

УДК 796.011.3

ББК 75.1

Т 33

**Курысь В. Н. и др.**

**Т 33 Теоретико-методологическое обоснование опережающей физической подготовки будущих бакалавров физической культуры:** монография / Курысь В. Н., Денисенко В. С., Яцынин А. И., Гзирьян Р. В. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. – 189 с.

ISBN 978-5-9296-0889-6

Монография представляет собой обобщённый материал накопленного теоретического и практического опыта в области физической подготовки студентов в сфере физической культуры. Представлены новые знания о содержании, методике и организации педагогического процесса опережающей физической подготовки будущих бакалавров. Анализируются сущность технологий опережения, философских категорий непрерывности и прерывности, а также положения теории непрерывного образования, послужившие основой для разработки методики опережающей физической подготовки непрерывного характера (по содержательной и организационной сути). Рассматриваются особенности влияния средств опережающей физической подготовки на физическую и функциональную готовность студента к осуществлению специфической двухкомпонентной учебной и будущей педагогической деятельности.

Адресуется широкому кругу читателей, в частности студентам, преподавателям, научным работникам, руководителям органов образования и другим лицам, интересующимся рассматриваемой проблемой.

УДК 796.011.3

ББК 75.1

#### **Рецензенты:**

д-р пед. наук, профессор *Н. А. Фомина*,

д-р пед. наук, доцент *С. Ю. Максимова*

(ФБГОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры)

© Курысь В. Н., Денисенко В. С.,  
Яцынин А. И., Гзирьян Р. В., 2017

ISBN 978-5-9296-0889-6

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский  
федеральный университет», 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
----------------	---

### Глава 1. СТРАТЕГИЯ ОПЕРЕЖАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НАУЧНАЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1. Непрерывное профессиональное образование и особенности его реализации на современном этапе развития общества .....	16
1.2. Идеи опережающего образования и опережающего обучения, особенности их реализации в ходе непрерывного профессионального образования .....	20
1.3. Физическая подготовка как задача и элемент процесса непрерывной профессиональной подготовки будущих бакалавров физической культуры .....	31
1.4. Опережающая физическая подготовка студентов как условие обеспечения непрерывного профессионального образования в области физической культуры .....	50

### Глава 2. МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования .....	58
2.2. Организация педагогического эксперимента .....	61
2.3. Диагностический инструментарий исследования .....	63
2.4. Методы обработки и анализа экспериментальных данных .....	67

### Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОПЕРЕЖАЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НЕПРЕРЫВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

3.1. Динамика физического состояния организма студента в период его обучения в вузе, как показатель качества реализации задач физической подготовки на первом этапе непрерывного формирования профессионализма . . . . .	69
3.2. Методика опережающей физической подготовки на начальном этапе непрерывного профессионального обучения и особенности её реализации . . . . .	77
3.3. Экспериментальное обоснование эффективности методики опережающей физической подготовки . . . . .	94
Заключение . . . . .	119
Научно-практические рекомендации . . . . .	131
Литература . . . . .	132
Приложения . . . . .	148

## ВВЕДЕНИЕ

Изменения в политической, экономической, социальной, культурной и других сферах государства последних лет обусловили модернизацию сферы образования Российской Федерации и переход на качественно новый уровень. Не явилось исключением и высшее образование в области физической культуры. Преобразования в общественной жизни определяют новые требования к содержанию и структуре подготовки будущих педагогов как проводников инновационных явлений в образовании.

Одним из главных векторов модернизации современного образования является реализация идеи его непрерывности (Даринский А. В., 1975; Зинченко Г. П., 1991; Римарева И. И., 2004; Кулешов И. В., 2012). Состояние проблемы непрерывности физической подготовки студента образовательного учреждения сферы физической культуры, положения теории непрерывного образования дают основание полагать, что становление и реализация отмеченной идеи, несомненно, имеет огромную ценность для современного общества, и в частности для сферы физической культуры, при том условии, что основные положения непрерывности образования занимают всё более действенное место в специфике этой области человеческой деятельности.

Процесс увеличения потока информации в образовательной сфере, необходимость её переработки в сжатые сроки, применение инновационных технических средств обучения определяют явно выраженную тенденцию интенсификации учебного процесса в вузах (Рудева Г. В., Перунов В. И., Бойченко С. Ф., 2002; Бароненко В. А., Рапопорт Л. А., 2009; Чермит К. Д., 2012). Прогрессирующая напряжённость умственной деятельности, а с нею и усиливающаяся гиподинамия вызывают спад показателей работы функциональных систем организма студента и его физической работоспособности в целом по мере продвижения от младших курсов к старшим. По мнению исследователей, динамика состояния физической подготовленности студентов как составляющая культуры личности не является положительной в период их обучения в вузе, а уровень их физической подготовленности достаточно низкий (Озолин Н. Г., 1988; Изаак С. И., Кабачков В. А., Тяпин А. Н., 2003 и др.). Эта ситуация осложняется и тем, что в рейтинге ценностей у студентов состояние собственного здоровья занимает весьма скромное место (Кушманова В. П., 1995; Доленко Ф. Л., 1996).

Отмеченное выше особенно относится к студентам вузов, обучающимся по направлениям в области физической культуры, в связи со спецификой их учебной деятельности, которая существенно отличается

от той, которая проводится в вузах другой направленности. Отличие заключается в паритетном соотношении ярко выраженных видов умственной и телесно-двигательной деятельности. Именно это обстоятельство позволяет говорить о выраженном профессиональном характере здоровья, о дуалистической сущности его потенциала, направленного как на реализацию программ учебного плана циклов Б1 (гуманитарный, социальный и экономический) и Б2 (математический и естественнонаучный), так и на овладение программным материалом спортивных дисциплин, предусмотренных циклом Б3 (профессиональный). Установленная отрицательная динамика функционального состояния организма студента, получающего профессию в сфере физической культуры, несомненно, оказывает негативное влияние на качество и эффективность его учебной деятельности в целом (Курьсь В. Н., Денисенко В. С., 2014).

Анализ содержания программ учебных дисциплин вуза, ведущего обучение в сфере высшего спортивного образования, даёт основания полагать, что подавляющее большинство времени на учебных занятиях отводится на овладение техникой изучаемых упражнений. Однако известно, что отработка техники физических упражнений спортивного характера основывается на фундаменте физической подготовленности занимающихся (Зациорский В. М., 1970; Коренберг В. Б., 1979, 1980, 1986; Зациорский В. М., Алешинский С. Ю., Якунин Н. А., 1982; Верховшанский Ю. В., 1988; Менхин Ю. В., 1990, 1997; Горелов А. А., 2001; Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., 2007; Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю., 2008; Дворкин Л. С., Ахметов С. М., 2009). При этом программами не предусмотрено уделение особого внимания формированию физической подготовленности студента, за редкими случаями формальных деклараций о необходимости физической подготовки. Имеющиеся случаи занятии физической подготовкой носят преимущественно спонтанный характер.

Возникает парадоксальная ситуация, заключающаяся, с одной стороны, в профессиональной потребности быстрого и прочного овладения техникой изучаемых физических упражнений, а так же необходимостью формирования физического потенциала здоровья студента, необходимого для проведения теоретических занятий, а с другой – отсутствием целенаправленного процесса формирования требуемых возможностей физической подготовленности и опосредованно здоровья. Более того, являясь фундаментальной основой для овладения техникой и для обеспечения сохранности здоровья, потребность в непрерывной физической подготовке должна быть опережающей.

Таким образом, возникает необходимость в целенаправленном опережающем формировании физической подготовленности студента, направленной на обеспечение как учебной профессиональной телесно-двигательной деятельности, так и физических затрат, связанных с реализацией учебных программ типично теоретического цикла и подго-

товки к формированию профессионально важных новообразований на этапах профессионального онтогенеза.

Исследование состояния проблемы позволило выявить ряд противоречий:

- с одной стороны, между потребностью в оптимальном функциональном состоянии организма обучаемого и его производной, физической подготовленностью, которые призваны обеспечить эффективность специфической учебной деятельности, а с другой – существующей отрицательной динамикой функциональных показателей организма студента в период обучения в вузе;

- с одной стороны, между существующей необходимостью наличия потенциала физической подготовленности студента для обеспечения профессиональной телесно-двигательной и выраженно теоретической деятельностью, а с другой – отсутствием в рамках учебной деятельности целенаправленной физической подготовки будущего педагога;

- с одной стороны, между существующими представлениями о сущности принципа непрерывности образования, о системном, постоянно развивающемся и опережающем характере процессов и явлений, а с другой – спонтанной по характеру физической подготовкой студента как видом его учебной деятельности, не обеспечивающим её эффективность;

- с одной стороны, между необходимостью придания процессу направленной физической подготовки будущего педагога в сфере физической культуры опережающего характера как условия эффективной учебной деятельности и обеспечения непрерывности профессионального обучения, а с другой – отсутствием научно обоснованных сведений и программно-методического обеспечения этого процесса.

Выявленные противоречия и целесообразность их разрешения составляют основу актуальности монографического исследования и подтверждают проблемную смысловую сущность избранной темы научной разработки. Проблема исследования сводится к вопросу о том, каковы теоретико-методологические основы и методика опережающей непрерывной физической подготовки студента вуза сферы физической культуры в контексте обеспечения непрерывности процесса профессионального образования. Важной научной задачей монографического исследования является разработка программно-методического обеспечения процесса опережающей непрерывной физической подготовки студента в вузе, ведущего обучение в сфере физической культуры на первом этапе непрерывного профессионального образования.

По нашему предположению, состояние организма студента будет соответствовать запросам специфической двухкомпонентной учебной деятельности в спортивном вузе и обеспечивать опережающую реализацию потребностей непрерывного профессионального образования, если:

- результаты планового комплексного мониторинга функционального состояния организма студента в период обучения в вузе будут являться

основанием для целенаправленного опережающего развивающего воздействия на организм, обеспечивающего его готовность к эффективной учебной деятельности;

- физической подготовке будет придан статус действительно одного из обязательных элементов системы учебной деятельности с обеспечением опережающего характера целенаправленного процесса;

- физическая подготовка как элемент системы учебной деятельности по своей организационной и содержательной сути будет иметь опережающий характер, обеспечивать непрерывность процесса, обуславливающей её постоянно-развивающее воздействие;

- процесс целенаправленной опережающей физической подготовки будет основываться на научно и экспериментально обоснованном программно-методическом обеспечении в соответствии с реализуемым этапом непрерывного профессионального образования;

- процесс опережающей физической подготовки будет обеспечивать условия для формирования у студента рефлексии своей физической подготовленности как обязательного компонента непрерывного профессионального образования.

Осмысление необходимости непрерывных саморазвивающих действий человека для обеспечения своего как интеллектуального, так и телесного развития считается, по мнению А. В. Даринского (1975) и Г. П. Зинченко (1991), отправной точкой многовековой истории теории непрерывного образования. Сущность этой теории основывается на философских категориях непрерывности и прерывности как неотъемлемых формах существования материи. Только рациональная совокупность непрерывности и прерывности может обеспечить постоянно действующий процесс развития материи.

Идеи непрерывного образования активно рассматривались в трудах выдающихся мыслителей (Вольтер, И. В. Гёте, Ж. Кондорсе, Ж. Ж. Руссо). В своё время мысли о непрерывности образования излагали русские ученые Н. И. Пирогов и К. Д. Ушинский.

В конце прошлого и начале текущего столетия реализация идеи непрерывности образования считается одним из основных векторов его модернизации. Исследователи указывают на настоятельную целесообразность придания характера непрерывности различным частным процессам в образовании для повышения его общей эффективности (Даринский А. В., 1975; Зинченко Г. П., 1991; Римарева И. И., 2004; Кулешов И. В., 2012). Но при этом особое внимание придается обеспечению непрерывности профессионального образования (Новиков П. Н., 1996, 1997, 2000; Новиков А. М., 2000; Сорокина-Исполатова Т. В., 2007; Подобеда В. И., Марона А. Е., 2009 и др.). Под непрерывным профессиональным образованием в нашей работе мы понимаем стратегическую идею развития профессионального образования, интегральной целью которой является обеспечение максимальной самореализации человека в профессиональной деятельности на всех её этапах.

В плане реализации непрерывного профессионального образования, особенно на начальных его этапах, имеет значение обеспечение опережающего образования, которое представляет собой сущностное свойство профессионального образования, вытекающее из его природы, и стратегическое направление педагогической деятельности, обеспечивающее соответствие человека будущим общественным, профессиональным, производственным и личностным потребностям.

Несмотря на значительное научное обоснование, в настоящее время идеи непрерывности обучения остаются недостаточно востребованными и не занимают должного места в процессе подготовки бакалавров физической культуры. Это относится ко всему процессу и, следовательно, ко всем его составляющим. При этом наиболее малоизученной с точки зрения реализации идеи непрерывности является процесс физической подготовки студентов, имеющий определенные задачи и свои особенности.

Ряд фундаментальных исследований в области физической культуры и спорта указывает на всеобъемлющую ценность физической подготовки как основного структурного компонента спортивной тренировки (Верхошанский Ю. В., 1963, 1988; Вайцеховский С. М., 1966; Зацiorский В. М., 1970, 2009; Матвеев Л. П., 1971; Филин В. П., 1974; Смолевский В. М., 1976; Воробьев А. Н., 1981; Озолин Н. Г., 1988, 2006; Менхин Ю. В., 1990, 1997; Курьсь В. Н., 2004; Платонов В. Н., 2005; Дворкин Л. С., 2008, 2009 и др.) и физического воспитания студенческой молодежи (Виленский М. Я., 1982, 1991; Хакунов Н. Х., 1994; Бальсевич В. К., 2002; Виленский М. Я., Бегидова С. Н., 2004; Курьсь В. Н., 2004, 2013; Чермит К. Д., 2005, 2012; Дворкин Л. С., 2008, 2009; Хакунов Н. Х., Хазова, С. А., 2013; Diegmüller K., 1995; Isler R., Mazzeo A., 1999 и др.).

Несмотря на это, состояние физической и функциональной подготовленности студентов в период обучения, а вместе с этим – и состояние их здоровья как высшая ценность человека имеют отрицательную динамику (Изаак С. И., Кабачков В. А., Тяпин А. Н., 2003), что относится и к студентам вуза сферы физической культуры. Это является существенным тормозом в формировании профессиональных новообразований, потому что физическая подготовленность – это основа усвоения средств физического воспитания, освоения двигательных действий, понимания методики физического воспитания и развития физических качеств, а также основа здоровья как фундаментальной общечеловеческой и профессиональной ценности (Ашмарин Б. А., 1978; Донской Д. Д., Зацiorский В. М., 1979; Зацiorский В. М., 1982, 2009; Платонов В. Н., 1986; Верхошанский Ю. В., 1988; Лях В. И., 1988; Менхин Ю. В., 1990; Бондин В. И., 1997; Курьсь В. Н., 1998; Бальсевич В. К., 2000; Виленский М. Я., 2004; Курамшин Ю. Ф., 2004 и др.).

Изменение отмеченной тенденции, разрешение сложившейся проблемной ситуации возможно посредством придания процессу физи-



ческой подготовки студента характера опережения и непрерывности в период его обучения. Под термином «опережающая физическая подготовка» в данной работе понимается часть педагогического процесса подготовки бакалавров физической культуры, направленного на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма при ориентации её компонентов (задач, содержания, методических приемов, состава средств и др.), на актуализацию потенциальных возможностей занимающегося (реализация принципа опоры на зону ближайшего развития), обеспечивающих своевременное появление и развитие профессионально важных новообразований.

Однако в теории и практике подготовки бакалавров, обращений к процессу физической подготовки с точки зрения реализации принципа и технологии опережения не обнаруживается. В этом направлении имеется значительное количество вопросов, требующих предварительного ответа, важнейшими из числа которых являются следующие:

- насколько применимы закономерности опережающего образования и опережающего обучения к процессу физической подготовки;
- каким образом совместить опережение с учетом возрастно-половых ограничений в формировании физических способностей на этапах онтогенеза;
- каким образом организовать опережение процесса физической подготовки, обеспечив при этом повышение физического компонента здоровья;
- что следует понимать под опережающей физической подготовкой, и насколько её применение связано с реализацией задач непрерывной профессиональной подготовки работников отрасли физической культуры.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальном апробировании методики опережающей физической подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры в контексте обеспечения непрерывного профессионального образования.

Таким образом, перед авторами стоят следующие задачи.

1. Обосновать термин «опережающая физическая подготовка» и его иерархическое взаимодействие с родовыми понятиями «физическая подготовка», «непрерывное профессиональное образование», «опережающее образование», «опережающее обучение».

2. Определить эффективность процесса физической подготовки студентов высших учебных заведений сферы физической культуры в период их обучения в вузе.

3. Выявить теоретико-методические основания опережающей физической подготовки на первом этапе непрерывного профессионального образования работников сферы физической культуры.

4. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность методики опережающей физической подготовки

студентов первого курса в контексте обеспечения непрерывного профессионального образования.

В работе реализованы теоретические и эмпирические методы педагогического исследования: метод анализа состояния изученности проблемы физической подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры, метод исходного педагогического моделирования, метод единого организационно-методического замысла, обзорно-аналитический метод, обзорно-критический метод, теоретический метод, метод контент-анализа, метод сравнения, метод педагогического эксперимента, педагогическое тестирование, метод экспертной оценки, методы математической статистики.

Методологическую основу исследования составляют:

- представления о методологии научного познания (Б. А. Ашмарин, М. Р. Кудяев, Ф. А. Кузин, Б. А. Райзберг, К. Д. Чермит);
- системный (И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин и др.) и деятельностный (В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев) подходы к образовательному процессу;
- представления о личностно ориентированном подходе к процессу преподавания физической культуры (Е. В. Бондаревская);
- современные научные представления о соотношении интеллектуального и телесно-двигательного компонентов физического воспитания студента (М. Я. Виленский, В. Н. Курысь, В. П. Лукьяненко, К. Д. Чермит и др.);
- современные подходы к высшему образованию в области физической культуры (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, А. А. Горелов, С. П. Евсеев, Л. И. Лубышева, и др.);
- современные концепции и здоровьесберегающие технологии физической культуры студенческой молодежи (В. И. Бондин, Г. М. Соловьев, К. Д. Чермит и др.).

Теоретическую основу исследования составляют:

1) основные положения теории и методики физического воспитания (Б. А. Ашмарин, В. С. Кузнецов, Ю. Ф. Курамшин, В. И. Лях, Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов и др.);

2) теория физической культуры и физической культуры личности (В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, А. М. Максименко, Н. Х. Хакунов, К. Д. Чермит);

3) положения концепции непрерывного профессионального образования человека (В. А. Анищенко, В. А. Болотов, А. П. Владиславлев, А. М. Новиков, П. Н. Новиков, В. В. Сериков, Т. В. Сорокина-Исполотова, и др.);

4) идеи опережающего профессионального образования (Б. М. Бим-Бад, Н. П. Ващекин и А. Д. Урсул; С. Д. Неверкович, А. М. Новиков, П. Н. Новиков, В. И. Подобеда и А. Е. Марона и др.), концепция опережающего обучения как направления развивающего обучения (Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, Л. В. Занков, И. Я. Лернер), методика обучения

(Ш. А. Амонашвили, Л. В. Виноградова, В. А. Гусев, В. И. Загвязинский, А. Г. Мордкович, Г. Ж. Микерова, П. М. Эрдниев и Б. П. Эрдниев, С. Н. Лысенкова, В. Ф. Шаталов и др.) и её преломление в физическом воспитании (Ашмарин Б. А., Бальсевич В. К., Неверкович С. Д., Лях В. И., Матвеев А. П., Пономарёв Г. Н., Степанкова Э. Я. и др.), основанием для которой является опережающее отражение действительности человеком как производное условных рефлексов (Сеченов И. М., 1947; Павлов И. П., 1951; Анохин П. К. 1962, 1968, 1979; Судаков К. В., 1984);

5) современные представления о содержании, структуре, средствах и методах спортивной тренировки (Ю. В. Верхошанский, Л. С. Дворкин, В. М. Зациорский, В. С. Кузнецов, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов и др.);

6) научно обоснованные положения подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта (Б. А. Ашмарин, С. Н. Бегидова, А. А. Горелов, С. В. Дмитриев, В. М. Корецкий, В. А. Магин, С. А. Хазова и др.).

В работе:

- определено содержание понятия «опережающая физическая подготовка» как часть педагогического процесса подготовки специалистов в сфере физической культуры, направленная на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма при ориентации её компонентов на актуализацию потенциальных возможностей занимающегося, обеспечивающая своевременное появление и развитие профессионально важных новообразований, а так же обосновано её взаимодействие с идеей непрерывного образования, опережающего образования и обучения;

- выявлен факт неудовлетворительной динамики функционального состояния организма студента вуза сферы физической культуры в период его обучения, что противоречит целям текущей и перспективной непрерывной профессиональной подготовки;

- раскрыта сущность двухкомпонентной структуры системы учебной деятельности студента учебного заведения сферы физической культуры;

- обоснована целесообразность придания процессу физической подготовки студента опережающего характера в соответствии с этапом непрерывного профессионального обучения и определены такие её компоненты, как опережающее формирование двигательных качеств, позволяющих овладевать на высоком уровне новыми двигательными умениями и навыками, обеспечивать эффективность их реализации; опережающее обучение методике формирования двигательных качеств учеников на различных этапах онтогенеза; опережающее обучение методике саморазвития и самомотивирования;

- выявлены теоретико-методические основания опережающей физической подготовки на первом этапе непрерывного профессионального образования работников сферы физической культуры, к наиболее важным из числа которых могут быть отнесены: наличие в современной те-

ории непрерывного образования взглядов на непрерывность процессов и явлений как условия их развития; идеи концепции непрерывного образования человека в области физической культуры, в частности о фундаментальной значимости сформированных на первом этапе обучения знаний, навыков, умений и компетенций как условий своевременного появления профессиональных новообразований, реализация которых обеспечивается опережающим образованием и опережающим обучением; существующие в теории и практике физической культуры положения биомеханики о целесообразности непрерывного и опережающего наполнения структуры двигательных действий изучаемого упражнения физическим компонентом, отражённом в адекватной запросам техники совокупной развитости физических способностей; имеющиеся представления о прямой связи между физической подготовленностью человека и состоянием его общего и профессионального здоровья, о прямой связи профессиональных новообразований с предшествующим содержанием образования и уровнем опережающей профессиональной подготовленности; представление о специфической двигательной активности студента, требующей соответствующей и адекватной функциональной готовности его организма, которая опережающим образом обеспечивается оптимальным развитием его физических способностей; необходимость ориентации учебного процесса на создание условий, обеспечивающих развитие сенсорно-двигательной сферы личности обучающегося в сочетании с формированием его как личности, готовой к настоящему и будущему саморазвитию;

- теоретически обоснована и экспериментально подтверждена эффективность и целесообразность применения методики опережающей физической подготовки студента первого курса образовательного учреждения сферы физической культуры в процессе его обучения, основанная: на опережающем формировании двигательных качеств и знаний студентов в этой области; на опережающем формировании умений применять полученные знания в практической деятельности; на создании у обучаемого потребности в целенаправленных занятиях, связанных с физической подготовкой и с самосовершенствованием.

Теоретическая значимость работы состоит в следующем:

- теория и методика физического воспитания дополняется знаниями о месте и роли физической подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры в системе его многолетнего обучения, о характере взаимосвязи этого вида подготовки и функционального состояния организма;

- теория и методика профессиональной подготовки работников сферы физической культуры дополняется знаниями, позволяющими реализовать идею непрерывности, а так же знаниями о содержании понятия «опережающая физическая подготовка» и характером её взаимодей-

ствия с идеей непрерывного образования, опережающего образования и обучения;

- дидактика физического воспитания дополняется подходами, обеспечивающими комплексное использование принципов опережения для формирования уровня физической подготовленности и возможностей собственной рефлексии на первом этапе непрерывного профессионального образования, педагогическим инструментарием опережающего формирования физических качеств, знаниями о теоретико-методических основаниях опережающей физической подготовки на первом этапе непрерывного профессионального образования работников сферы физической культуры;

- дидактика физического воспитания дополняется теоретико-методическими основаниями опережающей физической подготовки и критериальными показателями оценки состояния организма студента на первом этапе непрерывного профессионального образования работников сферы физической культуры;

- расширены представления теории и методики профессиональной подготовки работников сферы физической культуры знаниями о возможностях формирования у студента устойчивой потребности в целенаправленном самосовершенствовании с целью формирования собственной физической подготовленности;

- методика профессиональной подготовки работников сферы физической культуры дополняется знаниями о цели, сути, последовательности и технологических особенностях процесса формирования кондиционной готовности к реализации идеи непрерывного профессионального образования на первом её этапе.

Практическая значимость исследования определяется тем, что содержащиеся в нём положения и выводы создают реальные предпосылки для научного практико-методического обеспечения процесса опережающей и непрерывной физической подготовки студента учебного заведения сферы физической культуры в период его обучения. Разработанная авторская методика внедрена в работу кафедры теории и методики преподавания спортивных дисциплин Северо-Кавказского федерального университета и реализуется в учебном процессе. Методические и организационные идеи опережающей физической подготовки легли в основу активизации процессов телесно-двигательного самосовершенствования студентов не только экспериментальной группы, но и студентов других курсов, как результат нашей активной внедренческой деятельности. Материалы исследования могут быть применены для осуществления целенаправленного процесса физической подготовки как студентов высших учебных заведений сферы физической культуры, так и средних специальных учебных заведений. Разработанная методика может применяться полностью или фрагментарно в учебном процессе подготовки специалистов различного профиля с целью фор-

мирования оптимального состояния физической подготовленности как одного из условий обеспечения эффективной учебной деятельности.

Теоретико-методические материалы исследования и его результаты внедрены в сферу физической культуры посредством публикации статей в научных изданиях, в том числе в журналах, рекомендованных ВАК, докладов на конференциях международного, всероссийского, регионального уровней с 2011 по 2014 годы.

Достоверность и надёжность полученных результатов и выводов обеспечивается методологической обоснованностью исходных теоретических положений, применением совокупности методов, адекватных объекту, предмету и задачам исследования; положительными результатами педагогического экспериментирования, использованием репрезентативного объёма выборки и статистической значимостью экспериментальных данных, сочетанием количественного и качественного анализов.

Основные теоретические и практические положения монографического исследования отражены в программе «Опережающая физическая подготовка», внедрённой в учебную деятельность факультета физической культуры Северо-Кавказского федерального университета. Теоретические, методические и организационные результаты исследования отражены в авторских обзорно-аналитических и проблемных публикациях различного уровня.