

Е.М. ДВОРКИНА  
В.В. ПОНОМАРЕВ

---

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**



Красноярск, 2013

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Сибирский государственный технологический университет»

**Е.М. ДВОРКИНА**  
**В.В. ПОНОМАРЕВ**

**ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ  
ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Утверждено редакционно-издательским советом СибГТУ в качестве  
монографии

**УДК 796.035:378.172.037.1**

**Дворкина Е.М., Пономарев В.В.** Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов медицинского вуза. – Красноярск: СибГТУ, 2013. – 165 с.

В монографии раскрыты теоретические и практические аспекты проектирования технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов медицинского вуза.

В первой главе монографии представлен социально-педагогический анализ состояния здоровья и физической подготовленности современных студентов вуза, абстрагируются понятие «здоровье» в системе ценностно-смысловых ориентаций студентов вуза.

Во второй главе представлено теоретическое обоснование педагогических условий проектирования технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов медицинского вуза. Научно-теоретические и практические результаты работы дополняют и расширяют общую концепцию физического воспитания студентов в вузе.

Монография имеет большую практическую значимость в формировании профессионально-прикладной физической культуры студентов медицинского вуза.

Монография предназначена для научных работников, преподавателей физического воспитания, аспирантов и специалистов.

Результаты работы можно широко использовать в практике физического воспитания студентов вуза.

**Рецензенты:** д-р пед. наук, проф. Л.К. Сидоров  
(Красноярский государственный педагогический  
университет им. В.П. Астафьева);

д-р пед. наук, проф. В.С. Близневская  
(Сибирский федеральный университет).

© Дворкина Е.М., Пономарев В.В., 2013

© ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», 2013.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЛЫЛКИ АКТУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА.....</b>	<b>10</b>
1.1. Социально-педагогический анализ состояния здоровья и физической подготовленности современных студенток вуза.....	10
1.2. Здоровье в системе ценностно-смысловых ориентаций студенток вуза.....	24
1.3. Культивируемые педагогические технологии оздоровительно- профилактической направленности в физическом воспитании студенток вуза.....	37
<b>ГЛАВА 2. ОБОСНОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА.....</b>	<b>56</b>
2.1. Задачи, методы и организация исследования.....	56
2.2. Теоретическое обоснование содержания технологии спортивно- оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза.....	71
2.3. Опытнo-экспериментальная проверка эффективности проектирования технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза.....	96
2.4. Теоретический анализ полученных результатов опытнo- экспериментальной работы.....	117
2.5. Математико-статистический анализ полученных результатов опытнo- экспериментальной работы.....	121
<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>127</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	<b>130</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>144</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В стране формируется общество, основанное, прежде всего, на социальной ответственности к своему здоровью во взаимосвязи с профессиональной компетенцией, что определено в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года». В законе об образовании также подчеркивается необходимость развития содержания высшего образования, ориентированного, прежде всего на интеграцию и взаимосвязь двигательной и умственной деятельности студентов вуза, как необходимого условия продуктивности учебного процесса, подготовки компетентных специалистов, обладающих крепким здоровьем, хорошей профессионально-прикладной подготовленностью и сформированной спортивной культурой [21, 22, 23, 83, 84, 85]. В этом видится социальный заказ государства, направленный на формирование профессиональной ответственности студенческой молодежи, на повышение эффективности и качества учебной деятельности во взаимосвязи с активными занятиями физической культурой и спортом в вузе. Такая направленность современного учебного процесса студентов вуза будет способствовать укреплению физического здоровья студентов, активизации учебного труда молодежи, конечным результатом которого будут физически активные и компетентные специалисты для экономики страны. В «стратегии государственной молодёжной политики в Российской Федерации» говорится, что от позиции студенческой молодёжи в процессе профессионального обучения, в том числе студентов медицинского вуза, будет зависеть в дальнейшем социально-экономическое развитие государства и прежде всего состояние здоровья всех граждан России [59, 123, 124, 125, 126].

Современная учебная деятельность студентов и особенно студенток медицинского вуза носит интенсивный характер учебного труда. Все это приводит к значительным психофизическим перегрузкам студенток, что в конечном итоге сказывается на качестве усвоения учебного материала. Данное положение ещё усугубляется тем, что студентки медицинского вуза

нерационально используют режим учебного труда и активного отдыха, у них не сформирована культура поддержания и укрепления психофизического состояния здоровья средствами физической культуры и спорта. Действующий учебный процесс по физическому воспитанию студенток медицинского вуза имеет низкую эффективность и продуктивность формирования мотивации девушек на занятия физической культурой и спортом, как необходимого условия успешного учебного труда [4, 12, 13, 14, 15, 39, 40, 41]. В то же время несоблюдение рационального режима учебного труда и активного отдыха студенток медицинского вуза может привести к снижению качества профессиональной подготовки, что в целом в дальнейшем скажется на уровне профессиональной готовности будущих врачей, и нанесет непоправимый вред здоровью населения, сохранению и приумножению генофонда нации [83, 84, 85].

Особую роль в стимулировании и мотивации студенток на активные и системные занятия физической культурой и спортом в вузе играют современные спортивно-оздоровительные технологии. Под *современными спортивно-оздоровительными технологиями* подразумевается комплексный педагогический процесс, включающий содержание, средства и методы проектирования разновидностей и направлений блоков физических упражнений (шейпинг, аэробика, стретчинг, бодифитнес, калланетик, гимнастика йога, акваэробика и т.д.), способствующих формированию мотивации молодежи на физическое совершенствование, профилактику и укрепления психофизического здоровья в условиях вузовского учебного курса по дисциплине «Физическая культура».

В ходе анализа учебно-методической и научно-исследовательской литературы были выделены следующие **противоречия** по разрабатываемой теме исследования между:

- требованием государства к подготовке высококвалифицированных и в то же время физически крепких и здоровых специалистов и недостаточным уровнем спортивной и прикладной физической подготовленности

современной студенческой молодежи и особенно девушек для продуктивного учебного труда в вузе;

- необходимостью мотивации студенческой молодежи и особенно девушек на укрепление и поддержание физического здоровья, формирование профессионально-прикладной физической подготовленности и неэффективным использованием современных спортивно-оздоровительных технологий поддержания и укрепления физического потенциала студенток в процессе учебной и внеучебной деятельности в вузе;

- необходимостью внедрения современных спортивно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания студенток медицинского вуза и недостаточным научно-методическим обеспечением педагогических условий проектирования данных продуктивных спортивно-оздоровительных технологий в учебном курсе дисциплины «Физическая культура» в медицинском вузе.

Выявленные противоречия позволили сформулировать проблему исследования, которая заключается в необходимости разработки структуры и содержания технологии спортивно-оздоровительных направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза.

Обозначенная проблема определила цель исследования, которая заключается в теоретическом обосновании структуры и содержания спортивно-оздоровительной технологии в физическом воспитании студенток медицинского вуза и проверке ее эффективности в опытно-экспериментальной работе.

Необходимость достижения поставленной цели обусловила выбор темы исследования: «Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза».

**Основные положения научной работы, теоретически-предвосхищенные и апробируемые в практическом эксперименте:**

Физическое воспитание студенток медицинского вуза необходимо



осуществлять на основе проектирования технологии спортивно-оздоровительной направленности, содержащей современные фитнес-тренинги, включающие блоки разновидностей физических упражнений: силовой тренинг, аэробный тренинг, стретчинг, медитация и др. Всё это в целом способствует активизации мотивации студенток на современные и модные занятия физическими упражнениями спортивно-оздоровительной направленности, повышению продуктивности и значимости учебного курса дисциплины «Физическая культура» в вузе, поддержанию и укреплению учебного труда студенток в процессе профессионального обучения в вузе. Для проектирования современной технологии спортивно-оздоровительной направленности в содержание физического воспитания студенток медицинского вуза необходимо следующее организационно-педагогическое сопровождение:

1. Педагогические этапы проектирования технологии в процесс физического воспитания студенток медицинского вуза:

- диагностическо-оценочный: комплексное обследование исходного общего состояния здоровья студенток, физической подготовленности (сентябрь месяц);

- организационно-формирующий: на основании медицинского обследования и педагогического тестирования формировались содержание, средства, методы и организационные формы технологии спортивно-оздоровительной направленности для коррекции и поддержания психофизического состояния здоровья студенток медицинского вуза в учебном году;

- спортивно-оздоровительный: использовались последовательно и комплексно современные фитнес-упражнения для поддержания общего состояния здоровья и формирования психофизической готовности студенток медицинского вуза;

- коррекционно-контрольный (май месяц): оценка и корректировка результатов физического воспитания студенток медицинского вуза.



2. Программно-методическое обеспечение технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток медицинского вуза, включающее следующие разделы:

- теоретический – здоровый образ жизни студенток вуза, репродуктивное здоровье, двигательная активность, спортивно-оздоровительная технология, фитнес-упражнения, индивидуальные занятия, индивидуальный контроль, здоровое питание, профилактика заболевания ОРЗ, физическая подготовленность и др.;
- практический – общая физическая подготовка, самомассаж, фитнес-тренировки, силовой тренинг, аэробный тренинг, стретчинг, медитация и др.

3. Методика реализации современных блоков физических упражнений: аэробные комплексы физических упражнений (аэробный тренинг), силовые комплексы упражнений (силовой тренинг), стретчинг (специализированная гимнастика на гибкость), аутотренинг (самовнушение), гимнастика йога (обучение релаксации психомышечной системы), слэклайн (ходьба по канату), где в первой половине учебного года до 80% на учебных занятиях со студентками медицинского вуза применяется аэробный и силовой тренинги и до 20% упражнений из стретчинга. Во второй половине учебного года до 50% времени на учебных занятиях необходимо культивировать комплексы упражнений из гимнастики йога, слэклайна, а также в заключительной части занятия практиковать аутотренинг.

4. Дневник коррекции и контроля общего психофизического состояния здоровья студенток медицинского вуза, включающий следующие разделы: протоколы сбора информации физического развития, физической подготовленности, репродуктивного здоровья; косвенная оценка состояния иммунной системы (частота заболеваний ОРЗ за учебный год); должные нормы физической готовности, комплексы фитнес-упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях и на каникулах.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЛЫЛКИ АКТУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

### **1.1. Социально-педагогический анализ состояния здоровья и физической подготовленности современных студенток вуза**

В данном параграфе проводится системный анализ и обобщение учебно-методической и научно-исследовательской литературы о проблемах и современных тенденциях физического воспитания и состояния здоровья студенческой молодежи. В этом направлении плодотворно работают следующие известные педагоги и специалисты: Г.Л. Апанасенко, А.Г. Щедрина, Н.П. Абаскалова, В.П. Казначеев, Л.Г. Харитонов, А.П. Исаев, Л.Г. Татарникова, З.И. Цуканова, В.Ф. Базарный и др.

В течение десятилетий проблема здоровья студентов и особенно девушек казалась относительно обособленной и спокойной областью. Сегодня она стала злободневной темой, так как за последние пять-десять лет резко ухудшилось физическое здоровье студенток вуза. Общеизвестно, что многие болезни взрослых закладываются ещё в утробе матери. Женщина – продолжательница рода человеческого. Здоровая женщина – здоровые дети, то есть от репродуктивного состояния здоровья студенток зависит будущее любой нации. Согласно определению ВОЗ, репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, её функции и процессов, включая воспроизводство и гармонию психоэмоциональных отношений в семье. Более 20 % семей россиян страдают бесплодием, 50% студенток не считают себя здоровыми, только 3,5% студенток в свободное время занимаются физической культурой и спортом, более 45% студенток курят и 3-4 раза в месяц употребляют спиртные напитки. Данную негативную статистику можно продолжать бесконечно. Необходимы