

5045

А

На правах рукописи



**СТАРКОВА Елена Викторовна**

**МОДУЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ  
РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КООРДИНАЦИЙ У СТУДЕНТОК  
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Малаховка – 2006

А

Работа выполнена на кафедре теоретических основ физического воспитания Пермского государственного педагогического университета.

Научный руководитель: доктор педагогических наук,  
 профессор  
**Лубышева Людмила Ивановна**

Официальные оппоненты: член-корреспондент РАО,  
 доктор биологических наук,  
 профессор  
**Бальсевич Вадим Константинович**  
 доктор педагогических наук,  
 профессор  
**Филимонова Светлана Ивановна**

Ведущая организация: Коломенский государственный педагогический институт

Защита диссертации состоится «11» октября 2006 года в 14<sup>00</sup> часов на заседании диссертационного совета К.311.007.01. Московской государственной академии физической культуры по адресу 140032, Московская область, п. Малаховка, ул. Шоссейная, 33.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Московской государственной академии физической культуры.

Автореферат разослан «11» октября 2006 года.



T000005045  
 ЦОБ по ФКиС  
 РГАФК

Ученый секретарь  
 диссертационного совета  
 кандидат педагогических наук,  
 профессор



Е.Е. Биндусов

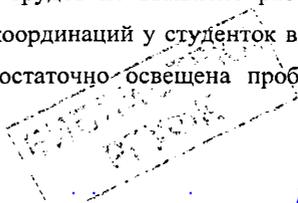
## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов уже многие годы является предметом внимания специалистов. Учеными обращается особое внимание на важность гармонии отдельных сторон физического развития и двигательной подготовленности человека для его здоровья. Тем не менее, признание этого факта гораздо чаще расходится с практикой. Подавляющее большинство методических рекомендаций по оптимизации процесса физического воспитания в вузах нефизкультурного профиля направлены на совершенствование выносливости, силовых и скоростных способностей. Однако двигательная деятельность значительно разнообразнее и предъявляет гораздо больше требований к функциональному состоянию организма и развитию комплекса двигательных координаций, что заставляет искать более рациональные пути всестороннего совершенствования человека.

5045  
Исследованию значимости двигательных координаций в различных видах спортивной деятельности посвящены работы В.М. Зациорского (1966), В.К.Бальсевича (1976 1991), Л.П. Матвеева (1991), Л.В. Ляха (1990, 1995), А.М. Петрова (1997), А.Г. Карпеева (1998), Е. Садовски (1999), С.Д. Бойченко (1988, 2003), Л.Д. Назаренко (2001, 2003) и др.

Коррекция двигательной подготовленности молодежи студенческого возраста тесно связана с особенностями развития координационных способностей. И если в формировании кондиционных способностей научные основы концепции тренировки выработаны и эти процессы управляемы, то при координационных процессах преподаватель в значительной мере предоставлен собственному опыту.

Различные подходы в изучении роли и места координационных способностей в двигательной деятельности подчеркивают большую теоретическую значимость данной проблемы. Среди научных трудов не выявлено работ по развитию и совершенствованию двигательных координаций у студентов в учебном процессе по физическому воспитанию. Недостаточно освещена проблема обоснования



совершенствования двигательных координаций, как одного из важных элементов формирования культуры движений студенческой молодежи.

Малая изученность и слабая научная разработка проблемы, противоречие между необходимостью гармонического развития личности студентов в области физической культуры и отсутствием целенаправленной программы развития двигательных координаций в процессе физического воспитания в вузе определили актуальность предпринятого исследования.

**Объект исследования** - процесс развития двигательных координаций у студенток в вузах.

**Предмет исследования** - модульная технология развития двигательных координаций у студенток вузов средствами оздоровительной аэробики.

**Цель исследования** - научно-методическое обоснование модульной технологии развития двигательных координаций у студенток в учебном процессе по физическому воспитанию на основе использования средств оздоровительной танцевальной аэробики.

**Гипотеза исследования:** в ходе исследования мы предположили, что включение развивающих модулей в подготовительную часть учебных занятий и дидактического - в методико-практические занятия, построенных на основе оздоровительной танцевальной аэробики, будет способствовать формированию двигательных координаций студенток и повышению эффективности процесса физического воспитания в вузе.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние проблемы развития двигательных координаций в теории и практике физического воспитания.
2. Разработать модульную технологию развития двигательных координаций у студенток на основе средств и методов оздоровительной танцевальной аэробики.
3. Осуществить экспериментальную проверку предложенной модульной технологии развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания в вузе.

4. Исследовать воздействие занятий, проводимых по модульной технологии, на физическую подготовленность занимающихся и отношение студенток к предмету «Физическая культура».

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы; методы педагогического контроля и педагогического эксперимента (тесты); анкетирование; аналитические методы.

**Научная новизна.** Предложены ранее неизвестные практические методы и средства развития двигательных координаций, определено и реализовано содержание модульной технологии развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания, что позволило более полно раскрыть двигательный потенциал занимающихся и оказало влияние на развитие положительного отношения к занятиям по предмету «Физическая культура»:

- определена степень изменения отдельных показателей двигательных координаций под влиянием воздействия элементов оздоровительной танцевальной аэробики;

- предложена методика обучения занимающихся составлению и проведению комплексов упражнений общеразвивающей направленности, ориентированная на развитие потребности и способностей к самосовершенствованию и самовоспитанию.

**Теоретическая и практическая значимость работы** заключается:

- в разработке перспективного направления исследования – развития и совершенствования двигательных координаций у студенток вузов, целенаправленное формирование которых позволяет решать задачи физического, эстетического, интеллектуального совершенствования молодежи;

- в реализации нового методического подхода к формированию двигательных координаций у студенток на основе использования средств и методов оздоровительной танцевальной аэробики в подготовительной части и методико-практическом разделе занятий;

- в практическом использовании новых возможностей увеличения двигательной активности, применяя в занятиях средства и методы оздоровительной аэробики.