

по реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта показал, что стоимость услуг в данной области колеблется от 5000 рублей до 120 000 рублей. Подавляющее большинство программ ДПО реализуется в дистанционном формате, не подразумевает ведение практических занятий в очном формате и обучение практико-ориентированным дисциплинам в формате прямого общения педагог-слушатель. В области физической культуры и спорта, в тренерской деятельности необходимо демонстрировать выполнение физических упражнений, элементов техники, страховки спортсменов и т. д.

Основные элементы ДПО, обеспечивающие необходимый уровень качества образования специалистов представлены на рисунке 1.

Вывод

Качество и уровень результатов образования в системе ДПО должны определяться профессиональным сообществом, которое выступает заказчиком на подготовку специалистов и повышение их квалификации. Для этого необходим набор профессиональных компетенций, сформированный на основе профессиональных стандартов и требований работодателя. Программы ДПО должны иметь междисциплинар-

ное и межведомственное взаимодействие, что позволит подготовить специалистов в области физической культуры и спорта с новым набором компетенций.

Каждый вид компетенций может разбиваться на группы в соответствии с видами профессиональной деятельности (например, тренерский, педагогический, организационно-методический, аналитический, организационно-управленческий, научно-исследовательский и др.).

Литература

1. Акт правительства Российской Федерации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24.11.2020 № 3081-р // Официальный сайт Правительства России – Режим-доступа: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 05.03.2023).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред.от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/18ecc06c654c0f2e1ffdf7fa3f8c1ef137f01615/?ysclid=lev ea6ur7z215708958 (дата обращения: 05.03.2023).
3. **Анискина Н. Н.** «Регуляторная гильотина»: что ждет дополнительное профессиональное образование / Н. Н. Анискина, Т. В. Малинина, З. А. Лалаева // 2019. – № 4(46). – С. 1–6. – EDN IZOUUL.

* * *

УДК 796:378

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-373

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Петрова Ксения Тагировна, Родичкин Павел Васильевич

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Современный студент педагогического колледжа, обучающиеся по специальности 49.02.02. «Адаптивная физическая культура», зачастую пренебрегает самостоятельной работой по дисциплине «физическая культура», тем самым, снижая свой уровень профессиональной подготовленности к работе в будущем [2]. В работе представлено новое содержание самостоятельной работы по дисциплине «физическая культура» и описано его влияние на физическое и функциональное развитие обучающихся колледжа. Целью данного исследования являлась разработка нового содержания самостоятельной работы по дисциплине «физическая культура» и проверка ее эффективности. Новое содержание включает в себя 4 блока заданий: первый блок направлен на самостоятельную работу с теоретическим материалом по разделам программы. Второй блок посвящен практической работе. Третий блок направлен на самостоятельную диагностику уровня своей подготовленности и контроль за своим состоянием здоровья. Четвертый блок направлен на творческое использование полученных знаний и умений.

Ключевые слова: Физическая культура, подготовка специалистов в сфере физической культуры, повышение уровня подготовки специалистов среднего звена.

IMPROVING THE LEVEL OF TRAINING OF MIDDLE-LEVEL SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE DISCIPLINE “PHYSICAL EDUCATION”

Petrova Ksenia Tagirovna, Rodichkin Pavel Vasilyevich

Herzen State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The modern student of pedagogical college studying on specialty 49.02.02 “Adaptive physical culture” often neglects independent work on discipline “physical culture”, thereby reducing their level of professional preparedness for work in the future [2]. The paper presents the development of new content of independent work in the discipline of “physical education” and describes its impact on the physical and functional development of college students. The aim of this study is to develop a new content of independent work in the discipline of “physical education” and to test its effectiveness. The new model includes 4 blocks of tasks: the first block

is aimed at independent work with theoretical material on the sections of the program. The second block is devoted to practical work. The third block is aimed at self-diagnosis of the level of preparedness and control of the state of health. The fourth block is aimed at the creative use of the knowledge and skills acquired.

Keywords: Physical education, training of specialists in the field of physical culture, improving the level of training of middle-level specialists.

Введение

Делая вывод по теоретическому анализу литературных источников, можно сказать, что студенты не воспринимают физическую культуру, как учебную дисциплину, и это приводит к снижению самостоятельной работы по данной дисциплине. Также интересные версии есть и в других источниках, например, снижение самостоятельной двигательной активности из-за цифровизации образования и появления всевозможных приспособлений для быстрого доступа к необходимым объектам [1, 3, 4].

На базе педагогического колледжа №1 был проведен опрос студентов с использованием гугл-формы для определения их отношения к занятиям по физической культуре и к самостоятельной работе.

В опросе приняли участие более 100 респондентов в возрасте от 16 до 21 года. Этот возрастной диапазон охватывает студентов 1–4 курсов по специальности 49.02.02. «Адаптивная физическая культура» и показывает общую картину отношения студентов к занятиям физической культурой в целом.

Методы исследования

В ходе сравнительного анализа были выявлены основные направления работы по дисциплинам — лёгкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, волейбол и настольный теннис. По каждому разделу программы предусмотрена самостоятельная работа в виде выполнения презентаций, рефератов и практических заданий.

Для определения функционального состояния занимающихся были использованы методы функциональной диагностики: 1. Ортостатическая проба для анализа работы сердечно-сосудистой системы при восстановлении; 2. Определен индекс Руфье для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке; 3. Проба Штанге и Генча для определения устойчивости организма к недостатку кислорода. Для определения физических способностей были использованы нормативы ГТО для V ступени: бег на 100 м; бег на 3 км; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон вперед из положения стоя. Анкетирование обучающихся было проведено для выявления их отношения к занятиям физической культурой в колледже.

Результаты исследования и их анализ

Для начала рассмотрим результаты анкетирования. На вопрос о посещении занятий по физической культуре получили следующие ответы: 46,8 % регулярно посещают занятия, однако, стоит отметить, что это менее половины респондентов; 15,3 % не посещают занятия, потому что ходят на спортивные

тренировки; 5,6% отметили, что им не интересно заниматься; 4% отмечают, что им далеко ездить; 4 % отмечают, что им просто лень; 3,2 % респондентов отдали предпочтение варианту плохой программы и малому количеству игровых видов спорта. Также в индивидуальном порядке звучали ответы, что тяжесть выполнения физических упражнений заставляет пропускать занятия, и был ответ про стеснение своего тела.

Исходя из результатов данного опроса логично вытекает, что в целом студенты посещают занятия по физической культуре, но количество отрицательных ответов заставляет задуматься о внесении значительных корректировок в программу.

Для разработки нового содержания самостоятельной работы по дисциплине «физическая культура» был проведен опрос о предпочтительных видах спортивной деятельности и о месте проведении занятий.

Исходя из опроса обучающихся разрабатывалось новое содержание самостоятельной работы по дисциплине «физическая культура» для студентов. В основу модели легли запросы обучающихся из опроса и ФГОС СПО. Новое содержание самостоятельной работы по дисциплине «физическая культура», представляет собой четырех блоковое пособие для работы.

В первом блоке сделан упор на изучение теоретического материала. В него вошли: самостоятельное изучение видеоматериалов по разделам программы; просмотр соревнований по видам спорта в соответствии с программой; изучение истории видов спорта в соответствии с разделом программы; изучение техники выполнения отдельных технических элементов в соответствии с разделом программы, посещение соревнований по видам спорта в соответствии с разделом программы.

Второй блок включил в себя практическую работу по дисциплине физическая культура: выполнение комплекса упражнений; занятия фитнесом по видео урокам; выполнение специальных упражнений; утренняя гимнастика. Данный раздел направлен на общее укрепление организма обучающихся и рассчитан на ежедневное выполнение

Особенностью второго блока является включение интерактивной работы студента с ресурсами интернета. К некоторым заданиям прикреплены QR- коды с ссылками на видео и текстовые источники информации. Данное введение обосновано запросу обучающихся на современный подход к образованию.

Третий блок посвящен мониторингу собственного физического и функционального состояния организма обучающихся. Основная задача этого блока состоит в том, чтобы научить студентов наблюдать за своим состоянием здоровья и контролировать наличие травмирующих занятий для организма.

Таблица 1

Динамика результатов функциональных проб и двигательных тестов ($n = 20$), $\bar{X} \pm m$

Проба	Функциональные пробы			
	ДО		ПОСЛЕ	
	КГ ($n = 20$)	ЭГ ($n = 20$)	КГ ($n = 20$)	ЭГ ($n = 20$)
Ортостатическая проба (сек)	36,1 $\pm$ 1,2	30,7 $\pm$ 1,5	38 $\pm$ 1,1	23,6 $\pm$ 1,7*
Проба Руфье (баллы)	6,2 $\pm$ 0,2	5,3 $\pm$ 0,3	2,8 $\pm$ 0,3	4 $\pm$ 0,1
Проба Штанге(сек)	52,9 $\pm$ 2,2	52,1 $\pm$ 2,1	20,6 $\pm$ 2,5	19,4 $\pm$ 1,8*
Проба Генче(сек)	27,7 $\pm$ 1,6	40,1 $\pm$ 1,5	12,9 $\pm$ 1,9	26,1 $\pm$ 1,1*
Проба	Двигательные тесты			
	ДО		ПОСЛЕ	
	КГ ($n = 20$)	ЭГ ($n = 20$)	КГ ($n = 20$)	ЭГ ($n = 20$)
Бег 100м(сек)	18,3 $\pm$ 0,5	17,3 $\pm$ 0,5	17,7 $\pm$ 0,5	16,3 $\pm$ 0,4
Бег 3 км(мин.)	15:20 $\pm$ 2,9	16:10 $\pm$ 2,8	14:35 $\pm$ 2,8	15:16 $\pm$ 2,6
Прыжок в длину с места (см)	175 $\pm$ 0,3	182 $\pm$ 0,5	175,9 $\pm$ 0,2	183 $\pm$ 0,2*
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11,5 $\pm$ 1,1	10,9 $\pm$ 1,3	12,8 $\pm$ 1,0	11,8 $\pm$ 0,3*
Наклон вперед (см)	8,8 $\pm$ 1,3	7,2 $\pm$ 1,1	9,8 $\pm$ 1,2	8,4 $\pm$ 0,8*

Примечание: * – $p < 0,05$ между экспериментальной и контрольной группами

Основная цель четвертого блока – научить студентов самостоятельно использовать полученные знания и умения в жизни. В этом блоке был использован метод «квестовых» игр и заданий для увеличения интереса к выполнению творческих заданий.

Выбор именно такого подхода обоснован запросом обучающихся на мотивирующие занятия с конкретной целью.

Таким образом, четыре блока были распределены по разделам программы. Для наиболее эффективного положительного эффекта, новое содержание самостоятельных занятий было сформировано в виде методического пособия формата А5. (<https://disk.yandex.ru/i/37gzvMkpy2pY9w>).

После проведения опроса, был проведен контроль физического и функционального состояния студентов (таблица 1).

Студентам, участвовавшим в исследовании, предлагалось вести записи в пособии одновременно с выполнением заданий. Тем самым предполагалось развить интерес к самостоятельной работе по дисциплине «физическая культура».

Проведенный в конце педагогического эксперимента опрос, в целом, подтвердил положительный отзыв участников о предоставлении нового содержания самостоятельной работы по дисциплине «физическая культура».

Заключение

Таким образом, внедрение нового содержания самостоятельной работы по дисциплине «физическая культура» у студентов педагогического колледжа, обучающиеся по специальности 49.02.02. «Адаптивная физическая культура» показало высокую эффективность влияния на физическую подготовленность и функциональное состояние занимающихся.

Литература

1. Акулова Л. Н. Анализ современного состояния социально-активной позиции учителя физической культуры / Л. Н. Акулова, А. С. Королев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 21–26.
2. Балакирева А. А. Двигательная активность подростков в современном обществе [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2017 г.). – М.: Буки-Веди, 2017. – С. 1–2.
3. Горелов А. А. К вопросу об использовании самостоятельной физической тренировки в образовательном пространстве современного вуза / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №1. – С. 3–4.
4. Петрова К. Т. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов колледжа по дисциплине «физическая культура» / К. Т. Петрова. // Материалы всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2022. С. 462–471.

* * *