

На правах рукописи

ЕВСЕЕВ ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ

**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА**

13.00.08 — Теория и методика профессионального образования

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург

2004

Диссертация выполнена в Государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет» (ГОУ «СПбГПУ»).

- Научный руководитель: заслуженный работник физической культуры РФ,
кандидат физико-математических наук, доцент
Пётр Викторович Половников
- Официальные оппоненты: заслуженный работник высшей школы РФ,
доктор биологических наук,
кандидат педагогических наук, профессор
Анатолий Викторович Зинковский

доктор педагогических наук, профессор
Валерий Александрович Щёголев
- Ведущая организация: **Санкт-Петербургский государственный университет информационных технологий, механики и оптики**

Защита состоится _____ 2004 года в 16 часов на заседании диссертационного Совета Д 212.229.28 в ГОУ «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет» по адресу: 195220, Санкт-Петербург, Гражданский пр., д. 28, ауд.328.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУ «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет».

Автореферат разослан « ____ » _____ 2004 года

Ученый секретарь
диссертационного совета

Г.И. КУТУЗОВА

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Формирование социально активной личности – важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной и общественной деятельности.

В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и предусматривает освоение студентами научно-практических и специальных знаний, умений и навыков, необходимых для становления собственной физической культуры, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья.

В настоящее время значительная часть студентов имеет серьезные отклонения в физическом развитии, состоянии здоровья, сниженное функциональное состояние, определяющие адаптивные возможности организма и его работоспособность. В этом отношении студентам вузов представляется возможность повысить свою физкультурную образованность. Успешное освоение ими теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных разделов учебной дисциплины «Физическая культура» фактически дает студентам неспециальное физкультурное образование, позволяющее самостоятельно организовать занятия физической культурой и вести здоровый образ жизни.

Теоретический и методико-практический разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура» наиболее сложные для реализации в образовательном процессе, поэтому чрезвычайно актуальным является получение отсутствующих в настоящее время данных о том, как отражается реальное изучение дисциплины «Физическая культура» на фактическом формировании личной физической культуры студентов, с тем, чтобы наметить пути совершенствования учебного процесса.

Объект исследования — образовательный процесс формирования физической культуры студентов.

Предмет исследования — физическое состояние и пути формирования физической культуры студенческой молодёжи в образовательном процессе.

Гипотеза. Предполагалось, что:

- оценка уровня формирования физической культуры в образовательном процессе вуза явится основанием для совершенствования учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»;

- разработанные в диссертации пути и методы повысят качество физкультурного воспитания студенческой молодёжи и будут способствовать формированию их собственной физической культуры.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать пути оптимизации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» и

возможности более эффективного привлечения студентов вуза к освоению ценностного потенциала физической культуры.

Задачи исследования:

- провести оценку сформированности физической культуры студентов в образовательном процессе по показателям физического состояния, уровня потенциала здоровья и отношения к ценностям физической культуры;
- определить динамику уровня сформированности физической культуры студентов в зависимости от курса обучения, половой принадлежности, спортивной специализации и специфики факультета;
- изучить особенности реальной организации образовательного процесса вуза по формированию физической культуры студентов и эффективность используемых форм проведения занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- выявить основные факторы, влияющие на освоение студентами физической культуры и обосновать пути и формы совершенствования физической культуры личности студентов;
- предложить конкретные методы и пути формирования физической культуры студентов в образовательном процессе вуза с использованием новых, в том числе информационных, технологий обучения;
- экспериментально проверить эффективность предлагаемых педагогических технологий формирования физической культуры студентов.

Научная новизна работы заключается в том, что в ней:

- проведена оценка освоения студентами ценностей физической культуры в образовательном процессе;
- впервые проведена комплексная оценка сформированности физической культуры студентов по физическому состоянию, их отношению к ценностям физической культуры и уровню знаний;
- определена динамика показателей физического развития, функциональной подготовленности и уровня здоровья студентов на различных этапах формирования физической культуры в образовательном процессе;
- предложены и обоснованы пути и методы оптимизации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в высшем учебном заведении.

Практическая значимость работы заключается в том, что её результаты, разработанные конкретные практические пути и формы совершенствования физической культуры студентов, могут быть использованы в практике организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Основные положения, выносимые на защиту.

1. В основе путей формирования физической культуры студентов лежит анализ динамики и показателей физической и функциональной подготовленности, уровня потенциала здоровья, отношения к ценностям физической культуры, степень овладения системой теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков.

2. Формирование физической культуры студентов вуза наиболее эффективно осуществляется на основе качественного совершенствования образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» и широкого использования современных педагогических технологий. Оптимальная сбалансированность реализуемых направлений учебной программы позволяет целенаправленно решать поставленные задачи в области физической культуры в соответствии с Государственным образовательным стандартом.

3. Разработанная методика организации образовательного процесса по формированию физической культуры студентов вуза являются более эффективной по сравнению с существующей системой преподавания дисциплины «Физическая культура» и способствует формированию устойчивой потребности в активной самостоятельной физкультурно- спортивной деятельности студентов.

Структура и объём работы. Диссертация состоит из введения, 4 глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Текст работы изложен на 210 страницах, содержит 57 рисунков, 5 таблиц и 9 приложений. Список литературы включает 182 источника.

Апробация результатов исследования. Основные теоретические положения диссертации и анализ полученных результатов были представлены и обсуждены: на межвузовской научной конференции студентов и аспирантов «XXVIII неделя науки СПбГТУ» (Санкт-Петербург, 1999 г.); на межвузовской научной конференции «Россия на рубеже веков: выбор пути» (Санкт-Петербург, 1999 г.); на межвузовской научной конференции «Формула России: экономика, политика, национальная идея» (Санкт-Петербург, 2000 г.); на межвузовской научной конференции студентов и аспирантов «XXIX неделя науки СПбГТУ» (Санкт-Петербург, 2000 г.); на международных научно-практических конференциях «Формирование профессиональной культуры специалистов XXI века в техническом университете» (Санкт-Петербург, 2001 г.; 2002 г.; 2003 г.); на годичной научной сессии Балтийской Педагогической Академии (Санкт-Петербург, 2003 г.); на аспирантских и кафедральных семинарах СПбГПУ.

II. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы, определяется объект, предмет, формулируется гипотеза, освещается научная новизна и практическая значимость работы.

В первой главе «Научно-теоретические аспекты физического воспитания студентов вуза» даётся характеристика физической культуры и определяется её место в гуманитарном образовательном процессе, рассматривается ценностный потенциал физической культуры как основы формирования физической культуры личности.

В главе проанализированы, обобщены и систематизированы результаты исследований, посвящённых особенностям образовательного процесса в вузе по дисциплине «Физическая культура» (В.К. Бальсевич, И.М. Быховская, М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, С.П. Евсеев, В.И. Ильинич, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров и др.). Рассматриваются различные подходы к понятию «физическая культура», выявлению её сущности, структуры. Одни авторы рассматривают физическую культуру в связи с ее деятельностной и функциональной сторонами (В.М. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко, Л.П. Матвеев и др.), в связи с деятельностью, направленной на физическое совершенствование человека (Н.Н. Визитей, Н.И. Пономарёв и др.), во взаимосвязи с организацией и управлением жизнедеятельностью человека (Н.А. Пономарёв, В.В. Приходько и др.); другие – в связи с совокупностью интеллектуального, психологического, двигательного компонентов (В.К. Бальсевич, Д.Н. Давиденко, Л.И. Лубышева, П.В. Половников и др.), с формами организации физической культуры (Б.В. Евстафьев, Ю.М. Николаев и др.).

В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. В настоящее время общепризнанными формами физической культуры являются: неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая рекреация и двигательная реабилитация. Важнейшими элементами формирования физической культуры студенчества становятся также мотивационная сфера личности, широта и глубина теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков в области физической культуры и ее видов. Ценностное отношение к физической культуре приобретает личностью в процессе собственной, активной деятельности, и эффективность данного процесса зависит от реализации принципа единства ее физического, интеллектуального и нравственного потенциала.

По мнению М.Я. Виленского (1999), образовательный процесс, с одной стороны, соотносится со своим социально значимым содержанием, с другой – обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как социальном

феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Поэтому образование в вузе ориентировано на формирование студента как субъекта собственной физической культуры. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Научная литература изобилует данными, показывающими значимую роль физической культуры в оздоровлении организма человека и в становлении здорового образа жизни человека. Вместе с тем, фактически отсутствуют данные, характеризующие реальное выполнение учебной программы по физической культуре в вузе и её реальный вклад в динамику уровня физического развития и здоровья студентов, в формирование мотивационно-ценностного аспекта личностной физической культуры студента на различных этапах обучения. До сих пор не раскрыта динамика становления физической культуры студентов в процессе освоения ими данного вида культуры через учебную дисциплину «Физическая культура».

Во второй главе «Методы и организация исследования уровня физической культуры» описаны организация исследования и комплекс методов, позволивших с разных сторон подойти к оценке уровня сформированности физической культуры студентов и предложенных форм и методов совершенствования физической культуры студентов.

Методологическую основу исследования составили фундаментальные положения современной педагогики и психологии относительно формирования личности в процессе деятельности, основные идеи системного подхода, концепция личностно-ориентированного обучения и воспитания (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, М.С. Каган, А.Н. Леонтьев и др.). Использовался комплекс методов и методик, адекватных природе изучаемого явления.

При организации исследования, направленного на оценку уровня сформированности физической культуры студентов и поиска путей повышения эффективности образовательного процесса, мы исходили из того, что должны быть проанализированы: 1) показатели, определяющие уровень физической культуры студентов; 2) показатели, характеризующие особенности организации образовательного процесса по формированию физической культуры студентов; 3) возможные изменения в организации образовательного процесса по физкультурному воспитанию путем внедрения новых педагогических технологий.

Оценка сформированности физической культуры студентов осуществлялась по: 1) показателям физической и функциональной подготовленности студентов; 2) динамике

уровня потенциала здоровья; 3) анализу отношения студентов к ценностям физической культуры; 4) уровню знаний в области физической культуры. В эксперименте по исследованию собственного физического состояния принимали участие 1158 студентов. Оценка физического состояния осуществлялась по следующим показателям: уровню артериального систолического давления, частоте сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя, жизненной ёмкости лёгких, времени восстановления частоты сердечных сокращений после выполнения дозированной физической нагрузки, уровню соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко), уровню самооценки нездоровья (по В.П. Войтенко). Оценку физической подготовленности студентов осуществляли по результатам выполнения обязательных тестов, рекомендованных программой дисциплины «Физическая культура»: 1) бег на 100 м, 2) бег на 3000 м для мужчин и на 2000 м для женщин, 3) подтягивание на перекладине для мужчин и поднимание туловища из положения «лёжа на спине» в положение «сидя» для женщин, 4) по общей оценке выполнения перечисленных выше тестов. Для изучения динамики показателей физического состояния студентов в образовательном процессе было проведено тестирование одних и тех же студентов 5-ти групп спортивных специализаций основного отделения: «Гандбол» (п = 46), «Волейбол» (п = 57), «Футбол» (п = 45), «Гимнастика» (п = 55), «Баскетбол» (п = 56) на I и II курсах (4 семестра). Для определения потребностно-мотивационной сферы деятельности студентов в области различных компонентов физической культуры, поиска путей и средств формирования физической подготовленности и здорового образа жизни диссертантом была разработана анкета, включающая 27 вопросов. В анонимном анкетировании приняли участие 893 студента.

В третьей главе «Исследование уровня сформированности физической культуры студентов» представлены результаты анализа показателей физического состояния студентов и их личностного отношения к ценностям физической культуры в зависимости от пола, курса обучения, специфики факультета и спортивной специализации.

При сопоставлении показателей физического состояния студентов обнаружилось, что значительных отличий в показателях физического состояния в зависимости от спортивной специализации фактически не наблюдается. Так, отмечаемая неудовлетворительная оценка по результату в беге на 3000 м, вероятно, говорит о низком уровне общей физической подготовленности студентов, что сказывается и на низком уровне соматического здоровья.

Уровень соматического здоровья студентов, занимающихся гандболом ($5,19 \pm 0,43$), футболом ($3,85 \pm 0,53$), волейболом ($5,79 \pm 0,55$), борьбой ($4,74 \pm 0,64$), оказался «ниже среднего» (2-й уровень), а студентов, занимающихся тяжёлой атлетикой ($7,18 \pm$

0,36), — «средний» (3-й уровень), баскетболом ($6,77 \pm 0,49$) и плаванием ($6,80 \pm 0,20$) — ближе к «среднему», а точнее на границе 2-го и 3-го уровней. Уровень соматического здоровья гимнасток ($3,71 \pm 0,34$) находится на границе 1-го («низкого») и 2-го («ниже среднего») уровней. Учитывая, что «безопасный уровень» соматического здоровья находится между 3-им и 4-ым уровнями и соответствует 12-ти баллам по шкале оценки соматического здоровья, можно сделать заключение, что уровни здоровья исследуемых групп студентов находятся ниже порога, ответственного за нормальную адаптационную возможность организма, и не защищают его от воздействия факторов риска заболеваний.

Особый интерес представляют обобщённые данные физического состояния студентов, представленные на рис.1. Как видно из представленных данных, фактически уровень соматического здоровья мужчин и женщин находится на одном уровне - около 6,02 баллов – на границе между «средним» и «ниже среднего» уровнями (согласно методу Г.Л. Апанасенко), самооценка уровня нездоровья — 3,9 баллов (согласно методу В.П. Войтенко); обобщённый показатель уровня физической подготовленности — 3,21 балла (соответствующий нормативной оценке – «хорошо»). Однако эта оценка говорит об относительно невысокой аэробной выносливости, определяющей в наибольшей степени уровень физического состояния человека

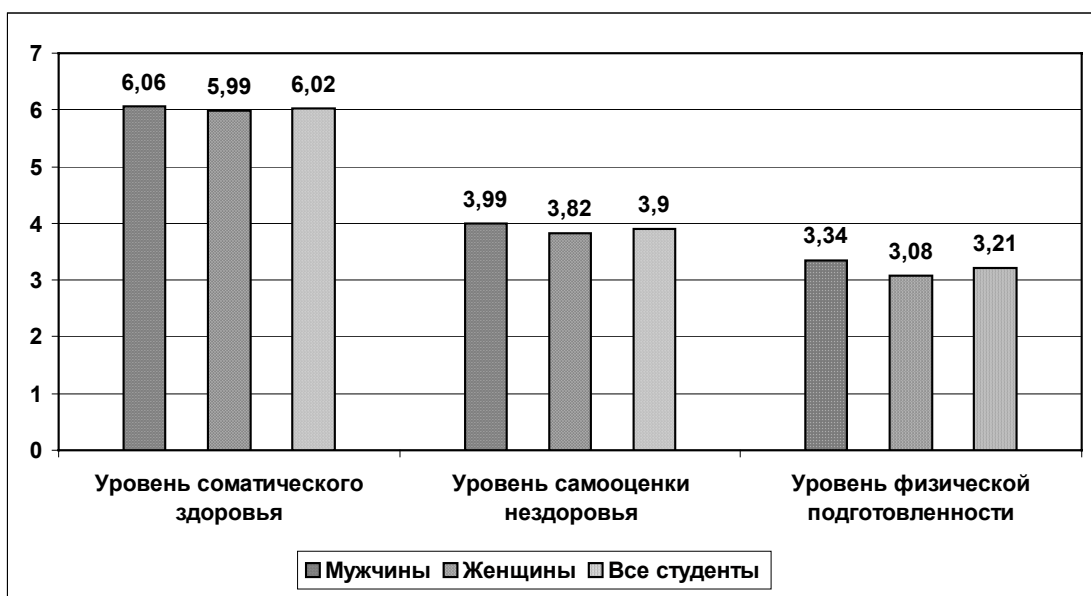


Рис. 1. Средние значения показателей физического состояния студентов (баллы).

Для оценки динамики показателей физического состояния студентов в учебном процессе было проведено тестирование состояния одних и тех же студентов в 1-ом, 2-ом, 3-ем и 4-ом семестрах 5-ти спортивных специализаций: «Гимнастика», «Гандбол», «Волейбол», «Футбол» и «Баскетбол». В диссертации приведены статистические параметры динамики показателей физического состояния всех 5-ти спортивных

специализаций. Для примера на рис. 2 показана динамика некоторых показателей физического состояния студенток-гимнасток.

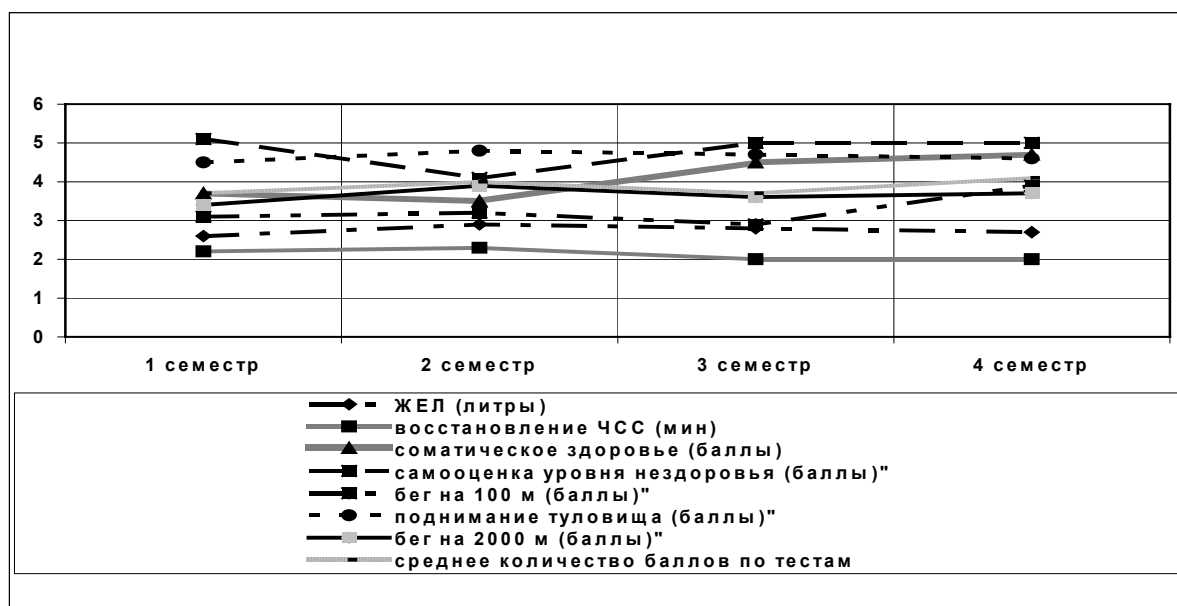


Рис.2. Динамика средних величин показателей физического состояния студенток спортивной специализации «Гимнастика».

Не вдаваясь в детальное описание динамики отдельных показателей физического состояния студентов на протяжении первых четырех семестров, отметим лишь те изменения, которые являются статистически значимыми при $p=0,05$. В группе спортивной специализации «Гандбол» обнаруживается достоверное повышение уровня соматического здоровья с 5,19 баллов в 1-ом семестре до 6,93 баллов во 2-ом семестре и дальнейшее повышение в 3-ем семестре до 7,45 баллов. Однако в 4-ом семестре наблюдается снижение до 6,20 баллов, но это значение превосходит уровень 1-го семестра. Динамика остальных показателей физического состояния студентов-гандболистов не претерпела существенных изменений, за исключением показателя физической подготовленности по количеству подтягиваний на перекладине. Этот показатель возрос с 2,93 баллов в 3-ем семестре до 4,93 баллов в 4-ом семестре. В группе спортивной специализации «Баскетбол» у студентов наблюдается лишь достоверное равномерное повышение уровня соматического здоровья с 6,77 баллов в 1-ом семестре до 10,32 баллов в 4-ом семестре. Аналогичная картина характерна и для футболистов (с 3,85 баллов в 1-ом семестре до 9,94 баллов в 4-ом). По остальным показателям достоверных изменений не обнаружено. В группе спортивной специализации «Волейбол» у студентов обнаружено статистически значимое повышение уровня соматического здоровья во 2-ом семестре (с 3,02 до 8,22 баллов), снижение в 3-ем семестре (до 6,07 баллов), а затем повышение до 8,97 баллов. В группе спортивной специализации «Гимнастика» у студенток уровень соматического

здоровья достоверно повышается к 3-ему семестру (с 3,71 до 4,53 баллов), достигая в 4-ом семестре 4,72 баллов.

Анализируя динамику показателей физического состояния студентов, легко заметить, что она наиболее чётко прослеживается только в интегральном показателе, каким является уровень соматического здоровья, рассчитываемый с учетом массы тела и роста, по значению силы кисти, жизненной емкости легких, времени восстановления частоты сердечных сокращений после стандартной нагрузки и уровню артериального систолического давления. Результаты исследования в целом показывают, что на протяжении первых четырёх семестров у студентов всех спортивных отделений наблюдается некоторое повышение уровня соматического здоровья, но достигаемый уровень по «шкале оценки» характеризуется как «ниже среднего» и «средний».

Формирование физической культуры студента в образовательном процессе вуза проявляется и в отношении студентов к ценностям физической культуры и уровню развития их собственной физической культуры. Принявшие участие в исследовании студенты, по данным анкетирования, в зависимости от их отношения к физической культуре и уровню физкультурно-спортивной активности, условно могут быть разделены на четыре типологические группы по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой:

1. Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивную активность, имеющие затраты времени на занятия физической культурой не более 0,5 часа в неделю. Таких оказалось 14,45% опрошенных студентов.

2. Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых не превышают 6 часов в неделю. Это составило 60,36% респондентов.

3. Студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю. Таких студентов - 16,35% среди опрошенных.

4. Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся в неделю 8 и более часов. Это составило 8,85% опрошенных студентов.

Если спроецировать данные типологические группы по курсам обучения (рис.3), то картина представляется таким образом: доля студентов, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью не более 0,5 часа в неделю, к 3-ему курсу возрастает соответственно с 8,81% на 1-ом курсе и достигает 29,91% опрошенных студентов. Уменьшается от 1-го к 3-ему курсу и доля студентов, занимающихся физической культурой не более 6 часов в неделю: соответственно с 64,32% до 52,68% респондентов. К 3-ему курсу уменьшается число студентов с оптимальной физкультурно-спортивной

активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю: на 1-м курсе – 18,28 %, к 3-ему курсу – 9,38 % опрошенных студентов.

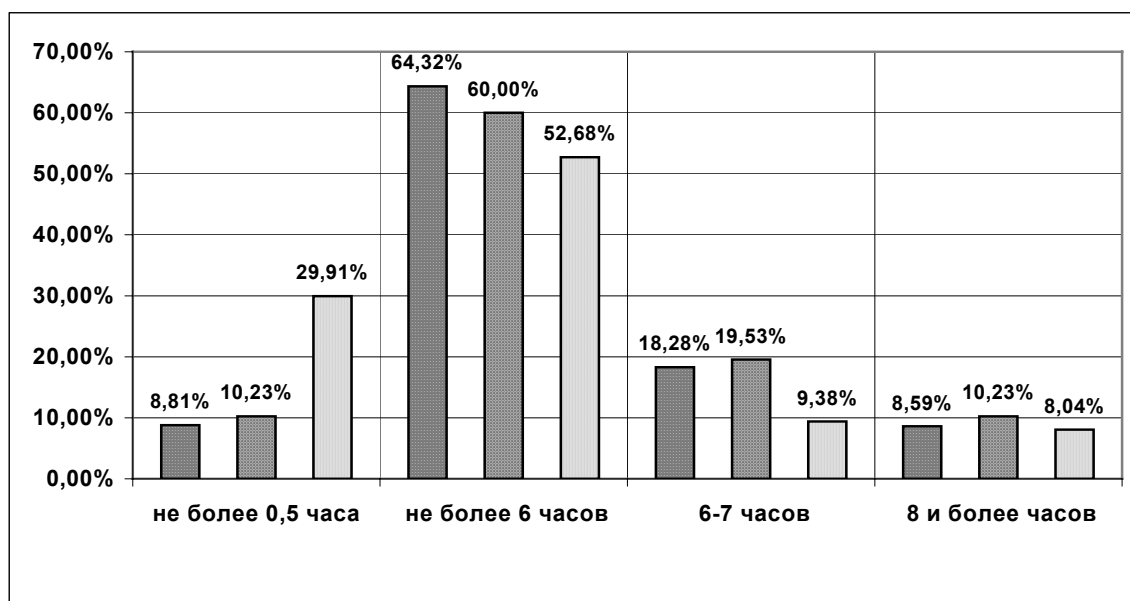


Рис.3. Распределение ответов студентов разных курсов по затратам времени в неделю на занятия физической культурой.

При анализе ответов студентов на вопрос о достаточности двигательного режима для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 59,2% опрошенных студентов на этот вопрос ответили удовлетворительно; 24,4% затруднились ответить; 16,3% готовы признать недостаточным собственный двигательный режим. В отрицательной оценке собственного двигательного режима в структуре жизнедеятельности студентов и его влияния на сохранение здоровья в большей мере прослеживается динамика по курсам: 13,4% первокурсников, 18,1% второкурсников и 20,5% третькурсников считают недостаточным свой двигательный режим. Это свидетельствует о том, что студенты старших курсов более критичны в оценке содержательных аспектов собственной жизнедеятельности.

Если посмотреть систематичность занятий физической культурой студентов по половому признаку, то картина представляется таким образом: к спортсменам себя отнесли 7,5% женщин и 22,3% мужчин; к физкультурникам - соответственно 61,8% женщин и 49,5% мужчин; не занимаются физической культурой и спортом 30,5% женщин и 28,1% мужчин. Таким образом, во-первых, женщины в меньшей степени заинтересованы в активной физкультурно-спортивной деятельности по сравнению с мужчинами; во-вторых, около 1/3 студентов (женщин и мужчин) не занимаются физическими упражнениями.

Анализ данных по курсам позволяет сделать вывод о том, что чем старше курсом становится студент, тем менее систематическими становятся его занятия физической

культурой и спортом. Об этом говорят данные: к спортсменам себя отнесли 16,3% первокурсников, 19,5% второкурсников и 12,9% студентов третьего курса; к физкультурникам соответственно – 59,0% первокурсников, 53,4% второкурсников и 46,8% третьекурсников. Бросается в глаза рост доли студентов, не занимающихся физической культурой и спортом: на первом курсе – 24,6%; на втором курсе – 26,9%; на третьем курсе – 40,1% опрошенных студентов.

Анализ полученных данных показывает, что существенно влияют на уровень физкультурно-спортивной активности студентов следующие факторы и положительная мотивация: желание студентов повысить свою физическую подготовленность (54,42% респондентов); необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (45,69%); необходимость получения зачета по предмету «Физическая культура» (24,64%); возможность снять усталость, повысить работоспособность (21,84%); воспитать волю, характер (15,34%).

По мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность определяются состоянием материально-спортивной базы, направленностью содержания учебного и тренировочного процесса, наличием инвентаря, спортивной формы, доброжелательной атмосферы. Препятствуют формированию мотивации и активного положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности такие внутренние факторы, как: недостаток времени, отсутствие потребности в физкультурно-спортивной деятельности, вредные привычки (алкоголь, курение, лень и т.п.), состояние здоровья и др.

Для повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности следует рассмотреть приоритетность выбора форм занятий физическими упражнениями в вузе. Значительный интерес студенты проявляют к секционным занятиям по избранному виду спорта – 39,19% опрошенных студентов.

Второй по значимости формой физической активности выступают прогулки, игры, плавание - 30,35% респондентов. Часть студентов считает для себя наиболее приемлемой формой занятия в клубах по физкультурно-спортивным интересам – 17,69%. Определенное число студентов хотели бы использовать для физкультурно-спортивной деятельности самостоятельную форму занятий – 15,45% респондентов.

Если рассмотреть формы физической активности студентов по курсам, то у первокурсников на первом месте - секционные занятия по избранному виду спорта (38,1%), а затем уже прогулки, игры, плавание (27,3% опрошенных студентов); второкурсники как оказалось, еще в большей мере заинтересованы в секционных занятиях по избранному виду спорта (47,4%), а затем прогулки, игры, купания (24,6%); 41,9%

опрошенных третьекурсников, в первую очередь, свою физкультурно-спортивную деятельность хотели бы проявить сначала в играх, плавании, прогулках, а затем уже занятия в секциях по избранному виду спорта.

Важным источником для последующих обобщений и выводов выступает анализ результатов ответов студентов на вопрос «Что значит для студентов физическая культура»? К сожалению, подавляющее большинство опрошенных студентов считают физическую культуру лишь как приятное времяпровождение, игру, развлечение – 41,43% респондентов (в том числе 39,77% мужчин и 43,78% женщин).

В четвертой главе «Пути и формы совершенствования процесса формирования физической культуры студентов вуза» разработаны пути и методы организации образовательного процесса по формированию физической культуры студентов, приведены и обсуждены результаты педагогического эксперимента.

Результаты анкетирования, опроса преподавателей и студентов по оценке выполнения учебной программы по дисциплине «Физическая культура» по годам обучения показали, что выполняемый объем лекционного курса и методико-практических занятий, рекомендованных программой Министерством образования РФ, является недостаточным для качественного усвоения основ физической культуры. Выявленный уровень организации учебного процесса по физкультурному воспитанию не создает необходимую основу для эффективного формирования физической культуры студентов и получения ими неспециального физкультурного образования, а может лишь решать задачу физической подготовки и рекреации студентов.

Проведенный анализ позволил предложить пути и формы формирования физической культуры студентов:

– прохождение в полном объёме теоретического и методико-практического разделов программы по физической культуре, рекомендованной Министерством образования РФ, с использованием новых информационных технологий, активных методов и средств общения и взаимодействия со студентами (для теоретического раздела: лекция-визуализация, лекция с проблемным изложением, аргументированность информации и др.; для практического раздела: анализ конкретных ситуаций, игровой и соревновательный методы, моделирование, дискуссии и др.);

- проведение итоговой аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура» с использованием программированных материалов и компьютерных программ, составление сравнительных таблиц и др.;

– расширение теоретического и контрольного разделов программы по теме «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении

здоровья». Особое внимание уделялось значению средств физической культуры для профилактики аутопатогении – саморазрушающему поведению (наркомании, алкоголизма, курения и т.д.);

- организация самостоятельного изучения студентами во внеучебное время теоретического раздела программы путем использования мультимедийных учебников «Физическая культура» и «Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни», созданных на кафедре физического воспитания и межвузовском центре по физической культуре ГОУ «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет»;

- освоение студентами нового методико-практического занятия «Ментальный тренинг» с набором аудиопрограмм для самостоятельного использования в домашних условиях;

- проведение индивидуальных консультаций при организации студентами собственной физической активности и выбора форм и интенсивности занятий, обеспечение необходимыми теоретическими и методико-практическими материалами, совместное решение познавательных задач и др.

Предложенные пути и формы формирования физической культуры студентов были апробированы в ходе педагогического эксперимента, проведенного в течение 1999/2000 – 2001/2002 учебных годов на кафедре физического воспитания Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Эксперимент проходил в естественных условиях учебного процесса.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы (по 20 человек каждая). Со студентами контрольной группы проводились только традиционные учебно-тренировочные занятия. Экспериментальное обучение проводилось по разработанной методике.

Анонимная форма высказывания мнения студентов, осуществленная по окончании педагогического эксперимента показала, что 80 % студентов контрольной группы и все студенты экспериментальной группы высказались за целесообразность проведения теоретических и методико-практических занятий.

Анализ результатов анкетирования по окончании педагогического эксперимента показывает, что студенты экспериментальной группы в отличие от контрольной:

- в меньшей степени уверены в том, что их физическое развитие соответствует уровню, необходимому для продуктивного труда и сохранения здоровья и их двигательный режим достаточен для нормальной жизнедеятельности;

- считают занятия физической культурой скорее более сложными, нежели простыми;

- в большей мере заинтересованы в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях и повышении уровня своего физического развития;

- больше затрачивают времени на занятия физической культурой;

- в большей степени удовлетворены качеством преподавания учебной дисциплины «Физическая культура».

Результаты экспериментального обучения подтвердили эффективность разработанных путей и методов совершенствования физической культуры и справедливость выдвинутой гипотезы.

III. ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В заключении подводятся итоги исследования, излагаются результаты, подтверждающие выдвинутую гипотезу, формулируются практические рекомендации.

1. В результате исследования проведена оценка сформированности физической культуры студентов в процессе образования по показателям их физического состояния, уровню потенциала здоровья и отношению к ценностям физической культуры. Средний обобщённый показатель физической подготовленности студентов составляет по 5-балльной шкале у студентов 3,34 балла и соответственно 3,08 баллов у студенток. Уровень соматического здоровья, оцениваемый по 18-балльной шкале, составляет около 6 баллов и характеризуется как «средний» и «ниже среднего». Некоторая положительная динамика роста уровня соматического здоровья к окончанию 2-го курса не позволяет достигнуть ими «безопасного уровня» (12 баллов и более), обеспечивающего адаптационную возможность организма без риска возникновения заболеваний.

2. У студентов выявлена слабо сформированная ценностно-мотивационная составляющая физической культуры, недостаточная для устойчивой потребности в активной самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Доля студентов, не проявляющих вообще физкультурно-спортивную активность, составляет 14,4%, низкую активность – 60,3%, оптимальную – 16,3% и относительно высокую (в основном спортивную) – лишь 8,8% студентов. К третьему курсу сохраняется стабильной только доля студентов с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью.

3. Принципиальные статистически значимые отличия в показателях физического состояния студентов и их мотивационно-ценностных ориентаций в зависимости от курса обучения, особенностей факультета и спортивной специализации не обнаружены.

4. Выявлены основные причины, препятствующие формированию физической культуры студентов в образовательном процессе вуза: преобладание в методике преподавания дисциплины «Физическая культура» воздействия на двигательную сферу человека в ущерб теоретической и методико-практической составляющих; недостаточное использование в учебном процессе новых информационных технологий обучения; материально-техническая база кафедр физического воспитания не отвечает всем требованиям качественного проведения учебных занятий.

5. Предложены и экспериментально проверены пути и методы формирования физической культуры студентов. Они направлены на становление и развитие собственной физической культуры студента, освоение её ценностного потенциала, обеспечение студентов важнейшими аспектами знаний о жизнедеятельности человека, потенциале его здоровья и овладение практическими навыками и умениями по физическому совершенствованию личности.

Использование предложенных путей и методов организации образовательного процесса существенно повысили его эффективность:

- при повышении теоретических и методико-практических знаний у студентов экспериментальной группы наблюдались положительные сдвиги в оценке своего физического развития – на 31 %; достаточности собственного двигательного режима – на 17 %; сложности занятий физической культурой – на 9 %;

- в экспериментальной группе увеличилась доля студентов с оптимальной и относительно высокой физкультурно-спортивной активностью – на 17 %;

- в экспериментальной группе возросло число студентов, заинтересованных в систематических занятиях физической культурой в оздоровительных целях – на 22 %; в повышении уровня своего физического развития – на 17 %.

6. Полученные положительные результаты ориентируют преподавателей на использование активных методов обучения и форм организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура», способствуют воспитанию сознательного отношения к занятиям физической культурой и нормам здорового образа жизни.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Евсеев В.В. Валеологическая направленность образования – будущее России // Россия на рубеже веков: выбор пути: Материалы межвузовской научной конференции – СПб.: Нестор, 1999. – С. 104-106.

2. Евсеев В.В. Физическая культура в развитии личности // Формула России: экономика, политика, национальная идея. – СПб.: Нестор, 2000. – С. 145-147.

3. Евсеев В.В., Половников П.В. Значение средств физического воспитания для оздоровления молодёжи // XXVIII неделя науки СПбГТУ: Материалы межвузовской научной конференции. – Ч.VII. – СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2000. – С. 69-70.

4. Евсеев В.В. Физическая культура в гуманитарном образовательном процессе // Актуальные проблемы современной политической науки / Под ред. д-ра филос. наук М.А. Василика. – СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2001. – С. 123-131.

5. Евсеев В.В., Половников П.В. Физическая культура в формировании профессиональных качеств специалиста // Формирование профессиональной культуры специалистов XXI века в техническом университете: Труды международной научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2001. – С. 182-183.

6. Евсеев В.В., Половников П.В. Ценностный потенциал физической культуры // XXIX неделя науки СПбГТУ: Материалы межвузовской научной конференции. – Ч.IX. – СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2001. – С. 28-30.

7. Евсеев В.В. Физическая культура в ценностных и профессиональных ориентациях специалиста // Формирование профессиональной культуры специалистов XXI века в техническом университете: Труды международной научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2002. – С. 604-606.

8. Евсеев В.В. Физическая культура в ценностных ориентациях студентов // Формирование профессиональной культуры специалистов XXI века в техническом университете: Труды 3-й Международной научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2003. – С. 479-481.

9. Евсеев В.В. Физическая культура и спорт в профессионально-ценностных ориентациях будущих специалистов // Актуальные проблемы современной политической науки / Под ред. д-ра филос. наук М.А. Василика. – СПб.: Изд-во СПбГТУ, 2003. – С. 44-52.