

5049

А  
На правах рукописи

*Резь*

**ФЕОФИЛАКТОВ ВИКТОР ВАЛЕРЬЕВИЧ**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИННОВАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ  
МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

↑

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-2005

А

А

Работа выполнена в Отделе Спортивной адаптологии НИИ  
Фундаментальных и прикладных проблем физической культуры и спорта  
Российского государственного университета физической культуры, спорта  
и туризма

Научный руководитель:

Кандидат биологических наук, профессор Селуянов Виктор Николаевич

Официальные оппоненты:

Доктор педагогических наук, профессор Белов Виктор Иванович

Доктор биологических наук, профессор Година Елена Зиновьевна

Ведущая организация:

Московская государственная академия физической культуры

Защита состоится «20» декабря 2005 г. в 13.00 часов на  
заседании диссертационного совета К. 311. 003. 01 при Российском  
государственном университете физической культуры, спорта и туризма по  
адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФК.

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2005 -



T000005049

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Ученый секретарь  
диссертационного совета

*И.В. Чеботарева*

Чеботарева И.В.

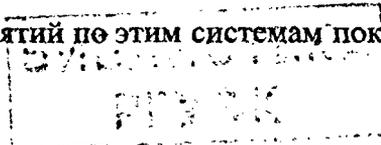
1. **Актуальность.** В системе физического воспитания студентов за последнее десятилетие произошли значительные изменения. Это связано с изменением государственного строя, новой системой законодательства, большей свободой университетов в выборе программ обучения и др. Во многих университетах, особенно с дистанционной формой обучения, время на физическое воспитание сократилось до минимума – 1,5-2 часа в неделю (И.В. Ефимова, 1996), причем часть этого времени тратится на теоретические занятия.

Традиционная методика физического воспитания студентов, в первую очередь, направлена на «подготовку к труду и обороне» и решает задачи воспитания необходимого уровня физических качеств, обучения двигательным умениям и навыкам, а также сдачу контрольных нормативов (В.К. Бальсевич и др., 1994; Е.Я. Бондаревский, 1980; М.А. Годик и др., 1973, 1988, 1994; В.В. Громыко и др., 1994; В.М. Зацюрский, 1966; Л.П. Матвеев, 1991; В.М. Платонов и др., 1995, 1997; Н.В. Решетников, 1992, 1990; Ф.П. Суслов и др., 1995; и др.).

5049  
Целью физического воспитания студентов в соответствии с *государственным образовательным стандартом* является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для **сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности** (В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев, 2000).

С точки зрения сохранения здоровья эффективность традиционных занятий физкультурой (или не занятий) низкая. Состояние здоровья студентов за 4-6 лет обучения ухудшается (Н.К. Ковалев и др., 1995; Б.И. Новиков, 1988; А.В. Чоговадзе и др., 1991; и др. ).

Навыкам, необходимым для «труда и обороны» (бегать, прыгать, плавать и др.), студенты обучаются в школе. В вузах эти навыки, в основном, только закрепляются. А для решения задач физической подготовки в вузах начинают использовать все более разнообразные средства. В частности – технологии оздоровительной физической культуры (В.И. Белов, 1999; и др.). Строгое научное обоснование имеют такие оздоровительные системы как «Изотон» и «Аэробика». Эффективность занятий по этим системам показана на практике. Не случай-



но эти системы пользуются высокой популярностью (К. Купер, 1989; Е.Б. Мякинченко и др., 2002; В.Н. Селуянов и др., 1995, 2001; и др.).

Важно отметить, что цель государственного стандарта – оздоровление студентов, но при сдаче контрольных нормативов продолжают использовать предельные тесты. Проведение предельных тестов с нетренированными студентами (как показывает статистика, в гуманитарных вузах таких большинство) связано с риском для здоровья. Особенно опасны тесты в беге на 500-3000 м, поскольку требуют предельного функционирования опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Известны даже смертельные исходы такого тестирования (В.М. Запирский, 1988). Существует возможность оценки физической подготовленности с использованием «безопасных» педагогических тестов и современных, относительно мягких тестов, широко распространяющихся в оздоровительной физической культуре.

В связи с этим актуальным является исследование возможности использования в практике физического воспитания студентов гуманитарных вузов технологий оздоровительной физкультуры и разработка методик безопасного тестирования.

**2. Объект исследования:** система физической подготовки в высших учебных заведениях гуманитарного профиля.

**3. Предмет исследования:** методы и средства контроля физической подготовленности и методы построения тренировочных занятий оздоровительной направленности.

**4. Гипотеза.** Для оценки уровня физического развития и подготовленности студентов может использоваться индивидуальная и групповая методики, а добиваться необходимого уровня физического развития при сокращенных занятиях физической культуры можно, используя только самые эффективные средства оздоровительной физической культуры (скоростно-силовые и статодинамические силовые упражнения).

**5. Цель работы** – экспериментально проверить эффективность использования занятий оздоровительной физической культурой студентов гуманитарного

вуза, а также разработать и экспериментально проверить методики безопасной оценки физического развития и подготовленности студентов.

#### **6. Задачи исследования.**

- 1) Изучить современные методы оценки уровня физической подготовленности и методику физического воспитания студентов.
- 2) Определить уровень физического развития и физической подготовленности студентов гуманитарного вуза.
- 3) Разработать методы оценки физического развития и подготовленности студентов гуманитарного вуза.
- 4) Экспериментально проверить эффективность использования оздоровительных технологий физического воспитания студентов.

7. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы научного исследования: анализ литературы, антропометрия, велоэргометрия, кардиоинтервалометрия, спирометрия, педагогическое тестирование и эксперимент, методы математической статистики и анализа.

**8. Научная новизна.** Результаты исследования вносят ряд *новых* положений в систему физического воспитания:

- по сравнению с предыдущим поколением современные студенты стали выше, имеют большую жировую и меньшую мышечную массу, более низкий уровень показателей силовой подготовленности и выносливости ( $p < 0,05$ );

- в результате факторного анализа основных показателей физического развития и подготовленности выделяются следующие основные факторы: «телосложение» (34-39 %), «тренированность» (14-30 %), «рост» (7-8 %), «жир» (у мужчин, 15 %), «показатели ССС» (8-10 %), «АД диастолическое» (4-6 %);

- *регрессионные и сигмовидные* шкалы повышают «справедливость» итоговой оценки, студенты с более разносторонней подготовленностью получают более высокую оценку;

- системы оздоровительной физической культуры «ИЗОТОН» и «АЭРОБИКА», включающие упражнения локальной силовой выносливости, повышают эффективность занятий по физическому воспитанию у студентов гуманитарных вузов (прирост оценки составляет 2,3-2,4 % за одно занятие);