**Евстигнеева, Марина Игоревна. Формирование телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Евстигнеева Марина Игоревна; [Место защиты: Адыг. гос. ун-т].- Ставрополь, 2013.- 216 с.: ил. РГБ ОД, 61 13-13/603**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

***На правах рукописи***

***ЕВСТИГНЕЕВА МАРИНА ИГОРЕВНА***



**ФОРМИРОВАНИЕ ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

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:**

доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, профессор В.Н. Курысь

**Ставрополь - 2013**

**Содержание**

[**Введение 4**](#bookmark1)

**Глава 1. Состояние проблемы модернизации содержания и препода­вания дисциплины «Физическая культура» в медицинских ву­зах 15**

1. Содержание и соотношение понятий «физическая культура лично­сти», «телесно-двигательная культура», «здоровье», «старение», «паспорт­

ный и биологический возраст», «профилактика старения» 15

1. Возрастные особенности телесно-двигательной культуры и здоровья

[студентов медицинских вузов 37](#bookmark11)

1. Формирования знаний студентов медицинских вузов о процессах

старения, биологическом возрасте, способах сохранения собственного здоро­вья - как условие их подготовки к профессиональной деятельности 45

1. Особенности преподавания предмета «Физическая культура» и её

роль в профессионально-ориентированной подготовке студентов медицин­ских вузов 58

1. Средства и методы формирования телесно-двигательной культуры

студента медицинского вуза .' 73

**Глава 2. Методы и организация исследования** 87

1. [Методы исследования 87](#bookmark7)
2. [Организация исследования 94](#bookmark9)

**Глава 3. Экспериментальное обоснование программы и методики формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского**

**вуза 96**

3.1. Теоретические предпосылки к созданию экспериментальной про­граммы и методики формирования телесно-двигательной культуры студента

медицинского вуза 96

1. [Структура программы формирования телесно-двигательной культу­ры студента медицинского вуза и методика её реализации 115](#bookmark13)

з

1. Эффективность экспериментального авторского подхода в процессе формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского ву­

за 141

[Заключение 161](#bookmark20)

[Выводы 166](#bookmark21)

Научно-практические рекомендации 172

[Литература 175](#bookmark22)

[Приложение 201](#bookmark24)

**Введение**

Актуальность. Существующая тенденция отрицательной динамики со­стояния здоровья студентов вузов в период обучения определяется рядом факторов, ведущим из которых является образ жизни, характеризующийся преимущественно отсутствующей активностью обучающихся, направленной на построение и совершенствование собственного здоровья, создание функ­ционального запаса прочности организма (М.Я. Виленский, В.Н. Курысь, Л.И. Лубыгаева, Л.С. Дворкин, Г.Н. Соловьев и др.).

Неудовлетворительный уровень физического развития представителей большей части студенческой молодежи (Э. Н. Дворецкий, В. И. Ильинич, В. А. Уваров, В. К. Федулов, Н. X. Хакунов и др.) позволяет констатировать факт существования в социуме проблемы снижения функциональных спо­собностей организма уже в студенческом возрасте. Особенно актуально это для студентов медицинского вуза (Е. Ю. Животкова, М. В. Келаскина, М. П. Мицулина). Есть основания полагать, что данная проблема является следст­вием получаемых студентами медицинского вуза специальных профессио­нальных знаний, которые основаны на изучении существующих заболеваний, их симптомах и патологических состояний организма. По мере профессио­нального роста, сознание будущего медицинского работника вынуждено по­стоянно сосредотачивать внимание на состоянии и особенностях функциони­рования собственного организма и своих внутренних органов. Иначе говоря, ежедневно «примерять симптомы заболеваний» на себя, признаваясь при этом, что многие из них им «подходят» (Е. Ю. Животкова, М. В. Келаскина, Ю. А. Озорко, А. Г. Щедрина, Г. С. Логачёва).

Очевидно, что специфика приобщения студента медицинского вуза к профессиональному знанию неизбежно расщепляет целостность его орга­низма и вызывает постоянное чувство тревоги в связи с состоянием своего организма, которое перерастает в устойчивое стрессовое расстройство. При этом фармакологическое знание порождает убежденность в возможности достижения соматического благополучия исключительно медикаментозными

средствами (С. Н. Игнатьева). Результатом отмеченного является снижение мотивации студента медицинского вуза к выполнению физических упражне­ний.

Изменение сложившейся ситуации требует научного обоснования и разработки педагогического подхода, обеспечивающего повышение мотива­ции к занятиям физическими упражнениями на основе формирования телес­но-двигательной культуры студентов в процессе физического воспитания в вузе.

Полагаем, что основу такого подхода должна составлять специальная программа и методика направленной педагогической, психологической, ме­дицинской деятельности в рамках вузовского физического воспитания, с ак­центом на самообразование и телесно-двигательное самосовершенствование обучающихся. Реализация такой программы посредством адекватной мето­дики, безусловно, должна способствовать формированию у будущего меди­цинского работника личной телесно-двигательной культуры.

Следует отметить, что процесс формирования телесно-двигательной культуры студента (И.М. Быховская) определяется преподаванием одной из базовых дисциплин учебного плана медицинского вуза «Физической культу­ры» [41]. Однако, пока ещё не востребованы и не реализуемы социумом воз­можности эффективного влияния будущего медицинского работника на свой организм посредством применения целенаправленных сведений о телесно­двигательных ценностях оздоровительной физической культуры. Несмотря на то, что студенты медицинского вуза имеют более глубокие знания об ор­ганизме человека, его системах и функциях, будущие врачи ограничиваются в своем формирующемся профессиональном сознании традиционной фарма­кологической возможностью воздействия на функциональное состояние сво­его организма, пренебрегая при этом естественными ценностями физической культуры.

Важной предпосылкой для формирования телесно-двигательной культу­ры студентов могло бы являться общее высшее образование в области физи-

ческой культуры, призванное осуществляться в рамках преподавания одно­именного предмета. Однако, получение такого образования в системе высше­го образования носит пока еще декларативный характер (В.Н. Курысь, Л.Н. Коваль, Г.В. Шиянова, В.Ф. Стрельченко и др.) что, на наш взгляд, усиливает актуальность данного диссертационного исследования.

В ходе изучения состояния проблемы были выявлены следующие про­тиворечия:

* между назревшей потребностью в модернизации процесса формирова­нию телесно-двигательной культуры студентов медицинского вуза в рамках преподавания предмета «Физическая культура» и отсутствием научного обоснования возможных новаций;
* между высоким потенциалом знаний студентов медицинского вуза о нормальных и патологических процессах в организме человека, различных заболеваниях и патологических состояниях, вероятность которых с возрастом увеличивается, о возможностях личного участия в профессиональной профи­лактике старения на основе ценностей оздоровительной физической культу­ры и недостаточной методической компетентностью будущих медицинских работников в решении этой задачи.

Выявленные противоречия и целесообразность их разрешения состав­ляют основу актуальности данного диссертационного исследования. **Науч­ная** проблема, в рамках которой разрабатывалась тема диссертации, заклю­чается в теоретико-методическом, содержательном и организационном обос­новании методики формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза. **Важная научная задача** как квалификационный признак кандидатской диссертации состоит в теоретико-экспериментальном обосно­вании программы и методики формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза.

Объектом **исследования** является процесс физического воспитания

студентов медицинских вузов.

**Предметом исследования** является средства и методы формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и апробировать методику формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза.

**В** основу **рабочей гипотезы** было положено предположение о том, что процесс формирования телесно-двигательной культуры студента медицин­ского вуза будет эффективным, если программа и методика ее формирования будет основываться на формировании знаний о:

* профессиональных знаниях будущего медицинского работника о чело­веке как биологическом виде;
* естественных и патологических особенностях старения организма че­ловека;
* биологическом возрасте и его связи со здоровьем в онтогенетическом аспекте периода обучения в вузе;
* потенциальных возможностях применения ценностей физической культуры для профилактики старения организма в процессе физическо­го воспитания.

В соответствии с целью и гипотезой диссертационного исследования решались следующие **задачи.**

1. Обосновать теоретические предпосылки для выбора средств физиче­ской культуры с целью формирования телесно-двигательной культуры сту­дента медицинского вуза и создания методики их реализации.
2. Определить средства, методические приемы, критерии эффективности формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза средствами физической культуры.
3. Экспериментально проверить эффективность программы и методики формирования телесно-двигательной культуры студента.

**Методологическую основу** исследования составляют современные на­учные представления о целостности и всеобщей связи явлений окружающего мира, его системности и материальности (И.М. Быховская, Е.В. Шорохова);

фундаментальная теория деятельности и её ведущей роли в развитии челове­ка (Л.С. Выгодский, В.В. Давыдов, П.Я. Гальперин); диалектико­материалистические положения теории формирования личности (В.П. Иван­ченко, В.И. Ильинич, Т.В. Скобликова); фундаментальные положения теории физической культуры (П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич, Ю.Ф. Курамшин, М.Я Виленский и др.).

**Теоретическую основу исследования** составили научные положения теории физической культуры (Л.П. Матвеев, А.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин, Ю.Ф. Курамшин и др.); теории физической культуры и образования в этой области (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, К.Д. Чермит, В.Н. Курысь, Л.Н. Сляднева и др); теоретические основы формирования личности студента в педагогическом процессе высшего учебного заведения (В.В. Анисимов, В.П. Беспалько, Г.М. Соловьев); адаптационно-регуляторной теории (И.П. Пав­лов, И.М. Сеченов, В.В. Фролькис, А.А. Ухтомский, П.К. Анохин); общебио­логической концепции кинезофилии, теории моторно-висцеральных реф­лексов (М.Р. Могендович, Н.П. Бехтерева); биологической основе теории старения и долголетия (А.А. Богомолец, И.В. Давыдовский, В.В. Меньшиков, В.П. Войтенко.).

**Достоверность и надёжность** полученных результатов и выводов обес­печивались методологической обоснованностью исходных теоретических положений, применением совокупности методов, адекватных объекту, пред­мету и задачам исследования; положительными результатами педагогическо­го экспериментирования; корректной статистической обработкой экспери­ментальных данных; сочетанием количественного и качественного анализов результатов исследования.

**Научная новизна исследования** заключается в том, что разработанная в нем совокупность теоретических положений и выводов содержит обосно­вание путей решения новой научной проблемы формирования телесно­двигательной культуры студента медицинского вуза. Существенными эле­ментами научной новизны являются:

1. Выявленные теоретические предпосылки к созданию эксперимен­тальной программы и методики формирования телесно-двигательной культу­ры студента медицинского вуза:

* принятие в качестве цели преподавания физической культуры в меди­цинском вузе - формирование телесно-двигательной культуры студен­тов, направленное на профилактику старения занимающихся и взаимо- соответвие между паспортным и биологическим возрастами, обеспече­ние высокого уровня образованности студентов в этой сфере, носящей выраженную профессиональную направленность;
* противодействие факторам риска и неблагоприятным условиям, физиче­ского воспитания существующим в системе высшего образования, в ча­стности медицинского;
* формирование знаний о естественных и патологических особенностях старения организма человека, факторах риска, биологическом возрасте в онтогенетическом периоде обучения в вузе и возможностях его коррек­ции, как основополагающего компонента телесно-двигательной культу­ры;
* опора системы занятий по физической культуре, направленных на про­филактику старения студентов, посредством применения получаемых профессиональных медицинских знаний;
* целенаправленное применение ценностей физической культуры при коррекции функционального состояния студентов, в том числе для про­филактики старения;
* формирование мотивов и готовности к самостоятельному применению средств физической культуры для обеспечения адекватного соответст­вия между паспортным и биологическим возрастами.

1. Раскрытое представление о соотношении понятий «физическая куль­тура личности» и «телесно-двигательная культура», при котором телесно­двигательная культура представляет собой составную часть физической культуры личности, характеризующаяся наличием мотивационно-

ценностных ориентаций и высоким уровнем знаний, интегрированных в сис­тематическую деятельность по телесно-двигательному самосовершенствова­нию человека.

1. Обоснованный состав средств формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза:

* упражнения оздоровительной физической культуры;
* упражнения в равновесии;
* дыхательные упражнения (по методикам В.В. Гневушева, А.Н. Стрель­никовой, К.П. Бутейко);
* звуковая гимнастика, виброгимнастика;
* упражнения на развитие выносливости;
* упражнения, формирующие мелкую моторику;
* психокоррекционные приемы.

1. Методические особенности реализации экспериментальной програм­мы: превентивное применение упражнений оздоровительной физической культуры, отбор средств физического воспитания по классификации автора в зависимости от характера наиболее типичных предпатологий; обеспечение восприятия студентами сведений о физиологическом влиянии каждого уп­ражнения на системы и функции организма; акцент на профессионально­ориентированную направленность занятий, связанных с коррекцией биоло­гического возраста человека; контроль эффективности коррекционной дея­тельности, основывающимися на результатах плановых собеседований со студентами, с обсуждением результатов выборочного текущего тестирова­ния.
2. Теоретически обоснованная и экспериментально подтвержденная эф­фективность и целесообразность применения авторской программы и мето­дики формирования телесно-двигательной культуры студентов, формирова­ния знаний, умений и навыков по коррекции биологического возраста, фор­мирования устойчивой мотивации к целенаправленным занятиям физиче-

скими упражнениями в процессе учебной деятельности и потребности в здо­ровом стиле жизни.

**Теоретическая значимость.** В результате выполненного исследования получено новое научно-технологическое знание о содержании и организации педагогического процесса формирования телесно-двигательной культуры в процессе физического воспитания. Внесены уточнения в теорию и методику физического воспитания посредством определения содержания и иерархии понятий «телесно-двигательная культура» и ее взаимосвязи с «физической культурой личности». Расширены представления о возможностях профилак­тики старения организма, способах коррекции функционального и психиче­ского состояния студентов, повышение их работоспособности. Определены методические основания формирования физической культуры личности и ее составной части телесно-двигательной культуры студента медицинского ву­за.

**Практическая значимость** исследования определяется тем, что содер­жащиеся в нём положения и выводы создают реальные предпосылки для на­учно-практического обеспечения формирования телесно-двигательной куль­туры студента медицинского вуза. Разработана программа и методика фор­мирования телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза, экс­периментально подтверждена их эффективность. Созданные программа и ме­тодика формирования телесно-двигательной культуры как составной части физической культуры личности и комплексного применения средств физиче­ской культуры внедрены в форме специального курса в работу кафедры фи­зического воспитания и адаптивной физкультуры Ставропольской государст­венной медицинской академии и реализуются с 2009 года. Значимость иссле­дования заключается в том, что материалы исследования могут быть приме­нены для проведения занятий по физической культуре со студентами меди­цинских вузов с целью формирования телесно-двигательной культуры; для формирования профессиональной компетентности будущих специалистов и

использования знаний, умений и навыков коррекции биологического возрас­та в дальнейшей работе с населением.

Теоретико-методические материалы диссертации, результаты исследо­вания внедрены в сферу физической культуры путём публикаций ряда статей и докладов на конференциях различного уровня: международных, всероссий­ских научно-практических и научно-методических с 2004г. по 2013г.

Практическая эффективность результатов исследования подтверждена актами внедрения.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Теоретическими предпосылками к созданию программы и методики формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза являются: уточнение цели процесса физического воспитания студентов ме­дицинского вуза и принятие в качестве такового направленное формирования телесно-двигательной культуры занимающихся, обеспечивающего профи­лактику старения организма студента и адекватности значений паспортного и биологического возрастов; формирование знаниевых составляющих о естест­венных и патологических особенностях старения организма человека, факто­рах риска, биологическом возрасте в онтогенетическом периоде обучения в вузе и возможностях его коррекции, как основополагающего компонента те­лесно-двигательной культуры; противодействие существующим в системе высшего образования факторам риска и неблагоприятным условиям; опора системы занятий по физической культуре, направленных на формирование телесно-двигательной культуры студентов и получаемые профессиональные медицинские знания; отбор эффективных средств физического воспитания и других ценностей физической культуры для коррекции функционального со­стояния организма; направленное формирование готовности и мотивов само­стоятельного применения средств физической культуры для профилактики старения и обеспечения адекватности значений паспортного и биологическо­го возрастов.
2. Основными средствами формирования телесно-двигательной куль­туры являются: оздоровительные физические упражнения; упражнения ды­хательной гимнастики; упражнения психокоррекционной релаксации, при­менение которых системно построено на основе знаний о биологической теории старения и долголетия человека; возможностях коррекции процессов старения и биологического возраста средствами физической культуры; сущ­ности и содержании технологий первичной и вторичной профилактики забо­леваний студентов; возможностях психокоррекции состояния здоровья чело­века.

Эффективными методическими приемами формирования телесно­двигательной культуры студента медицинского вуза являются: физиологиче­ское обоснование влияния каждого упражнения оздоровительной физиче­ской культуры на предупреждение конкретного заболевания, тем самым по­вышая интеллектуальную плотность практических занятий; одновременное применение общеразвивающих и дыхательных упражнений; применение зву­ковой гимнастики как средства снятия эмоционального напряжения; приори­тетное развитие выносливости и равновесия; применение виброгимнастики как щадящего средства улучшения венозного кровообращения; применение упражнений для развития мелкой моторики по кинезиологической программе П. Деннисона и Г. Деннисона, как способа формирования межполушарных связей.

Критериями оценки эффективности программы и методики формирова­ния телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза являются: качество знаний в области физической культуры и коррекции биологическо­го возраста человека; функциональное и психологическое состояние орга­низма; мотивация к занятиям физическими упражнениями и коррекции био­логического возраста средствами и методами физической культуры; разницы показателей биологического и паспортного возрастов.

1. Содержание и структура программы физического воспитания сту­дентов медицинского вуза позволяет обеспечить формирование телесно-

двигательной культуры. Программа представляет собой совокупность теоре­тического, практического и контрольного разделов, содержание которых обусловлено высоким уровнем знаний студентов медицинского вуза об орга­низме человека, его системах и функциях, естественных и патологических особенностях старения организма человека; биологическом возрасте и его связи со здоровьем; потенциальных возможностях ценностей физической культуры в процессе коррекции биологического возраста и здоровья.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные теоре­тические и практические положения диссертационного исследования были отражены в программе формирования телесно-двигательной культуры сту­дента медицинского вуза и методике её реализации, внедрённых в учебный процесс Ставропольского государственного медицинского университета и Пятигорского медико-фармацевтического института - филиала ГБОУ ВПО ВолгГМУ Минздрава России. Теоретические, методические и организацион­ные результаты исследований нашли отражение в методических рекоменда­циях для преподавателей вузов, в авторских обзорно-аналитических и про­блемных публикациях регионального и федерального уровней.

**Структура и объём диссертации.** Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, выводов, научно-практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Список литературы содержит 260 наименований, из которых 11 на иностранном языке, общий объём диссертации 214 страниц машинописного текста, иллюстрированного 9 рисунками и 2 таблицами.

выводы

1. Теоретическими предпосылками создания методики формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза средствами фи­зической культуры послужили:

* принятие в качестве цели преподавания физической культуры в меди­цинском вузе, формирование телесно-двигательной культуры студентов, направленное на профилактику старения занимающихся и взаимосоответвие между паспортным и биологическим возрастами, обеспечение высокого уровня образованности в этой сфере и носит выраженную профессиональную направленность;
* противодействие факторам риска и неблагоприятным условиям, су­ществующим в системе высшего образования, в частности медицинского;
* формирование систематизированных знаний о естественных и патоло­гических особенностях старения организма человека, факторах риска, биоло­гическом возрасте в онтогенетическом периоде обучения в вузе и возможно­стях его коррекции, как основополагающего компонента телесно­двигательной культуры;
* опора системы занятий по физической культуре, направленных на профилактику старения студентов на получаемые профессиональные меди­цинские знания; эффективность средств физического воспитания и других ценностей телесно-двигательной культуры для коррекции физического со­стояния студентов, в том числе для профилактики старения;
* целенаправленное формирование готовности и мотивов самостоя­тельного применения средств физической культуры для профилактики ста­рения и обеспечения взаимосоответствия между паспортным и биологиче­ским возрастами.

1. Сформированность телесно-двигательной культуры студента меди­цинского вуза определяется наличием знаний в области:

• биологической теории старения и долголетия человека;

* возможностях коррекции процессов старения и биологического воз­раста средствами физической культуры;
* сущности и содержании технологий первичной и вторичной профи­лактики заболеваний студентов;
* возможностях психокоррекции состояния здоровья человека.

1. Средствами физического воспитания, обеспечивающими формирова­ние телесно-двигательной культуры студента являются:

* оздоровительные упражнения физической культуры для опорно­двигательного аппарата, органов зрения, сердечно, сосудистой и пищевари­тельной системы обеспечивающие противодействие развитию предпатологи- ческих и патологических состояний;
* упражнения в равновесии обеспечивающие развитие координацион­ных способностей.
* дыхательные упражнения по методике В.В. Гневушева, А.Н. Стрель­никовой, К.П. Бутейко а также звуковая гимнастика, виброгимнастика обес­печивающие высокий уровень функционирования дыхательной системы;
* упражнения на развитие выносливости, такие как оздоровительный бег, ритмическая гимнастика, обеспечивающие высокий уровень работоспо­собности человека;
* упражнения для развития мелкой моторики, развивающие межполу­шарные связи, а также функций правого и левого полушарий обеспечиваю­щие сохранность функции центральных отделов головного мозга.
* психокоррекционные приемы, музыкотерапия, игровая терапия, тан­цевальная терапия обеспечивающие восстановление организма.

1. В процессе разработки методики формирования телесно-двигательной культуры были определенны следующие методические приемы:

* профилактическое обоснование влияния каждого оздоровительного упражнения физической культуры на предупреждение конкретного заболе­вания;
* одновременное применение общеразвивающих и дыхательных упражнений;
* применение звуковой гимнастики - характеризуется произнесением звуков и их сочетаний строго определенным способом. При применении этих упражнений вибрация голосовых связок передается на гладкую мускулатуру трахею, бронхов, легких, грудную клетку и способствует их расслаблению. Наибольшая сила воздушной струи и напряжения развивается при произне­сении звуков п, т, к, ф, с; средняя - при звуках б, г, д, в, з,; наименьшая - при звуках м, н, л, р. Звуковая гимнастика способствует выработке соотношение продолжительности фаз вдоха и выдоха в соотношении 1:2 и назначается при бронхиальной астме и бронхитах;
* приоритетное развитие выносливости и равновесия предполагало выполнение двух разновидностей упражнений: оздоровительный бег и рит­мическую гимнастику. При этом особенностью авторской методики при раз­витии общей выносливости являлось комплексное применение дыхательных упражнений одновременно с бегом и ритмической гимнастикой.
* применение виброгимнастики - предполагало в комплексе с дыха­тельными упражнениями применение приемов виброгимнастики по методу А. А. Микулина, которые заключаются в выполнении вибрационных по ха­рактеру сотрясений тела, поднимаясь не более 1 см на носки и быстрым опусканием на пятки. Также можно выполнять упражнение в положении ле­жа на полу энергичными сотрясениями всего тела. Виброгимнастика направ­лена на улучшение кровотока нижних конечностей, самомассаж организма и применяется с целью профилактики и предупреждения ряда болезней внут­ренних органов и тромбофлебита. Приемы виброгимнастики выполняются в подготовительной и заключительной части занятия в течение не более 2 ми­нут.
* применение упражнений мелкой моторики по кинезиологической программе. Программа для педагогического экспериментирования включала упражнения, направленные на развитие множества мышц кисти, включая

глубоко расположенные (что мы называли «пробуждением дремлющих мышц»). Упражнения основывались на разнообразной мелкой моторике, со­держание и методика преподавания которых базировались на кинезиологиче- ской программе Деннисона П. и Деннисона Г. Продолжительность выполне­ния упражнений, связанных с мелкой моторикой, планировалась от 5 до 10 минут, что обусловливалось достаточно быстрым утомляющим воздействи­ем, непривычностью двигательных действий.

1. Методическими особенностями формирования телесно-двигательной культуры в процессе физического воспитания являются:

* превентивное применение в первую очередь оздоровительных упраж­нений физической культуры, отбор средств физического воспитания по клас­сификации автора в зависимости от характера наиболее типичных предпато- логии;
* обеспечение восприятия студентами сведений о физиологическом влиянии каждого упражнения на системы и функции организма;
* акцент на профессионально-ориентированную направленность заня­тий, связанных с коррекцией биологического возраста человека;
* контроль эффективности коррекционной деятельности основываю­щимися на результатах плановых собеседований со студентами, с обсужде­нием результатов выборочного текущего тестирования.

1. Критериями эффективности программы и методики формирования те­лесно-двигательной культуры в условиях физического воспитания студента медицинского вуза являются:

* качество знаний в области физической культуры и коррекции биоло­гического возраста человека;
* функциональное и психологическое состояние организма;
* мотивация к занятиям физическими упражнениями и коррекции био­логического возраста средствами и методами физической культуры;
* разница показателей биологического и паспортного возрастов.

1. Авторская программа формирования телесно-двигательной культуры студента медицинского вуза и методика её реализации показали себя эффек­тивными в процессе педагогического экспериментирования по позитивным изменениям следующих показателей:

* повышение качества знаний в области физической культуры и коррек­ции биологического возраста человека по средним показателям в экспери­ментальной группе юношей повышение с 2,95 балла до 4,3 балла, в группе девушек с 3,3 балла до 4,5 балла (р < 0,001), при условии признания эффек­тивности реализации теоретического раздела экспериментальной с оценкой 4 балла и выше;
* положительное по характеру снижение средних показателей частоты сердечных сокращений в экспериментальной группе у юношей с 76 уд/мин до 74 уд/мин; у девушек с 75 уд/мин до 73 уд/мин (р < 0,05);
* положительное по характеру снижение средних показателей артери­ального давления у студентов юношей со 124/85 мм рт.ст до 118/79 мм рт.ст.; у девушек со 129/89 мм рт.ст. до 119/83 мм рт.ст. (р < 0,001);
* увеличение в среднем жизненной емкости легких у юношей экспери­ментальной группы от 3,39±0,06 л до 3,67±0,04 л, у девушек от 3,02±0.03 л до 3,27±0,06 л (р < 0,001);
* увеличение в среднем максимального потребления кислорода в группе юношей с 45,5±0,3 мл/мин до 47,1±0,4 мл/мин на 1кг веса, у девушек с 33,1±0,5 мл/мин до 36,2±0,7 мл/мин на 1кг веса (р < 0,05);
* положительное изменение показателя пробы PWC170 у юношей от 1067,5±11,55 кгм/мин до 1116,5±13,2 кгм/мин, у девушек от 620,5±13,2 кгм/мин до 659,5±9,1 кгм/мин (р < 0,05);
* увеличение времени задержки дыхания (тестировались только юноши) с 39±0,6 с до 42,1±0,9 с (р < 0,05);
* увеличение времени статической балансировки в группе у юношей от 12,1±0,6 с до 16±0,8 с, у девушек от 11,3±0,5 с до 15,1±0,8 с (р < 0,001);
* снижение уровня агрессивности у студентов группы юношей от 14,4±0,6 балла до 12±0,5 балла, у девушек от 11,05±0,5 балла до 8,45±0,5 бал­ла (р < 0,001);
* снижение уровня тревожности у юношей с 6,1±0,6 балла до 3,5± 0,3 балла, у девушек с 7,6±0,8 балла до 3,9±0,4 балла (р < 0,001);
* положительное изменение мотивации к целенаправленным занятиям, связанных с коррекцией биологического возраста средствами и методами, обусловленными авторской программой у юношей с 83,4% до 92%, у деву­шек от 63,7% до 72% (р < 0,001);

снижение разницы показателей биологического и паспортного возрас­тов у студентов группы юношей в среднем до 2,15±0,3 года, у девушек до 2,7±0,3 года (р < 0,001), при обусловленном положительном показателе эф­фективности авторской программы от 0 до 3 лет.