



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет психологии и физической культуры

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы
со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 «Педагогическое образование»
Магистерская программа: «Тьютор по здоровьесбережению»
Форма обучения заочная

Проверка на объём заимствований:
70,4% авторского текста

Работа рецензирована к защите
« 3 » 01 2026 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева Зоя Ивановна
(д.п.н., профессор)

Выполнил:
студент ЗФ-322-135-2-1 группы
Каленик Александр Григорьевич

Научный руководитель:
доктор педагогических наук,
профессор
Тюмасева Зоя Ивановна

Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ТьюТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА ИНСТИТУТА СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА.....	9
1.1.Изучение состояния проблемы исследования.....	9
1.2. Модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса.....	18
1.3. Педагогические условия функционирования модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса.....	28
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	36
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ТьюТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА ИНСТИТУТА СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА	38
2.1. Цели, задачи и организация опытно-экспериментальной работы	38
2.2. Реализация модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса	45
2.3. Анализ результатов педагогического эксперимента	61
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	75

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Здоровье современной молодежи подвергается множеству факторов риска, а от состояния здоровья подрастающего поколения зависит безопасность государства и устойчивое развитие общества. В этой связи неслучайно этой проблеме уделяется особое внимание. В Федеральном Законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21 ноября 2011 г., №323-ФЗ (ред. от 21.07.2025 г.) отмечается, что здоровье населения является важной ценностью страны. К сожалению, здоровье детей и студенческой молодежи ухудшается. Причин этого много, но необходимо выделить нездоровый образ жизни населения.

В Национальной доктрине образования в Российской Федерации указан приоритет образования в государственной политике, стратегия и основные направления его развития до 2025 года и что государство в сфере образования должно обеспечить должную заботу о здоровье обучающихся и студентов.

Работа, которая осуществляется в образовательных организациях, не дает ожидаемого результата. Несмотря на многочисленные исследования в области здоровьесбережения, остается много проблем.

Вопросами формирования здорового образа жизни студенчества изучались в рамках различных направлений: эколого-валеологического (Г.В. Валеева, Д.В. Натарева, И.Л. Орехова, Л.И. Пономарёва, З.И. Тюмасаева, Н.Н. Щелчкова и др.); медико-биологического (Н.М. Амосов, С.Н. Горбушина, Ю.П. Лисицын, А.Г. Щедрина и др.); физкультурно-оздоровительного (В.К. Бальсевич, Л.Н. Волошина, Ю.И. Громыко, П.Ф. Лесгафт, Г.И. Мызан, В.И. Прокопенко и др.); психолого-педагогического (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, В.В. Колбанов, А.Г. Маджуга, Т.Ф. Орехова, Н.В. Третьякова, З.И. Тюмасаева, Е.А. Югова и др.); социально-экологического (Н.С. Гаркуша, С.Н. Горбушина, А.Н. Захлебный, И.Д. Зверев, Г.П. Сикорская и др.).

Ученые в своих исследованиях уделяют большое внимание формированию здорового образа жизни и улучшению среды обитания людей.

Следует отметить, что есть такие работы, например, Е.А. Юговой, которая изучает формирование смыслообразующих конструкторов здорового образа жизни студентов педагогического вуза.

При всём многообразии исследований в области здоровья, здорового образа жизни, культуры здоровья, здоровье-сбережения, до сих пор остаётся малоизученным тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа.

Учитывая вышесказанное, мы определили тему исследования **«Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса».**

Цель исследования: разработать, обосновать и апробировать модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса.

Объект исследования: образовательный процесс в колледже.

Предмет исследования: процесс тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса.

Гипотеза исследования: тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса будет успешным, если:

- на основе системного и личностно-деятельностного подходов спроектирована и апробирована модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса;
- выявлены педагогические условия для успешного функционирования модели;
- определен диагностический инструментарий и критерии.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы исследования.
2. Скорректировать базовые понятия исследования.

3. Спроектировать модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса.

4. Выявить и проверить педагогические условия, обеспечивающие успешность функционирования модели.

Теоретико-методологической основой исследования составили философские, педагогические и психологические положения: теория системного подхода (А.Н. Аверьянов, В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, В.П. Кузьмин, Т.Н. Сериков, А.И. Субетто, Э.Г. Юдин и др.); теория деятельностного подхода (О.Л. Жук, А.В. Запорожец, В.А. Сонин, Е.Н. Степанов, Н.И. Титова); вопросов заболеваемости и уровня физического развития подростков (В.Н. Авсаджанишвили, Е.В. Владимирова, В.Н. Зотов, Т.А. Тарасова, В.В. Юрьев); тьюторского сопровождения (Г.М. Беспалова, О.И. Дмитриева, С.В. Дудчик, Т.В. Ковалева, Н.В. Рыбалкина, П.Г. Щедровицкий). Изучены основные положения теории и методики физического воспитания в образовательных учреждениях (Л.Д. Глазырина, Н.Н. Ермак, А.В. Кенеман, Н.Н. Кожухова, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева, В.Н. Шебеко, В. А. Шишкина); теоретические разработки об образовательной среде, здоровье сберегающем образовании (Н.В. Никитина, И.Л. Орехова, Т.В. Орехова, Н.К. Смирнов, З.И. Тюмасева и др.)

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы использовались **методы:**

- **теоретические:** анализ и синтез психолого-педагогической, эколого-валеологической литературы и электронных ресурсов по совокупности исследования, изучения нормативных документов, проведения анализа по учебной документации, сравнения, моделирование и систематизация документов.

- **Эмпирические:** наблюдение за подростками в разных видах деятельности, анкетирование родителей воспитанников и педагогов, открытый диалог, педагогический эксперимент, количественный и качественный анализ полученных данных с

использованием математических методов статистики.

- **Экспериментальная база:** исследование осуществлялось с 2023 по 2025 год на базе среднего профессионального колледжа ИСТиС ЮУрГУ г. Челябинска.

В экспериментальной работе были задействованы 16 обучающихся второго курса и пять сотрудников колледжа (тьютор-инструктор по физическому воспитанию, куратор группы, педагог- психолог, специалист учебно-методического отдела, медицинский работник.

На первом констатирующем этапе исследования в 2023 проведен анализ нормативно-правовой базы, философской, психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования, а также диссертационных работ по теме исследования. Это позволило определить ключевые позиции, цель, гипотезу, конкретизировать задачи исследования и разработать пути их решения, уточнить понятийный аппарат, определить методологию и методику экспериментальной работы.

Второй этап исследования-формирующий (2024-2025 гг.) осуществлялась проверка гипотезы исследования. На данном этапе разработана и апробирована структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами и реализация педагогических условий. Экспериментальная работа на данном этапе включила проверку и уточнение полученных выводов, оценку итогов экспериментальной работы.

На третьем-контрольном этапе работы (2025г), проводилось обобщение материалов по результатам практической и экспериментальной работы по внедрению содержательной модели, тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами при реализации педагогических условий, внедрение результатов исследования в практику работы среднего профессионального колледжа ИСТиС ЮУрГУ г. Челябинска.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- определена методологическая основа исследования в виде

системного и личностно-деятельностного подходов, обеспечивающая изучение проблемы;

– выявлены и теоретически обоснованы педагогические условия, подтверждающие успешность тьюторского сопровождения физического развития студентов средствами физкультурно-оздоровительной работы: благоприятный психологический климат; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы; прогнозирование и моделирование тьютором своей оздоровительной деятельности;

– разработана и апробирована модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научных представлений о роли, содержании и особенностях тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса.

Практическая значимость исследования определяется разработкой и апробированием структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа. Материалы исследования могут быть использованы тьюторами для повышения эффективности своей работы в процессе взаимодействия с детьми различного возраста и их родителями.

Научная обоснованность и достоверность результатов тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа обеспечиваются исходными теоретическими положениями; совокупностью теоретических и эмпирических методов, адекватных предмету и задачам исследования; проверкой теоретических выводов на практике; личным участием исследователя в опытно-экспериментальной работе.

Апробация результатов исследования:

Выступления на XIV Всероссийской научно-практической студенческой конференции «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (г. Челябинск, 2021 г.); на XV Всероссийской научно-

практической студенческой конференции «Экологическая безопасность, здоровье и образование» (г. Челябинск); на XII международной научно-практической конференции «Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» (г. Челябинск).

На защиту выносятся:

1. Разработанная на основе системного и личностно-деятельностного подходов структурно-содержательной модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами представляют собой системное образование, включающие блоки: целевой, организационно-деятельностной, процессуальной, результативно-оценочный.

2. Эффективность реализации структурно-содержательной модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами, предопределяется выявлением педагогических условий:

- благоприятный психологией климат;
- рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы, психологического и эмоционального состояния;
- прогнозирование и моделирование тьюторантами своей оздоровительной деятельности.

Структура диссертации.

Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, которые включает 48 наименований. Текст изложен на 79 страницах, содержит 2 рисунка и 8 таблиц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ТЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА ИНСТИТУТА СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА

1.1. Изучение состояния проблемы исследования

Современный уровень развития науки и технологий приводит к увеличению нагрузок на организм человека, что в свою очередь требует повышенного внимания к здоровью и физическому состоянию молодежи. В рамках описываемой проблемы необходимо разработать эффективные методики и программы физкультурно-оздоровительной работы с целью улучшения физической подготовки студентов колледжа института спорта, туризма и сервиса.

Для того чтобы решить проблему недостатка физической активности и неправильного питания, необходимо последовательное применение всех компонентов комплексного подхода. Физические упражнения играют ключевую роль в поддержании здоровья, укреплении мышц, улучшении выносливости и общего самочувствия. Регулярные тренировки помогут улучшить кровообращение, ускорить обмен веществ, повысить тонус и бодрость.

Однако только физические нагрузки недостаточны для достижения полноценного здоровья. Правильное питание играет не менее важную роль в процессе поддержания физической формы и общего благополучия. Питание должно быть сбалансированным, содержащим все необходимые витамины, минералы и микроэлементы. Организму нужны углеводы для получения энергии, белки для роста и восстановления тканей, жиры для защиты внутренних органов. Важно также пить достаточное количество воды, чтобы убирать токсины из организма и поддерживать водный баланс. Важно следить за рационом, употреблять достаточное количество овощей, фруктов, белков, жиров и углеводов, контролировать потребление сахара, соли и

жиров. Это поможет не только поддерживать вес в норме, но и предотвращать развитие различных заболеваний, связанных с неправильным питанием.

Режим дня для студентов колледжа, играет важную роль в поддержании здоровья. Необходимо выделять время для полноценного сна, работы и отдыха, чтобы организм мог восстанавливаться и набирать силы. Соблюдение режима дня поможет учащимся ИСТиС улучшить общее состояние здоровья, уменьшить стресс и усталость, повысить работоспособность.

Психологическая поддержка необходима для поддержания здоровья. Стресс, депрессия, негативные эмоции могут негативно сказываться на физическом состоянии организма, поэтому важно уметь справляться с ними, обращаться за помощью к психологу или психотерапевту, находить способы релаксации и умиротворения [4].

Мотивация выполняет ключевую роль в процессе изменения образа жизни и достижения поставленных целей. Чтобы быть здоровым и поддерживать себя в форме, необходимо постоянно мотивировать себя на достижение новых результатов, устанавливать ясные цели, следить за их выполнением и поощрять себя за достигнутые успехи. Мотивация поможет преодолеть лень, привычки и вредные привычки, стать сильнее и увереннее в себе [26].

Важно помнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и полноценное физическое и психическое благополучие. Только комплексный подход к здоровому образу жизни позволит достигнуть желаемых результатов, ощутить полную гармонию и радость от жизни [35].

Одним из основных компонентов здоровья является физическая активность. Регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунитет, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить выносливость и силу, улучшить координацию движений и гибкость. Поэтому важно внедрить в учебный процесс обязательные занятия физкультурой и спортом, которые

будут способствовать не только улучшению физической формы, но и повышению общего уровня здоровья студентов [44].

Регулярные медицинские осмотры и консультации специалистов необходимы для поддержания здоровья. Врачи могут своевременно выявлять и предупреждать различные заболевания, давать советы по улучшению образа жизни, предписывать лечение при необходимости. Поэтому студентам следует регулярно проходить проверки, следить за своим состоянием здоровья и вовремя обращаться к врачу при возникновении любых проблем [9].

Однако, помимо физического состояния важно уделять внимание психическому здоровью [3]. Современный ритм жизни, стрессы, недостаток сна и плохое питание могут негативно сказываться на психике и вызывать различные проблемы, такие как депрессия, тревожность, нервные расстройства. В этой связи необходимо проводить психологические тренинги, консультации и семинары, которые помогут студентам управлять своими эмоциями, повысить самооценку, справиться со стрессом, развить навыки управления временем [18].

Здоровье студентов – это залог успешного обучения, карьерного роста и общего благополучия общества. Поэтому важно внедрить в учебный процесс все необходимые меры и программы, которые будут способствовать улучшению физического и психического состояния [12].

Ряд ученых (С.Г. Ахметова, Н.С. Гаркуша, Л.Б. Дыхан и др.) отмечают, что в начале необходимо провести анализ текущего состояния физической подготовки студентов, определить основные проблемы и потребности. Затем на основе полученных данных можно разрабатывать индивидуальные программы тренировок для различных групп студентов, учитывая их уровень подготовки и особенности организма.

Важно провести работу по пропаганде здорового образа жизни среди студентов, популяризировать физические упражнения, активный отдых и спортивные занятия. Можно организовывать спортивные мероприятия,

соревнования, занятия в фитнес-центрах, на открытом воздухе и другие формы активного время проведения.

Правильное питание студентов и специальные программы питания, способствующие улучшению физической формы и общего здоровья являются важными комплексами компонентами здорового образа жизни.

Важно не забывать и о профилактике травм, поэтому необходимо обеспечить правильную технику выполнения упражнений, контроль за нагрузкой и возможность быстрой медицинской помощи при необходимости.

Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы со студентами представляет собой комплекс мероприятий, направленных на повышение эффективности занятий спортом и поддержание их здоровья. Этот процесс включает в себя не только планирование и организацию тренировок, но и индивидуальный подход к каждому студенту, учет его физиологических особенностей и требований.

Одним из важных аспектов тьюторского сопровождения является адекватная мотивация студентов к занятиям физической активностью на основе общей физической подготовке. Для достижения высоких результатов необходимо постоянное мотивационное воздействие, поддержка со стороны преподавателей и тренеров, создание условий для саморазвития и самореализации студентов [21].

Еще одним важным аспектом является правильный выбор видов физической активности, соответствующих возрастным и физиологическим особенностям студентов ИСТиС.

Это возможно только при тесном взаимодействии преподавателя с родителями студента. Только родители могут хорошо и достаточно точно знать недостатки физических, генетических и психологических факторов своего ребёнка. Разнообразие видов спорта и физкультурных занятий позволяет подобрать оптимальный вариант для каждого студента, что способствует достижению желаемых результатов.

В основе тьюторского сопровождения лежит личностно-деятельностный подход. Основные положения этого подхода представлены в

работах С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева. Согласно данному подходу, личность формируется в процессе деятельности и взаимодействия с окружающими, и сама же активно выстраивает характер этих процессов. Человек здесь – не пассивный исполнитель, а субъект, который планирует, организует и корректирует свою деятельность. При этом сама деятельность является фактором, который развивает и формирует личность субъекта. Эта взаимная связь и составляет принцип неразрывного единства сознания и деятельности. [31].

В рамках личностно-деятельностного подхода ключевой фигурой является сама личность тьютора. Это означает, что вся работа тьютора – его методы, приемы и стратегии – строится с учетом индивидуальных особенностей обучаемого: его потребностей, мотивов, способностей, уровня активности и интеллекта. Организация процесса сопровождения напрямую зависит от интересов, знаний и умений тьютора. Как отмечал С.Л. Рубинштейн, деятельность представляет собой активное и целенаправленное взаимодействие человека с миром (включая других людей), которое инициируется определенной потребностью.

В соответствии с личностно-деятельностным подходом, организация тьюторского сопровождения должна быть выстроена так, чтобы обучающийся (тьюторант) колледжа стал активным субъектом, самостоятельно формулирующим и решающим стоящие перед ним задачи. Именно этот принцип ляжет в основу разработки индивидуальных программ физического развития через общую физическую подготовку (ОФП). Данные программы будут создаваться с обязательным учетом личностных характеристик студентов юношеского возраста, включая их мотивацию, ценностные установки, цели, интересы и жизненные перспективы.

Основная цель педагогической деятельности тьютора заключается в диагностике и развитии образовательных мотиваций и интересов учащихся ИСТиС, подборе ресурсов для конструирования индивидуальных образовательных программ, а также в организации образовательной среды как пространства для реализации познавательных инициатив студентов

колледжа. Эти функции сохраняют свою значимость на всех ступенях общего образования, а конкретные средства и формы тьюторского сопровождения должны трансформироваться в зависимости от возраста студентов и всегда строиться на индивидуальном подходе [16;33].

С позиций системного подхода, физическое развитие представляет собой процесс возникновения, формирования и трансформации в течение жизни морфофункциональных свойств организма человека и производных от них физических качеств и способностей. Д.И. Грановская определяет тьюторство как практику, направленную на проектирование и осуществление индивидуальной образовательной траектории. Эта траектория учитывает личностный потенциал обучающегося юношеского возраста, существующую образовательную и социальную среду, а также цели его ведущей деятельности. Тьютор выступает в роли сопровождающего лица в процессе освоения деятельности. Задача такого сопровождения – помочь учащемуся достичь максимально возможных результатов в соответствии с его способностями и ресурсами, преодолевая существующие трудности и компенсируя недостатки.

В настоящее время в России должность «тьютор» официально закреплена в числе должностей работников общего, высшего и дополнительного профессионального образования (приказы Минздравсоцразвития РФ от 5 мая 2008 г. № 216-н и 217-н, зарегистрированные в Минюсте РФ 22 мая 2008 г. под № 11731 и 11725 соответственно). Специальность «тьютор» внесена в «Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих», в раздел «квалификационные характеристики должностей работников образования» (приказ № 761-Н Минздравсоцразвития от 26.08.2010, зарегистрирован в Минюсте РФ 6 октября 2010 г. № 18638).

Квалификационные характеристики тьютора в системе физического развития студентов колледжа включают в себя следующие требования:

- тьютор организует процесс индивидуальной работы со студентами этого возраста по выявлению, формированию и развитию их познавательных интересов;
- организует их персональное сопровождение, в образовательном пространстве физической подготовки применяя средства общей физической подготовки (ОФП);
- координирует взаимосвязь познавательных интересов и направлений: определяет перечень и методику тренировок, проводит информационную и консультативную работу, выбирает оптимальную организационную структуру для этой взаимосвязи;
- синтезирует познавательный интерес с другими интересами, предметами обучения в области физической культуры и спорта;
- способствует наиболее полной реализации творческого потенциала и познавательной активности студентов;
- участвует в работе педагогических и методических советов, других формах методической работы, в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой образовательного учреждения ИСТиС, на базе их центров в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям обучающихся (лицам, их заменяющим);
- обеспечивает и анализирует достижение и подтверждение обучающимися уровней образования в области физической культуры и спорта;
- проведение установочных консультаций родителей;
- формирование малых групп;
- постановка задач для индивидуальной и групповой работы;
- реализация запланированных действий с учетом поставленных задач (профессиональные пробы, встречи со специалистами, подготовка к

открытому уроку, соревнованиям, проведению различных культурно-массовых мероприятий);

– организация работы круглого стола, межгрупповой дискуссии (как возможный итог деятельности).

Далее необходимо провести контроль проведенной деятельности совместно с студентами. Диагностирование достижения поставленной цели является важным этапом в любом процессе обучения или развития. Это позволяет оценить эффективность используемых методик и стратегий, а также определить успешность выполнения поставленных задач. Диагностирование динамики изменений позволяет отслеживать прогресс и выявлять возможные проблемы или затруднения, которые могут возникнуть по ходу выполнения поставленных целей.

Мониторинг деятельности в течение учебного года позволяет учителям и тренерам следить за прогрессом студентов или участников и реагировать на возникающие проблемы своевременно. Это способствует поддержанию мотивации и интереса к обучению, а также адаптировать методику обучения под индивидуальные потребности каждого учащегося.

После завершения процедуры контроля необходим процесс анализа, который выполняется тьютором или обучающимися студентами (тьюторантами). Этот этап включает в себя оценку достижений, выявление причин возникших проблем или затруднений, а также определение методов для их решения. Опираясь на результаты анализа, можно определить дальнейшие шаги и корректировать стратегию обучения или тренировки.

Диагностирование затруднений и ограничений позволяет выявить слабые места студентов и принять меры для их устранения. Оценка уровня удовлетворенности процессом и результатами проведенной работы помогает учителям и тренерам адаптировать подход к каждому учащемуся и улучшить качество обучения.

Уровень мотивации включает в себя изучение мотивации и ее изменений, позволяет создать подходящую среду для обучения и мотивировать студентов или участников к достижению поставленных целей.

Корректировка целей обучающихся студентов является неотъемлемой частью процесса обучения. После анализа результатов и оценки прогресса, необходимо обсудить с ними дальнейшие шаги и цели. Это может включать в себя изменение текущих целей, адаптацию стратегии обучения или уточнение плана действий для достижения желаемого результата.

В целом, диагностирование динамики изменений, мониторинг деятельности, анализ результатов и корректировка целей являются неотъемлемой частью процесса обучения и развития колледжа ИСТиС. Они позволяют эффективно отслеживать прогресс студентов, реагировать на возникающие проблемы и поддерживать мотивацию к достижению поставленных целей.

Анализ родовых понятий «тьюторское сопровождение», «физкультурно-оздоровительная работа» позволил сформировать ключевые понятия «тьюторское сопровождение, физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа» как последовательную педагогической деятельности, направленную на улучшение физического состояния тьюторов, развития эмоциональной сферы.

Под физическим состоянием понимаем ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость.

1.2 Модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса

Мы разработали модель для организации тьюторского сопровождения в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности студентов колледжа (Рисунок 1). Разработанная модель структурирована и включает четыре основных компонента: целевой, организационно-деятельностный, процессуальный и результативно-оценочный блоки.

Целевой блок включает методологические подходы: системный и личностно-деятельностный. Цель заключается в том, чтобы выявить интересы студентов ИСТиС, сформировать у них потребность в здоровье и научить создавать индивидуальные программы своего физического развития.

В основе модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами лежат системный и личностно-деятельностный подходы, а также принципы системности, развития, научности, гуманизации, природосообразности и индивидуализации.

Под принципами тьюторского сопровождения подразумеваются фундаментальные положения и нормы, регламентирующие деятельность тьютора для успешного достижения целей тьюторанта.

Принцип *системности* требует целостного рассмотрения объекта изучения.

Принцип *развития* исходит из постоянной динамики и обогащения содержания сопровождаемого процесса. В нашей работе это выразилось в поэтапной коррекции программы физического развития (средствами ОФП, игровых форм и музыки) по мере продвижения тьюторанта.



Рисунок 1 – Модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа средствами ОФП

Принцип *научности* основан на том, что тьютор обязан опираться на объективные законы и закономерности процесса сопровождения. Его реализация требует от тьютора высокого профессионализма, компетентности и знаний в области педагогики, психологии, основ медицины и специфических технологий тьюторства.

Принцип *гуманизации* проявляется в гуманистической направленности всех компонентов взаимодействия: целей, способов, средств и методов.

Принцип *природосообразности* диктует необходимость учета биологической и психофизиологической природы человека, его половозрастных характеристик, стремясь к гармонии развития личности с законами живой природы.

Принцип *индивидуализации* – ведущий для тьютора. Он означает фокус на уникальности личности студента, предоставление ему свободы в выборе форм и методов обучения в соответствии с интересами и особенностями. Именно в процессе выявления этих интересов и поддержки устремлений раскрываются внутренние ресурсы и способности личности.

Организационно-деятельностный блок. Процесс тьюторского сопровождения состоит из сменяющих друг друга этапов.

Первым этапом тьюторской поддержки в физкультурно-оздоровительной сфере является диагностика. Её ключевая функция – выявление индивидуальных целей и задач физического совершенствования каждого студента. Это послужило основой для проектирования комплекса общеразвивающих упражнений, адаптированных под личностные характеристики обучающихся. Планирование дальнейшей работы базируется на подборе соответствующих форм, методов и инструментов.

Этап стартует с установления контакта. Эффективность последующего сотрудничества и взаимная открытость напрямую зависят от качества первичной коммуникации между тьютором и студентами. Поэтому принципиально важно проводить первые встречи с молодёжью в знакомой, комфортной и безопасной для них обстановке, что способствует формированию позитивной психологической атмосферы.

Ключевой составляющей диагностики выступает прямое наблюдение тьютора за учащимися ИСТиС и их микросредой. Внимание уделяется особенностям поведения, уровню развития социально-бытовых компетенций. В этот период тьюторанты формулируют свой запрос, идентифицируют актуальные трудности и анализируют причины их возникновения через рефлексию собственного жизненного пути, будущих устремлений и возрастных трансформаций. Осознание личных потребностей формирует у студентов внутреннюю мотивацию к целенаправленной активности. Как справедливо отмечал П.И. Третьяков, самосознание служит отправной точкой для мотивационного процесса, запуская механизмы саморазвития личности: самоопределение, самовыражение, самоутверждение, самореализацию и саморегуляцию. Чётко сформулированная потребность позволяет тьюторанту и тьютору определить конкретные задачи на пути к цели.

Важно с самого начала донести до родителей искреннюю заинтересованность тьютора в успехах их ребёнка. Следует детально ознакомить семью с правами и обязанностями сторон в рамках соглашения о сопровождении. На этом же этапе часто требуется предварительная адаптация студента к инфраструктуре: показать спортивный зал, раздевалки, комнаты отдыха и другие помещения. Целесообразно провести отдельные встречи или совместные мероприятия (например, родительские собрания, просмотр мотивирующих фильмов, спортивные праздники, походы) для формирования общего заинтересованного отношения всех участников процесса к физическому развитию.

В рамках диагностики оценивается общая эрудиция студентов в сфере физической культуры (для выбора подходящей активности), уровень их удовлетворённости текущей физической нагрузкой, эмоциональное состояние, а также степень развитости духовно-нравственных качеств. Завершается этап конкретизацией конечной цели и разработкой поэтапных задач для её реализации.

Второй этап сопровождения — проектный, посвященный созданию персонализированных планов работы со студентами для достижения обозначенных целей. Успешная реализация этого этапа требует наличия разнообразной и насыщенной среды, предоставляющей широкий выбор средств и методов общей физической подготовки (ОФП) для учёта личных особенностей и интересов каждого.

Такая избыточность среды обеспечивается за счёт множества доступных образовательных ресурсов: научных публикаций, специализированных журналов, интернет-источников. В этой связи ключевая функция тьютора на стадии проектирования — координировать сбор информации по сформулированному запросу и, руководствуясь принципом индивидуализации, помочь студенту отобрать из обширного информационного поля именно те ресурсы, которые соответствуют его познавательным потребностям.

Содержание программы физического развития на основе ОФП формируется с опорой на диагностические данные первого этапа, а также индивидуальные характеристики и предпочтения тьюторантов. Для повышения эффективности рекомендуется начинать с тех компонентов, которые обладают наибольшей автономностью и в меньшей степени зависят от других. Поэтому первоочередные мероприятия в программе должны быть нацелены на расширение кругозора учащегося в сфере физической культуры, что позволит ему осознанно выбрать подходящий вид активности.

Итогом проективного этапа становится готовый индивидуальный план работы. Параллельно тьютор устанавливает четкие критерии оценки, по которым в дальнейшем будет измеряться прогресс и результативность деятельности.

Выполнение тьюторантами, заложенных в программе мероприятий, происходит на *третьем этапе* тьюторского сопровождения — *реализационном*.

Основными направлениями деятельности тьютора являются: помощь в расширении информационного поля студентов, позволяющее им сделать

выбор вида физической активности; в удовлетворении потребности в физической активности; в развитие эмоциональной сферы. Тьютором осуществляется корректировка программы при необходимости.

Крайне важно сохранять высокий уровень мотивации учащихся, создавая условия для осознания ими собственных достижений.

Постепенно расширяется степень самостоятельности студентов в ходе деятельности, а также формируется их готовность к конструктивному взаимодействию – как с тьютором, так и с другими участниками образовательного процесса.

Суть тьюторской поддержки в физкультурно-оздоровительной сфере заключается в сопровождении индивидуальной образовательной траектории студента. Эта траектория выстраивается через постоянное рефлексивное сопоставление текущих и предыдущих результатов с личными интересами и долгосрочными устремлениями. На каждом шаге тьютор информирует родителей и других заинтересованных лиц о динамике физического развития, отслеживает усвоение программы ОФП и анализирует промежуточные итоги сопровождения.

Поскольку любая реализация предполагает целенаправленную деятельность для достижения результата, для повышения эффективности работы логично обозначить четвёртый, аналитический этап модели тьюторского сопровождения. Это выделение носит условный характер, так как анализ и наблюдение — непрерывные функции тьютора на всех стадиях процесса, позволяющие своевременно вносить коррективы. Однако именно на данном этапе проводится итоговый анализ достигнутых результатов и их оценка в контексте первоначальных целей модели, в том числе через призму качества разработанных программ и корректности выполнения упражнений.

Процессуальный блок. Эффективность деятельности тьютора помимо наличия у него профессиональных компетенций во многом зависит от набора применяемых им форм, методов, средств тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа ИСТиС средствами выполнения ОФП.

Форма обучения – устойчивая завершенная организация педагогического процесса в единстве всех его компонентов. Основными формами являются различного вида индивидуальные и групповые тьюторские консультации, просмотры видео и занятия правильности выполнения различных упражнений, игровые формы, учитывая индивидуальные особенности ребят, используя музыкальные формы для увеличения интенсивности тренировок. Сочетание разных форм позволяет индивидуализировать отношения тьютора и тьюторантов и достигнуть наибольшего результата от их взаимодействия.

Понятие *метод обучения* в педагогической литературе не определено однозначно. Так В.М. Монахов считает, что метод обучения – это способ организации совместной деятельности участников педагогического процесса. Ю.К. Бабанский рассматривает метод как способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования. Мы разделяем взгляд Ю.К. Бабанского на определение метода, поэтому метод тьюторского сопровождения определяем как способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности тьютора и тьюторанта, направленной на решение задач и достижение цели тьюторского сопровождения.

Для каждого этапа тьюторского сопровождения используются как общепедагогические, так и специфические методы физического развития. К первым относятся словесные (личный пример, показ упражнений, убеждение, доверительная беседа) и наглядные методы (плакат, схема, рисунок, видеоролик).

Актуальным методом в формировании физического развития студентов колледжа ИСТиС, является функциональный тренинг. Хотя у него нет одного конкретного основателя (он эволюционировал из различных систем тренировки, таких как каллистеника, атлетическая гимнастика и др.), его принципы и современное воплощение сильно связаны с работами таких специалистов как Михаил Назаров (разработчик системы функционального тренинга, ориентированной на развитие силы и выносливости), Павел

Цацулин (известен своими работами по силовому тренингу и каллистенике), а также многими современными тренерами и исследователями в области физической культуры.

Функциональный тренинг актуален для студентов колледжа по нескольким причинам:

1. Разностороннее развитие. Он направлен не только на развитие отдельных мышечных групп, но и на улучшение функциональных возможностей организма в целом – координации, баланса, гибкости, силы, выносливости, скорости и быстроты реакции. Это особенно важно для студентов, ведущих преимущественно сидячий образ жизни.

2. Практическая применимость. Упражнения функционального тренинга имитируют движения, которые человек выполняет в повседневной жизни. Это способствует улучшению качества жизни и снижению риска травм.

3. Доступность. Для занятий функциональным тренингом не обязательно иметь дорогостоящее оборудование. Многие упражнения можно выполнять с собственным весом тела или используя подручные средства (скакалку, гантели, резинки). Это делает его доступным для студентов колледжа с разными финансовыми возможностями.

4. Улучшение самочувствия и мотивации. Занятия функциональным тренингом способствуют повышению настроения, снижению уровня стресса и улучшению сна, что особенно важно для студентов, испытывающих большие учебные нагрузки.

Приведем пример использования функционального тренинга со студентами в колледже:

Представим программу общей физической подготовки (ОФП) для студентов колледжа, основанную на принципах функционального тренинга.

Разминка (10 минут): динамическая разминка с элементами кардио (бег на месте, прыжки, вращения суставами) и растяжки.

Основная часть (30-40 минут): циклическая работа с использованием упражнений, имитирующих повседневные действия.

Приседания. Развивают силу ног, ягодиц и кора. Варианты: классические приседания, приседания с выпрыгиванием, приседания с гантелями.

Выпады. Укрепляют мышцы ног и улучшают баланс. Варианты: передние, боковые, обратные выпады.

Отжимания. Развивают силу верхней части тела и улучшают координацию. Варианты: отжимания от пола, отжимания на брусьях (если есть возможность).

Планка. Укрепляет мышцы кора, улучшает осанку и баланс. Варианты: классическая планка, боковая планка.

Подтягивания (если есть возможность). Развивают силу спины и рук.

Бёрпи. Комплексное упражнение, развивающее силу, выносливость и координацию.

Заминка (10 минут). Статическая растяжка всех основных мышечных групп.

Программа должна быть адаптирована к физической подготовке студентов. Начинать следует с небольшого количества повторений и постепенно увеличивать нагрузку. Необходимо контролировать технику выполнения упражнений, чтобы избежать травм. Желательно, чтобы занятия проводил квалифицированный инструктор или преподаватель физкультуры, который сможет индивидуально подобрать упражнения и контролировать процесс тренировок.

В заключение, функциональный тренинг является актуальным и эффективным методом ОФП для студентов колледжа, способствующим разностороннему развитию физических качеств и улучшению общего самочувствия. Его доступность и практическая применимость делают его особенно ценным в условиях ограниченных ресурсов и напряженного учебного графика.

К специфическим методам, применяемым в рамках представленной модели, относятся методы строго регламентированного упражнения и

игровой метод. Последний наиболее актуален для студентов юношеского возраста, для которых игра – наиболее интересная форма обучения.

Под *средствами обучения*, в рамках представленной модели тьюторского сопровождения, мы понимаем не только ОФП, но и наглядные пособия, литературу по физической культуре и спорту (по лёгкой атлетике, в частности). ОФП позволяет использовать разнообразные физические упражнения, избирательно влияющие на определенные мышечные группы или направленные на развитие психофизических качеств.

ОФП близка по своей направленности к лёгкой атлетике, атлетической гимнастике и другим видам спорта. Она также способствует эстетическому воспитанию учащихся: учит их придерживаться правил эстетического поведения, закладывает понимание красоты тела, поз, жестов. Поскольку на занятиях со студентами часто используют подвижные игры и спортивные эстафеты, эти предметы отлично заменяют любой другой инвентарь. Тем более что при таком построении занятий юные спортсмены получают возможность не только повысить свой эмоциональный тонус, но и закрепить, пройденные ранее, упражнения, связанные с работой предметом. Работа с предметом позволяет развить такие физические качества как ловкость, быстрота, координация и умение фокусировать зрение. Улучшает крупную и мелкую моторику.

Результативно-оценочный блок включает критерии: когнитивный, мотивационный и физический.

Когнитивный критерий – это расширение информационного поля ребят, позволяющее студентам сделать выбор вида физической активности.

Мотивационный критерий – это удовлетворение потребности студентов ИСТиС в физической активности; развитие эмоциональной сферы.

Физический критерий характеризуется такими качествами, как ловкость, гибкость, быстрота, координация. Улучшение осанки, профилактика плоскостопия.

Кроме того, в этот блок входят уровни: низкий, средний, высокий.

1.3. Педагогические условия функционирования модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса

Тьюторское сопровождение – это педагогическая деятельность, направленная на индивидуальную помощь студентам в их учебном процессе.

Главная цель тьюторского сопровождения – создание благоприятной образовательной среды, где студенты чувствуют себя принятыми, осознанными и мотивированными. Тьюторы, педагоги, играют ключевую роль в этом процессе, поскольку они предоставляют индивидуализированную помощь каждому студенту с учетом его потребностей и способностей.

Тьюторское сопровождение может включать в себя различные аспекты, такие как академическая поддержка (помощь в изучении предметов, разъяснение материалов, проведение дополнительных занятий), наставничество (рекомендации по развитию личности, карьерному росту), психологическая поддержка (помощь в преодолении стресса, улучшение самооценки).

Одним из важных аспектов тьюторского сопровождения является построение доверительных отношений между тьютором и студентом. Это позволяет студенту чувствовать себя комфортно, открыто сообщать о своих проблемах и трудностях. Тьютор, в свою очередь, может оказывать эффективную помощь, руководствуя студента к правильным решениям и поддерживая его в процессе обучения.

Тьюторское сопровождение имеет целый ряд позитивных аспектов. Во-первых, оно способствует повышению успеваемости студентов за счет индивидуального подхода к каждому. Во-вторых, оно способствует развитию самостоятельности и ответственности студентов за свое образование. Кроме того, тьюторское сопровождение способствует созданию дружеской и поддерживающей образовательной среды, что способствует общему благополучию и успеху каждого студента [16,33].

В заключение, тьюторское сопровождение играет важную роль в современной образовательной системе, обеспечивая индивидуальную помощь и поддержку студентам на пути к достижению своих образовательных и карьерных целей. Этот метод помогает студентам раскрыть свой потенциал, преодолеть трудности и достичь успеха в учебе и жизни.

В наше время, где забота о здоровье и физической активности играют ключевую роль в обществе, особенно в контексте студенческой жизни, модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа является неотъемлемой составляющей успешного обучения и развития личности.

Основными педагогическими условиями функционирования такой модели являются благоприятный психологический климат; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы; прогнозирование и моделирование тьютором своей оздоровительной деятельности.

Педагогические условия функционирования модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа ИСТиС играют ключевую роль в обеспечении успешного процесса обучения и развития.

Первое педагогическое условие – благоприятный психологический климат.

Необходимые квалифицированные и мотивированные преподаватели-тьюторы. Эти специалисты должны обладать не только высокой профессиональной компетентностью в области физкультуры и оздоровления, но и иметь педагогические навыки для работы с индивидуальными особенностями каждого студента и создать благоприятный психологический климат. Тьюторы должны уметь мотивировать студентов к занятиям спортом, следить за их физическим и психологическим состоянием, а также помогать развивать лидерские качества и самодисциплину.

Каждый человек уникален, поэтому важно учитывать индивидуальные потребности, способности и интересы каждого студента при организации

физкультурных занятий, отношений к ним. Тьюторы должны уметь адаптировать программу занятий под конкретного студента, создавать комфортные условия для его участия в спортивных мероприятиях и поощрять развитие его индивидуальных спортивных навыков.

Студенты ИСТиС должны чувствовать поддержку со стороны преподавателей, администрации и своих товарищей по обучению. Только в такой атмосфере студенты будут мотивированы активно участвовать в физкультурных мероприятиях, стремиться к достижению спортивных целей и поддерживать друг друга в процессе обучения.

Важным условием является наличие необходимого оборудования и спортивных площадок для проведения занятий. Колледж должен обеспечить студентов всем необходимым для занятий спортом, чтобы они могли развивать свои спортивные навыки и поддерживать свое физическое здоровье. Кроме того, необходимо обеспечить доступ к специализированным тренерским программам, которые помогут студентам улучшить свои спортивные результаты и развиваться в выбранной области.

Второе педагогическое условие рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы.

Педагоги-тьюторы должны постоянно совершенствовать свои навыки, изучать новые технологии в области обучения и развития спортивных достижений, а также учитывать современные тенденции в области спорта и физической культуры. Это необходимо для эффективного обучения и развития студентов, а так же для профессионального роста преподавателей-тьюторов, индивидуализировать подход к каждому студенту, поддерживать благоприятную атмосферу в учебном заведении, обеспечить доступ к необходимым ресурсам и постоянно совершенствовать образовательные программы. Только в таких условиях студенты смогут успешно развиваться, достигать высоких спортивных результатов и поддерживать свое физическое и психологическое здоровье.

Эта тема представляет собой важную область образования, которая направлена на поддержание физического и психологического здоровья

студентов. Тьюторское сопровождение в данном контексте является эффективным инструментом по развитию здорового образа жизни и спортивных навыков у обучающихся.

Поддержка и мотивация – это основа ценностно-мотивационной сферы развития личности. Студенты должны чувствовать, что их участие в физкультурно-оздоровительной работе ценится и поддерживается. Тьюторы могут играть ключевую роль в мотивации студентов, помогая им устанавливать цели и достигать их через регулярную обратную связь, поощрения и индивидуальное внимание, не бояться доверять самые серьёзные поручения.

Индивидуализация обучения – каждый студент уникален и требует индивидуального подхода. Тьюторы могут помогать студентам составлять персонализированные программы занятий и тренировок, адаптированные под их цели и физическую подготовку (когнитивная сфера).

Студенты колледжа должны быть влюблены в выбранную свою специальность, заслугой этого и ложиться на плечи тьютора-педагога колледжа. Колледж ИСТиС должен предоставлять необходимые условия для занятий спортом и ведением здорового образа жизни, такие как спортивные сооружения, тренажерные залы, здоровое питание и места для отдыха. Тьюторы должны создавать атмосферу доверия и поддержки, где студенты могут чувствовать себя уверенно и мотивированно.

Третье педагогическое условие – прогнозирование и моделирование тьютором своей оздоровительной деятельности. Это условие включает в себя обучение оздоровительной работе, спортивной психологии и мотивации. Тьюторы должны обладать знаниями и навыками, необходимыми для эффективной работы со студентами в области спорта и здоровья.

Тьюторы должны регулярно отслеживать прогресс студентов, анализировать их результаты и помогать им улучшать свои спортивные показатели. Кроме того, важно установить четкие критерии оценки и поощрения, чтобы студенты могли видеть результат своих усилий и быть мотивированы к дальнейшему развитию.

В целом, успешное функционирование модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа ИСТиС зависит от создания поддерживающей и мотивирующей обучающей среды, индивидуализации обучения, профессиональной компетентности тьюторов, системы оценки и контроля. Это условие играет ключевую роль в успешной реализации модели, помогая студентам развивать здоровый образ жизни, спортивные навыки и достигать лучших результатов в области физкультуры и спорта.

В настоящее время важность заботы о физическом и духовном здоровье студентов становится все более очевидной.

Тьюторы должны обладать не только глубокими педагогическими знаниями, но и пониманием особенностей физкультурно-оздоровительной работы с молодежью. Они должны быть готовы оказывать не только профессиональную, но и эмоциональную поддержку студентам, стимулировать их к занятиям спортом и следованию здоровому образу жизни.

Тьюторы помогают понять студентам важность физической активности и правильного питания для поддержания их здоровья.

Наличие развитой инфраструктуры для занятий спортом и физическими упражнениями имеют важное значение. Колледж обеспечивает доступ студентам к спортивным сооружениям, тренажерным залам, спортивным площадкам и другим объектам для занятий физкультурой. Это помогает студентам легче включиться в спорт, и сделать занятия физкультурой более доступными и привлекательными.

Разработка индивидуальных планов занятий для каждого студента учитывает особенности здоровья, физической подготовки и целей каждого студента. Тьюторы разрабатывают персонализированные программы занятий. Это помогает стимулировать студентов к регулярным занятиям спортом и удовлетворяют их потребности в области физической активности.

Проведение мониторинга и оценки результатов занятий проводят тьюторы отслеживая прогресс студентов, оценивать их достижения и

корректируя индивидуальные планы занятий при необходимости. Это помогает поддерживать мотивацию студентов, улучшает качество обучения и достигать поставленных целей в области физической активности.

Создание позитивной образовательной среды, стимулирующей занятия спортом способствуют стремлению студентов к здоровому образу жизни. Проведение спортивных соревнований, мероприятий и тренингов по физической подготовке поможет стимулировать у них интерес к спорту и физической активности.

Сотрудничество с родителями студентов играет важную роль в формировании у них здорового образа жизни и интереса к спорту. Колледж должен взаимодействовать с родителями студентов, оказывать им поддержку и информировать о проводимых мероприятиях и достижениях их детей в области физической активности.

В заключение, модель тьюторского сопровождения в физкультурно-оздоровительной работе со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса является эффективным инструментом для развития здорового образа жизни среди молодежи. Для успешного функционирования этой модели необходимо создать благоприятные педагогические условия, обеспечивающие компетентное тьюторское сопровождение, наличие развитой инфраструктуры, индивидуальную работу с каждым студентом, мониторинг результатов занятий, создание позитивной образовательной среды и сотрудничество с родителями. Только при соблюдении всех этих условий можно говорить о полноценной реализации модели тьюторского сопровождения в физкультурно-оздоровительной работе со студентами колледжа.

Педагогические условия функционирования модели тьюторского сопровождения важны для успешной физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа ИСТиС. Эта модель подразумевает индивидуальное сопровождение студентов в области спорта и здоровья, что способствует их общему благополучию и развитию. Для эффективного функционирования такой модели необходимо создание определенных педагогических условий.

Во-первых, ключевым педагогическим условием является наличие квалифицированных тьюторов, специализирующихся в области физкультуры и оздоровления. Тьютор должен обладать не только профессиональными знаниями в этой области, но и уметь находить подход к каждому студенту, учитывая его индивидуальные особенности и потребности. Тьютор должен быть готов работать как с группой студентов, так и проводить индивидуальные консультации и занятия.

Во-вторых, важным педагогическим условием является наличие разнообразных программ физкультурно-оздоровительной работы, адаптированных под разные уровни подготовки студентов. Тьютор должен уметь разрабатывать и внедрять такие программы, учитывая специфику колледжа и потребности студентов. Это поможет обеспечить максимальную эффективность занятий и мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Важным педагогическим условием является создание комфортной обстановки для занятий физкультурой и оздоровлением. Колледж ИСТиС должен обеспечить необходимое спортивное оборудование, удобные спортивные площадки и залы, а также предоставить доступ к информационным ресурсам в области физической культуры. Это позволит студентам чувствовать себя комфортно и мотивировать их к регулярным занятиям спортом. Всё это присутствует в нашем учебном заведении, включая полноценный стадион с футбольным полем, комфортабельные спортивные залы, с тренажерными помещениями и спортивным инвентарём, а также учебный центр ИСТиС, в котором учащиеся могут проходить общую физическую подготовку.

Наличие системы мониторинга и оценки результатов физкультурно-оздоровительной работы со студентами позволяет выявлять их сильные и слабые стороны, а также корректировать программы обучения в соответствии с полученными результатами. Это поможет повысить эффективность работы и достичь поставленных целей.

Важно также обеспечить педагогическое сопровождение и поддержку студентов на всех этапах обучения. Тьютор должен быть доступен для

консультаций и помощи в решении возникающих проблем, как связанных с обучением, так и с физическим здоровьем. Поддержка со стороны тьютора помогает студентам чувствовать себя защищенными и мотивированными к достижению поставленных целей.

Таким образом, для успешного функционирования модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа ИСТиС необходимы педагогические условия. Квалифицированные тьюторы, разнообразные программы занятий, комфортные условия для занятий, система мониторинга результатов и педагогическая поддержка студентов – все это важные компоненты успешной работы. Правильно организованная система тьюторского сопровождения способствует развитию спортивных навыков, укреплению здоровья студентов и формированию у них здорового образа жизни, что благоприятно отразится на их физические показатели, а вместе с этим повысятся успехи в учёбе.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Проведённое исследование показало, что проблема тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа слабо изучена. Не все семьи уделяют достаточно внимания занятию спортом своих детей, что негативно отражается не только на здоровье обучающихся, но и страдает их учёба. Отсутствие режима рабочего дня, качественного питания и малой подвижности, все это приводит к ухудшению здоровья, снижению успеваемости, появление вредных привычек, а самое главное к развитию различных хронических заболеваний, это в конечном случае не может не отразиться на обществе в целом.

Нами определена методологическая основа данного исследования в совокупности системного и личностно-деятельностного подходов, которая позволяет наиболее полно осуществить эффективность тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами средствами общей физической подготовки. Системный подход представляет собой направление методологии научного познания и социальной практики, в основе которого лежит рассмотрение объектов как систем. Личностно-

деятельностный подход в своем личностном компоненте предполагает, что в центре внимания находится тьюторант как личность.

Уточнено основное понятие «тьюторское сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа ИСТиС средствами общей физической подготовки как практическая деятельность, направленная на формирование морфофункциональных свойств организма подростков и основанных на них физических качеств и способностей при помощи коллаборации различных простейших упражнений, для вовлечения их в спортивные секции (лёгкая атлетика, конькобежный спорт, гимнастика, и др.), с целью улучшения здоровья, поднятию активности и повышение групповой успеваемости в учебном заведении.

Установлено, что тьютор сопровождает процесс освоения физической деятельности студентов; это консультант, наставник, облегчающий процесс оздоровления и физического развития и организующий условия для самообразования.

Разработана структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа, которая состоит из взаимосвязанных блоков: целевого, организационно-деятельностного, процессуального и результативно-оценочного.

Выявлены педагогические условия тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа ИСТиС: благоприятный психологический климат; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сфер; прогнозирование и моделирование тьютором своей оздоровительной деятельности.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА РЕАЛИЗАЦИИ МОДЕЛИ ТЬЮТОРСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА ИНСТИТУТА СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА

2.1. Цели, задачи и организация опытно-экспериментальной работы

Экспериментальная работа представляет собой целостный процесс, включающий различные методы исследования и обеспечивающий научную, объективную и доказательную проверку правильности выдвинутой ранее гипотезы.

Цель экспериментальной работы – проверка выдвинутой нами гипотезы, что структурно-содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа ИСТиС отражает общую физическую подготовку, в процессе учёбы с использованием игровых занятий и будет эффективна.

На основе выдвинутой гипотезы были определены задачи экспериментальной работы:

1. Реализовать модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами на основе ОФП.

2. Выявить и обосновать педагогические условия (создание благоприятного психологического климата; рефлексия ценностно-мотивационной и когнитивной сферы; прогнозирование и моделирование тьютором своей оздоровительной деятельности).

3. Провести качественный и количественный анализ обоснованности программы изменения показателей физического развития исследуемых тьюторантов колледжа.

Опытно-поисковая работа проводилась в несколько этапов в течение 2023-2025 годов на базе спортивного комплекса ИСТиС г.Челябинска. В

исследовании участвовала группа студентов, состоящая из восьми человек (таблица 1).

Выборка для исследования была сформирована на основе запроса родителей и данных медицинского осмотра и психолого-педагогического обследования.

Для успешной работы и реализации тьюторского сопровождения, определим целевую группу студентов колледжа ИСТиС по уровню спортивной активности и физического развития обучающихся.

Для этого с целью детализации студентов дадим краткую характеристику:

Группа включает 8 человек студентов колледжа ИСТиС и имеет низкую спортивную активность, что установлено при опросе их родителей. Это способствует раскрытию увлечённости обучающихся. Данная группа студентов колледжа не систематически занимаются какими-либо видами спорта и это влечёт отсутствие физической активности вне учебного процесса. Их физическая активность ограничивается повседневной жизнью (ходьба до колледжа, подъём по лестнице и т.д.). Они не участвуют в организованных спортивных мероприятиях, тренировках или фитнес-программах. Уровень физической подготовки может быть низким или средним, по отношению с другими студентами ИСТиС. Основная цель тьютора и педагогического коллектива (социального работника, психолога, преподавателя физического воспитания, методического персонала), провести практический эксперимент по сопровождению группы обучающихся с использованием общей физической подготовки и разработкой индивидуальных программ, для вовлечения их в спортивные секции в спортивном центре колледжа ИСТиС. Данный эксперимент провести с согласия родителей, для повышения спортивной активности используя ОФП на основе игровых тренингов для улучшения их здоровья и повышения образовательного процесса.

Таблица 1 – Характеристика выборки тьюторантов

Тьюторант	Возраст	Медицинская характеристика	Педагогическая характеристика
1 Сергей Пол: Мужской – Рост: 170 см, Вес: 65 кг	15 лет	Выявлено незначительное нарушение зрения. – Общее состояние: удовлетворительное, не наблюдается хронических заболеваний. – Особенности: склонность к частым простудам, рекомендовано укрепление иммунной системы	Проявляет интерес к учебным предметам, особенно к программированию. Он активно участвует в обсуждениях на занятиях и часто помогает однокурсникам с решением задач. Вне учебы увлекается чтением научной литературы и созданием собственных проектов. Не хватает времени на занятие спортом
2 Светлана Пол: Женский – Рост: 160 см, Вес: 49 кг	15 лет	– Общее состояние: Хорошее, нет заболеваний. – Особенности: Легкая анемия, рекомендовано включение в рацион продуктов, богатых железом	Креативна и инициативна. У нее высокий уровень художественного восприятия и она активно участвует в различных конкурсах и выставках. Однако, ей иногда не хватает организованности, что сказывается на выполнении сроков проектов. Познавательные интересы и любознательность на низком уровне
3 Дмитрий Пол: Мужской – Рост: 175 см, Вес: 70 кг	16 лет	– Общее состояние: удовлетворительное, есть предрасположенность к аллергиям. – Особенности: аллергия на пыльцу, рекомендовано избегать контакта с аллергенами	Упрям. Непослушен. Наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых. По отношению к сверстникам неагрессивен. У учащегося сформированы элементы произвольной памяти, умение наблюдать, умение воображать и управлять собственной речевой деятельностью. Может самостоятельно реализовывать свои замыслы в игре, конструировании, рисовании
4 Екатерина Пол: Женский – Рост: 165 см, Вес: 55 кг	16 лет	– Общее состояние: удовлетворительное, нет значительных проблем со здоровьем. – Особенности: Небольшие проблемы с осанкой, рекомендовано заниматься коррекционной гимнастикой. Общий уровень развития познавательных процессов соответствует возрасту	У девочки наблюдается сильная эмоциональная привязанность к родителям. Она длительное время общалась только с членами своей семьи (чаще всего с мамой), контакта со сверстниками практически не было. На контакт идёт не сразу, необходимо некоторое время для привыкания. Общение с взрослыми часто бывает неустойчивое, наблюдается избирательное общение
5 Иван Пол: Мужской	15 лет	– Общее состояние: удовлетворительное, склонность к избыточному	В контакте с педагогом проявляет активность, помощь принимает. Любит технические науки.

– Рост: 171 см, Вес: 80 кг		весе. – Особенности: рекомендовано следить за питанием и увеличивать физическую активность	Склонен и обладает определёнными навыками по стрельбе в электронном тире, однако не может выполнять нормативы разборки и сборки пистолета Макарова, в результате чего получает удовлетворительные оценки. Избирательно и устойчиво взаимодействует с ровесниками колледжа ИСТиС, входит в разнообразные объединения учащихся по интересам
6 Ольга Пол: Женский – Рост: 158 см, Вес: 48 кг	16 лет	Общее состояние: имеет небольшие отклонения в скоростных способностях. Медлительна, отсутствуют физические навыки в производстве физических упражнений. Физически не развита, движения не координированные. Общая техника основных движений: ходьба, бег, прыжки, выполняет удовлетворительно. Ведущая рука – правая	Замкнутая, на контакт идет не сразу, ей обязательно нужно дать время для привыкания. Хорошо рисует. На занятиях пассивна. Хорошо принимает помощь от взрослого. Если в процессе деятельности возникают какие – либо затруднения, то бывает недостаточно настойчива в их преодолении
7 Алексей Пол: Мужской – Рост: 172 см, Вес: 68 кг	15 лет	– Общее состояние: удовлетворительное, есть предрасположенность к головным болям. – Особенности: рекомендовано избегать стрессов и правильно организовать режим дня	Результат деятельности достигается при совместных с взрослым действиях. Наблюдаются навязчивые движения-раскачивания (реакция на музыку.) Недостаточно сформированы общие культурно-гигиенические навыки
8 Ирина Пол: Женский – Рост: 162 см, Вес: 52 кг	15 лет	– Общее состояние: удовлетворительное, вспыльчива. Реагирует на все замечания. – Особенности: склонность к нервным расстройствам, рекомендовано заниматься релаксацией и медитацией	Чаще всего просто наблюдает за действиями студентов и взрослых. В контакт со сверстниками не вступает. Со взрослыми контакт невербальный. Обращенную речь понимает положительно. К учёбе относится удовлетворительно. Не борется за конечный результат в получении оценок

Характеристики студентов использованы нами для анализа сильных и слабых сторон каждого тьютора, а также для разработки индивидуальных траекторий к обучению.

Они необходимы для дальнейшего отслеживания состояния здоровья тьюторов и выявления возможных проблем.

Большая часть отклонений от норм физического развития относится к особенностям здоровья. Но качество жизни этих студентов можно повысить путем тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы. В нашем случае необходимость работы с индивидуализацией возникает в связи с необходимостью коррекции физического развития тьюторантов 15-16 лет. Учитывая личные потребности и возрастные особенности студентов ИСТиС, можно в рамках тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы решить задачи с использованием игровых тренингов и комплекса физических упражнений.

При применении метода исследования – педагогическое наблюдение – произошло целенаправленное восприятие педагогического явления, изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса на занятиях общей физической подготовки в учебном центре ИСТиС. В процессе наблюдения велись протоколы, в которых тьютором фиксировались методические рекомендации для каждого студента.

С целью проведения контроля эффективности предложенной модели нами применялись методы анкетирования, беседы, антропометрия и тестирования. Эти методы служили средством получения изначальных данных и отслеживания динамики показателей физического развития студентов колледжа.

В целях получения достоверной информации, путём сравнения анкетных данных, было принято провести анкетирование тьюторантов колледжа ИСТиС и их родителей в качестве одного из методов исследования, с целью определения физической активности и предрасположенности к более приемлемым видам спорта и оценки состояния эмоциональной сферы подростков (приложение А). Анкетирование как метод исследования используется для сбора информации у отдельного человека или группы людей, объединенных по общему признаку.

Беседа проводилась с целью оценки кругозора студентов, позволяющих сделать выбор вида физической активности, а также для оценки сформированности духовных и нравственных качеств подростков (15-16 лет).

Беседа, как метод исследования, применяется нами для получения информации о сформированности духовных и нравственных качеств юношей и девушек в логической форме. В данном случае беседа выступает как элемент метода обобщения независимых характеристик. Примерные вопросы, рекомендуемые для данного метода исследования, представлены в приложение Б.

Основным методом изучения физического развития является антропометрия – совокупность методов и приемов измерений морфологических особенностей человеческого тела. Нами были использованы измерения таких параметров как длина тела (рост) и масса тела. В ходе исследования были задействованы весы и сантиметровая лента. Замеры производились в положении стоя. Антропометрия проводилась с целью оценки удовлетворенности потребности студентов в физической активности.

Тестирование проводилось с целью оценки удовлетворенности потребности студентов в физической активности. В качестве методов тестирования нами были использованы средства, применяемые во время зачисления студента в колледж (таблица 2).

Таблица 2 – Определение антропометрических данных

Физическое качество	Контрольное упражнение	Результат
Гибкость	Упражнение № 1 «Сидя наклоны вперед, ноги вместе». Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях, спина ровная. Необходимо дотянуться до кончиков пальцев ног не сгибая коленей	«5» – достигнуты пальцы ног, спина ровная. «4» – достигнуты пальцы ног, но спина слегка округлена. «3» – достигнуты лодыжки, спина ровная. «2» – достигнуты колени, спина округлена. «1» – не достигнуты колени
Координация	Упражнение № 2 « Становая тяга на одной ноге». Учащийся стоит на одной ноге, другую поднимает назад. Необходимо наклониться вперед, не потеряв равновесие не коснуться свободной рукой пола	«5»–удержание равновесия-30сек, корпус параллелен полу. «4»–удержание равновесия-20сек, корпус почти параллелен полу. «3»–удержание равновесия-10сек, корпус наклонен. «2»–удержание равновесия менее10сек, часто теряет равновесие.

		«1»–не может удержаться на одной ноге
Координация	Упражнение № 3 «Выпады с поворотом». Учащийся делает шаг вперёд в выпад, затем поворачивается в сторону передней ноги, удерживая руки на поясе	«5»–делает выпады с поворотом плавно и уверенно, без потери равновесия. «4»–делает выпады с поворотом, но иногда теряет равновесие. «3»–делает выпады, но движения резкие и не уверенные. «2»–Выполняет выпады с трудом, часто теряет равновесие. «1» – не может выполнить упражнение
Гибкость	Упражнение № 4 «Мостик». Учащийся лежит на спине, согнув колени. Необходимо поднять таз и удерживать положение «мостик» как можно дольше	«5» – Удержание более30-сек, спина прямая. «4» – Удержание более20-сек, спина немного округлённая. «3» – Удержание положения более10сек, заметное округление спины. «2» – Удержание положения менее10-сек, не может поднять таз высоко. «1» – не может выполнить упражнение
Координация	Упражнение № 5 «Прыжки на одной ноге с поворотом». Учащийся выполняет прыжки на одной ноге, поворачиваясь на 180 градусов. Необходимо сделать пять прыжков подряд	«5»–Выполняет пять прыжков с чёткими поворотами и хорошим балансом. «4»–Выполняет пять прыжков, но повороты не всегда чёткие «3»–Выполняет пять прыжков, но теряет равновесие. «2»–Выполняет менее пяти прыжков, часто теряет равновесие. «1»–не может выполнить упражнение

Таким образом, для оценки эффективности предложенной структурной-содержательной модели нами были определены следующие критерии и показатели: когнитивный, включающий кругозор подростков, позволяющий сделать выбор вида физической активности (беседа); физический – удовлетворенность потребности подростков (15-16 лет) в физической активности (антропометрия, тестирования); мотивационный – состояние эмоциональной сферы учащихся юношеского возраста (анкетирование учащихся); сформированность духовных и нравственных качеств студентов (беседа).

2.2. Реализация модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа Института спорта, туризма и сервиса

На первом диагностическом этапе тьюторского сопровождения с использованием ОФП в учебном центре ИСТиС, стараемся как можно лучше ознакомиться с тьюторантами. На данном этапе осуществлялось знакомство с тьюторантами, производилась первичная диагностика кругозора подростков.

Для реализации модели тьюторского сопровождения, необходимо тщательно подготовиться к беседе с тьюторантами, хорошо продумать задаваемые вопросы. Ответы не должны быть однотипными. При ознакомлении используем различные методы ознакомления, вместе с беседой применяем диагностические показатели с целью определения целей и задач физического развития тьюторантов, средствами общей физической подготовки подросткового возраста для определения вида физической активности, диагностика удовлетворенности потребности в этой активности, диагностику эмоциональной сферы подростков.

Тьютор задает вопросы, изучает личностные особенности тьюторантов, состояние их здоровья, взаимоотношения между членами семьи с целью выбора последующих адекватных методов и форм работы. Осуществляется педагогическое наблюдение, изучаются медицинские карты, проводится анкетирование.

Применяемый нами метод исследования беседа проводилась с целью оценки кругозора обучающихся, позволяющих сделать выбор вида физической активности.

С помощью данного метода нами было выявлено, что тьюторанты недостаточно эрудированы в области физической культуры и спорта для своего возраста. В частности, определено, что девочки:

- не понимают важности в регулярности занятий физической культурой;

- не ознакомлены с гигиеническими принципами физической культуры (основы рационального питания, режим дня);
- имеют не достаточное представление о различных видах спорта или общей физической подготовке.

Исследуемые показатели отражают, прежде всего, субъективную оценку тьюторантом собственного поведения, личностных ощущений, переживаний и складывающихся отношений. Выявлено, что исследуемые имеют:

- несоответствие представлений о нравственно-волевых качествах возрасту;
- низкий уровень освоения уровня справедливого распределения, осознания нормы, моральных суждений;
- частичная сформированность нравственных понятий;
- не всегда учитывают последствия своих решений и поступков для себя и окружающих его людей;
- неустойчивое, импульсивное поведение;
- отсутствие понимания нравственных ограничений своего самостоятельного мышления;
- отсутствие навыков совместного сотрудничества;
- отсутствие нравственной мотивации;
- неумение выделить мотив, обстоятельства и объективные последствия поступка.

Для оценки удовлетворенности потребности подростков в физической активности нами использовались такие методы исследования как антропометрия и тестирования.

Результаты анкетирования при первичной диагностике позволяют сделать вывод о наличии у тьюторантов неадекватных эмоциональных реакций в определенных ситуациях, а также такие нарушения в развитии эмоциональной сферы подростка, как расстройства настроения (с усилением эмоциональности и ее понижением).

Результаты антропометрии позволяют сделать вывод о том, что исследуемые входят в рамки возрастных норм (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты антропометрии, выявленные при первичной диагностике (физический критерий)

Тьюторант	Рост тьюторантов (см)	Оценка показателя роста (см)	Вес тьюторантов (кг)	Оценка показателя веса (кг)
1	170	Ниже среднего 172–178	65	Средний 60–75
2	159	Ниже среднего 160–168	49	Ниже среднего 50–65
3	175	Средний 172–185	70	Выше среднего 50–80
4	165	Выше среднего 150–175	55	Ниже среднего 45–70
5	171	Ниже среднего 172–178	80	Большой 60–75
6	158	Средний 150–175	48	Ниже среднего 45–70
7	172	Ниже среднего 172–185	68	Выше среднего 50–80
8	162	Выше среднего 160–168	52	Ниже среднего 50–65

Исходя из полученных с помощью антропометрии данных, можно сделать вывод о том, что двое имеют средний рост, четверо – рост ниже среднего и еще двое – выше среднего. Большой диапазон показателей отмечен при оценке веса испытуемых. Только у одного подростка выявлен средний показатель веса, у двух выявлено его превышение (выше среднего). Также выявлена и нехватка веса у четверых тьюторантов – низкий показатель и еще у одного – превышение веса.

Таким образом, несмотря на то, что показатели физического развития тьюторантов входят в рамки нормы, у большинства из них имеются незначительные отклонения от нормовозрастных показателей.

Результаты проведенного первичного тестирования (по упражнениям из таблицы 2) представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты контрольных упражнений, выявленные при первичной диагностике

Тьюторант	Упражнение (балл)					
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	о/б

1	2	1	3	2	2	10
2	1	1	2	2	2	8
3	2	2	2	3	3	12
4	1	1	1	2	2	7
5	1	1	1	1	1	5
6	1	1	2	3	3	10
7	1	1	2	2	2	8
8	2	2	3	2	2	11

Результаты тестирования показали, что можно охарактеризовать уровень гибкости и координационных способностей у большинства тьюторантов как неудовлетворительный. При этом самые слабые по группе показатели контрольных упражнений выявлены у тьюторанта № 5, а самые сильные показатели у тьюторанта № 3.

Для оценки состояния подростков нами применялось анкетирование родителей. Был проанализирован уровень сформированности мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, исходя из мнения их родителей.

По результатам анализа анкеты для родителей выделяем три уровня:

- высокому уровню соответствует – 50% тьюторантов;
- среднему уровню – 38,5% тьюторантов;
- низкому уровню – 11,5% тьюторантов.

Таким образом, четверо из восьми тьюторантов, по мнению их родителей, имеют высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Но трое из восьми имеют средний уровень, а один низкозамотивирован в занятиях физической культурой и спортом. Последнее, безусловно, будет сказываться на физическом развитии подростка в дальнейшем. Данное исследование проводилось при реализации первого педагогического условия – благоприятный психологический климат.

Для взаимодействия тьютора с тьюторантами учтены особенности физического развития студентов ИСТиС, что в дальнейшем учитывается при составлении программы, а также организационная работа тьютора с подопечными.

На основе полученных данных была апробирована модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами

средствами занятий в учебном центре ИСТиС и с применением ОФП, направленная на результаты:

1. Расширение информационного поля студента, позволяющего сделать выбор вида физической активности.
2. Удовлетворение студентов в физической активности.
3. Развитие эмоциональной сферы.
4. Развитие таких качеств как быстрота, координация ловкость, гибкость. Улучшение осанки, профилактика мышечной массы.

На **втором проектировочном этапе** был составлен индивидуальный план работы с тьюторами ИСТиС колледжа для решения поставленных задач.

Тьютор подбирал источники получения информации (видео, журналы, медео, музыка и др.) по запросу тьюторанта, активно слушал, задавал уточняющие вопросы, оказывал помощь в составлении индивидуальных программ содействия физическому развитию, осуществлял поддержку мотивации к физической культуре и спорту, создавал атмосферу доверия, позитивный настрой, придерживался доверительной позиции на основе второго педагогического условия.

Студенты изучали полученную, тьютором информацию, выбирали интересующие их мероприятия, согласовывали друг с другом индивидуальные программы, содействующие физическому развитию, совместно с тьютором выбирали мероприятия гигиенической направленности в течение дня (режим дня, питание с использованием калорийной пищи и т.д.).

Необходимо отметить, что сам процесс выбора и его рефлексия (осознание), с педагогической точки зрения, важнее, чем:

- собственно результаты размышлений тьюторантов (конкретные выводы);
- конкретное решение (выбор) подростков колледжа, потому что они могут в дальнейшем изменяться под воздействием новой информации или

нового опыта, а умение анализировать мотивы, условия и результаты могут только развиваться.

Основными формами тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа средствами общей физической подготовки являлись:

- индивидуальные и групповые тьюторские консультации (беседы);
- ситуативный разговор;
- просмотры источников получения информации (фото и видеоматериалы, журналы, книги);
- занятия с применением общей физической подготовкой (ОФП);
- игра с элементами музыкальных импровизаций.
- состязательные групповые игры на развитие скоростных характеристик.

Основные направления индивидуальных программ представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Направления тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа (средствами использования общей физической подготовки с применением игровых и музыкальных форм развития)

Направление сопровождения	Задачи данного направления	Содержание
Просвещение	Расширение знаний по вопросам здорового образа жизни, по основам правильного питания, по вопросам важности соблюдения режима дня и т.п.	Индивидуальные и групповые тьюторские консультации (беседы), мероприятия гигиенической направленности в течение дня (режим дня, питание и т.д.)
	Расширение знаний по вопросам физического развития средствами общей физической подготовки с использованием эстетически красивых упражнений	Убеждение, доверительная беседа. Использовался совместный с тьютором просмотр видео, изображений и кино, которые формируют эмоционально-чувственное восприятие прекрасного
	Расширение знаний по сохранению психического и физического здоровья и по вопросам влияния здоровья на физическое развитие	Индивидуальные и групповые тьюторские консультации (беседы), мероприятия гигиенической направленности в течение дня (режим дня, питание и ведение здорового образа жизни)
	Развитие эмоционального интеллекта подростка посредством расширения его знаний об эмоциях	Индивидуальные и групповые тьюторские консультации (беседы), ситуативный разговор, музыкальное сопровождение занятий, создание благоприятного эмоционального фона
	Расширение знаний о важности духовных и нравственных ценностей	Индивидуальные и групповые тьюторские консультации (беседы), ситуативный разговор, стимуляция самостоятельности в выполнении двигательных действий
Профилактика	Выявление и предупреждение дезадаптации юношей и девушек в процессе физического развития	Индивидуальные и групповые тьюторские консультации (беседы); игра с элементами состязательных занятий
Коррекция и развитие	Выявление и корректировка проблем и оказание помощи тьюторантам, испытывающим трудности	Индивидуальные тьюторские консультации (беседы), ситуативный разговор, активное слушание, уточняющие вопросы к тьюторанту
	Своевременная коррекция индивидуальных программ физического развития с	Индивидуальные тьюторские консультации (беседы), ситуативный разговор, активное

	использованием общей физической подготовкой	слушание, уточняющие вопросы к тьютору
	Развитие у подростков качеств, необходимых для успешной социализации	Индивидуальные тьюторские консультации (беседы), просмотры источников получения информации на элементах в игровых формах
	Решение задач тренировочного процесса, развития юношей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Занятия с элементами выполнения общих физических упражнений, игра с элементами состязательности
	Сохранение и укрепление психического и социального здоровья и эмоционального благополучия всех участников проектных изменений	Занятия ОФП, в сопровождении музыкальных импровизаций, групповые тьюторские консультации и создание определенного эмоционального фона
Консультирование	Оказание помощи студентам в самопознании, формировании адекватной самооценки и адаптации к жизненным условиям, формировании ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций и достижении эмоциональной устойчивости, способствующих непрерывному личностному росту и саморазвитию	Индивидуальные и групповые тьюторские консультации (беседы), личный пример, убеждение, совместный с тьютором просмотр видео, изображений и кино, музыкальное сопровождение занятий и создание определенного эмоционального фона, педагогически верно организованное поведение и общение, стимуляция самостоятельности в выполнении двигательных действий
Информационное обеспечение	Расширение информационного поля подростка, позволяющее им сделать выбор вида физической активности, физического развития их средствами ОФП с учетом всех имеющихся возможностей	Индивидуальные и групповые тьюторские консультации, просмотр фильмов, журналов с участием выдающихся олимпийских чемпионов и других материалов; Это даёт познание в психофизическом здоровье, стойкой мотивации в учёбе и спорте и формированию интереса к познанию мира

Разработка индивидуальных программ обеспечивает определённые достижения двигательных функций, способствующих в дальнейшем правильному формированию культуры движений, координации и согласованности отдельных двигательных действий. Все это помогает в дальнейшем, как в жизни, так и в тренировочном процессе, в достижении

результатов. От развития двигательных качеств зависит физическое развитие подростка.

В период юношеского возраста в организме подростка формируются поведенческие привычки и навыки, которые сказываются на качестве здоровья. К сожалению именно в этом возрасте появляются вредные привычки. Этот этап ещё называют кризисным. Он характеризует биологическое развитие и изменение социальных ролей, поведенческих изменений. Происходит становление функций систем и непрерывное их совершенствование. В связи с этим все средства и методы физического развития должны способствовать решению главной задачи, нормализации физической активности. Физическая активность у подростков этого возраста выступает одновременно как условие и как фактор, стимулирующий развитие сфер личности, например: интеллектуальной, эмоциональной, духовно-нравственной.

Физическая подготовка тьюторантов средствами ОФП, заключается, в частности, в том, чтобы развить у них на оптимальном уровне физические качества, ориентацию в пространстве, ловкость и гибкость. Развитие физических качеств у учащихся колледжа ИСТиС происходит в соответствии с морфологическими особенностями и возможностями функционирования их организма. От интеллектуального и психического развития ребенка зависит формирование физических качеств, умений и навыков. Также влияние на данный процесс оказывают нравственно-волевые черты личности. При подборе средств и методов тьютору физического развития студентов средствами выполнения общих физических упражнений и вовлечение их в спортивные секции, необходимо придерживаться принципа всестороннего развития личности. Он позволяет создавать разностороннее влияние на двигательную функцию и комплексно развивать физические качества.

Уровень развития физических качеств зависит от следующих условий:

- от того насколько эффективно проходит формирование навыков двигательной деятельности;

– тренировочный процесс, в рамках которого применяются различные не сложные упражнения, которые используются иногда в игровой форме (футбол, баскетбол, волейбол и др.) должен быть четко выстроен и направлен на развитие вышеперечисленных качеств;

– от успешного применения полученных навыков в жизненных ситуациях.

В тренировочную программу с использованием ОФП по развитию физических данных были включены: упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки, развитие мышечной массы, упражнения для увеличения быстроты, маховые упражнения, круговые упражнения, пружинящие упражнения, упражнения в равновесии и др. (таблица 6).

Таблица 6 – Тренировочная программа по общей физической подготовке для тьюторов колледжа ИСТиС

Виды упражнений	Упражнения
1. Разминка (10-15 минут)	Общие упражнения: – Легкий бег на месте или по кругу – 5 минут. – Динамическая растяжка: – Махи ногами (вперед, назад, в стороны) – по 10 раз на каждую ногу. – Круговые движения руками – 10 раз вперед, 10 назад. – Наклоны в стороны – по 10 раз на каждую сторону
2. Основная часть (40-50 минут)	Неделя 1-2: Основы выносливости и силы Бег: Интервальный бег (30 секунд быстро, 1 минута медленно) – 15 минут. Силовые упражнения: – Приседания – 3 подхода по 10-15 повторений. – Отжимания от пола – 3 подхода по 8-12 повторений. – Подъемы на носки (для икроножных мышц) – 3 подхода по 12-15 повторений
Неделя 3-4: Гибкость и упругость	Прыжки: – Прыжки с места (в длину) – 3 подхода по 5-8 раз. – Прыжки на месте (высокие колени) – 3 подхода по 10 раз. Упражнения на гибкость: – Наклоны вперед (сидя) – 3 подхода по 20-30 секунд. – Растяжка мышц ног и спины – 5-10 минут
Неделя 5-6: Комбинированные тренировки	Бег: Длительный бег (20-30 минут в умеренном темпе). Силовые и упругостные упражнения: – Выпады вперед – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу. – Прыжки через скакалку – 3 подхода по 1 минуте. – Планка (статическое удержание) – 3 подхода по 30 секунд
Неделя 7-8: Интенсивность и	Бег: Темповый бег (15-20 минут с увеличением скорости). Силовые и координационные упражнения:

разнообразие	– Бёрпи – 3 подхода по 5-10 повторений. – Супермен (упражнение на спину) – 3 подхода по 10-15 повторений. – Прыжки с поворотом (180 градусов) – 3 подхода по 5-8 раз
3. Заминка (10-15 минут)	Статическая растяжка всех основных мышечных групп (ноги, спина, руки) – 10-15 минут. Дыхательные упражнения для восстановления (глубокие вдохи и выдохи)
Рекомендации	– Обязательно следить за техникой выполнения упражнений. – Важно учитывать уровень физической подготовки каждого участника и корректировать нагрузку по мере необходимости. – Поощряйте участников вести дневник тренировок для отслеживания прогресса. Эта программа поможет развить общую физическую подготовку, улучшить здоровье и повысить работоспособность студентов

Для освоения новых движений следует использовать метод целостного разучивания. Поскольку при расчленении движения на отдельные элементы студенты колледжа теряют его смысл, а затем и интерес к нему. Это объясняется тем, что для подростка важно сразу видеть результат своего действия.

Для каждого этапа тьюторского сопровождения используются, как общепедагогические, так и специфические методы физического развития. К первым относятся словесные (личный пример, убеждение, доверительная беседа) и наглядные методы (показ упражнений, видео, рисунок). Использовался совместный с тьютором просмотр видео, изображений и кино, которые формируют эмоционально-чувственное восприятие красивого тела.

К специфическим методам, применяемым в рамках представленной модели, относятся методы строго регламентированного упражнения и игровой метод. Последний наиболее актуален для студентов, для которых игра – наиболее интересная форма обучения. Так применялись игры с элементами упражнений известных спортсменов.

Для эффективного развития двигательных качеств необходимы такие условия как:

- достаточно высокие нагрузки (моторная плотность занятий не опускается ниже 50%, продолжительность одной растяжки минимальная – 3–5 сек; средняя – 5–7 сек; максимальная – 7–9 сек);

- разнообразие двигательных умений (количество упражнений в комплексе – 8–10);
- интересные упражнения и комбинации в игровой форме, нацеленные на результат и освоение какого-либо упражнения (из таблицы 6);
- комплексное развитие двигательных качеств (на занятиях по ОФП и при применении игр с элементами состязательных игр, придерживаться принципа всестороннего развития).

Тьюторантам следует предоставлять широкие возможности для выбора двигательной деятельности, это позволит им активно применить имеющиеся у них способности. Только при разнообразной двигательной деятельности будет происходить гармоничное развитие всех двигательных качеств. Положительное влияние на двигательную деятельность подростков оказывают и сами выполняемые упражнения. Чем чаще и правильнее студент колледжа выполняет упражнение, тем лучше формируется двигательный навык.

Физическое развитие юношей строится на определенных правилах. Применение различных игровых упражнений способствует лучшему освоению движений. Необходимо на занятиях применять музыкальное сопровождение и создавать определенный эмоциональный фон для повышения мотивации к занятиям. Если занятия доставляют радость ребятам, они с желанием идут на последующие. Стимулируя самостоятельность в выполнении двигательных действий, тьютор помогает им справляться с трудностями в дальнейшем и развивать духовные и нравственные качества. Нравственное поведение усваивается тьюторантами через педагогически верно организованное поведение и общение.

На **третьем реализационном этапе** осуществлялась фактическая реализация программы физического развития, а также коррективная программы (при необходимости).

При этом тьютор наблюдал за результатами деятельности тьюторантов, их заинтересованностью, при необходимости оказывал помощь в решении

организационных вопросов, корректировал индивидуальные программы физического развития, поддерживал тьюторантов морально, оценивал эффективность применяемых методов сопровождения.

Для реализации индивидуальных программ физического развития предусматривались занятия физической культурой с применением ОФП два раза в неделю у всех тьюторантов. На занятиях уделялось внимание не только непосредственному выполнению упражнений и общей физической подготовки, но проводились и беседы с использованием наглядных материалов о пользе физической культуры и спорта, о важности соблюдения гигиенических принципов физической культуры, о важности ведения здорового образа жизни, о важности рационального питания. Также некоторые занятия, при наличии условий, проходили в условиях улицы на специализированной спортивной площадке.

На **четвертом аналитическом этапе** были подведены итоги проделанной работы. Для оценки использовались такие же диагностические методики и критерии, что и на первом этапе экспериментальной работы. Результаты проверки показали улучшение значительной части исследованных показателей.

С помощью беседы во время контрольной диагностики было выявлено, что тьюторанты повысили уровень эрудированности в области физической культуры и спорта. В частности, определено, что студенты:

- верно, определяют характеристики в развитии помощью физических упражнений, как выполняя интенсивные тренировки, так и включение игровых методов, для увеличения подвижности;
- называют основные принципы рационального питания;
- называют основные элементы режима дня и умеют выстраивать их очередность;
- объясняют важность регулярных занятий физической культурой.

Также с помощью беседы во время контрольной диагностики была охарактеризована сформированность духовных и нравственных качеств подростков. Выявлено, что исследуемые обрели:

- сформированность нравственных понятий, соответствующих их возрасту (например, патриотические чувства, негласные правила этикета, отношения в коллективе и т.п.);
- понимание нравственных ограничений своего самостоятельного мышления (например, понимание личностных качеств);
- умение выделять мотив, обстоятельства и объективные последствия поступка;
- нравственную мотивацию, соответствующую их возрасту (мотивы к обучению, к потребности к самоуважению);
- общие представления о справедливом распределении, осознании норм и моральных суждений (например, справедливость распределения наказаний и поощрений);
- навыки совместного сотрудничества (например, способность ученика распознавать ситуацию сотрудничества и знание правил, способов организации сотрудничества);
- общие представления о нравственно-волевых качествах, соответствующих их возрасту (настойчивость, самостоятельность, дисциплинированность, организованность, ответственность).

Результаты анкетирования при контрольной диагностике позволяют сделать вывод о нормализации эмоциональной сферы тьютора, а именно расстройства настроения. Также при контрольной диагностике выявлено умение адекватно эмоционально реагировать в конкретных ситуациях (трактовка различных эмоциональных состояний; способность справляться с собственными эмоциями и чувствами). Так же при контрольной диагностике упражнений выявлены улучшения координации движений, улучшилась осанка, плоскостопие стало менее заметным, улучшилась выносливость, быстрота реакции и сила, у испытуемых улучшилась растяжка.

Результаты антропометрии во время контрольной диагностики позволяют сделать вывод о том, что показатели физического развития не только входят в рамки возрастных норм, но имеют свои позитивные изменения (таблица 7).

Таблица 7 – Результаты антропометрии, выявленные при контрольной диагностике

Тьюторант	Вес тьюторантов (кг)	Оценка показателя веса (кг)
1	70	Средний (60-75)
2	61	Средний (50-65)
3	74	Выше среднего (60-75)
4	64	Ниже среднего (50-65)
5	76	Большой (60-75)
6	50	Низкий (50-65)
7	70	Средний (60-75)
8	54	Ниже среднего (50-65)

Исходя из полученных данных с помощью антропометрии, можно сделать вывод о том, что за время, в течение которого шла исследовательская работа, большинство подростков нормализовали свой вес. Так выявлено, что теперь трое детей имеют средний показатель веса, превышения веса на один килограмм, выявлено у одного тьюторанта (отмечается уменьшение), у троих тьюторантов вес ниже среднего и у одной девушки низкий вес. Прежних показателей очень низкого веса не выявлено. Таким образом, можно констатировать об общей нормализации данных антропометрических показателей у тьюторантов.

Результаты проведенного первичного тестирования во время контрольной диагностики представлены в таблице 8.

Таблица 8 – Результаты контрольных упражнений, выявленные при контрольной диагностике

Тьюторант	Упражнение (балл)				
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5
1	3	4	4	4	3
2	3	4	5	4	4
3	4	5	4	5	5
4	4	3	3	4	5
5	3	3	3	3	4
6	4	5	4	5	5
7	3	3	5	4	4
8	4	4	5	4	5

Исходя из результатов тестирования, можно охарактеризовать средний уровень гибкости и координационных способностей тьюторов как хороший. При этом самые слабые по группе показатели контрольных упражнений по-прежнему выявлены у тьютора № 5, но тем не менее произошло их значительное улучшение. Средняя оценка по гибкости у него «3» балла, а по координации стала «4» балла. Что свидетельствует об улучшении показателей развития физических качеств тьютора № 5.

Самые высокие показатели выявлены у тьютора № 3. Средняя оценка по гибкости у него «4,5» балла, а по координации стала «5» баллов. Что свидетельствует об улучшении показателей развития физических качеств тьютора № 3.

Только на один балл ниже показатели контрольных упражнений, выявленные при контрольной диагностике у тьютора № 7 и у тьютора № 8. Средняя оценка по гибкости как у тьютора № 3, так и у тьютора № 8 «4,3» балла, а по координации стала «5» баллов. Что свидетельствует об улучшении показателей развития физических качеств обеих девочек.

Улучшение показателей контрольных упражнений контрольной диагностики выявлено у тьютора № 2. Средняя оценка по гибкости у нее «4» балла и по координации стала «4» балла. Что свидетельствует об улучшении показателей развития физических качеств тьютора № 2.

Улучшение показателей контрольных упражнений контрольной диагностики выявлено у тьютора № 4 и у тьютора № 7. Средняя оценка по гибкости у тьютора № 4 «3,5» балла и по координации стала «5» баллов. Средняя оценка по гибкости у тьютора № 7 «3,8» балла и по координации стала «4» балла. Что свидетельствует об улучшении показателей развития физических качеств обоих подростков.

Улучшение показателей контрольных упражнений контрольной диагностики выявлено у тьютора № 1. Средняя оценка по гибкости у нее «3,8» балла и по координации стала «3» балла. Что свидетельствует об улучшении показателей развития физических качеств тьютора № 1.

2.3. Анализ результатов экспериментальной работы

Результаты контрольного тестирования показали, что у всех тьюторов нормализовались весовые показатели (рисунок 2).

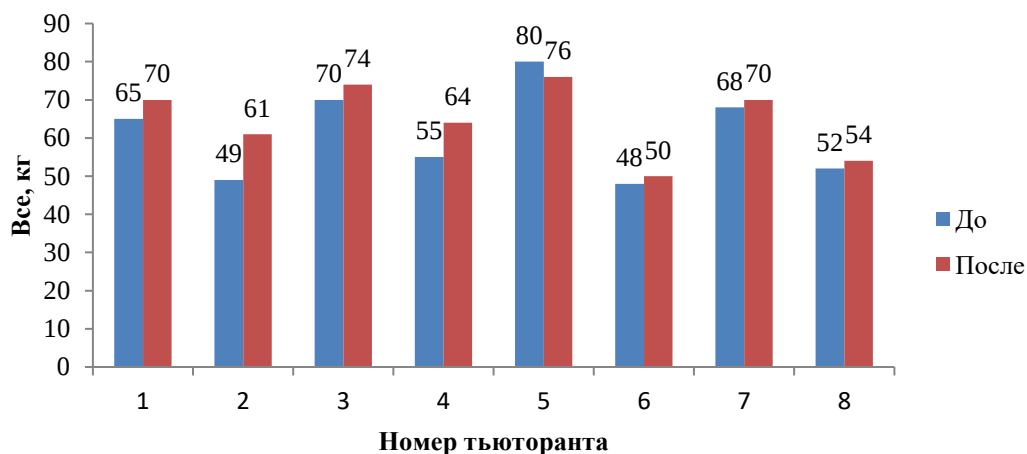


Рисунок 2 – Показатели веса, выявленные с помощью антропометрии

Показатели веса тьюторов изменились в разной степени, в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития. Общим выводом является то, что вес во всех случаях нормализовался, то есть приблизился к средним показателям нормы по данному возрасту. Так у тьютора № 1, № 2, № 3 и №4 показатели улучшились благодаря увеличению веса, а у тьютора № 5, показатели улучшились благодаря уменьшению веса. Незначительные изменения в весе были зафиксированы у тьюторов № 6,7,8.

Кроме того, в ходе тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа ИСТиС были достигнуты следующие результаты:

1. Расширилось информационное поле студентов, позволяющее им сделать выбор вида физической активности.
2. Удовлетворены потребности юношей и девушек в физической активности.
3. Развита эмоциональная сфера (нормализация эмоциональной сферы учащихся, а именно расстройства настроения; выявлено умение адекватно эмоционально реагировать в конкретных ситуациях).

4. Развита такие качества как ловкость, гибкость, быстрота, координация.

Данные результаты обеспечены благодаря апробации трех педагогических условий, способствующих эффективности реализации модели тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами вовлечения их в соревновательные игровые упражнения с использованием общей физической подготовки.

В процессе занятий улучшены и определены педагогические условия апробации модели.

Результаты достигнуты благодаря целенаправленной, последовательной деятельности тьютора по организации процесса сопровождения физического развития, созданию им условий для расширения адаптационных возможностей, в том числе избыточной среды, насыщенной возможностями для спортивной деятельности тьюторантов. Тьютор индивидуально сопровождал физическое развитие средствами ОФП, способствовал формированию культуры выбора, осознанной ответственной деятельности и рефлексии.

Таким образом, результаты исследования позволяют нам считать сформулированную гипотезу исследования достоверной, на основании чего мы приходим к выводу, что:

1. Тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа, представляет собой педагогическая деятельность, направленная на поддержку и развитие физических способностей юношей и девушек в системе образовательного процесса.

2. Педагогическими условиями тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа, являются: создание благоприятного психологического климата; рефлексия и психоэмоциональной и когнитивной сферы; прогнозирование и моделирование тьютором оздоровительной деятельности.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Основной целью экспериментальной работы стала проверка выдвинутой гипотезы исследования.

Результаты первичной диагностики на начальном этапе эксперимента выявили, что тьюторанты недостаточно эрудированы в области физической культуры и спорта для своего возраста. Также было выявлено, что исследуемые имеют несоответствие представлений о нравственно-волевых качествах возрасту. Результаты антропометрии при первичной диагностике позволяют сделать вывод о том, что несмотря на то, что показатели физического развития тьюторантов входят в рамки нормы, у большинства из них имеются незначительные отклонения. Исходя из результатов тестирования, можно охарактеризовать уровень гибкости и координационных способностей большинства тьюторантов как неудовлетворительный. Также при первичной диагностике выявлены показатели недостаточной сформированности уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом (мотивационный критерий).

Выявленные при первичной диагностике особенности физического развития подростков были учтены в дальнейшем при составлении программы, а также организации взаимодействия тьютора с тьюторантами. Был составлен индивидуальный план работы студентов для решения поставленных задач. Основными формами тьюторского сопровождения средствами физической подготовки физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа являлись: различного вида индивидуальные и групповые тьюторские консультации; ситуативный разговор; просмотры источников получения информации; занятия с показом различных физических упражнений, состязательная игра с элементами лёгкой атлетики.

Итоговое тестирование показало положительную динамику большей части показателей. При этом значительные изменения произошли в физическом состоянии тьюторантов, так улучшились показатели физического развития, выявленные с помощью антропометрии. Кроме того, в ходе тьюторского сопровождения физического развития средствами ОФП были достигнуты запланированные результаты: расширилось

информационное поле студентов, позволяющее им сделать выбор вида физической активности; удовлетворены потребности студентов в физической активности; развита их эмоциональная сфера. Развита такая качества как ловкость, гибкость, быстрота, координация, сила, выносливость. Улучшилась осанка и физиологические способности у студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема физического воспитания студентов является актуальной. Выявлена определенная трудность, связанная с отсутствием решения вопроса взаимодействия тьютора с тьюторантом и его родителями, а именно выявлении педагогических условий тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа ИСТиС.

Проведен теоретический обзор по теме исследования, были определены методологические подходы и уточнено основное понятие исследования тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы со студентами средствами общей физической подготовки, вовлечения их в спорт. Понятие «тьюторское сопровождение физкультурно-оздоровительной работы со студентами колледжа мы понимаем педагогическую деятельность, направленную на формирование морфофункциональных свойств организма студентов и основанных на них физических качеств и способностей при помощи коллаборации состязательных игр и выполнения простых физических упражнений для их развития. Определены педагогические условия тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами средствами ОФП, характеризующиеся на создании ситуации доверия между всеми субъектами, обеспечения благоприятного психологического климата; рефлексии психоэмоциональной и когнитивной сферы; прогнозирование и моделирование тьютором оздоровительной деятельности.

На основе проведенного анализа научной литературы, определения понятия и выявления педагогических условий была разработана структурная содержательная модель тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами средствами общеразвивающих упражнений, которые включают взаимосвязанные блоки: целевой, организационно-деятельностный, процессуальный и результативно-оценочный.

Опытнo-поисковая работа с целью проверки выдвинутой нами гипотезы проводилась в несколько этапов в течение 2023–2025 годов на базе учебного центра ИСТиС г. Челябинска. В исследовании принимали участие группа студентов колледжа, состоящая из восьми человек. Для решения поставленных задач использовались следующие эмпирические методы исследования: педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа, антропометрия, тестирование, количественный и качественный анализ полученных данных.

Процесс тьюторского сопровождения включал четыре взаимосвязанных этапа: диагностический, проектировочный, реализационный и аналитический. Первым этапом тьюторского сопровождения физкультурно-оздоровительной работы со студентами мы выделили диагностический, основной задачей которого является определение целей и задач физического развития студентов средствами ОФП. Вторым этапом тьюторского сопровождения – проектировочный, на котором составлялся индивидуальный план работы с учащимися для решения поставленных задач. Выполнение тьюторантами заложенных в программе мероприятий происходит на третьем этапе тьюторского сопровождения – реализационном. В целях организации и повышения эффективности тьюторской работы был выделен четвертый этап модели тьюторского сопровождения – аналитический.

Нами определены критерии: когнитивный, мотивационный и физический.

Проведенный анализ результативности тьюторского сопровождения физического развития студентов средствами использования общих физических упражнений показал положительную динамику большей части показателей физического развития. При этом значительные изменения произошли в физическом состоянии тьюторантов, так улучшились показатели физического развития, выявленные с помощью антропометрии (физический критерий) у всех тьюторантов нормализовались весовые показатели. Кроме того, в ходе тьюторского сопровождения произошло

расширение информационного поля тьюторантов, позволяющее им сделать выбор вида физической активности; удовлетворение потребности студентов в физической активности; развитие эмоциональной сферы (нормализация эмоциональной сферы ребят колледжа, а именно расстройства настроения; выявлено умение адекватно эмоционально реагировать в конкретных ситуациях); а также формирование духовных и нравственных качеств студентов (сформированность нравственных понятий; понимание нравственных ограничений своего самостоятельного мышления; умение выделять мотив; нравственную мотивацию; общие представления о справедливом распределении; навыки совместного сотрудничества; общие представления о нравственно-волевых качествах).

Проведенное исследование является важным для последующего изучения теоретических и практических аспектов тьюторского сопровождения физического развития юношей и девушек, а также для практического применения в повседневной работе тьюторов с подростками их родителями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзман, Р. И. Здоровье-сберегающие технологии в образовании : учебное пособие для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. – [2-е изд., испр. и доп.] – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 281 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 97-5-534-11682-3. – Текст : непосредственный.
2. Амонашвили, Ш. А. Личностно- гуманная основа педагогического процесса / Ш. А. АМоношвили. – Минск : Университетское, 1990. – 560 с. – (Университета-школе). – ISBN 5-7855-0238-0. –Текст : непосредственный.
3. Ананьев, В. А. Психология здоровья – новая отрасль человекознания / В. А. Ананьев. – Текст : непосредственный // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1998. – № 4. – С. 3-18.
4. Артеменко, Б. А. Модель психологической готовности студентов педагогического вуза к здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных организациях / Б. А. Артеменко, Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Текст : непосредственный // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2016. – № 1. – С. 80-89.
5. Асмолов, А. Г. Деятельность и установка / А. Г Асмолов – Москва : Издательство Московского университета, 1979. – 151 с. – ISBN 978-5-907117-24-2/ – Текст : непосредственный.
6. Ахмерова, С. Г. Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска / С. Г. Ахмерова. – Текст : непосредственный // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001. – № 4. – С. 28-30.
7. Блауберг, И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. – Москва: Наука, 1973. – 270 с. – Текст : непосредственный.

8. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – (2-е изд., доп., и перераб.). – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 206 с. – (Наука – здоровью). – ISBN 5-278-00214-X. – Текст : непосредственный.

9. Валеева, Г. В. Комплексное изучение субъективной составляющей здоровья / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасаева, И. Л. Орехова; под ред. Проф. Ю. П. Платонова – Текст : непосредственный // Ученые записки СПбГИПСР. СПбГИПСР. – 2015. – № 1 (23). – С. 24-29.

10. Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья: сб. науч. трудов / Отв. Ред. И. И. Брехман. – Санкт-Петербург : Наука, 1993. – Вып. I. – 268 с. – Текст : непосредственный.

11. Воронцов, В. Г. Педагогическая валеология и гуманизация образования: историко-педагогический аспект / В. Г. Воронцова // Сб.: История педагогики сегодня. – Санкт-Петербург : СПбГУПМ, 1998. – 150 с. – Текст : непосредственный.

12. Гаркуша, Н. С. Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения : монография / Н.С. Гаркуша. – Челябинск : Центр Научного Сотрудничества, 2012. – 188 с. : ил., табл., ISBN 978-5-905280-26-9. – Текст : непосредственный.

13. Гаркуша, Н. С. Тенденции воспитания культуры здоровья школьников (гармонизация российских и европейских подходов) : автореферат дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Наталья Сергеевна Гаркуша. – Москва, 2015. – 2005. – 528 с. – ISBN: 5-241-00202-2. – Текст: непосредственный.

14. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушкин, А. Г. Трушкин. – Москва : ИКЦ «Март», 2005. – 528 с. – ISBN: 5-241-00202-2. – Текст : непосредственный.

15. Зайцев, Г. Б. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.01 / Санкт – Петербург. Гос. Ун-т. – Санкт-Петербург, 1998. – 48 с. – Текст : непосредственный.

16. Зарипова, Е. И. Тьюторское сопровождение самостоятельной работы студентов экономического вуза / Е. И. Зарипова. – Текст : непосредственный // Сибирский торгово-экономический журнал. – 2011. № 14. – С. 32-41.

17. Здоровье и окружающая среда : учебное пособие для учащихся 9-го кл. / Б. Т. Величковский, И. Т. Суравегина, Т. Т. Цыпленкова. – Москва : НПЦ «Экология и образование», 1994. – 157 с. : ил.; ISBN 5-85730-003-7. – Текст : непосредственный.

18. Казначеев, В. П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В. П. Казначеев; Исслед. Центр проблем качество подгот. Специалистов и др. – Москва : Исслед. Центр проблем качество подгот. Специалистов ; Кострома : КГПУ, 1996. – 246 с.; ISBN 5-7563-0012-0. – Текст : непосредственный.

19. Калью, П.И. Сущностная характеристика понятие «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения / П. И. Калью. – Москва : ВНИМИ, 1988. – 67с. – Текст : непосредственный

20. Лищук, В. А, Основы здоровья: актуальные задачи, решение, рекомендации / В. А. Лищук, Е. В. Мосткова. – Москва : Мысль, 1994. – 134 с.

21. Маджуга, А. Г. Современные концепции развития здоровья субъектов образовательного процесса / А. Г. Маджуга, Н. П. Абаскалова, В. Н. Ирхин, Н. В. Третьякова; науч. ред. А. Г. Маджуга. – Обнинск : МАН Интеллект будущего, 2013. – С. 77-84.

22. Малярчук, Н. Н. Роль педагога как профессионала в сохранении здоровья обучающихся / Н. Н. Малярчук. – Текст : непосредственный // Вестник развития науки и образования. – 2008. – № 6 – С. 86-88.

23. Наумова, Н. Е. Проблемы охраны здоровья в школьном разделе «Биология. Человек» : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.02 / Орловский гос. Ун-т. – Орел, 2000. – 21 с. – Текст : непосредственный.

24. Овчаров, Е. А. Здоровье школьников (медико-социальные, экологические и педагогические аспекты) : учебное пособие для вузов / Е. А.

Овчаров, Л. В. Радионова, Е.Е, Борш. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. Пед. ун-та, 2000. – 383с. : портр., табл.; ISBN 5-89988-113-5. – Текст : непосредственный.

25. Петленко, В. П. Валеологические критерии здоровья / В. П. Петленко // V Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии, 21-24 июня 1998 г., г. Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : РИПМиВ, 1998. – С. 13-16.

26. Сапельцева, И. В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у подростков 14-15 лет при изучении курса «Человек и его здоровье». Спец. 13.00.02 «Теория и методика обучения и воспитания (биология; уровень общего образования); автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / И. В. Сапельцева, – Екатеринбург, 2004. – 20 с. – Текст : непосредственный.

27. Сериков, Г. Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г. Н. Сериков, С. Г. Сериков. – Екатеринбург ; Челябинск, 1999. – 242 с.; ISBN 5-85716-264-5. – Текст : непосредственный.

28. Орехова, И. Л. Эколого-валеологизация диверсифицированной подготовки студентов к оздоровительной деятельности в образовательных учреждениях / И. Л. Орехова. Челябинск: ЧГПУ, 2012. – 340 с. – ISBN 978-5-85716-912-4. – Текст : непосредственный.

29. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. Москва : АРКТИ, 2003. – 270 с.; – (Методическая библиотека. Управление ГОУ).; ISBN 5-89415-346-8. – Текст : непосредственный.

30. Третьякова, Н. В. Формирование готовности учащихся образовательных организаций (организационно-педагогический аспект) : автореферат дис. д-ра пед. наук : 13.00.01. / Наталия Владимировна Третьякова ; Рос. гос. проф. – пед. ун-т. Екатеринбург, 2014. – 43 с. – Текст : непосредственный.

31. Третьякова, Н. В. Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здоровьесберегающей деятельности :

монография / Н. В. Третьякова ; под науч. ред. В. А. Федорова. – Екатеринбург : Издательство Рос. гос. проф. – пед. ун-т. – Екатеринбург, 2014. – 43 с. – Текст : непосредственный.

32. Тюмасева, З. И. Валеология и образование / З. И. Тюмасева, Б. Ф. Кваша. – Санкт-Петербург : МАНЭБ, 2002. – 380 с. – ISBN 5-89809-022-4 – Текст : непосредственный.

33. Тюмасева, З. И. Феномен тьюторства в здоровьесбережении: факторы риска и устойчивости / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Г. В. Валеева и др. – Текст : непосредственный // Образование и наука. – 2018. – Т. 20. – №9. – С. 139-153.

34. Тюмасева, З. И. Словарь справочник современного общего образования. Акмеологические, валеологические и экологические тайны : учебное пособие / З. И. Тюмасева, Е. Н. Богданов. – Калуга : КГПУ им. К.Э. Циолковского, 2003. – 316 с. – ISBN 5-88725-062-3. – Текст : непосредственный.

35. Тюмасева, З.И. Словарь справочник современного общего образования. Акмеологические, валеологические и экологические тайны : учебное пособие / З. И. Тюмасева, Е. Н. Богданов, Н. П. Щербак. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 463 с. – ISBN 5-469-00231-4. – Текст : непосредственный.

36. Тюмасева, З. И. Проектирование безопасного и здоровьесберегающего пространства «вуз-школа» как условие профессионального становления студентов / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Г.В. Валеева, Е. С. Гладкая. – Челябинск : Издательство ЧГПУ, 2015. – 288 с. – ISBN 978-5-906777-64-5.

37. Тюмасева, З. И. Оздоровительно-экологическое воспитание школьников в летних лагерях отдыха и оздоровления : учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Н. В. Калашников, Б. А. Артеменко, Е. С. Гладкая. – Челябинск : Издательство ЧГПУ, 2015. – 288 с. – ISBN 978-5-906777-49-2.

38. Тюмасева, З. И. Целительные силы природы и здоровья человека : учебно-методическое пособие / З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева. – Челябинск : «Взгляд», 2003. – 216 с. – ISBN 5-939446-033-X.

39. Тюмасева, З. И. Оздоровление детей России как инновационная педагогическая деятельность (в сфере дошкольного образования) : монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Г. Кушнина. – Челябинск : Цицеро, 2012. – 299 с. – ISBN 978-5-91283-270-3.

40. Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.

41. Югова, Е. А. Теоретико-методологические основания формирования смыслообразующих конструкторов здорового образа жизни студентов педагогического вуза : автореферат дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Елена Анатольевна Югова. – Екатеринбург, 2016. – 35 с. – Текст : непосредственный.

42. Югова, Е. А. Технологии формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов [Текст] : монография / Е. А. Югова ; М-во образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВПО «Российский гос. профессионально-педагогический ун-т». – Екатеринбург : РГППУ, 2012. – 116 с.; ISBN 978-5-8050-0469-9. – Текст : непосредственный.

43. Кузнецов, О. В. Методика комплексного использования средств физической культуры и психорегуляции в различных возрастных группах / О. В. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – 20 с.

44. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев // Физкультура и спорт. – 2001. – 412 с.

45. Махов, А. П. Научно-практические основы формирования тьюторской позиции педагога : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Александр Павлович Махов. – Нижний Новгород, 2012. – 185 с.

46. Милехина, Т. Е. Актуальные проблемы контроля качества педагогической подготовки в системе ВПО / Т. Е. Милехина // Тьюторство в открытом образовательном пространстве: становление профессиональной тьюторской деятельности. Матер. VII Междун. науч.-практ. конф. и XIX

науч.-практ. Межрегиональной тьюторской конф., 28–29.10.2014 г., г. Москва / науч. ред. Т. М. Ковалева, отв. ред. А. Ю. Шмаков. – Москва : МПГУ, 2014. – С. 203–208.

47. Мотылянская, Р. Е. Физическая культура для всех / Р. Е. Мотылянская, Л. И. Стогова, Ф. А. Иорданская. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 280 с.

48. Параничева, Т. М. Состояние здоровья и возрастно-половые особенности физического развития мальчиков и девочек младшего возраста / Т. М. Параничева, Е. А. Бабенкова // Новые исследования. – 2011. – Т. 1. – № 28. – С. 33–45.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Анкета для тьюторов

Анкетирование тьюторов колледжа с целью определения физической активности, предрасположенности к определённым видам спорта и оценки состояния эмоциональной сферы подростков.

1. Введение

- Цель анкетирования: Определить уровень физической активности, предпочтения в спорте и эмоциональное состояние тьюторов.

- Анонимность: Убедить участников в анонимности и конфиденциальности их ответов.

2. Общая информация

- Возраст: _____

- Пол:

– ☐ Мужской

– ☐ Женский

– ☐ Другой

3. Физическая активность

- Как часто вы занимаетесь физической активностью?

– ☐ Каждый день

– ☐ 3-4 раза в неделю

– ☐ 1-2 раза в неделю

– ☐ Редко

– ☐ Никогда

- Какую физическую активность вы предпочитаете? (Можно выбрать несколько вариантов)

– ☐ Спортзал

– ☐ Командные виды спорта (футбол, баскетбол и т.д.)

– ☐ Индивидуальные виды спорта (бег, плавание и т.д.)

– ☐ Танцы

– ☐ Другие: _____

4. Предрасположенность к видам спорта

- Какой вид спорта вам наиболее интересен?

– ☐ Футбол

– ☐ Баскетбол

– ☐ Плавание

– ☐ Легкая атлетика

– ☐ Другие: _____

- Почему вы выбрали этот вид спорта? (Краткий ответ)

5. Эмоциональная сфера

- Как вы оцениваете своё общее эмоциональное состояние?

- ☐ Отличное
- ☐ Хорошее
- ☐ Удовлетворительное
- ☐ Плохое
- ☐ Очень плохое

- Как часто вы испытываете стресс?

- ☐ Никогда
- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто
- ☐ Очень часто

- Что помогает вам справляться со стрессом? (Можно выбрать несколько вариантов)

- ☐ Физическая активность
- ☐ Общение с друзьями
- ☐ Хобби
- ☐ Музыка
- ☐ Другие: _____

6. Заключение

- Ваши предложения по улучшению физической активности и эмоционального состояния в колледже:

7. Благодарность

- Спасибо за участие! Ваши ответы помогут улучшить условия для студентов колледжа.

Методика проведения

- Анкетирование можно провести в формате бумажных анкет или на электронных ресурсах.

- Результаты следует проанализировать и обобщить для выявления общих тенденций и потребностей тьюторантов.

Такой подход позволит получить представление о физической активности, эмоциональном состоянии студентов и разработать мероприятия для их поддержки.

Для проведения беседы с целью обобщения независимых характеристик, связанных с физической активностью, а также для оценки духовных и нравственных качеств студентов колледжа, можно использовать следующие логические вопросы:

Вопросы о физической активности:

1. Как вы оцениваете свою физическую активность на данный момент?
– Цель: Понять самооценку студентов относительно их физической активности.
2. Какие виды спорта или физической активности вам нравятся больше всего и почему?
– Цель: Выявить предпочтения и интересы студентов в области физической активности.
3. Как часто вы занимаетесь физической активностью?
– Цель: Оценить регулярность занятий и выявить возможные барьеры.
4. Что, на ваш взгляд, мешает вам заниматься физической активностью?
– Цель: Определить препятствия, которые студенты могут испытывать.
5. Как вы считаете, физическая активность влияет на ваше общее самочувствие и настроение?
– Цель: Изучить связь между физической активностью и психоэмоциональным состоянием.

Вопросы о духовных и нравственных качествах:

1. Что для вас значит быть морально ответственным человеком?
– Цель: Понять представления студентов о моральной ответственности.
2. Как вы реагируете на ситуации, когда ваши ценности подвергаются испытанию?
– Цель: Оценить способность студентов отстаивать свои убеждения.
3. Как вы относитесь к помощи другим людям? Можете привести пример?
– Цель: Исследовать готовность студентов помогать и их эмпатию.

4. Как вы определяете, что такое честность, и как она проявляется в вашей жизни?

– Цель: Оценить понимание и практику честности.

5. Как вы видите роль духовных ценностей в вашей жизни?

– Цель: Изучить влияние духовности на личностное развитие студентов.

Общие вопросы:

1. Как вы считаете, как физическая активность и духовные ценности могут влиять друг на друга?

– Цель: Выявить взаимосвязь между физическим и духовным состоянием.

2. В каких ситуациях вы ощущаете гармонию между физической активностью и вашими нравственными убеждениями?

– Цель: Определить моменты, когда физическое и духовное состояние находятся в балансе.

3. Как вы представляете себе идеальный образ жизни, который включает в себя как физическую активность, так и духовное развитие?

– Цель: Понять идеалы студентов и их стремления к гармонии.

Это поможет создать глубокую и содержательную беседу, способствующую обобщить характеристики физической активности и оценки духовных и нравственных качеств студентов.