации самого себя)
- стремление к совершенствованию своих познавательных и физических способностей

4. Престижные мотивы:

- стремление оценить свои возможности
- стремление быть лучшим или равным в коллективе
- желание заслужить одобрение преподавателей, товарищей, родителей
- желание понравится противоположному полу

- чувство самолюбия (обратить на себя внимание, лучше выглядеть в глазах сверстников, показать свою эрудицию, жажда превосходства над товарищами, стремление быть первым)

5. Мотив вынужденности:

- заставили познавать (а мне этого не надо): родители, товарищи, преподаватели и другие

- вынужден познавать, так как считаю, что среди других «неприятностей» это «наименьшее зло»; стремлюсь избежать неприятностей.

На основании предложенной структуризации мотивом и результатов изучения проблемы повышения интереса к занятиям физическими упражнениями в нашей литературе, выделяют пять основных причин, по которым дети и взрослые хотят заниматься физической культурой:

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

Формируя мотивы физической активности студентов, необходимо добиться понимания ответственности за свои действия. Исследования подтверждают, что сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом и эффективный результат наблюдаются там, где студенты понимают, для чего им нужно двигаться, каких возможностей нужно достичь и чем это может быть полезно в жизни.

Мотивацию различают внутреннюю и внешнюю, как по отношению к ребенку, школьнику так и к человеку в целом. К внешним причинам формирования мотивации относятся: деятельность учителя физической культуры, тренера, их педагогическое мастерство; содержание занятий (методология преподавания); материально-техническое обеспечение места

занятия; психологический климат в коллективе. В качестве внутренних условий становления выделяют: изменения в психическом развитии, структурные психологические новообразования, которые возникают у ребенка в процессе занятия физической культурой и спортом (формы взаимодействия и общения с другим человеком, направленность личности школьника процессе занятий). Активный интерес к занятиям физическими упражнениями возникает в результате внутренней мотивации, которая проявляется тогда, когда внешние цели и мотивы соответствуют уровню подготовленности занимающегося, когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию ("Я"-концепция).

Вообще интерес – явление возрастное и изменчивое. Если в младшем школьном возрасте дети проявляют интерес к самой двигательной активности (у детей данного возраста потребность в движении), то занятия физическими упражнениями подростков определены какой-то конкретной целью. У старшеклассников, по результатам исследования Иванченко Л.П.

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

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

- соответствие изучаемых программ физического воспитания потребностям, интересам и мотивации детей и подростков. Сюда можно

отнести и подготовленность педагогов физической культуры, их профессионализм.

- отношение окружения ребенка к занятиям физической культурой и спортом

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

- биоритмы, возраст и половые различия

- уровень подготовленности и двигательной активности занимающихся

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

Однако сами по себе знания о необходимости ведения здорового образа жизни не приведут ребенка на спортивную площадку, если не задействованы мотивационные механизмы

В последнее время все больше спортивно-оздоровительных учреждений, с целью привлечения к активному образу жизни, стали заботиться о предоставлении такой дополнительной услуги, как анимация. Под анимационной деятельностью подразумеваем объединенный общей целью или замыслом план проведения массовых физкультурно-оздоровительных занятий. В программу для детских спортивно-оздоровительных групп, могут быть включены такие элементы анимационной деятельности как: подводящие и подвижные игры на занятии; показательные тренировки, на которые приглашаются родители; спортивные праздники - итоговое спортивно-массовое мероприятие; анимационная деятельность в процессе спортивно-оздоровительного лагеря. Спортивно-

массовые праздники должны представлять собой спортивно-развлекательное шоу, своеобразное театрализованное рекламное представление. Их эффективность доказана, что является безусловным стимулом для повышения физической активности подростка.

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре, в основу были приняты результаты анкетирования студентов первого и второго курса. Причины, называемые студентами, по своему характеру можно разделить на три группы:

- причины организационного характера;
- причины методического характера;
- причины личностного характера.

Среди причин методического характера 41% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 37% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам - 41%.

Мотивы занятий физической культурой условно делят на общие и конкретные, что впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести желание студентов заниматься физической культурой вообще, чем же заниматься конкретно - ему безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями.

Мотивы посещения занятий по физической культуре студентов тоже разные: те кто доволен занятием ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те кто не удовлетворен занятиями по физической культуре (в основном девочки), посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.

Подробная характеристика мотивов к занятиям физической культурой:

1. Оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения.

4. Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих.

5. Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

6. Познавательно-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта.

7. Творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития и воспитания в обучающихся творческой личности.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

9. Административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в средних учебных заведениях России. Для получения контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура».

10. Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека.

11. Воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают в личности навыки самоподготовки и самоконтроля.

12. Статусные мотивы. Благодаря развитию физических качеств у подрастающего поколения увеличивается их жизнестойкость. Повышение личностного статуса при возникновении конфликтных ситуаций.

13. Культурологические мотивы. Данная мотивация приобретает у подрастающего поколения с воздействием, оказываемым средствами массовой информации, обществом, социальными институтами, в формировании у личности потребности в занятиях физическими упражнениями.

Наиболее эффективными средствами физического воспитания студентов является, учебно-тренировочный процесс, контроль и регулирование хода по ранее определенным критериям эффективности. Управление основано на познании характерных закономерностей, а его цель

– развитие и совершенствование педагогического процесса и его составляющая, повышение двигательной активности человека.

В процессе управления выделяются три стадии, которые образуют законченный цикл. Цикл может повторяться для полной реализации программы, которая предусматривает:

- сбор и анализ полученной информации;
- принятия решения;
- планирование его реализации

Проведение сбора информации по состоянию здоровья студентов и управление физическим воспитание студентов является мониторинг, в основе которого лежит тестирование. Используя тестирование мы не только выделяем критерия и расчетные формулу, но и даем количественную и качественную оценку исследуемых показателей. Основоположником современных систем подготовленности населения был комплекс ГТО который является одной из нормативных основ физического воспитания и имеет множество положительных сторон, являясь той формой, благодаря которой люди преобращались к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Оценивание уровня физической подготовленности и физического развития позволяет:

- повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- повысить интерес к самооценки;
- повысить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- упростить отслеживание динамики физической подготовленности каждого обучающегося;
- обобщить критерии оценки применяемых средств и методов;
 - повысить возможность оценивания девушек и юношей, по целенаправленному отбору спортсменов;
 - быстрая обработка информации;

Система мониторинга оценивает уровень развития как в физической подготовленности так и в физическом развитии. Она необходима и школьникам и в колледжах и даже в высших учебных заведениях. В первую очередь это необходимо для детей с индивидуальным подходом работы. Состояние здоровья студента должно оцениваться медицинскими работниками, определяющие уровень физического развития и наличия патологий, для дальнейшего определения физической подготовленности.

Для того, чтобы результаты проектов были эффективно использованы в коррекции физического воспитания не обходило более четко определить структуру, нормативную базу комплексов, обработку и диагностику полученных данных, а также способы внедрения результатов исследования .

Многочисленные исследования в области физического состояния, при большом разнообразии в подходах и способах, сводятся к анализу показателей антропометрических данных, физической подготовленности, функционального состояния и адаптационных резервов сердечно-сосудистой, дыхательной систем, биохимических показателей и образа жизни.

В данном эксперименте должны присутствовать следующие блоки оценки:

- теоретические вопросы;
- тестирование двигательных умений и навыков;
- тесты на определения уровня физической подготовленности;
- гармоничность физического развития;
- показатели здоровья и функционального состояния;
- критерии уровня физической активности и здорового уровня жизни;

Мониторинг должен проходить регулярно, отслеживать и анализировать общие сведения о состоянии подготовленности студента. Тесты должны быть идентичные как для младших , так и для старших и студентов. Для оценки физического здоровья студентов, достаточно

отслеживать динамику показателей физического развития и физической подготовленности.

Несмотря на множества технологий и разработок , технологический процесс и использование компьютерных технологий во всех отраслях. Процесс сбора и переработки информации не проработан. Разработано множество программ для оценивания результатов физической подготовленности и физического состояния студента. Мы можем сказать, что есть программы для личного использования, которые студенты могут закачать себе на смартфон и индивидуально заносить туда данные, отслеживать изменения своего физического состояния, выбирать удобный комплекс упражнений, который подходит именно для выбираемого подростка, но как правило мы не можем из этих данных, взять ту информацию, которая нужна нам для оценивания физического здоровья.

Во всех возрастных группах мужчин и женщин были выявлены факторы мониторинга физической активности:

- Антропометрические показатели (показатели массы тела, окружности грудной клетки, талии и бедер).

- Показатели, которые характеризуют состояние сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений в покое, восстановление, артериальное давление.

- Показатели двигательной подготовленности – уровень развития, физических способностей (силы, быстроты, координационных способностей, выносливости, гибкости и скоростно-силовых способностей)

- Показатели психоэмоциональной сферы. Особая форма психических состояний человека с преобладание эмоционального реагирования по типу доминанта Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может

вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение - условие готовности к эффективной деятельности и ее благоприятному для здоровья личности осуществлению. Так как психоэмоциональное состояние отличается от психического состояния именно выраженным преобладанием эмоций, необходимо более подробно остановиться на их определении и функциях.

- Показатели функционального состояния кардио-респираторной системы. Направлена на тестирования и определение физической активности, тем самым создать полноценную картину состояния студента.

1.3.4. Инновационные технологии организации физического воспитания среди студентов

Тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре очень актуальна на сегодняшний момент. К сожалению, все увеличивается число учеников, освобожденных от занятий физической культурой. Да и большинство не видит интереса в данном предмете. Поэтому для учителей становится все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки, что бы заинтересовать учащихся.

И чтобы этого добиться я применяю следующие инновационные технологии на уроках физической культуры:

1. Здоровьесберегающие технологии

Важное место в своей деятельности я отвожу здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся - один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявляю требования и замечания только в дружественной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха.

5. Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе включают бег по пересеченной местности, лыжную подготовку, футбол.

6. Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и

формированию ценностного отношения к своему здоровью. Мой девиз: « Нет способных и неспособных, а есть трудолюбивые и ленивые в физическом воспитании».

На уроках мною предусматривается:

- строгие дозированные физические нагрузки с учетом физического развития всех учащихся, их группы здоровья;
- строгий контроль температурного режима, вентиляции помещения;
- проверка и контроль за состоянием спортивного оборудования и инвентаря, своевременный их ремонт и починка, содержание их в чистоте;
- контроль за сменной спортивной формы;
- применение специальных упражнений для профилактики и коррекций осанки, глаз, применение дыхательных упражнений.

2. Личностно – ориентированная технология

В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности урока, я ориентируюсь на личный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления учащихся и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где учащиеся определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной теме. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках внимания уделяю индивидуальной работе с учащимися.

Сущность технологии, по которой работаю, заключается в личностно-ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий физической культурой, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей, строю занятия физической культурой на индивидуализации и дифференциации обучения. Ребятам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

В процессе учебной деятельности ввожу разные типы уроков, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Применяю разнообразные методы и приемы обучения. Наряду с комбинированными уроками провожу нестандартные уроки с использованием элементов современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования, уроки-соревнования.

3. Информационно-коммуникативные технологии

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Это помогает мне в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни.

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому

применение электронных презентаций позволяет мне эффективно решать эту проблему.

Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам, поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Так, например, применение ИКТ с использованием межпредметных связей в процессе преподавания физической культуры помогает мне подготовить интересные уроки, а учащимся более полно и глубоко осмысливать изучаемый материал. На уроке теории в 6 классе по теме: «История Олимпийских игр» прослеживается связь с рядом предметов. Цель данного урока – создать общее представление об Олимпийских играх, способствовать эстетическому отношению к искусству, воспитывать чувство патриотизма. Так как урок спланирован с применением ИКТ, учащиеся могут увидеть всё, о чём я рассказываю. Теоретический материал воспринимается лучше, когда идёт ещё и зрительное восприятие информации. Рассказывая об истории зарождения физической культуры или Олимпийских играх, прошу ребят вспомнить историю Древнего мира.

Также обучающиеся уже достаточно подготовлены к созданию презентаций и периодически в домашнее задание входит выполнение презентаций на различные и интересные темы.

4. Технология дифференцированного физкультурного образования

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО – это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования

знаний, методических умений, технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Сущность ТДФО заключается в обучение целостным методом с последующей дифференциацией (выделение детали техники и разделение их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения.

Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Так, например, при закреплении учебного материала, я условно делю детей в классе на группы, в зависимости от подготовленности. Одной группе даю подготовительные или подводящие упражнения в облегчённых условиях, другой – усложнённые подводящие упражнения, третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д. Обучающиеся сильных групп, внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников, поэтому обучение двигательному действию заканчивается для них выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а учащиеся слабых и средних групп продолжают выполнять упражнение по частям или многократно повторяют его в стандартных условиях.

Обязательно провожу индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и для домашнего выполнения. В заключительной части урока класс объединяется, все ученики выполняют одинаковые упражнения, играют.

При оценке физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные

достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываю и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применяю методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, приободрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

Временно освобождённые дети и обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе присутствуют на уроках: помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий. Для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занятия проводятся отдельно, во внеурочное время, они выполняют упражнения рекомендованные врачом.

Всесторонне изучение школьника, сопоставление различных данных позволяет мне выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Результативность инновационных технологий

В результате использования вышеописанных технологий в повышении эффективности и качества урока физической культуры в современных условиях удается:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;
- повысить заинтересованность ребят и увлеченность предметом;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- научить учащихся стараться использовать полученные знания в различных ситуациях;
- повысить качество знаний учащихся;

- учащиеся становятся победителями и призерами олимпиад по физической культуре.

Здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования – всё это важнейшие черты моего современного урока физической культуры.

Формирование физической активности осуществляется в четыре этапа:

- учебная активность;
- спортивная активность (активное занятие спортом);
- игровая активность (участие в спортивных или подвижных играх, проводимые со сверстниками и друзьями);
- активный досуг (активный отдых на свежем воздухе, не связанный с целенаправленным выполнением физических упражнений).

Для осуществления и выполнения организации физической активности юношей и девушек в возрасте от 16 до 18 лет является пара физической культуры или занятие в спортивной секции. В качестве предложений по совершенствованию системы физического воспитания в нашей стране и тем самым повышения физической активности детей, выделяет следующие:

1. Разработка научно-обоснованных руководящих принципов и регламентов организации физического воспитания школьников.
2. На основании анализа возрастных нормативов, разработанных в результате национальных обследований школьников, создание вариативных программ физического воспитания.
3. Разработка технологии и методологии формирования здорового образа жизни и спортивного стиля поведения подрастающего поколения.
4. Разработка и внедрение программ, повышающих статус предмета «Физическая культура».

5. Целенаправленная подготовка координаторов, осуществляющих научно-методическое сопровождение процесса модернизации физического воспитания в школах;

6. Развитие программ международного научного сотрудничества, позволяющих осуществлять исследование образа жизни и стиля поведения детей и подростков для разработки инновационных технологий в сфере.

В основе этих положений лежит модернизация системы управления и контроля, повышение статуса физической культуры за счет формирования стиля жизни и внедрения инновационных технологий в область физического воспитания подрастающего поколения.

Государство ведет активную политику приобщения детей к здоровому образу жизни.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургский автомобильно-дорожный колледж» в городе Екатеринбург. Работа проводилась с 01 сентября 2018 года по 30 мая 2019 года.

Для проведения эксперимента было взято две группы

Экспериментальная (6 человек)

- Группа девушек в возрасте 16-18 лет в количестве 3 человек.

- Группа юношей в возрасте 16-18 лет в количестве 3 человек.

Контрольная (6 человек)

- Группа девушек в возрасте 16-18 лет в количестве 3 человек.

- Группа юношей в возрасте 16-18 лет в количестве 3 человек.

Обе группы занимались одновременно, по одной методики и одинаковым программа, исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап исследования (сентябрь 2018) :

- уточнение общего направления работы;

- определение основных тенденций повышения физической активности девушек и юношей подрастающего поколения;

- изучение здоровье подростков на данном этапе развития;

- определен круг средств и методик для повышения здоровья с помощью физической культуры;

- изучение и привлечения подростка к здоровому образу жизни.

На основе этого были определены цель, задача и методы исследования.

Второй этап исследования (май 2019):

- исследование способов оценивания физической активности подростков, первого курса среднего профессионального образования;

- разработана программа мониторинга структуры физической активности подростков (рисунок 1).

В исследовании приняло 24 студентов в возрасте от 16 до 18 лет, обучающиеся на первом курсе колледжа, допущенных по состоянию здоровья к занятиям физической культуры. Тестирование проводилось на базе колледжа среди студентов, на занятии физической культуры в условиях спортивного зала, спортивного стадиона на улице.

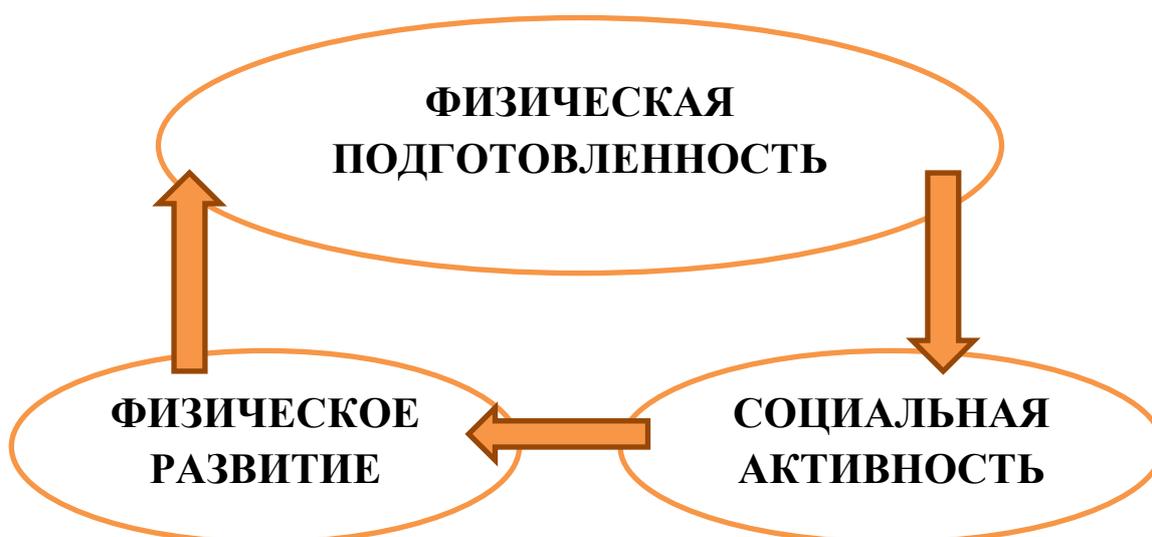


Рис. 1. Блок-схема оценивания физической активности студентов.

Результаты педагогического эксперимента были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Занятия проводились 4 раза в неделю на 90 минут.

В процессе работы были взяты результаты каждого студента. Результаты брались каждые 3 месяца для подведения итогов прироста физической активности, студенты сдавали тестирования для показателя улучшения или ухудшения личностных результатов. Все результаты выложены в индивидуальном графике на каждого занимающегося в

контрольной группе. Данные взяты по следующему графику: 07.09.2018; 09.11.2018; 08.02.2019; 30.05.2019 (табл.1)

2.2 Использование легкоатлетических упражнений для повышения физической активности студентов в рамках внеклассных занятий физической культурой

Физическая культура студенческого возраста включает в себя 4 основные формы занятия физическими упражнениями

- учебные занятия;
- занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня;
- внеклассные занятия физическими упражнениями;
- внешкольные занятия физическими упражнениями.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений, к которым можно отнести внеклассные занятия, объединяет все виды деятельности студентов (за исключением непосредственно уроков физической культуры), в которых возможно целесообразное решение задач их воспитания и социализации. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений выделено спортивно-оздоровительное.

Основная цель внеурочной деятельности учащихся является повышение двигательной активности школьников, укрепление их здоровья, формирование устойчивого положительного отношения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Основные задачи внеклассных занятий:

- организация свободного времени учащихся и обеспечение учащимся свободного выбора вида физических упражнений;
- углубление знаний в сфере изучаемого вида и закрепление умений;

- содействие всестороннему физическому и психическому совершенствованию;

- стимулирование умственной и физической активности учащихся.

Основные формы самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы во второй половине дня относят: группы общей физической подготовки, спортивные секции по видам спорта; секции ритмической и атлетической гимнастики; школьные соревнования; туристские походы и слеты; праздники физической культуры; дни здоровья, плавания и т.д.

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

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

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемой, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней. В распределении программного материала в школе, легкая атлетика занимает большую часть учебного времени. Значение легкой атлетики в системе образования неопределимо.

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

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

Прикладное значение легкоатлетических упражнений неопределимо. Умение бегать, прыгать и метать является необходимым условием для нормальной повседневной жизни. Приобретенный двигательный опыт в процессе занятий влияет на становление многих трудовых операций, обеспечивая высокий приспособительный эффект к социальной жизни подрастающего поколения.

Исходя из выше сказанного, легкоатлетические упражнения являются наиболее оптимальным средством внеклассных занятий в школе, благодаря доступности, разнообразности, широкому спектру применения упражнений в различных формах организации занятия, разностороннему влиянию на организм школьника, безопасности. Легкоатлетические упражнения – это естественные движения человека, что дает возможности варьирования нагрузки в групповых занятиях с учетом возраста, пола, уровня подготовленности ребенка, тем самым обеспечивая индивидуальный подход. Занятие по легкой атлетике может провести каждый педагог, знающий методологию физического воспитания и спортивной тренировки.

Таблица 3

Комплексы упражнений для развития легкоатлетических качеств

Развития специальной гибкости		
Упражнений	Средства	Методика
1. Увеличить мобильность плечевых суставов	И.п.-упор сидя сзади, руки на ширине плеч 1- упор лежа сзади 2-3-согнуть ноги 4-И.п.	Указание: таз переместить максимально близко к стопам. Стопы и кисти рук от мата не отрывать.
2. Развивать эластичные свойства косых мышц туловища	И.п.- стойка на коленях, руки вперед в кистевом хвате 1-3-сед вправо, наклон влево 4- И.п. 5-7-сед влево, наклон вправо 8-И.п	Указание: наклон выполнять точно в сторону, руки не сгибать
3. Повысить эластичность мышц живота	И. п. – стойка на коленях 1-3 наклона назад прогнувшись руки в упор сзади 4 – И. п.	Указание: таз выводить вперед-вверх. Смотреть вверх.
4. Увеличить	И. п. – упор лежа	Указание: смотреть вверх, таз

мобильность позвоночного столба	1-3 – упор лежа прогнувшись 4 – И. п.	прижать к мату
5. Развивать эластичные свойства задней поверхности бедра	И. п. – сед 1-3 – наклон вперед 4 – И. п.	Указание: колени не сгибать
6. Повысить растяжимость мышц передней поверхности бедра	И. п. – стойка на коленях 1-3 – лечь на спину 4 – И. п.	Указание: колени не отрывать, руки вдоль туловища
7. Увеличить мобильность тазобедренных суставов	И. п. – сед, ноги согнуты в коленных суставах, стопы соединены 1-3 – наклон вперед 4 – И.п.	Указание: лечь грудью на стопы, коленями достать до мата
Развитие специальной гибкости с использованием гимнастической стенки		
Упражнений	Средства	Методика
1. Увеличить мобильность плечевых суставов	И. п. – упор стоя сзади, руки на ширине плеч хватом сверху 1- 3 – полуприсед 4 – И. п.	Указание: спину держать прямо, смотреть вперед
2. Развивать эластичные свойства косых мышц туловища	И. п. – стойка левым боком к гимнастической стенке, левая рука на уровне плеча верхним хватом на рейке, правая над головой верхним хватом за рейку 1-3 – отведение таза вправо 4 – И.п. Тоже при смене положения	Указание: наклон выполнять точно в сторону, правая рука над головой
3. Повысить эластичность мышц живота	И. п. – сед спиной к гимнастической стенке, руки нижним хватом за рейку на уровне головы, ноги согнуты в коленных суставах 1-3 упор стоя прогнувшись 4 – И. п.	Указание: таз выводить вперед-вверх. Смотреть вверх.
4. Развивать эластичность приводящих мышц бедра	И. п. – стоя левым боком к гимнастической стенке, левая нога согнута в коленном суставе на уровне таза 1-3 – наклон вперед 4 – И. п. Тоже при смене положения ног	Указание: опорную ногу не сгибать, , противоположной рукой тянуться к носку опорной ноги
5. Развивать эластичные свойства задней поверхности бедра	И. п. – стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке, руки нижним хватом за рейку на уровне коленных суставов 1-3 – наклон вперед	Указание: колени не сгибать, руками помогать тянуть туловище к ногам

	4 – И. п. Тоже при смене положения ног	
6. Повысить растяжимость мышц передней поверхности бедра	И. п. – стойка спиной к гимнастической стенке, правая нога согнута в коленном суставе, стопа на уровне таза 1-3 – сгибание опорной ноги 4 – И. п. Тоже при смене положения ног	Указание: спина прямая, таз не сгибать
7. Увеличить мобильность тазобедренных суставов	И. п. – стоя правым боком к гимнастической стенке Махи левой ногой вперед, назад Тоже при смене положения ног	Указание: махи выполнять свободно, постепенно увеличивая амплитуду движения
Развития специальной гибкости в парах		
Упражнений	Средства	Методика
1. Увеличить мобильность плечевых суставов	И. п. – стока, ноги на ширине плечи, руки за спиной в кистевом хвате 1 –3 отведение рук вверх 4 – И. п.	Указание: партнер помогает увеличить амплитуду движения
2. Развивать эластичные свойства косых мышц туловища	И. п. – стойка спиной друг к другу руки вверх в кистевом хвате 1-3 –наклон влево 4 – И.п. 5-7 –наклон вправо 8 – И. п.	Указание: наклон выполнять точно в сторону, руки не сгибать. Дать ориентир в сторону которого наклоняться.
3. Повысить эластичность мышц живота	И. п. – тоже 1-3 наклон вперед первый 4 – И. п. 5-7 наклон вперед второй 8 – и.п.	Указание: колени не сгибать, выполнять плавно, без рывков
4. Увеличить мобильность позвоночного столба	И. п. – лежа на животе, руки за спиной в кистевом хвате 1-3 – наклон назад, вторые хватом за руки первых помогают прогнуться 4 – И. п.	Указание: первые – смотреть вперед, вторые – помогать прогнуться плавно, без рывков
5. Развивать эластичные свойства задней поверхности бедра	И. п. – сед 1-3 – наклон вперед 4 – И. п.	Указание: колени не сгибать. Партнер помогает увеличить амплитуду наклона
6. Повысить растяжимость мышц передней поверхности бедра	И. п. – лежа на спине 1-3 – сгибание правой ноги в коленном суставе, разгибание в тазобедренном 4 – И. п. Тоже при смене положения ног	Указание: колени не отрывать, руки вдоль туловища. Партнер помогает увеличить амплитуду отведения ноги назад

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

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

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

Основной мотивацией для достижения поставленной цели были

- Соревновательно-конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения.

- Эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих.

- Коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

2.3. Методика исследования

Целью данной работы является: формирования физической активности юношеского возраста с учетом типовых особенностей ее структуры на внеклассных занятиях физической культурой.

Для решения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Выявить особенности структуры физической активности юношеского возраста и способы ее оценивания.;
2. Разработать классификацию и определить уровень физической активности студентов среднего профессионального образования;
3. Научно обосновать методику формирования физической активности, построенную с учетом типовых особенностей ее структуры, используя легкоатлетические упражнения на специально организованных внеклассных занятиях.

Для решения поставленных задач мною были использованы следующие методы решения:

1. Теоретический анализ и обобщение данной документации (источников) , включающий анализ программных документов, результаты мониторинга физической активности и здоровья девушек и юношей подросткового возраста, анализ повышения физической активности путем модернизации и воспитания студента. Для того чтобы мы могли определить направления нашего исследования и обосновать актуальность, рабочую гипотезу, цели и задачи исследования;

2. Контрольно-педагогическое тестирование, оценка физической подготовленности студентов среднего профессионального образования первого курса, физического развития и функциональной готовности. Для оценки использованы следующие нормативы: 10-минутный бег(м), челночный бег 3*10м (с), бег на 60м (с), поднятие туловища из положения лежа на спине за 60с (кол-во раз). Физическое развитие оценивалось при помощи нормативной базы ГТО;

3. Опросные методы исследования. В основу данного метода стало анкетирование студентов первого курса, позволяющее определить и оценить проведение свободного времени и круг интереса современного студента;

4. Педагогический эксперимент, с помощью которого определяем способность к работе, уровень физической подготовки и активности с учетом ее структуры.

С помощью тестирования определялась физическая подготовленность как физическая способность, в сравнение с возрастными требованиями, 10-минутный бег(м) позволял определить уровень развития аэробной выносливости, поднятие туловища из положения лежа на спине за 60с (кол-во раз) позволял определить степень развития силовых способностей, с помощью бега на 30 м определяем уровень быстроты, а координацию мы оцениваем с помощью челночного бега 3*10 м (с).

Тест: 10 минут бега (м) в спортивном зале.

Описание теста: перед тем как проводить тестирование 10-минутного бега, мы измерили спортивный зал по периметру. Группа из 12 человек начинала бег, по истечению времени им давалась команда «Стоп». Каждый самостоятельно фиксировал количество пробежавших кругов, после переходили на шаг. После полного восстановления фиксировалась дистанция и заносилась в протокол.

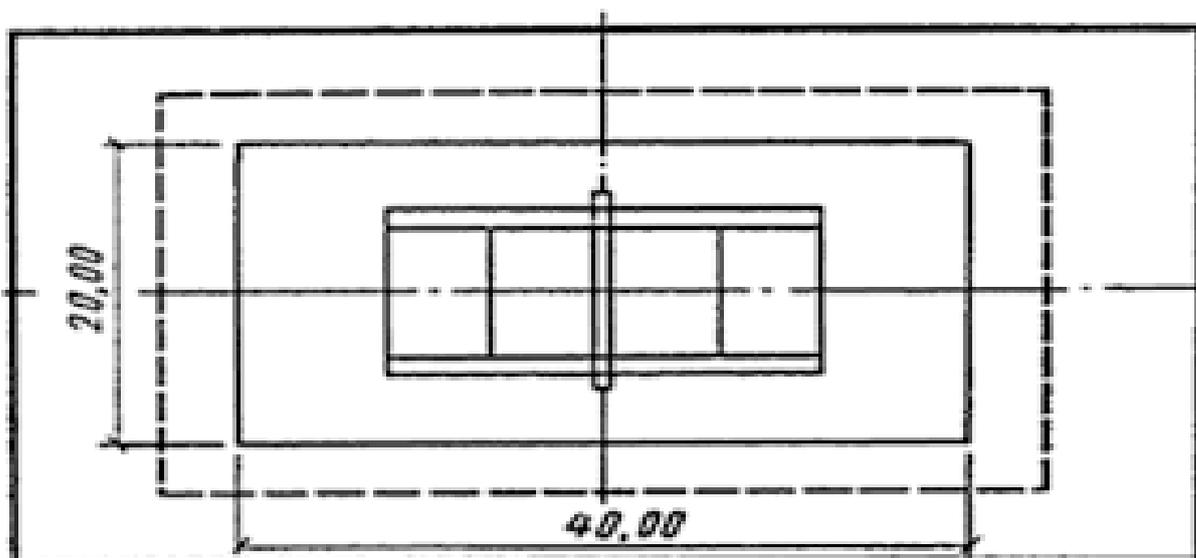


Рис. 2. Схема и размер спортивного зала ГАПОУ СО «Екатеринбургского автомобильно-дорожного колледжа».

Тест: поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с. (количество раз).

Описание теста: испытуемый ложится на спину, на предварительно приготовленный мат, руки за головой в кистевом хвате, ноги согнуты в коленных суставах до угла 90 градусов и зафиксированы пи помощи партнеров или под шведской стенкой. По команде «Марш» включился секундомер и испытуемый начинал сгибать туловище до момента касания локтями коленей. Локти при сгибании туловища выводились вперед. Выполнялся подъем туловища подсчет за 60 секунд (рис. 2).

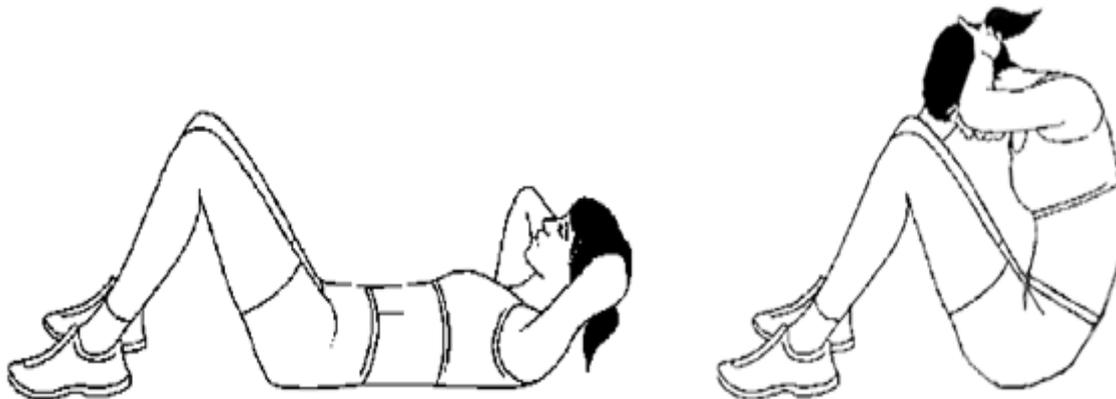


Рис. 3. Исходное положение при выполнении теста поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд.

Тест: бег на 30 м с высокого старта, тест проводился на уличном стадионе при колледже.

Описание теста: в забеге на 30 метров принимало участие по 2 человека. На дорожку выходили 2 человека, по команде «На старт» испытуемые подходили к стартовой линии и занимали исходное положение, по команде «Марш» начинали бег к линии финиша по своей дорожке. Время определялось с точностью до 0,1 сек.

Тест: бег на 60 м с высокого старта, тест проводился на уличном стадионе при колледже.

Описание теста: в забеге на 60 метров принимало участие по 2 человека. На дорожку выходило 2 человека, по команде «На старт» испытуемые подходили к стартовой линии и занимали исходное положение, по команде «Марш» начинали бег к линии финиша по свой дорожке. Время определялось с точностью до 0,1 сек.

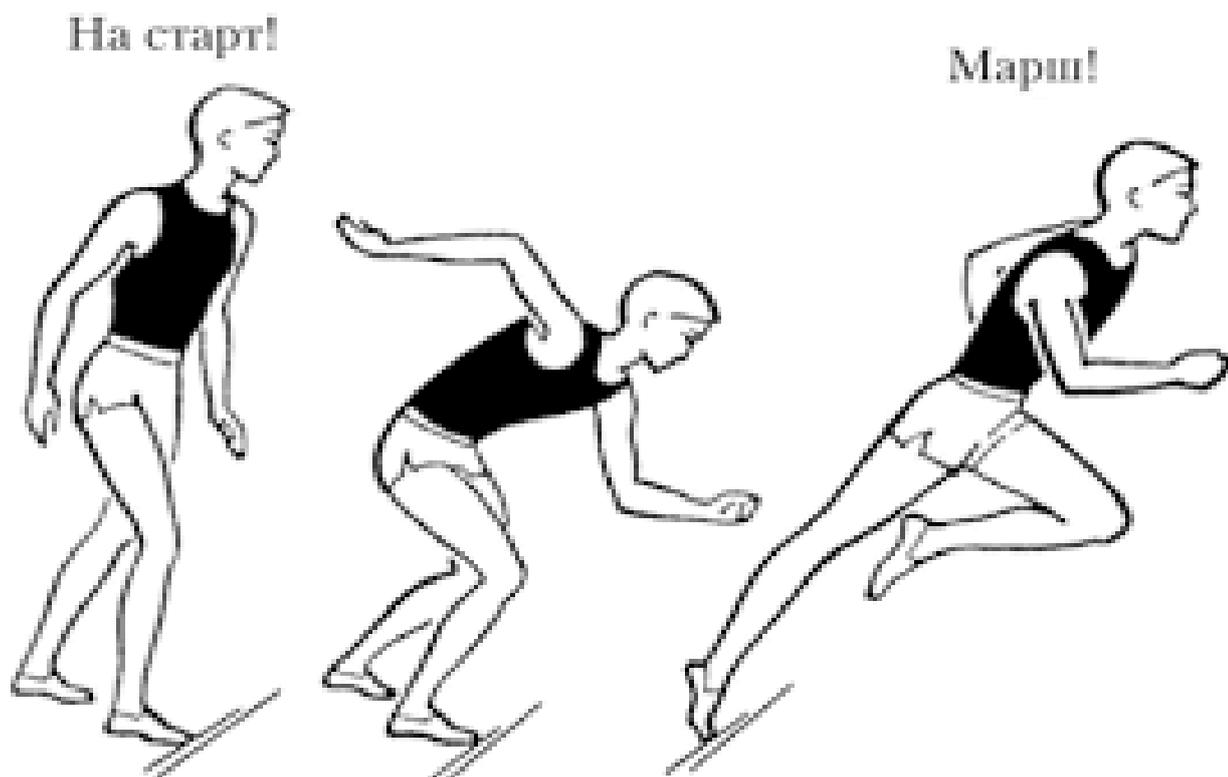


Рис.4. Техника бега на средние дистанции с высокого старта.

Тест: челночный бег 3*10 м (с).

Описание теста: в забеге принимало участие по 2 человека. Перед началом забега на линии. Через 10 метров после старта для каждого участника ставили конус (ориентир). По команде «На старт» участники забега выходили к линии старта. По команде «Марш» начинали бег к линии, где установлен ориентир, добежали до него и возвращались обратно к линии старта. Далее не останавливаясь, разворачивались и пробегая последние 10 метров , финишировали. Время фиксировалось с точностью до 0,1 с.

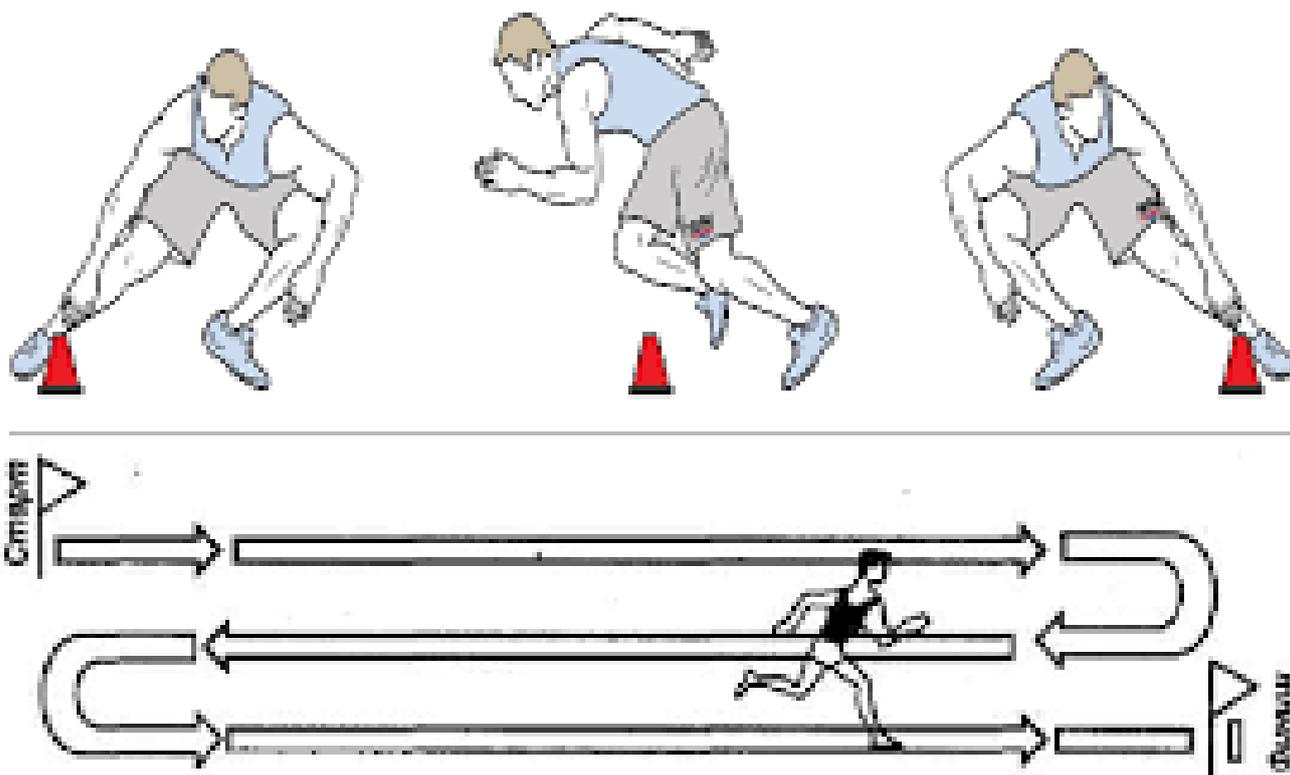


Рисунок 5. Техника челночного бега.

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

Экспериментальная группа использовала следующие схему тренировок:

1. Понедельник:

- подготовительная часть: разминочный бег, общие развивающие упражнения
- основная часть: основной комплекс упражнений занятия, совершенствования физического развития.
- заключительная часть: растяжка, беговая заминка.

2. Вторник:

- подготовительная часть: разминочный бег, общие развивающие упражнения.
- основная часть: силовая выносливость, атлетическая гимнастика.

- заключительная часть: общая физическая подготовка, беговая заминка.

3. Среда:

- активный отдых.

4. Четверг:

- подготовительная часть: разминочный бег, общие развивающие упражнения

- основная часть: основной комплекс упражнений занятия, совершенствования физического развития.

- заключительная часть: растяжка, беговая заминка.

5. Пятница:

- подготовительная часть: разминочный бег, общие развивающие упражнения.

- основная часть: силовая выносливость, атлетическая гимнастика.

- заключительная часть: общая физическая подготовка, беговая заминка.

6. Суббота:

-активный отдых

7. Воскресенье:

-пассивный отдых.

Начальное (сентябрь 2018) и итоговое (май 2019) тестирование проводилось 5 дня:

- первый день бег на 30 м с высокого старта (с)

- второй день: челночный бег 3*10 м (с)

- третий день: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз), наклон вперед из положения сидя (см)

-четвертый день: 10-минутный бег (м)

- пятый день: бег на 60 м с высокого старта (с)

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Целью исследовательского эксперимента заключалось формирование физической активности в юношеском возрасте 16-18 лет с учетом индивидуальных особенностей, выраженных в двигательной способности и мотивации к двигательной активности студентов, занимающихся физкультурой в групповых спортивных секций. В ходе эксперимента двигательной способности учащихся были изучены измерения силы, силовой выносливости, скоростно-силовой способности, скоростные способности и общая выносливость с помощью легкоатлетических упражнений.

Таблица 4

Индивидуальные результаты студентов в экспериментальной группе на протяжении 9 месяцев тренировок

Упражнение	Дата	Студент 1 М	Студент 2 М	Студент 3 М	Студент 4 Ж	Студент 5 Ж	Студент 6 Ж
10-минутный бег (м)	07.09.2018	1640м	1540м	1800м	1300м	1200м	1390м
	09.11.2018	1720м	1720м	1900м	1450м	1400м	1540м
	08.02.2019	1855м	1850м	1950м	1600м	1500м	1600м
	30.05.2019	1990м	2000м	2300м	1600м	1610м	1650м
Челночный бег 3x10 (сек)	07.09.2018	8,2 сек	8,1 сек	8,3 сек	8,9 сек	9,2 сек	9,0 сек
	09.11.2018	7,9 сек	7,7 сек	8,0 сек	8,5 сек	8,9 сек	8,9 сек
	08.02.2019	7,4 сек	7,1 сек	7,5 сек	8,0 сек	8,0 сек	8,6 сек
	30.05.2019	7,1 сек	7,0 сек	7,1 сек	7,8 сек	7,9 сек	7,8 сек
Бег 30 метров с высокого старта	07.09.2018	5,6 сек	5,7 сек	5,5 сек	5,9 сек	5,8 сек	5,7 сек
	09.11.2018	5,4 сек	5,5 сек	5,2 сек	5,3 сек	5,7 сек	5,7 сек
	08.02.2019	4,8 сек	4,9 сек	5,2 сек	5,5 сек	5,3 сек	5,6 сек
	30.05.2019	4,3 сек	4,5 сек	4,8 сек	5,0 сек	5,1 сек	5,3 сек
Бег 60 метров с высокогост ара	07.09.2018	9,3 сек	9,2 сек	9,4 сек	9,9 сек	10,1 сек	9,5 сек
	09.11.2018	9,3 сек	9,1 сек	9,2 сек	9,7 сек	9,7 сек	9,0 сек
	08.02.2019	9,0 сек	8,6 сек	9,0 сек	9,3 сек	9,4 сек	9,0 сек

	30.05.2019	8,9 сек	8,9 сек	8.9 сек	9,1 сек	9,2 сек	9,0 сек
Подъем туловища из положения лежа на спине	07.09.2018	55 раз	55 раз	53 раз	48 раз	45 раз	51 раз
	09.11.2018	58 раз	59 раз	55 раз	49 раз	50 раз	50 раз
	08.02.2019	58 раз	62 раз	60 раз	53 раз	51 раз	50 раз
	30.05.2019	63 раз	64 раз	62 раз	57 раз	55 раз	56 раз

По данной таблице мы видим прирост спортивной активности, индивидуально рассмотрен каждый студент в экспериментальной группе, по показателям видно, что физическая подвижность видна в личных результатах, прирост не значительный, но с помощью соревновательно-конкурентных мотивов, студенты показывают прирост.

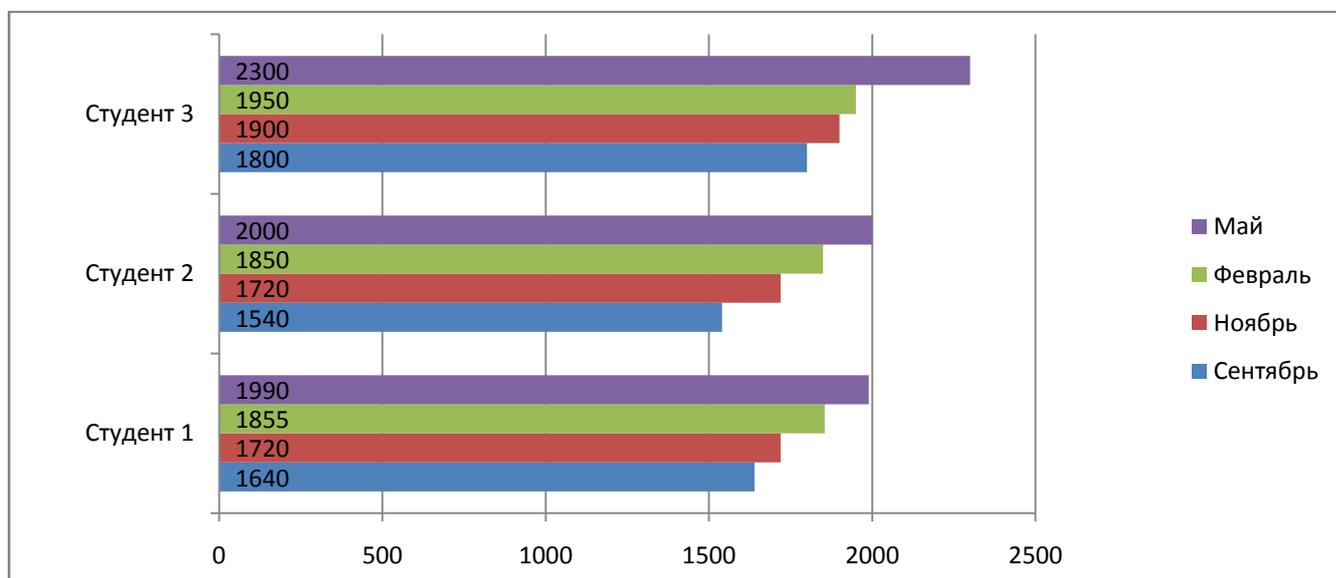


Рис 6. 10- минутный бег (м)юноши (экспериментальная группа).

Показатели результата у юношей на тестирование «10 минут бега (м) в спортивном зале», за период эксперимента показатели улучшились, мы это можем наблюдать на диаграмме.

- сравнивая 1 студента, улучшение результата на 21,3 %.
- сравнивая 2 студента, улучшение результата на 29,9 %.
- сравнивая 3 студента, улучшение результата на 27,8 %.

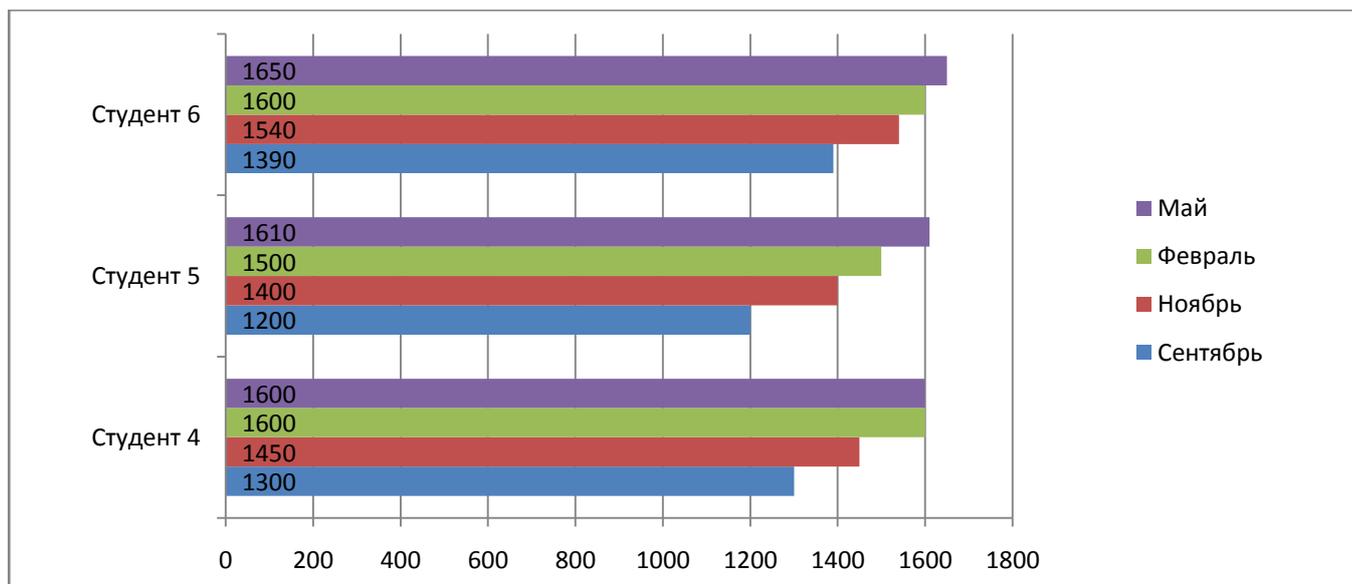


Рис 7. 10- минутный бег (м) девушки (экспериментальная группа).

Показатели результата у девушек на тестирование «10 минут бега (м) в спортивном зале», за период эксперимента показатели улучшились, мы это можем наблюдать на диаграмме.

- сравнивая 4 студента, улучшение результата на 23,1 %.
- сравнивая 5 студента, улучшение результата на 34,2 %.
- сравнивая 6 студента, улучшение результата на 18,7 %.

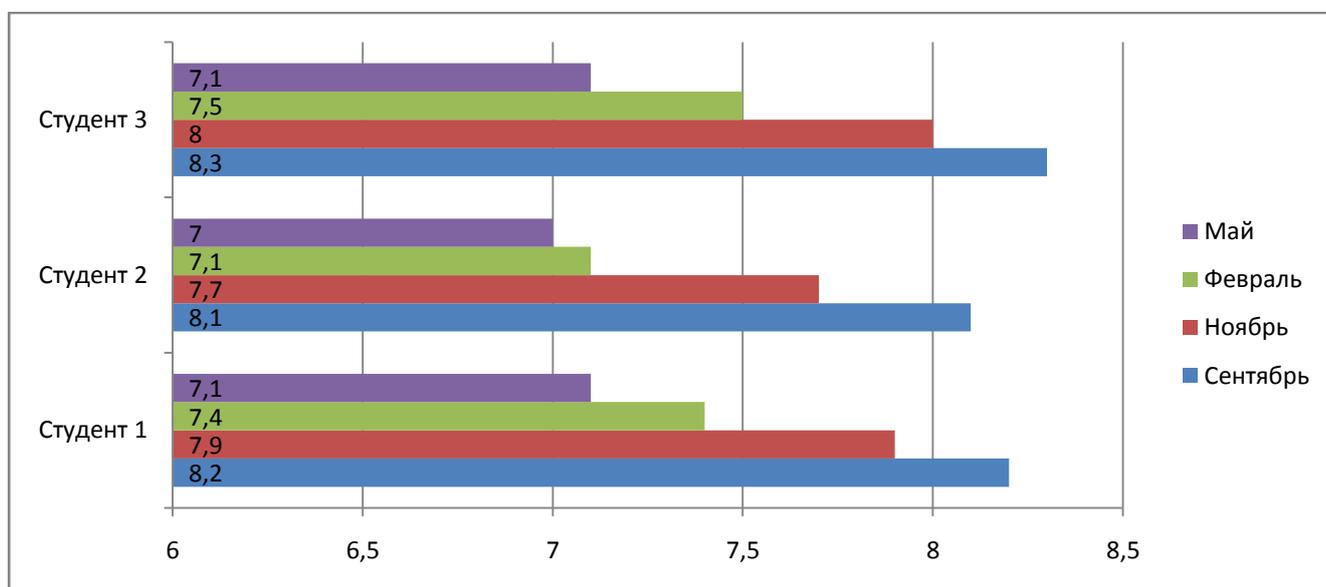


Рис.8 Челночный бег 3x10 (сек) юноши (экспериментальная группа)

Показатели результата у юноши на тестирование «Челночный бег 3x10 (сек)», за период эксперимента показатели улучшились, мы это можем наблюдать на диаграмме:

- сравнивая 1 студента, улучшение результата на 13,4 %.
- сравнивая 2 студента, улучшение результата на 13,5 %.
- сравнивая 3 студента, улучшение результата на 14,5 %.

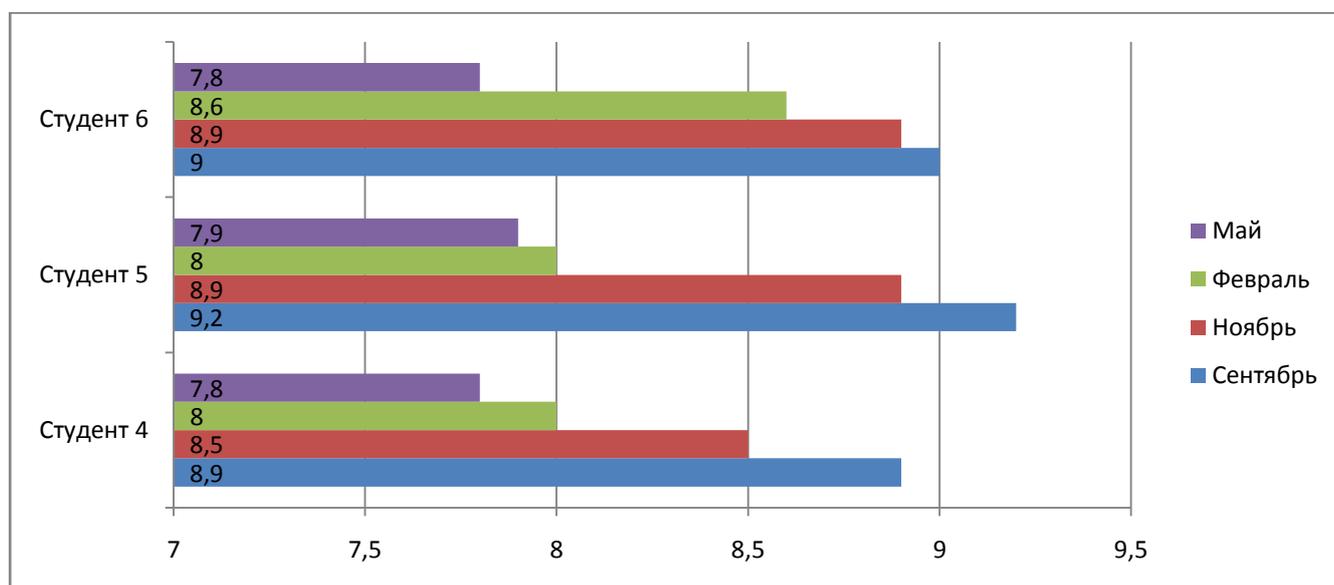


Рис.9 Челночный бег 3x10 (сек) девушки (экспериментальная группа)

Показатели результата у девушек на тестирование «Челночный бег 3x10 (сек)», за период эксперимента показатели улучшились, мы это можем наблюдать на диаграмме:

- сравнивая 4 студента, улучшение результата на 12,4 %.
- сравнивая 5 студента, улучшение результата на 14,1 %.
- сравнивая 6 студента, улучшение результата на 13,3 %.

Оценивая полученные данные развития скоростно-силовой выносливости экспериментальной группы (таблица 4.) при сравнении показателей начало и конца контрольной и экспериментальной группы, наблюдается повышение результата по всем показателям

Таблица 6.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале

ТЕСТ	Единица измерения	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
		Сентябрь		Май		Сентябрь		Май	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
		M±m		M±m		M±m		M±m	
10-	(м)	1500	1300	1800	1600	1800	1300	2000	1600

минутный бег		± 200	± 150	± 90	± 130	± 100	± 200	± 140	± 150
Челночный бег 3x10	(сек)	8,9 ± 1,1	10,1 ± 0,7	8,0 ± 0,9	9,5 ± 1,2	8,2 ± 0,7	8,9 ± 0,7	7,1 ± 1,4	7,8 ± 1,1
Бег 30 метров с высокого старта	(сек)	5,8 ± 1,1	6,1 ± 0,7	5,4 ± 1,0	5,8 ± 0,6	5,6 ± 0,9	5,9 ± 0,9	4,3 ± 0,4	5,0 ± 0,5
Бег 60 метров с высокого старта	(сек)	9,8 ± 1,8	10,3 ± 1,1	9,4 ± 1,4	10,0 ± 0,9	9,3 ± 1,4	9,9 ± 1,8	8,9 ± 0,8	9,1 ± 1,0
Подъем туловища из положения лежа на спине	(кол-во раз за 60 сек.)	55±5	47±4	61±4	52±3	55±4	48±5	63±5	57±3

В таблице указаны результаты эксперимента, взяты результаты контрольной группы мужчин и девушек и результат экспериментальной группы с начала исследования и конец, результаты средние, для того чтоб мы могли видеть прирост у экспериментальной группы.

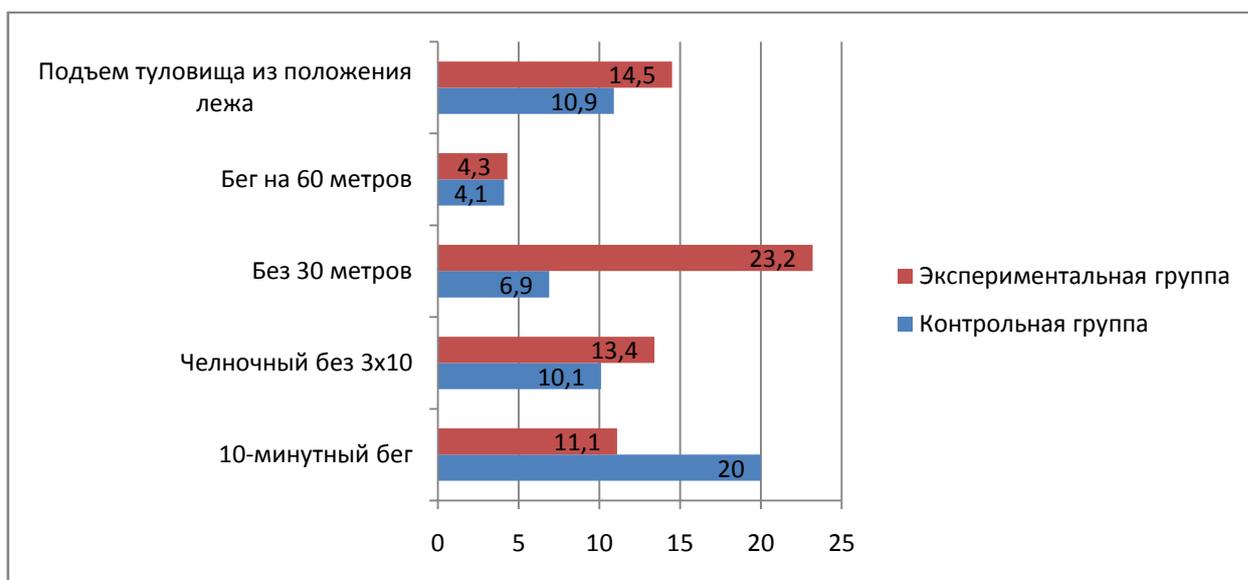


Рис.10 Прирост показателей физической активности у юношей в возрасте 16-18 лет, с помощью легкоатлетических упражнений.

Тест 1. 10-минутный бег (юноши).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен 1500 ± 200 метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 1800 ± 90 метров. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 20 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдение достоверное, увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен 1800 ± 100 метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 2000 ± 140 метров. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 11.1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

- Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошёл в контрольной группе, но это только улучшения результата активности, по скоростно – силовой выносливости экспериментальная группа наиболее улучшила данные.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. (юноши).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $8,9 \pm 1,1$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,0 \pm 0,9$ метров. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 10,1 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдение достоверное, увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $8,2 \pm 0,7$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,1 \pm 1,4$ метров. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в

данном тесте увеличился на 13,4%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное различие показателей между группами в конце эксперимента.

Тест 3. Бег 30 метров с высокого старта (юноши)

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $5,8 \pm 1,1$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,4 \pm 1,0$ метров. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 6,9 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдение достоверное, увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $5,6 \pm 0,9$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,3 \pm 0,4$ метров. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 23,2%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное различие показателей между группами в конце эксперимента.

Тест 4. Бег 60 метров с высокого старта (юноши).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $9,8 \pm 1,8$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,4 \pm 1,4$ метров. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы

увеличился на 4,1 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдение достоверное, увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $9,3 \pm 1,4$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,9 \pm 0,4$ метров. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8,1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное различие показателей между группами в конце эксперимента.

Тест 5. Подъем туловища из положения лежа на спине (юноши).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен 55 ± 5 повторений, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 61 ± 4 повторений. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 10,9 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдение достоверное, увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен 55 ± 4 повторений, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 63 ± 5 повторений. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 14,5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте

произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное различие показателей между группами в конце эксперимента.

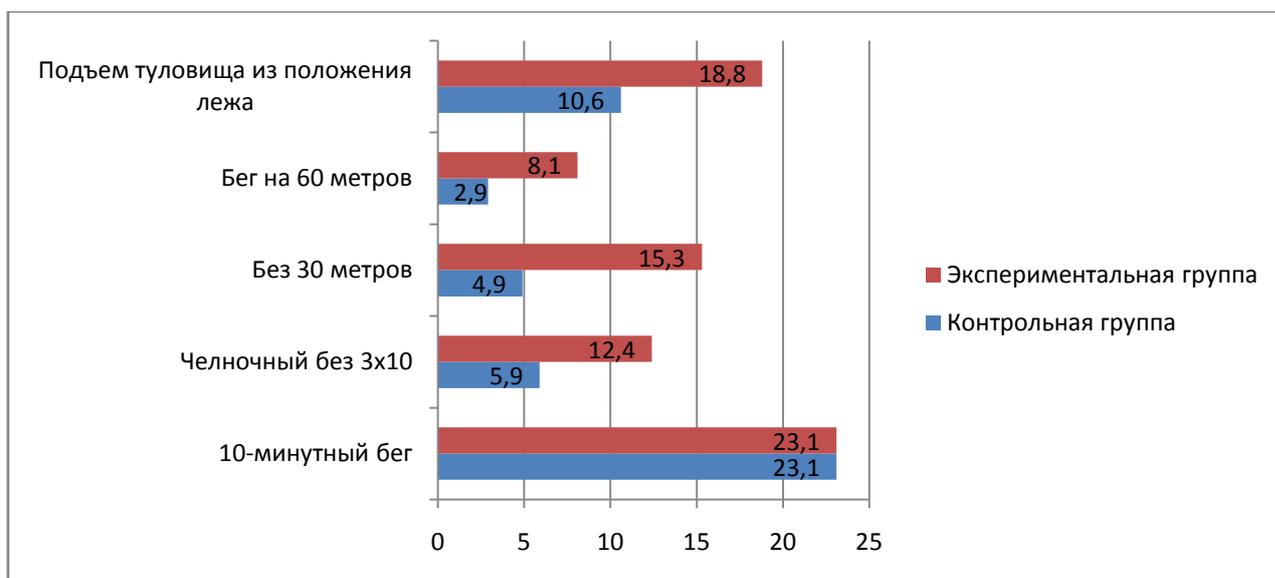


Рис.11 Прирост показателей физической активности у девушек в возрасте 16-18 лет, с помощью легкоатлетических упражнений.

Тест 1. 10-минутный бег (девушки).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен 1300 ± 150 метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 1600 ± 130 метров. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 23,1 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдение достоверное, увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен 1300 ± 200 метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 1600 ± 150 метров. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 23,1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

- Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что прирост результатов в данном тесте произошёл одинаковый.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. (юноши).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $10,1 \pm 0,7$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,5 \pm 1,2$ метров. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5,9 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдение достоверное, увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $8,9 \pm 0,7$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $7,8 \pm 1,1$ метров. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 12,4%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошёл в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное различие показателей между группами в конце эксперимента.

Тест 3. Бег 30 метров с высокого старта (юноши)

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $6,1 \pm 0,7$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,8 \pm 0,6$ метров. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 4,9 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдение достоверное, увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $5,9 \pm 0,9$ метров, а в конце эксперимента (май 2019)

после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,0 \pm 0,5$ метров. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 15,3 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное различие показателей между группами в конце эксперимента.

Тест 4. Бег 60 метров с высокого старта (юноши).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $10,3 \pm 1,1$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10,0 \pm 0,9$ метров. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 2,9 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен $9,9 \pm 1,8$ метров, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,1 \pm 1,0$ метров. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8,1 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное различие показателей между группами в конце эксперимента.

Тест 5. Подъем туловища из положения лежа на спине (юноши).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен 47 ± 4 повторений, а в конце эксперимента (май 2019)

после проведения повторного тестирования результат улучшился до 52 ± 3 повторений. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 10,6 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдение достоверное, увеличение показателей в данном тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2018) равен 48 ± 5 повторений, а в конце эксперимента (май 2019) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 57 ± 3 повторений. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 18,8 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено недостоверное различие показателей между группами в конце эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании результатов исследования можно сделать следующие выводы, для определения индивидуальных особенностей взяты следующие категории:

1. Мотивация. Это та самая категория, которая мотивирует к физической активности, достижению цели, личные улучшения не только в результатах, но и здоровосбережение. Отражает интерес студента к физическим нагрузкам.

2. Двигательный компонент. Включает в себя целенаправленность к физкультурно-спортивной деятельности студента, а также средства и методы, создающую основу физического развития.

3. Результат. Определяет уровень физического развития, степень развития, формирование устойчивого интереса к физической активности.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что физическая активность является важным фактором для достижения высоких личных результатов спортсменов в возрасте 16-18 лет. Эффективность подбора средств, методик и мотивации всегда является актуальной темой в современном мире. Мы постарались выбрать наилучший метод работы с спортсменами для мотивации к занятиям легкой атлетикой и улучшению результата.

2. Разработан экспериментальный комплекс упражнений, направленный для улучшения результата.

3. Доказана эффективность предложенной методики физической активности, которая была выявлена в достоверном увеличении итогового контроля.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что применяемый нами комплекс упражнений оказывает положительный рост спортсмена, дает динамику, мотивацию, увеличивает физическую активность и вырабатывает стремление быть лидером.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие – М.: Академия, 2000.-484 с.
2. Управление физическим движением / Учебник для институтов физической культуры. Под об. ред. В.В. Ивонина и К.А. Куликовича. – М.: Физкультура и спорт, 1997.-287 с.
3. В.П. Зинченко, Б.Т. Мещеряков, 1999.
<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=654593>
4. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – Москва : НИЦ «Теория и практика физической культур и спорта», 2006. – 174 с.
5. Алаев, М.А. Письмо педагога / М.А. Алаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – № 3. – С. 62–63.
6. Аллянов, Ю.Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине "Физическая культура" : дис. ... канд. пед. наук / Аллянов Юрий Николаевич ; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта. – Смоленск, 2007. – 202 с.
7. Аминов, Р.Х. Разработка системы соревнований с оздоровительной направленностью : (на примере бокса) / Р.Х. Аминов // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 8. – С. 42–44.
8. Ананьев, В.А. Реализация концептуальной модели мониторинга психического и психосоматического здоровья школьников / В.А. Ананьев, Н.К. Малиновская., Е.А. Горская // Валеопедагогические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы : Матер. рос. научно-практ. конф. Екатеринбург, 14 апреля 2004 г. – Екатеринбург, 2004. – С. 40–43.
9. Апанасенко, Г.Л. Валеология: первые итоги и ближайшие перспективы / Г.Л. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 2–8.

10. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 248 с.
11. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни : учебное пособие для студентов педагогических вузов. Т.1 / Г.П. Артюнина, Н.Т. Гончар, С.А. Игнаткова ; Псков. гос. пед. ин-т им. С.М. Кирова. – Псков : ПГПИ, 2003. – 304 с.
12. Ахтемзянова, Н.М. Школьный спортивный клуб в условиях спортизации физического воспитания школьников / Н.М. Ахтемзянова ; Сургутский гос. ун-т // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 3. – С. 86.
13. Базовые виды спорта : легкая атлетика : учебное пособие / С.Е. Войнова [и др.] ; Мин-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Нац. гос. ун-т физ.
14. Бака, Р. Оценка уровня физической подготовленности как фактор формирования положительной мотивации студентов к физической активности / Роман Бака ; Ин-т народ. образования, Белосток, Польша // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 52–55.
15. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – Москва : Теория и практика физической культуры, 2000. – 274 с. : ил.
16. Бальсевич, В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспект / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
17. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 50–53.
18. Бальсевич, В.К. Физическая культура в школе: пути модернизации преподавания / В.К. Бальсевич // Педагогика. – 2004. – № 1. – С. 26–32.
19. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

20. Барбашов, С.В. Теоретико-методологические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Барбашов Сергей Викторович ; [Сиб. гос. акад. физ. культуры]. – Омск, 2000. – 48 с. – Библиогр.: с. 45–48 (40 назв.).
21. Баринов, С.Ю. Концептуальные положения теории формирования спортивной культуры личности / С.Ю. Баринов ; Московский гос. ин-т междунар. отношений МИД РФ, Москва // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 1. – С. 48–51.
22. Баршай, В.М. Мониторинг отношения молодежи к здоровью и наркотикам в Южном федеральном округе / В.М. Баршай // Теория и практика физической культуры.-2004. - № 10.- С.8-10.
23. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома / В.М. Баршай. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. – 256 с.
24. Батулис, О.П. Отношение школьников к причинам успеха и неудачи на уроках физической культуры / О.П. Батулис ; Литовская акад. физ. культуры, Каунас, Литва // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 2. – С. 5–8.
25. Бекмансуров, Х.А. Паспорт и физкультурный комплекс здоровья и творчества / Х.А. Бекмансуров. – Казань : РИЦ «Школа», 2009. – 123 с.
26. Белова, Т.Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения : учебное пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2008. – 132 с.
27. Берсиров, Б.М. Взаимодействие органов народного образования и здравоохранения в сохранении здоровья школьников (проблема и первые шаги) / Б.М. Берсиров, К.Ю. Мамгетов // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 3. – С. 52–54.
28. Биличенко, Е.А. Анализ мотивации к занятиям физическими упражнениями и ее использование для повышения эффективности занятий

- по физическому воспитанию со студентками / Е.А. Биличенко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 12–14.
- 29.Блеер, А.Н. Проблемный научный совет по физической культуре Российской Академии Образования: преемственность и новизна стратегического курса / А.Н. Блеер, А.А. Передельский, С.Л. Конигов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 1. – С. 3–7.
- 30.Блинков, С.Н. Организация оздоровительной работы со школьниками в условиях села / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 3. – С. 25–28.
- 31.Бобина, О.Н. Практикум по легкой атлетике : учебное пособие / О.Н. Бобина, И.Н. Родичев. – Томск : Изд-во Томского политехнического ун-та, 2009. – 112 с.
- 32.Брусилловский, Л.С. Музыкотерапия : руководство по психотерапии / Л.С. Брусилловский ; под ред. В.Е. Рожнова. – Ташкент : Медицина, 1979. – 275 с.
- 33.Булыгина, И.И. Об анимационной деятельности в туристских и спортивно-оздоровительных учреждениях / И.И. Булыгина, Н.И. Гаранин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 63.
34. Бундзен, П.В. Современные технологии укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья населения (аналитический обзор) / П.В. Бундзен, О.М. Евдокимова, Л.Э. Унесталь // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 57–63.
- 35.Быков, В.С. Физическая культура студента : учебное пособие / В.С. Быков. – Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2003. – 84 с.
- 36.Быховская, И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.М. Быховская. – Москва : РИО, ГЦОЛИФК, 1993. – 168 с.

37. Вавилов, Ю.Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю.Н. Вавилов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58–59.
38. Вавилов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания» (авторский проект) / Ю.Н. Вавилов, А.Ю. Вавилов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 51–54.
39. Важенин, С.А. Концепция развития личностно ориентированной системы физической культуры и спорта в Ленинградской области / С.А. Важенин ; Северо-Западная акад. гос. службы, Санкт-Петербург // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 12–14.
40. Венгерова, Н.Н. Интеграция физкультурно-оздоровительных технологий в учебном процессе по физической культуре начальной школы / Н. Н. Венгерова // Культура физическая и здоровье. - 2014. - № 2 (49). - С. 94-96.
41. Виленский, М.Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М.Я. Виленский, С.О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. - № 11. – С. 2-7.
42. Виленский, М.Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, Г.М. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
43. Виноградов, Г.П. Атлетизм как национальная идея формирования здорового образа жизни / Г.П. Виноградов ; С.-Петербур. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 10. – С. 55–57.
44. Виноградов, П.А. Рекреация по-американски. Новое в жизни, науке, технике / П.А. Виноградов, С.И. Гуськов // Физкультура и спорт. – 1990. – № 2. – С. 106–120.

45. Вишневский, В.А. Системный подход в организации оздоровительной работы в образовательном учреждении / В.А. Вишневский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 29–34.
46. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е.В. Быков [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 51–54.
47. Выдрин, В.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры - магистральный путь формирования ее теории / В.М. Выдрин, Ю.Ф. Курамшин, Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5. – С. 59–62.
48. Галицин, С.В. Педагогическая система физкультурной деятельности как средство профилактики социально-негативного поведения подростков : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Галицин Сергей Викторович ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2011. – 43 с. : ил.