

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

На правах рукописи
УДК 796.011.3:[378.6:63](043.3)

СУЧКОВ
Андрей Константинович

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(на примере учреждений высшего образования аграрного профиля)**

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Научный руководитель
кандидат педагогических
наук, профессор
Рудницкий В.И.



Минск, 2018

Оглавление

	Стр.
Перечень сокращений	4
Введение.....	5
Общая характеристика работы.....	8
Глава 1 Теоретические аспекты повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля	13
1.1 Компоненты физической подготовленности студентов к работе в агропромышленном комплексе.....	13
1.2 Обзор особенностей формирования физической подготовленности студентов в учреждениях высшего образования аграрного профиля.....	20
1.3 Обоснование выбора спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля.....	25
1.4 Характеристика профессионально значимых физических качеств и методик их развития в спортивной борьбе.....	36
1.4.1 Выносливость.....	36
1.4.2 Сила.....	45
1.5 Выводы по первой главе.....	51
Глава 2 Методологические основания исследования повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля посредством вариативного компонента учебной дисциплины «физическая культура»	53
2.1 Методология и методы исследования.....	53
2.2 Организация исследования.....	62
2.2.1 Организация педагогического эксперимента.....	64
2.3 Выводы по второй главе.....	66
Глава 3 Использование вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» как средства повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля	67
3.1 Модель учебной дисциплины «Физическая культура» с использованием практикоориентированного вариативного компонента.....	67
3.2 Методика повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля...	82

3.3 Результаты педагогического эксперимента по апробации методики повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования аграрного профиля...	90
3.4 Применение методики повышения уровня физической подготовленности в образовательном процессе по «Физической культуре» для студентов, обучающихся по специальностям с различными условиями производственной деятельности.....	100
3.5 Выводы по третьей главе.....	105
Заключение.....	106
Основные научные результаты диссертации.....	106
Рекомендации по практическому использованию результатов ...	109
Библиографический список.....	110
Список использованных источников.....	110
Список публикаций соискателя ученой степени.....	125
Приложения.....	130

Перечень сокращений

АПК – агропромышленный комплекс

БГАТУ – учреждение высшего образования «Белорусский государственный аграрный технический университет»

БГСХА – учреждение высшего образования «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия»

ВГАВМ – учреждение высшего образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»

ГГАУ – учреждение высшего образования «Гродненский государственный аграрный университет»

КГ – контрольная группа

ОФП – общая физическая подготовка

ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ТТП – технико-тактическая подготовка

УФП – уровень физической подготовленности

УФС – уровень функционального состояния

ЦНС – центральная нервная система

ЧСС – частота сердечных сокращений

ЭГ – экспериментальная группа

Введение

Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования подготовки в учреждениях высшего образования специалистов, обеспечивающих эффективность, стабильность, конкурентоспособность производства. Такие специалисты должны решать нестандартные производственные задачи в динамично меняющихся условиях, обладать лидерскими качествами, профессиональной и адаптационной мобильностью и высоким уровнем физической подготовленности (УФП). При этом достижение уровня физической подготовленности, необходимого современным выпускникам учреждений высшего образования на протяжении ряда лет продолжает оставаться значимой проблемой в теории и практике физического воспитания студентов (М. Я. Виленский [26], В. Н. Кряж [93], В. И. Ильинич [165]). В литературных источниках представлено достаточное количество заслуживающих внимания возможных решений указанной проблемы (В. И. Григорьев [45], М. Е. Кобринский [77], А. В. Лотоненко [100, 101] и др.). Однако выявленная тенденция к снижению сопротивляемости организма человека факторам, способствующим негативному изменению уровня функциональной и двигательной готовности (В. И. Григорьев [44], А. В. Дубровский [56], С. И. Изаак [68], А. И. Корешкин [87], Г. И. Нарскин [127] и др.), обуславливает необходимость поиска эффективных способов повышения уровня физической подготовленности студентов учреждений высшего образования, в частности посредством использования вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура».

Изучение опыта совершенствования образовательного процесса (Т. Н. Буйко [19], Б. С. Гершунский [35], В. А. Коледа [80], Л. И. Лубышева [102], И. Д. Свищев [138] и др.) указывает на возможность гибкого реагирования учреждений высшего образования на запросы общества. Поиск новых решений образовательных задач следует осуществлять исходя из общих требований к формированию социально-личностных компетенций выпускника, определяемых принципами гуманизации, фундаментализации, компетентностного подхода, социально-личностной подготовки, междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования. Приоритетным из перечисленных принципов является принцип гуманизации, обеспечивающий лично ориентированный характер образовательного процесса и творческую самореализацию студента [30, с. 7]. Основываясь на этом принципе, необходимо в большей мере предоставлять обучающимся право выбора вида спорта для физического совершенствования, мотивируя их тем самым к учебным занятиям и повышая качество образовательного процесса.

Наряду с предоставлением выбора средств физического воспитания, учебная дисциплина «Физическая культура», целью которой «является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности» [162, с. 7], не должна утрачивать «прикладности» – обеспечивать подготовку будущих специалистов не к труду вообще, а к избранному виду трудовой деятельности.

Профессиональная направленность учебной дисциплины «Физическая культура» обусловлена положениями компетентностного подхода, определяющими систему требований к организации образовательного процесса, направленных на усиление его практикоориентированности, повышение роли самостоятельной работы студентов по разрешению задач и ситуаций, моделирующих социально-профессиональные проблемы, формирование у выпускников способности действовать в изменяющихся жизненных условиях [30, с. 7]. Таким образом, для каждой профессиональной деятельности имеет смысл определять соотношение компонентов как в комплексе «физическая подготовленность», так и в ее составляющей – «физические качества» (А. В. Дубровский [56], Л. П. Матвеев [105] и др.). Следовательно, в процессе физической подготовки студентов учреждений высшего образования к предстоящей профессиональной деятельности совершенствованию профессионально значимых физических качеств следует отдавать приоритет. Для выпускников учреждений высшего образования аграрного профиля это имеет особое значение в связи с необходимостью учета неблагоприятных погодных условий, нестабильного рабочего графика, вредных производственных условий, определенной доли ручного труда в предстоящей трудовой деятельности (В. П. Краснов [89], Г. Г. Саноян [135] и др.). В то же время, как показывает практика, средства физического воспитания для развития профессионально значимых физических качеств не всегда бывают востребованы студентами по разным причинам, а тренировочные средства популярных в студенческой среде видов спорта, как правило, не ориентированы на достижение профессиональной физической пригодности будущих специалистов. Вследствие этого мотивация к профессионально направленным учебным занятиям по «Физической культуре» снижается, негативно влияя на качество образовательного процесса, что наряду с экологической обстановкой, низкой двигательной активностью современной молодежи, другими объективными и субъективными факторами является причиной отрицательной динамики уровня физической подготовленности студентов.

Для организации лично ориентированного и профессионально направленного образовательного процесса, обеспечивающего мотивированную подготовку студентов к предстоящей профессиональной деятельности, необхо-

дима разработка методики повышения уровня физической подготовленности студентов тренировочными средствами наиболее популярных у данного контингента видов спорта, которые будут являться вариативным компонентом учебной дисциплины «Физическая культура».

Виды спортивной борьбы являются востребованными у студентов (Ю. В. Болтиков [16], И. П. Круглик [91] и др.), следовательно, могут являться фактором мотивации в процессе достижения ими профессиональной физической пригодности. Также представляется возможным использование определенным образом скомпонованных методик (или их составляющих) совершенствования физических качеств борцов для физической подготовки студентов – будущих работников агропромышленного комплекса (АПК). Указанные аргументы определили выбор спортивной борьбы как вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования аграрного профиля. Однако, в настоящее время не разработаны учебные программы по видам борьбы для физического воспитания студентов нефизкультурных специальностей (В. А. Греховодов [43], В. М. Игуменов [63-67] и др.), влияние занятий спортивной борьбой на формирование физической подготовленности студентов изучено недостаточно (П. С. Васильков [22-А] и др.). Следовательно, определение содержания и структуры вариативного компонента (спортивная борьба) учебной дисциплины «Физическая культура» требуют экспериментального обоснования.

В ходе личностно ориентированного и профессионально направленного образовательного процесса в учреждениях высшего образования аграрного профиля возможны противоречия между потребностями и возможностями студентов, между развитием индивидуальных особенностей и требованиями социального заказа, между обязательным и вариативным компонентами учебной дисциплины «Физическая культура» и др. Разрешение указанных противоречий обуславливает необходимость проведения исследования вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура» как средства повышения уровня физической подготовленности студентов, направленного на совершенствование профессионально значимых физических качеств, обеспечивающих готовность выпускников к работе в агропромышленном комплексе.