

5115

А

На правах рукописи



Островский Александр Владимирович

Технология личностно-ориентированного физического воспитания студенток  
высших учебных заведений

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

Автореферат  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва - 2007

А

Работа выполнена в ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

**Научный руководитель** доктор педагогических наук, профессор

**Сячин Владимир Дмитриевич**

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор

**Менхин Юрий Владимирович,**

ГОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры»;

доктор экономических наук, профессор

**Начинская Светлана Васильевна,**

ГОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет».

**Ведущая организация**

ГОУ ВПО «Московский городской педагогический университет»

Защита состоится «13» ноября 2007 года в 14.00 часов на заседании диссертационного совета К. 311.003.01 при ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Автореферат разослан 12 октября 2007 года



Т000005115

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Ученый секретарь

диссертационного совета

Чеботарева И.В.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

### Актуальность исследования.

5115 Проблемная ситуация, повышения эффективности процесса физического воспитания студенток в условиях высшего учебного заведения, имеет несколько обстоятельств. В ряде случаев мотивы, интересы занимающихся идут в разрез с требованиями педагогическими. Пассивность на занятиях, безразличие к оценке своего состояния, вследствие этого эффект обязательных занятий не способствует продуктивности умственной деятельности, что отражается на низкой успеваемости студентов. Но в современном обществе невозможно привлекать к физкультуре и спорту административным путем. По мнению современных ученых (Бальсевич В.К., Блеер А.Н., Виленский М.Я., Гилев Г.А., Ковалев Н.К., Кузин В.В., Начинская С.В., Прапор С.С., Сейранов С.Г., Сячин В.Д., Травин Ю.Г., Чоговадзе А.В. и др.), если в ближайшее время не принять радикальных мер в области оздоровительной физической культуры, негативные последствия нерациональной двигательной активности скажутся не только на соматическом здоровье и функциональной двигательной полноценности современной молодежи, но и на биологических основах будущих поколений.

В связи с этим возникла необходимость изучить интересы и мотивы студенток, чтобы совершенствовать организацию учебного процесса и обеспечивать его дальнейшее развитие. Предложить новые учебные программы, с учетом интересов и мотивов, для повышения физической подготовленности студенток.

Объектом исследования является содержание и направленность учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Предмет исследования совершенствование учебного процесса, изменение физической подготовленности под влиянием новых рабочих программ, на основе учета личных мотивов и интересов студенток младших курсов, на занятиях по физической культуре в вузе.

Научная гипотеза: предполагается, что выявление мотивов и интересов студенток позволит ввести эти понятия в учебный процесс по физическому воспитанию и вывести его на оптимальный уровень. При выборе занятий с учетом

мотивов и интересов с акцентированной нагрузкой на выбранный вид физического воспитания, физическая подготовленность студенток улучшится.

**Цель работы** совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в вузе, путем учета интересов и мотивов студентов к занятиям по физической культуре.

#### **Задачи исследования:**

1. Выявить интересы и мотивы студентов к занятиям по физической культуре;
2. Сформировать программный материал для занятий студентов по интересам;
3. Разработать методику проведения занятий по физической культуре, включающую разнонаправленные программы занятий;
4. Экспериментально оценить эффективность разработанной методики.

**Методологической основой исследования** является обработка и анализ оценки физической подготовленности студенток. Позволяющие определить достоинства и недостатки предложенных программ с учетом мотивов и интересов. Аналогичная технология применялась в трудах Назарова П.А., Нестерова В.Н., Платонова В.И., Попенченко В.В., Снастина Э.М.

#### **Методы исследования**

Поставленные в исследовании задачи решались следующими методами:

1. Анализ литературных первоисточников;
2. Анализ документальных первоисточников;
3. Мониторинг студентов: опрос, интервью, анкетирование;
4. Оценка функционального состояния систем организма;
5. Педагогические наблюдения;
6. Педагогический эксперимент;
7. Тестирование физической подготовленности;
8. Методы математической статистики.

#### **Организация исследования**

Настоящие исследования проводились в течение четырех семестров на контингенте студенток Московского института электронной техники (МИЭТ), отнесенных к основной медицинской группе, с общим числом испытуемых ( $n = 127$  чел.).

Первый этап предусматривал сбор информации и анализ физической подготовленности студенток по результатам контрольных тестов, предусмотренных программой по физическому воспитанию. Было проведено анкетирование с целью определения потребностно-мотивационных ориентаций студенток и их интересов в области физической культуры и спорта. Всего опрошено 480 студенток. На первом курсе, при обязательном медицинском обследовании проводилась оценка функционального состояния студенток. В экспериментальных группах мы оценивали реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку с помощью функциональной пробы (тест Руфье): определялось время восстановления ЧСС после двадцати приседаний за тридцать секунд, индекс Кетле или весоростовой индекс (масса тела/рост, г/см), определение физической работоспособности РWC-170.

Мы воспользовались этими показателями, так как они отражают работу основных функциональных систем организма, от состояния которых зависит физическое здоровье и которые имеют высокую корреляционную связь с нормативным уровнем развития основных двигательных качеств. Основная задача оценки функционального состояния, контроль за здоровьем испытуемых.

Для проведения эксперимента по результатам опроса, интересов и мотиваций были сформированы три экспериментальные группы основного отделения, студентки, не вошедшие в экспериментальные группы, взяты как контрольная группа (ЭГ и КГ соответственно).

ЭГ-1 – занималась по программе циклических видов (плавание, легкая атлетика). Группа сформирована на основе мотивов и интересов улучшения здоровья, внешнего вида, разрядки, переключения;

ЭГ-2 – занималась по программе гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением, силовой подготовкой в сочетании с аэробными упражнениями, ритмической гимнастикой, шейпингом. Группа сформирована на основе мотивов и интересов коррекции фигуры, общения, воздействия рекламы и моды;

ЭГ-3 - занималась по программе изучения спортивных игр (баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон). Группа сформирована на основе мотивов и интересов спортивного совершенствования, общения, соперничества, азарта, разрядки.

Студентки ЭГ-4 (КГ) занимались по учебной программе высших учебных заведений с равномерным распределением нагрузки. Группа сформирована на основе