

На правах рукописи

БОЛГОВ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ  
ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ  
(НА ПРИМЕРЕ КАМСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА)**

13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования

13.00.08 – теория и методика профессионального образования

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Йошкар-Ола – 2002

Диссертационная работа выполнена на кафедре физического воспитания  
и спорта Камского государственного политехнического института  
г. Набережные Челны

Научный руководитель                      доктор педагогических наук, профессор  
Кузнецова З.М.

Официальные оппоненты                      доктор педагогических наук, профессор  
Симаков Ю.П.  
кандидат педагогических наук, доцент  
Дмитриев В.И.

Ведущая организация:                      Казанский государственный  
педагогический университет

Защита состоится \_\_\_\_ июля 2002г. в \_\_\_\_ часов на заседании диссер-  
тационного совета К. 212.114.01 в Марийском государственном педагогиче-  
ском институте им. Н.К. Крупской (424002 г. Йошкар-Ола, ул. Коммунисти-  
ческая 44)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Марийского госу-  
дарственного педагогического института им. Н.К. Крупской

Автореферат разослан «    » июня 2002 г.

Ученый секретарь диссертационного совета

Каличава О.А.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В условиях перехода к рыночной экономике проблемы образования и воспитания молодого поколения приобретают важное значение, от решения которых во многом зависит судьба нашей Родины, её независимость и процветание как великой державы. Разрушение советских систем народного образования и физического воспитания, а также ничем не ограниченное, систематическое распространение всеми СМИ западной «маскультуры», оказало пагубное влияние на образ жизни учащейся молодёжи страны и, в первую очередь, на студенчество. Исследователи в различных регионах России отмечают низкую физическую культуру молодых людей, поступивших на учебу в вузы (Р.А. Абзалов, Ю.И. Батясов, Р.А. Хайруллин, Л.Л. Блинова, А.В. Овчинникова, Дж. М. Гелязитдинов, Б.Г. Акчурин, В.А. Долгов, В.В. Лысенко, К.А. Клёнов, В.П. Кушманова и др.).

Научная и публицистическая печать уже много лет ведёт острую полемику по вопросам такой модернизации физической культуры в стране, которая бы соответствовала социально-экономическому строю в постсоветской России. Учёные и практики настоятельно говорят о необходимости формирования новой системы физического воспитания молодёжи на базе основополагающих принципов педагогики и психологии (В.К. Бальсевич – 1989-2001; М.Я. Виленский - 1988; А.В. Лотоненко - 1996; Л.И. Лубышева - 1992, 1994, 1996; В.В. Приходько - 1992; В.И. Столяров – 1990, 1994-2000 и др.), традиционализма и преемственности в развитии физической культуры и спорта (З.М. Кузнецова – 1998; Х.Д.-Н. Ооржак – 1996; Ю.П. Симаков – 1988, 1994). На необходимость усиления образовательной направленности физкультурной деятельности студенческой молодёжи указывают многие исследователи (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, А.И. Бобкин, Я.С. Вайнбаум, И.П. Рымарь М.Я. Виленский, В.М. Выдрин, П.К. Дуркин, М.П. Лебедева, М.Х. Коджешау, Б.Д. Куланин, А.В. Лотоненко, И.В. Манжелей, В.В. Приходько и др.).

Как показывает практика, решение многих вузовских проблем наталкивается на неподготовленность первокурсников к укладу высшей школы. Отсюда одна из важных задач в работе вуза - поиск эффективных путей приобщения первокурсников к новым для них условиям учебы и жизни, поиск и создание психолого-педагогических условий, в которых они будут чувствовать себя комфортно и смогут полностью реализовать свои личностные возможности (О. А. Воробьева, Н.Г. Ершова, И.В. Ефимова, Т.А. Булавина и др.). Качество решения задач, поставленных перед высшей школой, во многом зависит от умения правильно организовать работу с первокурсниками. Одной из причин низких темпов адаптации студентов является несогласованность в педагогическом взаимодействии между преподавателем и студентом при организации обучения.

Возрастает **противоречие** между:

- опытом, накопленным человечеством в сфере физической культуры и знаниями, умениями, навыками в этой области значительной части студенческой молодёжи;

- программными требованиями высшей школы к физической подготовке студентов и уровнем их физической подготовленности.

В связи с этим была определена **проблема** исследования: формирование системы физкультурного образования на основе изучения психолого-педагогических и медико-биологических компонентов здорового образа жизни.

**Объектом исследования** явился процесс физического воспитания студентов технических вузов.

**Предметом исследования** была избрана организация физкультурного образования студентов-первокурсников Камского политехнического института.

**Целью исследования** явились теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности физкультурного образования студентов технического вуза на основе формирования мотивации и осознанной потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни на начальном этапе их обучения.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что использование физкультурного образования в физическом воспитании студентов технического вуза по разработанной нами учебной программе будет способствовать созданию у студентов-первокурсников необходимой базовой подготовки, на основе которой станет возможным эффективное формирование личной физической культуры студентов, увеличение объёма их двигательной активности, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи исследования.**

1. Изучить состояние проблемы физкультурного образования студентов нефизкультурных вузов.

2. Выявить уровень физкультурного образования и физической подготовленности абитуриентов Камского политехнического института.

3. Разработать учебную программу по дисциплине «Физическая культура» для студентов I курса и методику оценки различных сторон их физкультурной образованности.

4. Экспериментально обосновать эффективность организации физкультурного образования студентов на начальном этапе обучения.

**Теоретико-методологическую основу** изучения истории, современного состояния и поиска путей решения рассматриваемой проблемы составили основные положения диалектического метода и разработанные на его принципах рекомендации, содержащиеся в трудах Э.А.Баллера, В.М.Выдрина, Б.М.Кедрова, З.М.Кузнецовой, Н.И.Пономарёва, Ю.П.Симакова и др.

В процессе рассмотрения организационных, теоретических, методических вопросов мы опирались на положения, изложенные в работах специалистов в сфере физического воспитания Б.К.Бальсевича, И.М.Быховской, М.Я.Виленского, Л.И.Лубышевой, А.В.Лотоненко, Л.П.Матвеева, В.Н.Платонова, В.В. Приходько, В.С. Родиченко, В.И.Столярова и др.

**Методы исследования:** типологическая классификация и анализ научно-методической литературы и документальных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование и тестирование, методы математико-статистической обработки, теоретическое обобщение.

**Организация, этапы и опытно-экспериментальная база исследования.**

Основной опытно-экспериментальной базой исследования стала кафедра физического воспитания и спорта Камского политехнического института (КамПИ) города Набережные Челны.

Исследование проводилось на протяжении 5 этапов, на каждом из которых решались следующие задачи:

На I-м этапе (1995-1996 гг.):

- изучение, классификация и анализ литературы, программно-нормативных документов и организационно-методических материалов по физическому воспитанию в нефизкультурных вузах;
- составление рабочего плана и выбор методов исследования;
- формулирование проблемы, цели, задач исследования.

На II-м этапе (1996-1998 гг.):

- определение уровня физической культуры абитуриентов посредством анкетирования, тестирования, индивидуального собеседования (320 человек);
- определение эффективности проведения учебно-тренировочных занятий и развития физических качеств у студентов первого курса путём педагогического эксперимента, подбор и освоение теоретического материала.

На III-м этапе (1998-1999 гг.):

- разработка технологии и учебной программы физкультурного образования студентов на первоначальном этапе их обучения.

На IV-м этапе (2000-2001 гг.):

- проведение педагогического эксперимента и оценка эффективности организации физкультурного образования студентов на начальном этапе их обучения (85 студентов);

На V-м этапе (2001-2002 гг.):

- математическая обработка данных эксперимента и литературное оформление диссертации и автореферата.

**Научная новизна и теоретическая значимость** работы состоит в следующем:

1. Теория физического воспитания дополнена новыми научными фактами использования физкультурного образования как учебной дисциплины в процессе физического воспитания студентов технических вузов на начальном этапе обучения;

2. Сделана попытка классификации направлений повышения эффективности физкультурного образования в гуманитарных и технических вузах;

3. Экспериментально доказана целесообразность выделения подготовительного и основного периодов физкультурного образования в структуре обучения первокурсников с увеличением количества часов, отведённых на их

теоретическую и методическую подготовку на основе индивидуального подхода к развитию физических качеств, двигательных навыков и умений;

4. Разработаны и научно обоснованы специальная учебная программа и практические рекомендации по физкультурному образованию студентов нефизкультурных вузов.

**Практическая значимость** заключается в возможности использования разработанных нами рекомендаций и учебной программы по физкультурному образованию в целях повышения оздоровительной и социальной эффективности физического воспитания студентов нефизкультурных учебных заведений.

**Достоверность результатов исследования** опирается на представительность экспериментальных выборок, корректность использования системы теоретических и практических методов исследования, математико-статистической обработки результатов экспериментальной работы.

**Апробация исследования и внедрение результатов.** Основные теоретические положения, выводы и рекомендации были представлены автором в докладах и выступлениях на научно-практических конференциях, в том числе Всероссийских и Международных, в 1996 – 2002 г.г. в г. Набережные Челны, Казани, Москве.

Результаты диссертационного исследования внедрены в практику работы кафедры физического воспитания Камского государственного политехнического института, Института экономики управления и права (ИЭУиП), Наб.Челнинского государственного педагогического института (НГПИ).

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Физкультурное образование на 1 курсе призвано скорректировать физическую подготовку студента в свете задач и требований высшей школы для формирования физически и нравственно здоровой личности будущего специалиста, гражданина российского общества.

2. На начальном этапе обучения в вузе необходима специальная программа физкультурного образования студентов, направленная на базовую подготовку в области физической культуры.

3. Комплексный подход, представленный в разработанной нами учебной программе физкультурного образования и предлагаемый в методических рекомендациях, позволяет повысить эффективность физического воспитания студентов технического вуза на начальном этапе обучения и требует модернизации учебно-воспитательного процесса.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, практических рекомендаций, библиографии и приложений. Включает 12 рисунков и 29 таблиц. Библиографический список состоит из 254 наименований, из них 13 на иностранных языках. Работа изложена на 166 страницах.

#### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Во введении обоснована актуальность, дана характеристика объекта и предмета исследования, поставлена цель работы, сформулирована основная гипотеза

теза, показана научная новизна полученных результатов, их теоретическая и практическая ценность, перечислены основные положения, выносимые на защиту.

В 1 главе диссертации «Физкультурное образование студентов нефизкультурных учебных заведений» дан анализ исторических предпосылок формирования физкультурного образования. Необходимость более подробного анализа истории развития физического воспитания обусловлена двумя объективными факторами: во-первых, в последнее десятилетие во многих научных исследованиях по проблемам образования доминирующее положение занимает тематика, отражающая так называемые «инновации», как правило, компилятивные, построенные по образцам западной, преимущественно американской прагматической педагогики; во-вторых, в силу разных обстоятельств, прошлое наследие игнорируется или нередко искажается, остаётся забытой известная аксиома о том, что без освоения прошлого наследия невозможно понять настоящее и предвидеть будущее. Мы посчитали целесообразным представить исторический экскурс становления и развития зарубежного и отечественного физкультурного образования в Новое и Новейшее время.

Рассмотрен понятийный аппарат современной физической культуры и современные тенденции физкультурного образования студентов нефизкультурных вузов.

На основе анализа литературных источников выделены четыре основных направления работ над повышением эффективности физического воспитания в нефизкультурном вузе:

- 1) Двигательное – физическая и спортивная подготовка.
- 2) Интеллектуальное – формирование теоретических и методико-практических знаний в области физической культуры.
- 3) Социально-психологическое – формирование потребностно-деятельностного отношения к физической культуре.
- 4) Организационно-методическое – оптимизация различных форм физкультурной деятельности студентов, их сочетание и соотношение; совершенствование программно-методического обеспечения.

На основании представленного обзора работ по этим направлениям, сделана типологическая классификация направлений повышения эффективности физкультурного образования в гуманитарных и технических вузах (табл.1).

Таблица 1

Типологическая классификация направлений повышения эффективности физкультурного образования в гуманитарных и технических вузах

<b>Двигательное направление</b>
• оптимизация развития физических качеств студентов по параметрам нагрузки (интенсивность, объем)
• изменение соотношения времени на развитие различных физических качеств

• использование нестандартного оборудования и тренажеров
• индивидуализация физической нагрузки
• дифференциация методов и средств развития физических качеств по половому признаку
• использование природных факторов
• система тестирования
<b>Интеллектуальное направление</b>
• увеличение часов на теоретическую подготовку
• формирование умения самостоятельно осваивать физкультурные знания
• усиление методико-практической подготовки
• введение олимпийского образования студентов
<b>Социально-психологическое направление</b>
• формирование знаний и убеждений к самостоятельным занятиям
• введение учебных программ, консультативных пунктов для получения теоретических и практических знаний и умений по самостоятельным занятиям
• изучение, формирование, коррекция мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, стимула к физическому совершенствованию
• совершенствование пропаганды физической культуры среди студентов
• усиление внимания психофизическому состоянию студентов (улучшение эмоционального состояния, снятие психологического стресса, контроль и коррекция психофизического состояния)
<b>Организационно-методическое направление</b>
• изменение организации академического занятия:
1) увеличение или уменьшение времени занятий;
2) планирование занятия, с учетом его места в дневном, недельном, семестровом учебном расписании;
3) вынос занятий на факультатив;
4) объединение в одном занятии теоретической и практической подготовки и т.д.
• различные методы работы в учебных отделениях (общая физическая подготовка, спортивная специализация, внедрение оздоровительных систем)
• коррекция учебных планов:
1) дифференциация задач, средств, методов, форм физкультурного образования по годам обучения;
2) отказ от унифицированных программ по физической культуре и создание региональных для каждого конкретного вуза;
3) внедрение модульно-рейтинговой технологии в физкультурное образование;
4) преподавание физической культуры с акцентом на ППФП;
5) применение компьютерных технологий



• оптимизация соотношения между умственной и физической деятельностью
• организация системы массовых физкультурно-спортивных мероприятий, спортивной и рекреационной направленности
• организация подготовительных курсов для абитуриентов, спецкурсов направленных на адаптацию первокурсников к условиям вуза.

Учитывая дидактическую сущность составных частей учения и наиболее перспективные методики повышения эффективности физкультурного образования в гуманитарных и технических вузах по всем четырем направлениям (двигательном, интеллектуальном, социально-психологическом и организационно-методическом) мы предприняли попытку разработать один из вариантов организации физкультурного образования студентов на начальном этапе обучения в вузе.

Целью физкультурного образования на 1 курсе является базовая физическая подготовка необходимая для формирования здорового образа жизни студента.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

1. Формирование естественной потребности в занятиях физическими упражнениями.
2. Приобретение знаний необходимых для:
  - понимания процессов происходящих в организме человека под действием физкультурных упражнений;
  - установления связи между физической культурой и здоровьем, работоспособностью, телосложением, результатами в учебе, будущей профессией;
  - выработки умений и навыков в индивидуальных занятиях физическими упражнениями.
3. Знакомство студентов с видами спорта, оздоровительными системами и их историей, методикой, средствами в целях повышения уровня образованности и общей культуры; выбора вида спорта или оздоровительной системы для индивидуального пользования.

Для выполнения поставленных задач предлагается структура учебного года, состоящая из предварительного и основного периодов (рис.1.).

В табл. 2 представлено распределение обязательных учебных часов на освоение трех основных разделов программы первого курса.

Продолжительность предварительного периода 1 месяц (9 занятий, 18 часов). Он содержит 2 этапа: мотивационный – (6 занятий, 12 часов) и ориентировочный – (3 занятия, 6 часов).

Основной период продолжается с октября по июнь и делится на 2 этапа: этап базовой подготовки (первая часть - октябрь - декабрь; вторая - февраль - май; 55 занятий 110 часов) и заключительный этап (май - июнь, 4 занятия 8 часов).

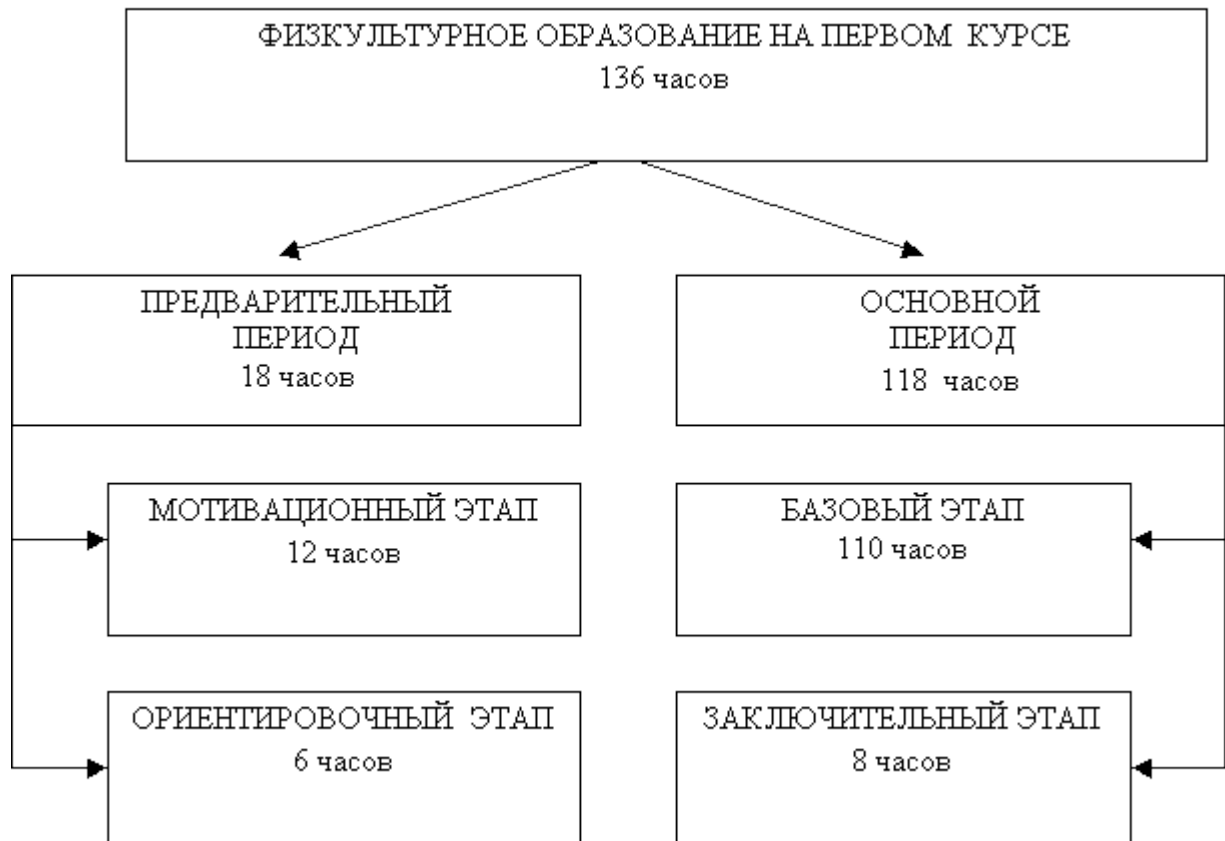


Рис. 1. Структура физкультурного образования на 1 курсе

Таблица 2

Распределение обязательных учебных часов на освоение трех основных разделов программы.

Разделы программы		Предварительный период		Основной период		Всего часов
		Мотивационный этап	Ориентировочный этап	Базовый этап	Заключительный этап	
Теоретический		2	1	16	1	20
Практический	Методико-практический	6	1	17	2	26
	Учебно-тренировочный	1	4	65	0	70
Контрольный		3	0	12	5	20
Всего часов		12	6	110	8	136

**Теоретическая подготовка.** Во многом благодаря включению теоретического раздела, предмет "Физическое воспитание" поднялся над уровнем чисто практических дисциплин. Целью изучения теоретического материала по предмету "Физическое воспитание" на первом курсе является, получение

студентами базовых знаний и целевых установок и использование их не только в физическом самосовершенствовании, но и в образе жизни. Такой подход способствует формированию личной физической культуры как вида культуры молодого человека. Теоретический раздел программы призван формировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре. Он излагается студентам в форме лекций или на групповых занятиях. Формирование знаний на занятиях по физической культуре должно проходить с учетом общих психолого-педагогических закономерностей и дидактических принципов обучения. Недооценка или игнорирование отдельных принципов ведет к снижению эффективности обучения.

В программе уделяется большое внимание самообразованию студентов как индивидуальной форме организации усвоения знаний и выработке умений и навыков в сфере физической культуры. Физкультурные знания должны осваиваться студентами не только в процессе учебных занятий, но и в свободное от учебы время. Уже на первом курсе, при соответствующем подходе, студентам вполне по силе выполнение самостоятельных работ не только по образцу, но и частично самостоятельно. Перед студентами, имеющими основы и опыт самостоятельной работы, в дальнейшем можно ставить более сложные задачи, вплоть до исследовательских работ по реализации собственных программ самосовершенствования.

**Практическая подготовка.** Практический раздел нашей учебной программы для первокурсников состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного. *Методико-практические занятия.* Усиление образовательного компонента в физкультурном воспитании студентов требует повышенного внимания к методико-практическим занятиям, так как в них находят творческое воплощение теоретические знания полученные как на лекционных занятиях, так и самостоятельной работой с рекомендованной литературой. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами и способами формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры.

*Учебно-тренировочные занятия.* Учитывая низкий уровень физической подготовленности и развития физических качеств первокурсников, мы предлагаем введение на практических занятиях методов оздоровительной тренировки, которые имеют определенные отличия от спортивных. Если спортивная тренировка предусматривает использование физических нагрузок в целях достижения максимальных результатов в избранном виде спорта, то оздоровительная — в целях повышения уровня общей физической подготовки и здоровья. При использовании методики оздоровительной тренировки удается добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения сопровождаются значительным расходом энергии, дают равномерную длительную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающих доставку кислорода тканям, т.е. имеют выраженную аэробную направленность.

На практических занятиях по физической культуре с первокурсниками необходимо использовать различные виды спорта в качестве ОФП, для создания запаса двигательных навыков и умений, привлекать для ознакомления различные оздоровительные системы. Программой предусмотрено проведение до 70% всех практических занятий по физической культуре в течение учебного года на открытом воздухе.

**Контрольный раздел.** В основу контрольного блока тестов положен способ оценки физической подготовленности студентов с помощью универсального комплекса физических упражнений, отвечающих критериям стандартизации тестов, широко применяемых на практике. Основываясь на данные тестов, мы выявляем слабые звенья студентов в ОФП. Соответственно корректируя программу учебно-тренировочной подготовки, (включающую учебные занятия и самостоятельную подготовку), можно составлять для студентов индивидуальные задания по физической тренировке. Такой подход позволяет студентам наиболее рационально использовать силы и время для достижения удовлетворительного уровня ОФП.

Соответственно корректируя программу учебно-тренировочной подготовки, (включающую учебные занятия и самостоятельную подготовку), можно составлять для студентов индивидуальные задания по физической тренировке. Такой подход позволяет студентам наиболее рационально использовать силы и время для достижения удовлетворительного уровня ОФП. Выявляет слабые места в их физическом развитии и служит дополнительным мотивом для занятий. Для оценки уровня знаний и физической подготовленности мы использовали многобалльную систему оценки (рейтинг), которая позволяет более детально оценивать студентов в процессе обучения и активнее вовлекать их в учебный процесс. Приводя используемую нами систему тестов и оценок, мы надеемся, что будет принята унифицированная, удобная и эффективная система единых требований к физической подготовленности российских студентов.

Обязательным условием правильно организованного процесса физкультурного образования студентов является применение самоконтроля за физическим состоянием. Самоконтроль как метод самонаблюдения за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями следует ориентировать на простые общедоступные методы наблюдений с учетом субъективных и объективных показателей. Мы рекомендуем студентам вести тетрадь под условным названием "Моя физическая культура", куда они могли бы вносить интересные теоретические сведения, методические материалы, собственные размышления о физической культуре и ЗОЖ, содержание самостоятельных индивидуальных занятий, результаты самотестирования и групповых тестов на занятиях по физкультуре, данные самоконтроля, то есть все, что касается физической культуры в их жизни.

**Организация физкультурного образования.** Подходя к пониманию неспециального физкультурного образования, как формированию сознательного и активного отношения к освоению ценностей физической культуры,

являющейся частью общей культуры студента, наиболее эффективной может быть следующая организация работы по физкультурному образованию в вузе:

*Академическое занятие* должно состоять из двух частей. Первая часть - теоретическая, на которой студентам предлагаются материалы теоретического раздела учебной программы в различных формах (беседа, лекция, семинар и тд.). Ее продолжительность от 10 до 40 минут. Вторая часть - практическая, по развитию физических качеств или освоению техники какого-либо двигательного действия. Студенты не просто усваивают методические знания, но и осуществляют попытки их использования на практике. Знания, приобретенные посредством личного опыта более прочны, чем опосредованные и эффективнее способствуют общему развитию личности.

С первых занятий по физической культуре в вузе следует приступить к процессу формирования у студентов потребности и умения самостоятельно заниматься. Он начинается с формирования знаний и убеждений в необходимости использования средств физической культуры в повседневной жизни. Мотивами могут выступить требования социальной жизни и культуры, осознание несоответствия собственных возможностей будущей профессиональной деятельности, желание улучшить здоровье. С помощью корректной критики нужно подтолкнуть студента к самопознанию собственной личности. При такой организации учебной работы будет естественным, помимо двух академических занятий, включение *двух - трех индивидуальных занятий*, имеющих тренирующую или рекреативно-оздоровительную направленность. Они могут быть организованы в форме занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам или самостоятельных индивидуальных занятий физическими упражнениями. Наличие и уровень развития этой формы физкультурной деятельности отражают степень полноценности всей системы занятий, организованных в учебном заведении.

Свой вклад в физкультурную деятельность студентов должны внести *физические упражнения в режиме дня*. Эти упражнения способствуют переключению с умственной на двигательную деятельность, подъему общей жизнедеятельности организма, сниженного малоподвижной позой студента. Сюда же относится утренняя гимнастика, пешие прогулки и тп.

Еще одной формой физкультурной деятельности студентов является участие в физкультурных мероприятиях различных направлений: рекреационных, спортивно-массовых, реабилитационных и др. Они, как правило, планируются и проводятся в выходные дни. Все вместе эти виды деятельности позволяют выйти на необходимый уровень двигательной активности студента.

Во второй главе диссертации «Экспериментальная проверка эффективности физкультурного образования студентов КамПИ на начальном этапе обучения» устанавливаются и описываются задачи, методы и организация исследования. Дана характеристика Камскому государственному политехническому институту, приведены исходные данные исследования физической культуры первокурсников. По результатам диагностического тестирования,

опроса и анкетирования представлен уровень физической культуры экспериментальных и контрольных групп (рис. 2).

На 4-м этапе исследования, в педагогическом эксперименте, по проверке эффективности организации физкультурного образования студентов на начальном этапе их обучения приняло участие 85 первокурсников (42 юноши, 43 девушки) распределенных на 6 учебных групп. Результаты опросов первокурсников на собеседованиях и диагностического тестирования на 4-м этапе (2000 - 2001) не отличались от результатов, полученных на 2 этапе (1996 - 1998 гг.), что может говорить о стабильно низкой физической культуре абитуриентов на протяжении, по меньшей мере, пяти лет. Исходные данные групп, участвующих в эксперименте статистически не отличаются друг от друга ( $p > 0,05$ ).

Работа в экспериментальных группах Э-Д, Э-Ю проводилась по предложенной программе физкультурного образования студентов нефизкультурных вузов. В контрольных группах 1К-Д и 1К-Ю учебный процесс проходил без выделения предварительного и основного периодов. Теоретические занятия проводились в объеме, рекомендуемом по программе 2000 года – 16 часов. Практический раздел отличался только в части методико-практического подраздела – 6 часов. Кроме того, самостоятельные занятия физкультурными упражнениями студентов этих групп носили рекомендательный характер со стороны преподавателя и жестко не контролировались.

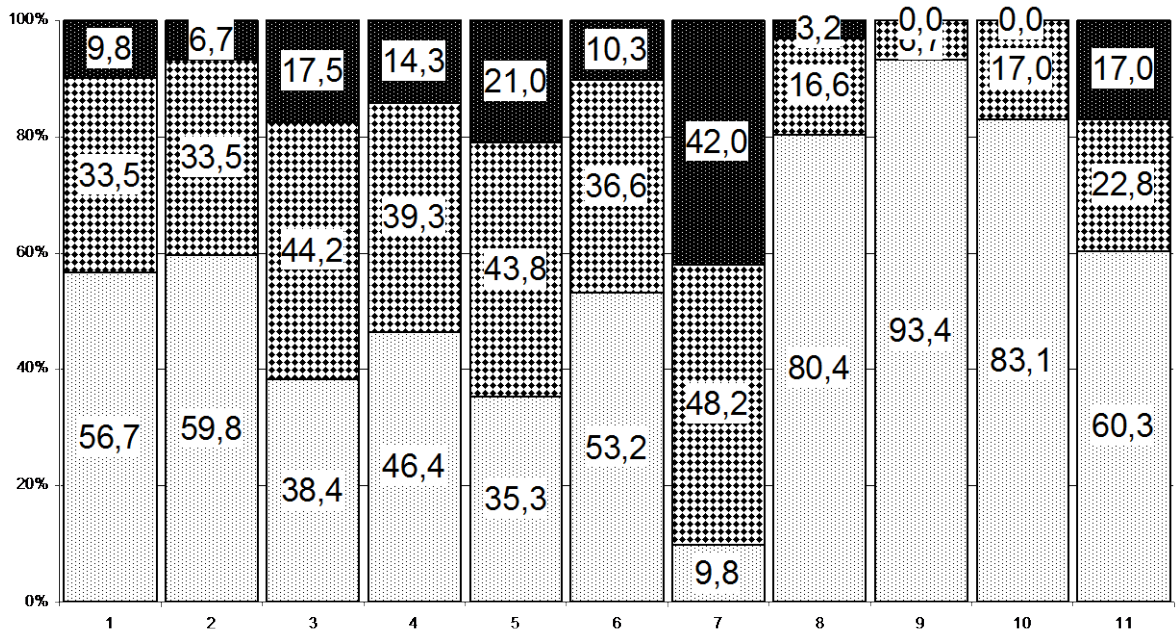
Контрольные группы 2К-Д и 2К-Ю занимались по примерной учебной программе для высших учебных заведений 2000 г. (6 часов на теорию) с традиционной организацией и методикой преподавания.

Критериями эффективности предложенной организации обучения являлись:

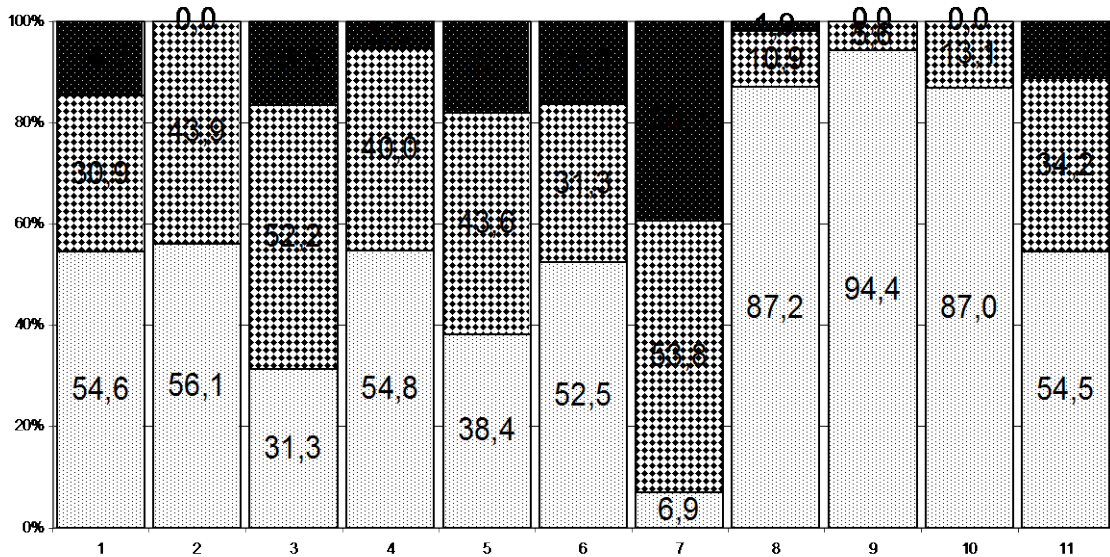
- отношение студентов к предмету "Физическое воспитание";
- формирование у студента мотивов овладения физической культурой;
- изменение уровня физической культуры.

#### Отношение студентов к предмету "Физическое воспитание" после 1 курса обучения

Студенты экспериментальных групп положительно оценили занятия на первом курсе (100%). В контрольных группах негативную оценку высказали 22% девушек и 11% юношей. Анкетирование студентов не участвующих в эксперименте ( $n=253$ ) показало, что недовольными занятиями на первом курсе были 34,8% девушек и 28,1% юношей.



контрольные группы



□ ниже среднего    ▨ средний    ■ выше среднего

экспериментальные группы

1. Уровень соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко, 1988)
  2. Уровень физической работоспособности ( по И.В.Аулик, 1984)
  3. Уровень развития выносливости (тест: 12-мин. бег)
  4. Уровень силовой подготовленности (тест: подтягивание/отжимание)
  5. Уровень скоростной подготовленности (тест: бег 100 м / 60 м)
  6. Уровень ловкости (полоса препятствий)
  7. Уровень плавательной подготовки
  8. Уровень теоретической подготовленности
  9. Уровень методических знаний и умений
  10. Уровень мотивации физкультурной деятельности
  11. Уровень физкультурно-спортивной активности
- Рис.2. Уровень физической культуры студентов на начало эксперимента

Обращает внимание более требовательный подход к занятиям по физической культуре девушек. Из беседы с девушками выяснилось, что основной причиной низкой оценки занятий по физкультуре явились трудности по освоению нагрузки и выполнению контрольных нормативов, связанных с аэробной выносливостью (физические и психологические), материальная оснащённость занятий (несовершенство инвентаря и оборудования).

#### Формирование мотивов овладения физической культурой.

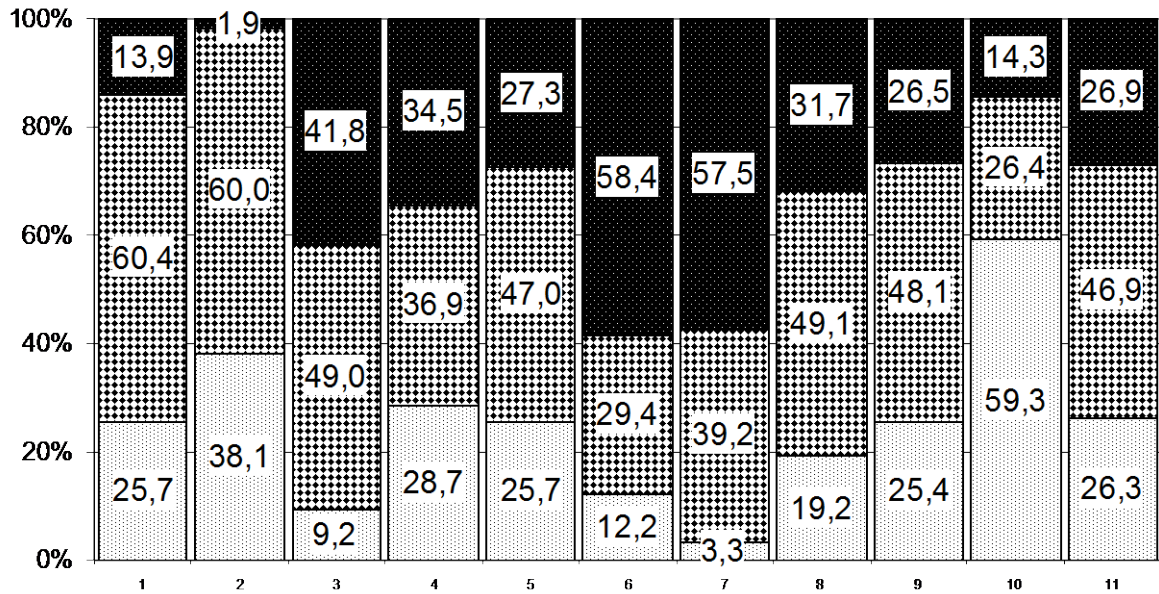
Наибольшее влияние на ограничение занятиями физическими упражнениями имеют причины организационного характера. В экспериментальных группах – 69,6%, среди прочих студентов – 51,6%. Однако, анализ выявил существенную разницу в причинах. Подавляющее большинство студентов экспериментальных групп (55,6%) указали на невозможность выбора занятий по интересам (отсутствие секций по плаванию, женских групп по некоторым игровым видам и т.д.), прочие студенты – недостаток свободного времени (53,1%), то есть, практически повторили основную причину, указанную участниками эксперимента в его начале.

Прослеживается разница в потребностно-мотивационной сфере студентов экспериментальных и контрольных группах. В экспериментальных группах несколько снижен процент функционально-оздоровительных мотивов (42,6% ) по сравнению с участвующими в опросе студентами (58,7%) , более высок процент эмоционально-психологических мотивов ( 45,8% и 26,4%) и, приблизительно, одинаков процент социальных мотивов (21,7% и 23,2%). Сдвиг мотиваций в эмоционально-психологическую сферу, скорее всего, свидетельствует об увеличении мотивов лично значимых для студентов.

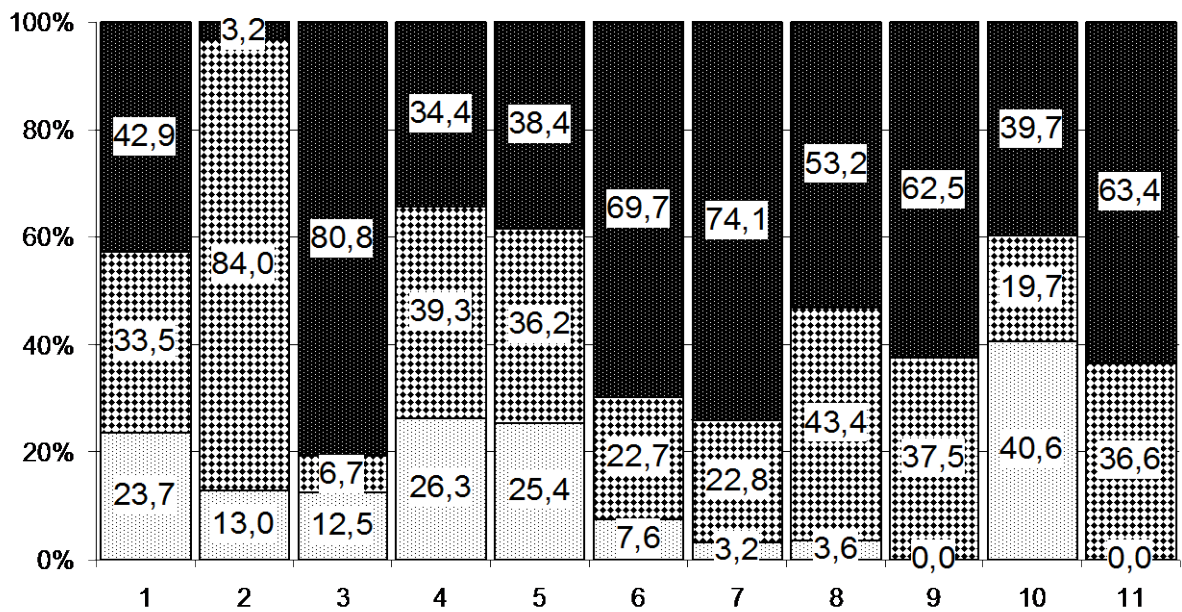
Изменение уровня физической культуры студентов на окончание первого курса. Уровень физической культуры студентов, участвующих в эксперименте, отслеживался по 8 параметрам: уровень соматического здоровья, уровень физической работоспособности, уровень развития основных физических качеств, уровень плавательной подготовки, уровень теоретической подготовленности, уровень методических знаний и умений, уровень мотивации, физкультурной деятельности, уровень физкультурной активности.

На рис. 3. показан уровень физической культуры студентов на конец 1 курса. Сравнивая графики экспериментальных и контрольных групп (рис. 3), отметим, что добиться средних и выше средних показателей в экспериментальных группах удалось только в социально-психологическом и интеллектуальном блоках. В блоке связанном с двигательными способностями, остается достаточно большое количество студентов, находящихся на уровне развития ниже среднего (от 12,5% до 25,4%). Мы склонны это объяснить следующими причинами:





контрольные группы



ниже среднего    средний    выше среднего

экспериментальные группы

1. Уровень соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко, 1988)
2. Уровень физической работоспособности ( по И.В.Аулик, 1984)
3. Уровень развития выносливости (тест: 12-мин. бег)
4. Уровень силовой подготовленности (тест: подтягивание/отжимание)
5. Уровень скоростной подготовленности (тест: бег 100 м / 60 м)
6. Уровень ловкости (полоса препятствий)
7. Уровень плавательной подготовки
8. Уровень теоретической подготовленности
9. Уровень методических знаний и умений
10. Уровень мотивации физкультурной деятельности
11. Уровень физкультурно-спортивной активности

Рис. 3. Уровень физической культуры студентов на конец 1 курса

- 1) исходя из поставленных целей и задач физкультурного образования на 1 курсе, основное внимание было сосредоточено на социально-психологическом и интеллектуальном направлении;
- 2) для исправления недостатков в физической подготовленности студентов, при применении данной технологии необходим более длительный срок, чем при физическом воспитании студентов направленном, в основном, на развитие функциональных систем и двигательных качеств.

Мы предполагаем, что знания, умения и навыки, которые получили студенты экспериментальных групп за время обучения на первом курсе, помогут им в дальнейшем, осознанно и эффективно поднять уровень физической подготовленности на должную высоту.

Для выяснения эффективности подхода к формированию потребности к занятиям физическими упражнениями после летних каникул было проведено дополнительное тестирование и анкетирование участников эксперимента. По сравнению с началом 1 курса, в экспериментальных группах был выявлен рост числа регулярно занимающихся физическими упражнениями среди девушек на 51,8% и на 41,1% у юношей. Отмечен рост регулярно занимающихся и в 1-х контрольных группах (у девушек на 14,3%, у юношей на 20%). В то же время в 2-х контрольных группах произошло снижение числа регулярно занимающихся физическими упражнениями (7,7%). Эти различия нашли подтверждение в результатах тестирования физической подготовленности студентов после летних каникул (рис. 4).

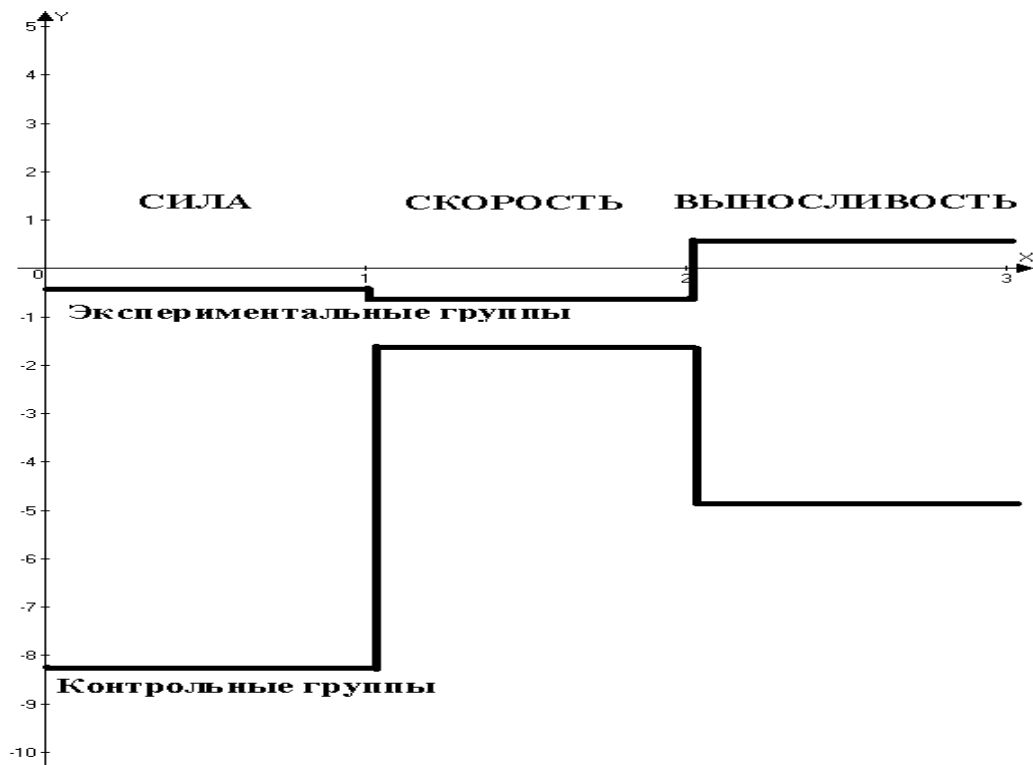


Рис. 4. Разница средних групповых результатов между тестированиями в конце 1 курса и в начале 2 курса, в %

Результаты контрольных групп подтверждают данные других исследований о снижении физической подготовленности студентов в период экзаменационных сессий и продолжительных каникул. Экспериментальным группам удалось избежать снижения физической подготовленности за счет выполнения на каникулах индивидуальных самостоятельных занятий.

Изменилось соотношение активных и пассивных способов проведения свободного времени студентов. В экспериментальных группах активные способы проведения свободного времени составляли 52,1% у девушек и 45,2% у юношей, а в контрольных группах – 38,4% у девушек и 34,5% у юношей.

В экспериментальных группах больше, чем в контрольных, проявляли интерес к физкультурно-спортивной (48,2% и 19,2%) и оздоровительной литературе (26,9% и 16,2%) (табл.3). Студенты экспериментальных групп объективнее стали оценивать свое физическое состояние.

Полученные результаты, по нашему мнению, свидетельствуют о повышении уровня физической культуры студентов в экспериментальных группах, о процессе формирования привычки к занятиям физическими упражнениями, которые начинают обретать для студентов лично значимый смысл.

Таблица 3

Чтение литературы по физкультурно-спортивной и оздоровительной тематике студентами второго курса в течение последнего года, %

Чтение книг, периоды по темам	Группы					
	Э-Д	1К-Д	2К-Д	Э-Ю	1К-Ю	2К-Ю
Физкультурно-спортивная литература						
Регулярно	25	21,4	0	71,4	40	15,4
Редко	75	78,6	84,6	28,6	60	84,6
Не читают	0	0	15,4	0	0	0
Оздоровительная литература						
Регулярно	25	21,4	15,4	28,6	20	7,7
Редко	75	78,6	84,6	71,4	80	69,2
Не читают	0	0	0	0	0	23,1

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. В процессе изучения литературы и источников удалось установить, что:
  - формирование физкультурного образования началось еще в эпоху Возрождения, тогда были заложены его педагогические основы;
  - генеральной идеей педагогических концепций П.Ф. Лесгафт было формирование всесторонне развитой личности. По нашему мнению, именно эта идея должна стать основополагающей и в современном физкультурном образовании;

- общие проблемы физкультурного образования в литературе рассматриваются достаточно широко. В то же время, проблемы студенческого физкультурного образования, особенно нефизкультурных вузов, отражены недостаточно полно и требуют дальнейшей разработки.
2. Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме показал, что основными направлениями исследований повышения эффективности физкультурного воспитания в нефизкультурном вузе являются: двигательное, интеллектуальное, социально-психологическое, организационно-методическое. Мы считаем, что наиболее перспективными являются поиски в социально-психологическом и организационно-методическом направлениях.
  3. В процессе исследования установлено, что в вузы приходят выпускники школ, в большинстве своем имеющие слабую физическую подготовленность, недостаточный уровень теоретических и методических знаний в области физической культуры и двигательно-малоактивные.
  4. В ходе исследования разработана структура организации физкультурного образования студентов нефизкультурных вузов на начальном этапе их обучения, которая предусматривает:
    - наличие в учебном процессе предварительного и основного периодов, дающих возможность оценивать физическую культуру абитуриентов и определять формы и методы работы с первокурсниками;
    - увеличение времени на изучение материалов теоретического и методико-практического разделов до 30% от общего времени, отведенного на дисциплину "Физическая культура", способствующего эффективному формированию потребности в индивидуальных самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
    - широкий набор видов спорта и оздоровительных систем, используемых в учебно-тренировочных занятиях, способствующих увеличению запаса двигательных навыков и умений, развитию ловкости, повышению знаний в области физической культуры и созданию двигательной и образовательной базы для обучения на последующих курсах;
    - применение общеподготовительного направления с преимущественным развитием аэробной выносливости в целях обеспечения оздоровительного эффекта.
  5. Результаты педагогического эксперимента позволили установить, что увеличение времени на воспитание аэробной выносливости для студентов 1 курса до 65% (при 20% и 15% на развитие силы и скорости), эффективно действует на повышение этого качества, без ущерба для развития силы и скорости.
  6. Установлено, что положительная связь между мотивацией к занятиям физическими упражнениями и физкультурной активности способствует повышению уровня физкультурной образованности студентов.

7. Формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями эффективно при постоянном контроле и консультациям со стороны преподавателя.
8. Эффективность применения разработанной и экспериментально апробированной нами учебной программы по физкультурному образованию студентов 1 курса выразилась в том, что в процессе ее реализации произошли позитивные сдвиги в формировании физической культуры студентов, которые подтверждаются по большинству параметров нашего исследования, в том числе:
  - уровень соматического здоровья вырос на 30,9 %;
  - уровень физической работоспособности – на 43,1 %;
  - уровень теоретической подготовленности – на 83,6 %;
  - уровень методических знаний и умений – на 94,4 %;
  - уровень физкультурно-спортивной активности – на 64,4 %.

В практических рекомендациях даны советы преподавателям физического воспитания, использующим в своей работе предложенную нами организацию физкультурного образования.

В приложении диссертации размещены таблицы статистической обработки полученных в ходе эксперимента результатов, примерное содержание занятий, тексты анкет.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Подготовка студентов к сдаче контрольных нормативов (Методические указания)- Наб.Челны:КамПИ, 1996.-28с.
- 2.Здоровье студента как объект исследования на занятиях по физическому воспитанию в вузе //Положительное воздействие физической культуры и спорта на здоровый образ жизни студентов: межвуз. научно-практ. конф.- Наб.Челны.: НГПИ, 2000.- С.27-28. (в соавторстве Галлямовой О.Н).
- 3.Организация учебного процесса по физическому воспитанию девушек основной и подготовительной группы на первом курсе технического вуза //Теоретические и практические аспекты профессиональной подготовки и деятельности специалистов физической культуры / Сб.статей.-Наб.Челны.: КамГИФК, 2000.- С.61-65. (в соавторстве Кузнецовой З.М).
- 4.Организация учебного процесса по физическому воспитанию на первом курсе технического вуза // Качество жизни в трансформирующемся обществе / Тез. докл. Регион. научно-практ. конф.Ч.2.- Наб.Челны.: ИНПО, 2001.- С.99-100.
5. Формирование сознательного отношения к занятиям физической культуры средствами пропаганды здоровья среди студентов // Проблемы самосознания в молодых промышленных центрах /Тез. докл. межвуз. научно-практ. конф..- Наб.Челны.: КамПИ, 2001.- С.84-85 (в соавторстве Кузнецовой З.М).
- 6.Модульно-рейтинговый подход к организации физического воспитания студентов технического вуза //Управление организационным поведением в условиях современного российского предприятия / Тез. докл. Всероссийск.

научно-практ. конф.- Наб.Челны.: Институт Управления, 2001.- С.107-109 (в соавторстве Кузнецовой З.М).

7. Технология неспециального физкультурного образования студентов на начальном этапе их обучения //Этические аспекты образования XXI века / Матер. Междунар. научно-практ. конф.- Казань.: ТИСБИ, 2001.С. 37-39(в соавторстве Кузнецовой З.М).

8. Оздоровительное направление на занятиях по физическому воспитанию студентов (методические указания) - Наб.Челны.:КамПИ, 2001.-15с. (в соавторстве Галлямовой О.Н).

9. Неспециальное физкультурное образование студентов на начальном этапе их обучения в вузе //Физическая культура и спорт в вузе: проблемы и перспективы / Тез. докл. межрегион. научно-практ. конф. посвященная 70-летию КГТУ-КАИ и 55-летию кафедры ФВ.- Казань.: КГТУ, 2002.-С 51 – 54.

10. Занятия физической культурой как фактор повышения резистентности организма студентов к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды // Проблемы выживания и экологические механизмы хозяйствования в регионе Прикамья / Сб. матер. междунар. симпозиума. – Наб. Челны.: КамПИ, 2002.- С.138 – 139.

11. Педагогический подход к зачету по физической культуре студентов нефизкультурных вузов //Развитие рыночных отношений в российском обществе в условиях формирования новой институционально-правовой среды: Право, социально-политические дисциплины, педагогика /Сб. матер. научно-практ. конф. Ч 2.- Казань-Наб.Челны.: «Таглимат» ИЭУиП, 2002. – С.169-174(в соавторстве Кузнецовой З.М).

12. К вопросу организации двигательной деятельности студентов нефизкультурных вузов //Актуальные проблемы физической культуры и спорта /Тез. докл. межрегион. научно-практ. конф.– Наб. Челны.: КамГИФК, 2002.- С.28 – 30. (в соавторстве Кузнецовой З.М).

13. Физкультурное образование студентов первого курса нефизкультурных вузов //Актуальные проблемы физической культуры и спорта/ Тез. докл. межрегион. научно-практ. конф.– Наб. Челны.: КамГИФК, 2002.- С.30 – 35.

14. Опыт введения олимпийского образования в техническом вузе // Международные спортивные юношеские игры стран СНГ, Балтии и регионов России под патронажем олимпийского комитета. II Международный форум «Молодежь – Наука – Олимпизм». Конференция «Практика олимпийского образования»/Сб. материалов. – Москва.:Советский спорт, 2002. – С.53-57. (в соавторстве Кузнецовой З.М).