Руденко Елена Александровна. Оптимизация процесса физического воспитания студентов вузов на основе специального подбора содержания вариативного компонента программы : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Хабаровск, 2003 146 c. РГБ ОД, 61:04-13/398-4

ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РУДЕНКО Елена Александровна

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СТУДЕНТОК ВУЗОВ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛЬНОГО ПОДБОРА

СОДЕРЖАНИЯ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ

13.00.04. - Теория и методика физического воспитания, спортивной

тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, доцент С.В. Галицын

Хабаровск - 2003

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ 8

1.1. Характеристика процесса физического воспитания

студентов 8

1.2. Современные концепции физического воспитания студенческой

молодежи 20

1.3. Нетрадиционные формы двигательной активности

студентов 34

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 44

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 46

2.1.Задачи исследования 46

2.2. Методы исследования ; 46

2.3.Организация исследования 52

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ УРОВНЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ, ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ, ОБЪЕМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ 55

3.1. Анализ уровня заболеваемости студенток КамчатГТУ 55

3.2. Объем двигательной активности и уровень физического состояния

студенток КамчатГТУ 61

3.3. Потребности в занятиях физическими упражнениями студенток

технического вуза КамчатГТУ 66

ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕТРАДИЦИОН¬НЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СТУДЕНТОК 74

4.1. Содержание методики использования нетрадиционных средств в процессе физического воспитания студенток 74

з

4.2. Экспериментальное обоснование эффективности методики Ф использования нетрадиционных средств в процессе физического

воспитания студенток 90

ВЫВОДЫ 109

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 112

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 115

ПРИЛОЖЕНИЯ 134

выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что негативное состояние здоровья студенческой молодежи обусловлено социально­экономическими, экологическими и специфическими факторами, среди ко­торых можно особо выделить дефицит двигательной активности. Основной причиной гиподинамии студенток является несоответствие между потребно­стями в физическом, духовном совершенствовании студентов и уровнем раз­вития ценностных ориентаций вузовской молодежи в различных видах физ­культурной деятельности.
2. Анализ медицинских карт студенток КамчатГТУ показал, что к 5 курсу обучения наблюдается тенденция снижения численности студенток основной группы - на 14,3%. Самыми распространенными заболеваниями у обследуемых студенток являются: глазные, нервной системы, костно­мышечного аппарата и желудочно-кишечного тракта. У девушек 27-30 лет, проработавших по специальности «программист», отмечаются в прогрессив­ной форме те же виды заболеваний, что и у студенток.
3. Объем двигательной активности студенток КамчатГТУ за 5 лет обу­чения в вузе снизился в 2,2 раза. Так наибольшей величины данный показа­тель достигает на 1 курсе, тогда как студентки 2 курса двигаются меньше на 18%. Разница между 2 и 3 курсами составляет 31%, а на выпускном курсе объем двигательной активности меньше на 30 %, чем на предыдущем. Уро­вень двигательной активности специалистов со стажем 5 лет примерно такой же, что и у студенток 5 курса.

За весь период обучения в вузе показатели физического состояния ухудшаются. Так, уровень силовой выносливости снизился на 26,0%, гибко­сти - на 14,7%, выносливости - на 11,6%, быстроты - на 8,1%, скоростно­силовых качеств - на 7,4%, координационных способностей - на 6,3%.

по

1. Опрос студенток КамчатГТУ показал, что в целом они положительно относятся к занятиям физической культурой, однако у большинства недель­ный объем организованной двигательной активности составляет 2-4 часа. Основными мотивами двигательной деятельности студенток явились: необ­ходимость оптимизировать свой вес, улучшить фигуру (82%); возможность снять усталость (77-80%) и желание получить зачет по физической культуре (77-78%). Также в ходе опроса выявлено, что многие респонденты увлечены работой за компьютером. Для них данный вид деятельности - это общение, доступность информации, развлечения. При этом объем таких мероприятий достигает 8-10 часов в день, что негативно отражается на органах зрения и опорно-двигательного аппарате.
2. Разработана методика использования нетрадиционных средств в процессе физического воспитания студенток, включающая компьютерный спорт, элементы спортивно-гуманистического воспитания, шейпинг, ролико­вый спорт, бадминтон, дартс, стретчинг.
3. В ходе педагогического эксперимента выявлена высокая эффектив­ность разработанной методики использования некоторых нетрадиционных средств в процессе физического воспитания студенток:

* в первой и во второй экспериментальных группах показатели физиче­ского состояния улучшились с 0,8%-16,5% и с 1,6%-20,0% соответственно, тогда как в контрольной группе с 0,4%-6,2%;

і

$

I

\*

* во второй опытной группе положительно изменились: динамический тремор - на 69%; реакция на движущийся объект, характеризующая соотно­шение нервных процессов возбуждения и торможения - на 38,2% (реакция опережения) и на 36,8% (реакция запаздывания); критическая частота слия­ния мельканий - на 30%; скорость переключения и объем внимания - на 25%; оценка быстроты и точности ответных реакций на различные световые раздражители - на 9,8% (зеленый раздражитель) и на 10% (красный раздра­житель). В остальных группах улучшение данных величин достоверно ниже.

- разработанная методика позитивно повлияла в большей степени на напряженность и фрустрированность (57,2%), тревожность и депрессивность (44%), общительность (41%), уровень самооценки (27,8%) и самоконтроля (21,6%), также улучшились интеллектуальные способности (на 7,5%).

- занятия физическими упражнениями оказали положительное воздейст­вие на успеваемость студенток. Так, в течение учебного года во второй экс­периментальной группе средний балл успеваемости увеличился на 12,7% и равен 4,00 баллам, в первой экспериментальной группе - 5,5% (3,85 балла) и в контрольной группе - 1,7% (3,62 балла) соответственно.

***•щ***