

На правах рукописи

ТХАЗЕПЛОВА Галина Назировна

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
НА ОСНОВЕ МОНИТОРИНГА
ИХ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ**

Специальность 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Тула 2004

Диссертация выполнена в Кабардино-Балкарском научно-исследовательском центре физической культуры и спорта при Кабардино-Балкарском государственном университете им Х.М. Бербекова.

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Лубышева Людмила Ивановна

Официальные оппоненты: член-корреспондент РАО, доктор
биологических наук, профессор
Бальсевич Вадим Константинович;
кандидат педагогических наук, доцент
Егоров Владимир Николаевич

Ведущая организация: Коломенский государственный
педагогический институт

Защита состоится 9 сентября 2004 г. в 16.00 часов на заседании Специализированного совета КМ 212.270.02 при Тульском государственном педагогическом университете по адресу: 300026, г. Тула, просп. Ленина, 125

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого.

Автореферат разослан «___»_____2004 г.

Ученый секретарь
Специализированного
совета



В.П. Аксенов

Общая характеристика работы

Актуальность. На заседании Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» отмечалось, что физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении. Она способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, его физической и функциональной подготовленности являются основополагающими. В дореволюционной России в своих работах на эти аспекты обращали внимание ученые Н. И. Пирогов, И. М. Сеченов, И. Ш Павлов, Е. А. Покровский, Е. М. Дементьев, П. Ф. Лесгафт и др.

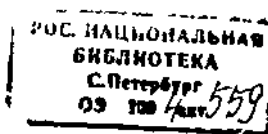
Анализ состояния здоровья и параметров физического развития и физической подготовленности учащейся молодежи последних десятилетий в нашей стране указывает на тенденцию к значительному ухудшению этих параметров растущего организма. Во многом это связано с ухудшением экологической обстановки, неблагоприятными социально-экономическими изменениями, увеличением учебной нагрузки учащихся и студентов. В последнее время появилось много данных о снижении функциональных возможностей, двигательных способностей и резком ухудшении здоровья молодежи нашей страны (В. К. Бальсевич, А. В. Кадетова, С. П. Левушкин, В. К. Балябин, Ю. А. Пеганов, Г. Н. Сердюковская и др.).

Показатели заболеваемости среди девушек на 10-15 % превышают таковые среди юношей. По данным А. Ю. Гуркина (1997), каждые пять лет в стране на 20 % снижается количество женщин, способных родить ребенка. Многие авторы (В. Г. Баласанян, В. С. Богатырев, Н. Н. Глебова, С. А. Дворянский, С. В. Хрушев, М. М. Круглый) отмечают, что в последние годы возрос процент девушек, имеющих выраженные нарушения репродуктивного здоровья.

Цель исследования - научно-методическое обоснование управления процессом физического воспитания студенток Кабардино-Балкарской Республики на основе мониторинга их психофизического состояния.

В соответствии с целью и гипотезой исследования определены следующие задачи диссертационной работы:

1. Обосновать пути совершенствования педагогического контроля за психофизическим состоянием студенток вуза.



2. Разработать информационно-управленческую модель проведения мониторинга психофизического состояния студенток.

3. Выявить динамику психофизического состояния студенток по данным мониторинга в период исследования.

4. Разработать алгоритм построения индивидуальных рекомендаций для коррекции психофизического состояния студенток.

Объект исследования - процесс физического воспитания студенток вуза.

Предмет исследования - педагогическая технология мониторинга физического развития и физической подготовленности студенток Кабардино-Балкарского государственного университета с учетом регионального компонента.

Гипотеза исследования. На основании имеющихся литературных данных, и анализа тенденций развития современных педагогических технологий (А. Т. Комков, М. Х. Индреев, Л. И. Лубышева) мы предположили, что технологически обоснованная система сбора и анализа данных о психофизическом состоянии студенток, осуществленная в процессе мониторинга физического состояния, будет способствовать конкретизации направленности и содержания управленческих мероприятий в системе физического воспитания студенток Кабардино-Балкарской Республики.

Методы исследования. Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы; антропометрия; стабилография; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; тестирование; анализ документации процесса физического воспитания; математическая статистика; анкетирование; метод компьютерной диагностики.

Научная новизна исследования состоит в методологическом обосновании содержания мониторинговых исследований физического развития и подготовленности студенток различных факультетов вуза; предложена ранее неизвестная педагогическая технология модели управления процессом физического воспитания на основе анализа и интерпретации данных мониторинга их психофизического состояния.

Теоретическая значимость. Результаты настоящего исследования расширяют и углубляют систему знаний в области педагогической технологии мониторинга состояния здоровья, физической подготовленности и развития студенток в практике физического воспитания вузов.

Практическая значимость полученных результатов состоит в том, что разработанный подход к применению мониторинга здоровья, физического развития и подготовленности, основанный на личностно-ориентированных методах обучения и воспитания позволяет создать

новые более благоприятные условия оздоровления учащейся молодежи Кабардино-Балкарской Республики.

Положения, выносимые на защиту:

1. Концептуальные основы организационно-управленческой модели осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности студенток Кабардино-Балкарского госуниверситета обеспечивают системное единство цели, задач, средств, методов и форм физического воспитания студенток вуза.

2. Педагогическая технология проведения мониторинга как метода многомерной оценки психофизического состояния студенток вуза позволяет осуществлять целенаправленный сбор, анализ и интерпретацию данных о психофизическом состоянии студенток и создает условия для принятия сбалансированных педагогических решений в интересах построения направленности и содержания педагогических воздействий, адекватных потребностям и возможностям занимающихся.

3. Теоретическое и практическое обоснование алгоритма индивидуальных рекомендаций, построенного с приоритетами использования комплексов физических упражнений для коррекции телосложения и уровня физической подготовленности студенток, способствует повышению эффективности физического воспитания студенток вуза.

Апробация работы. Основные положения и результаты диссертационной работы обсуждались на совместном заседании кафедры мониторинга, прогнозирования и медико-биологических дисциплин Кабардино-Балкарского научно-исследовательского центра физической культуры и спорта при КБГУ; на Всероссийской конференции, посвященной 70-летию ВНИИФК (Москва, 2003); на Международном конгрессе «Спорт для всех» (Санкт-Петербург, 2003).

Достоверность полученных результатов обусловлена практическим применением обоснованных методов контроля и оценки уровня физического развития и подготовленности студенток Кабардино-Балкарского госуниверситета (КБГУ) в системе общероссийского мониторинга здоровья различных слоев населения.

Структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 162 страницах машинописного текста, содержит введение, три главы, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы, приложения. Работа содержит 11 таблиц, 1 рисунок и 10 приложений. Список литературы включает 164 источника, 14 из них на иностранных языках.

Организация эксперимента. Исследования проводились на базе лаборатории Кабардино-Балкарского научно-исследовательского центра физической культуры и спорта при КБГУ с сентября 2001 по ноябрь 2003 года. В констатирующем эксперименте приняли участие ПО студенток 1-2 курсов. На первом этапе (2001-2002 уч. год) изучалось состояние проблемы, конкретизировались задачи и методы исследования, формулировалась гипотеза, определялся контингент. Проведено предварительное исследование уровня психофизического состояния студенток I курса. На втором этапе (2002-2003 уч. год) проводилась повторная диагностика психофизического состояния студенток 2 курса, с добавлением исследования вестибулярной устойчивости опорно-двигательного аппарата; осуществлялась компьютерная обработка и анализ результатов исследования с целью выявления динамики всех исследуемых параметров. На третьем этапе продолжалась обработка и систематизация собранного материала; разработана организационно-управленческая модель мониторинга физического состояния студенток КБР; завершалось оформление диссертации.

Результаты исследования

Современные представления о педагогической технологии связаны с систематическим и последовательным воплощением на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса.

«В связи с тем, что характеристика любого учебно-воспитательного процесса представляет собой описание некоторой педагогической системы (в данном случае физкультурного воспитания), естественно, что педагогическая технология представляет собой проект определенной педагогической системы, реализуемой в практической деятельности вузов», - читаем мы у Л. И. Лубышевой (1992).

В. И. Боголюбов (1999) дает свое определение понятию: «Педагогическая технология - это прикладная дисциплина для конструирования и реализации определенных действий, ведущих к заданному в учебном процессе результату».

Рассматривая с позиций системного подхода организационно-управленческую модель мониторинга физического состояния студенток Кабардино-Балкарской Республики как педагогическую технологию, мы можем рассмотреть ее содержание, а также процесс взаимодействия основных ее составляющих.

Разработанная экспериментальная модель как педагогическая технология управления процессом физического воспитания студенток вуза представляет собой ряд мероприятий, характеризующих

организационно-управленческие решения по организации и проведению мониторинга психофизического состояния исследуемого контингента. Мониторинговые исследования легче всего осуществлять в образовательных учреждениях, которые посещает большая часть молодежи. Они выявляют возможные отклонения в состоянии физического здоровья, выражаемого как в абсолютных (рост, вес, жизненная емкость легких), так и в относительных «индексных показателях» (весоростовой, жизненный индекс, силовые индексы и др.). Технология мониторинга должна оптимизировать получение оперативной системной информации о результатах всеми заинтересованными субъектами процесса физического воспитания.

Организационно-управленческая модель мониторинга физического состояния студенток КБР, представленная на рисунке 1, предполагает:

1. Первоначальным этапом осуществления модели должно стать выявление цели исследования, должной дать научно-методическое обоснование управлению процессом физического воспитания студенток Кабардино-Балкарской Республики, а также определение алгоритма последовательности выполняемых действий.

2. Контингент студенток определяется профилем вуза, выбранной специальностью, учитываются различные особенности данной социальной группы, в том числе и национальные.

3. Регион проведения мониторинга предусматривает место его проведения и обязательный учет климато-географических условий, в которых находится республика.

4. Методика тестирования содержит необходимый перечень тестов, включенных в общероссийскую систему мониторинга учащихся и молодежи, и определяет уровень тестирования: низкий, ниже среднего, средний (соответствующий норме), выше среднего и высокий. Систематические педагогические наблюдения за уровнем физического развития и подготовленности, уровнем мотивации и теоретических знаний осуществляются по показателям физического развития и физической подготовленности, по оценке вестибулярной устойчивости с целью выявления уровня здоровья студенток и их психофизического состояния.

5. В соответствии с требованиями, предъявляемыми к тестированию в образовательных учреждениях, его целесообразно проводить ежегодно в начале и в конце учебного года. В начале - чтобы выявить исходные показатели, а в конце - чтобы сравнить с начальными показателями и выявить различия.

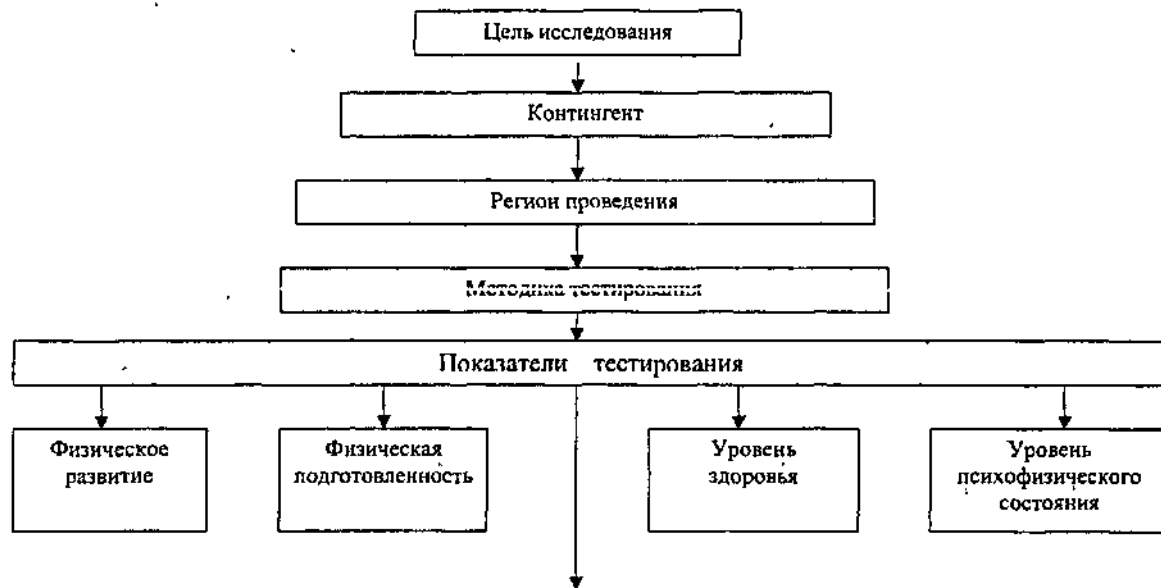




Рис. 1. Организационно-управленческая модель мониторинга физического состояния студентов Кабардино-Балкарской Республики

6. Этапы тестирования. На индивидуальном этапе тестирования происходит осуществление педагогического контроля индивидуально каждой студентки в группе по показателям физического развития, физической подготовленности, теоретических знаний программного материала и анкетирования. Групповой этап предусматривает проведение мониторинговых исследований на каждом курсе вуза, т. е. с первого по четвертый. Вузовский этап предполагает осуществление мониторинга не только в стенах КБГУ, но и за его пределами: в институтах и академиях. Республиканский этап предполагает сбор и обработку информации мониторинговых исследований, полученную в результате ее накопления в базе данных Кабардино-Балкарского научно-исследовательского центра физической культуры, относительно всего контингента обследуемых студенток в республике.

7. Каждый этап состоит из последовательно взаимосвязанных операций, предполагающих' практическое тестирование, подготовку результатов к операционной обработке тестовых материалов и обработку полученных данных с помощью компьютерных программ, расчет уровней, физического развития и физической подготовленности студенток вузов.

8. Результат и его интерпретация. Полученные результаты оцениваются-по 5-уровневой шкале с расчетом индекса физической готовности, после соответствующей компьютерной обработки подвергаются тщательному анализу с учетом всех вышеперечисленных факторов, связанных с физическим развитием и уровнем физической подготовленности студенток КБГУ. Представленная информация о состоянии физического развития и физической подготовленности студенток является необходимой, прежде всего для преподавателя физической культуры и ректора университета. Она также является основанием для подготовки аналитических отчетов о состоянии физической подготовленности студенток вуза.

9. На основании выводов исследования необходимо осуществить коррекцию процесса физического воспитания в вузе. Она включает в себя: улучшение ресурсного обеспечения, разработку вузовских оздоровительных программ, открытие новых секций по видам спорта, фитнес-клуба для студенток и т. п. с целью повышения их двигательной активности.

10. Мониторинг предполагает использование компьютерных технологий при обработке и выдаче результатов и, как следствие, создание индивидуальных карт на каждую студентку в виде компьютерной карты «Индивидуальный профиль студентки» по коррекции ее физического состояния. Это позволяет свободно

пользоваться базой данных на каждую из них, в нужный момент вносить изменения в показатели и выполнять корректировку в развитии двигательных качеств.

На основе данных мониторинга необходимо ввести в учебный процесс «паспорт здоровья», с помощью которого можно будет систематически наблюдать за состоянием здоровья студентки.

11. Принятие управленческих решений на республиканском уровне предполагает разработку программы «Образование и здоровье студентов», так как на современном этапе развития образования остановить регресс, стабилизировать, а затем улучшить ситуацию по оздоровлению студентов поможет переход от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующимся на индивидуальных возможностях и способностях студентов.

Показатели физического развития студенток исследуемых факультетов

Исследование уровня физического развития студенток проводилось в рамках мониторинга в начале и конце учебного года. Результаты проведенных антропометрических измерений (длины тела стоя, массы (веса) тела, окружности грудной клетки (ОГК) и кистевой динамометрии у студенток I курса медицинского факультета, факультетов педагогики и методики начального обучения, кабардино-балкарской филологии и математического факультета показали следующее (по результатам обработки компьютерных программ мониторинга физического развития и подготовленности).

В начале учебного года выявленные в процессе измерений у студенток медицинского факультета (МФ) среднегрупповые значения показателей роста и ОГК самые высокие среди вышеназванных факультетов - $164,9 \pm 4,5$ см и $84,9 \pm 2,9$ см соответственно. Интегральная оценка показателей физического развития студенток — 3,0 балла, что соответствует среднему уровню.

Показатели антропометрических измерений у студенток факультета педагогики и методики начального обучения (ПМНО) выявили самые низкие среднегрупповые значения в показателях ОГК $80,0 \pm 2,6$ см. Интегральная оценка показателей физического развития соответствует среднему уровню развития и находится на границе с уровнем ниже среднего - 2,5 балла.

Самые низкие средние значения показателей длины и массы тела зафиксированы у студенток факультета кабардино-балкарской филологии

(КБФ): длина тела $160,7 \pm 4,1$ см, масса $52,4 \pm 3,4$ кг. У студенток этого факультета самое высокое значение индивидуальных показателей силы правой кисти, равное 41 кг. Интегральная оценка - 2,5 балла.

У студенток математического факультета (МатФ) измерения выявили самую большую среднюю величину в показателях веса — $57,8 \pm 3,7$ кг, силы кисти правой руки - $36,2 \pm 3,0$ кг. Интегральная оценка показала средний уровень физического развития студенток.

Таким образом, в результате подсчетов компьютерной программы можно сделать краткий вывод о том, что в сентябре 2001 г. уровень физического развития студенток вышеназванных факультетов находился в пределах 2,5-3,0 балла интегральной оценки. Этот показатель отражает средний уровень физического развития студенток данного возраста.

Анализ результатов исследования морфологических особенностей студенток I курса в конце учебного года показал, что значительных изменений в их длиннотных и схватных размерах, так же как и в массе тела, не произошло ($P > 0,05$). Не обнаруживается эта тенденция и в показателях кистевой динамометрии.

Из данных таблицы следует, что у девушек МФ наблюдается незначительный прирост в показателях роста и веса, ОГК, силы правой руки, в то время как значения показателей силы левой руки отстают от средних. Колебания происходит за счет вариаций в индивидуальных показателях. Интегральная оценка уровня физического развития осталась прежней - 3,0 балла.

У студенток факультета ПМНО в незначительной степени изменяются показатели длины тела - со $161,6 \pm 4,0$ см до $162,0 \pm 4,5$ см. Показатели массы тела остались почти в тех же пределах - $55,6 \pm 3,3$ кг. Тот же незначительный прирост в показателях ОГК и кистевой динамометрии не позволил измениться интегральной оценке уровня физического развития на большее количество баллов. Он остался в пределах 2,5 балла.

Почти в тех же темпах происходит физическое развитие студенток и факультета КБФ. Лишь небольшое отличие в индивидуальных показателях длины тела, веса, ОГК и прибавка в показателях кистевой динамометрии позволили увешчаться интегральной оценке уровня физического развития на 0,1 балла (2,6 балла).

У девушек МатФ происходит незначительное повышение средних показателей веса, ОГК и кистевой динамометрии, что свидетельствует о поддержании и незначительном развитии физической формы студенток. Следовательно, интегральная оценка уровня физического развития не претерпевает никаких изменений и остается в прежних пределах - 3,0 балла.

Согласно данным исследования, характеризующим динамику таких параметров физического состояния, как вес, рост, ОГК и кистевая динамометрия правой и левой руки, у студенток I курса исследуемых факультетов значительных изменений не произошло.

Отсутствие существенных изменений ($P > 0,05$) в показателях физического развития студенток этих факультетов говорит о естественной динамике процессов, происходящих в организме девушек, и отсутствии должного практического влияния на них физического воспитания.

Сравнивая конечные показатели физического развития студенток на I и II курсах в период исследования (табл. 1), необходимо отметить существующую разницу в показателях кистевой динамометрии левой руки, выявленную у студенток всех факультетов ($P < 0,05$), кроме математического. Согласно этим данным, незначительные изменения в длине и массе тела, ОГК студенток, произошедшие за период эксперимента, существенных различий не выявили ($P > 0,05$).

Данные таблицы 1 позволяют сделать вывод о том, что за период исследования физическое развитие студенток осталось на среднем уровне.

Таким образом, анализ антропометрических измерений студенток I и II курса показал, что полученные среднегрупповые значения длины, массы тела, ОГК и кистевой динамометрии за период констатирующего эксперимента значительно не изменились и находятся в пределах возрастных норм (табл. 2).

Полученные результаты исследования немного отличаются от результатов, полученных другими авторами (В. И. Лях, 1998; В. К. Бальсевич, 2000; Р. Н. Дорохов, В. П. Губа, 2002).

На характер физического развития студенток как процесса изменения указанных выше показателей повлияло, на наш взгляд, много причин. Этими причинами являются: климато-географические условия проживания (горная и равнинная местность); социальные (41 % обучающихся в КБГУ в 2001 г. — сельские жители) и экономические причины (по уровню заработной платы республика находится на одном из последних мест в России). К этим причинам также можно отнести особенности питания, которые выражаются в недостаточном содержании в пище йода и молибдена, участвующих в обменных процессах организма, витаминов, которые студенты не всегда могут употребить в виде необходимых продуктов питания, а также ряд закономерностей физического развития девушек.

Таблица 1

Изменение показателей физического развития студенток I–II курсов
в период исследования ($X \pm \sigma$)

Показатели	Факультеты											
	МФ n = 34		P < 0,05	ПМНО n = 31		P < 0,05	КБФ n = 23		P < 0,05	МатФ n = 22		P < 0,05
	2002 г.	2003 г.		2002 г.	2003 г.		2002 г.	2003 г.		2002 г.	2003 г.	
Рост, см	165,1 ± 4,3	165,7 ± 4,5	> 0,05	162,0 ± 4,5	162,9 ± 4,3	> 0,05	160,9 ± 4,8	161,5 ± 4,6	> 0,05	164,1 ± 5,0	164,8 ± 4,8	> 0,05
Вес, кг	56,0 ± 3,3	55,9 ± 3,0	> 0,05	55,6 ± 3,3	54,4 ± 2,8	> 0,05	53,2 ± 3,0	52,8 ± 3,1	> 0,05	58,0 ± 3,5	56,8 ± 3,0	> 0,05
ОГК, см	85,2 ± 2,6	85,1 ± 2,8	> 0,05	81,0 ± 2,9	80,0 ± 3,1	> 0,05	83,2 ± 2,4	83,4 ± 2,6	> 0,05	84,7 ± 3,0	85,2 ± 2,4	> 0,05
Сила прав. кисти, кг	33,9 ± 2,4	34,9 ± 3,0	> 0,05	36,4 ± 2,7	36,2 ± 3,1	> 0,05	35,2 ± 2,6	35,9 ± 3,1	> 0,05	36,9 ± 2,9	37,9 ± 2,6	> 0,05
Сила левой кисти, кг	27,8 ± 2,8	29,4 ± 2,6	< 0,05	29,8 ± 2,9	28,5 ± 2,4	< 0,05	29,8 ± 2,8	30,6 ± 2,5	< 0,05	30,4 ± 3,0	30,5 ± 2,5	> 0,05
Интегр. оценка	3,0	3,0		2,5	2,6		2,6	2,6		3,0	3,0	

Таблица 2.

**Морфологические показатели студенток 17–18 лет
по результатам исследования**

Возраст, лет	Показатели				
	рост, см	масса тела, кг	ОГК, см	кистевая динамометрия	
				правая :	левая
17	163,0±4,6	55,7±3,3	83,5±2,7	35,6±2,6	29,4±2,9
18	163,7±4,5	54,9±2,9	84,4±2,7	36,2±2,9	29,7±2,5

Поэтому управление этим процессом возможно только в том случае, если данные причины будут учитываться преподавателями при построении процесса физического воспитания в вузах Кабардино-Балкарской Республики.

Психофизическая подготовленность студенток

Вузовская подготовка должна давать будущему специалисту основы профессиональных знаний и формировать умения самостоятельно совершенствовать свой квалификационный уровень в процессе активной профессиональной деятельности; при этом не менее важным остается вопрос физической подготовленности студентов. Для получения информации об уровне последней необходим мониторинг показателей развития физических качеств.

Осуществление постоянного контроля физической подготовленности студенток вуза приводит к повышению эффективности учебно-тренировочных занятий, которые должны строиться с учетом закономерностей биологического развития организма, а также индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

С целью получения достоверной информации, характеризующей состояние здоровья, физическую активность, интересы и мотивацию студенток I курса к занятиям физической культурой, нами было проведено анкетирование.

Результаты анализа анкетных данных продемонстрировали, что студентки I курса практически не занимаются в спортивных секциях.

Первокурсницы проявляют инициативу в самостоятельных занятиях (90 %) различными видами спорта и физическими упражнениями, такими как бег, зарядка, общая физическая подготовка, аэробика, шейпинг, йога, гимнастика и др. Проявлению самостоятельности в занятиях, по наш взгляд, способствует, во-первых, мотивация студенток к укреплению здоровья (52,7 %) и повышению уровня физической подготовленности (22,7 %), во-вторых, сохранившаяся потребность в проявлении физической активности, которая была заложена в них во время предыдущих занятий в спортивных секциях в школе (35 %).

Для осуществления контроля за процессом формирования теоретических знаний по физической культуре мы провели процедуру диагностики в виде написания письменных работ с оценкой уровней усвоения учебного материала студентками I курса, а в последующем – II курса.

Контрольные вопросы по определению уровня теоретических знаний студенток I курса были разбиты на четыре группы, а II курса – на три.

По результатам анализа общего уровня физкультурных знаний студенток I курса исследуемых факультетов знания на каждом из них оценены средним баллом (табл. 3).

Данные, приведенные в таблице, свидетельствуют, что самый низкий уровень знаний выявлен у студенток факультета КБФ, давших неправильные ответы (21 %). Мы связываем этот факт в первую очередь с тем, что почти все девушки данного факультета являются жительницами национальных сел и русским языком, включающим в себя новые для них определения и понятия по физической культуре, в нужной степени не владеют.

На I курсе отмечается хороший уровень физкультурных знаний у студенток МФ (49,5 %) и студенток факультета ПМНО (22,5 %). Это говорит о более высоком общем уровне их знаний, в основе которых лежат знания о физическом и психическом здоровье человека.

Анализ общего уровня физкультурных знаний студенток II курса выявил незначительное отличие в средних показателях относительно уровня знаний на I курсе. Средний балл оценки общего уровня теоретических знаний по физической культуре за период эксперимента повысился с 3,2-3,6 до 3,5-3,7. На всех факультетах снизился показатель неправильных ответов. Разница в показателях по каждому из факультетов незначительна, что говорит о примерно одинаковом уровне теоретических знаний студенток всех факультетов, вошедших в эксперимент, исключая факультет КБФ.

Таблица 3

Показатели изменений уровня физкультурных знаний студенток за период исследования

Факультеты КБГУ	Средний балл	Показатели качества знаний, %				
		правильный ответ – «5»	ответ с небольшой погрешностью – «4»	ответ с большой погрешностью – «3»	неправильный ответ – «2»	нет ответа – «1»
МФ n = 34	3,5	18,0	49,5	20,0	7,5	5,0
	3,7	20,0	52,5	17,5	5,0	5,0
ПМНО n = 31	3,6	22,5	38,8	25,8	9,7	3,2
	3,6	19,4	45,2	19,3	6,4	9,7
КБФ n = 23	3,2	15,8	31,6	21,0	21,0	10,6
	3,5	15,7	21,1	42,2	10,5	10,5
МатФ n = 22	3,6	20,0	40,0	25,0	10,0	5,0
	3,7	25,0	45,0	15,0	5,0	10,0

Примечание. Верхняя строка – данные, полученные на I курсе, нижняя строка – данные, полученные на II курсе.

Повышение уровня знаний с 3,2 до 3,5 балла произошло на факультете КБФ. Мы считаем, что качество знаний повысилось за счет увеличения объема языковой практики по русскому языку в течение учебного года, что способствовало лучшему усвоению физкультурных знаний.

Экспериментальные исследования, проведенные нами в естественных условиях занятий в вузе, позволили выявить средние показатели уровня физической подготовленности студенток в течение двух лет обучения (табл. 4). При этом наблюдалась большая вариативность в индивидуальных показателях.

Выявленные различия в результатах развития физических качеств показали, что у студенток I курса наблюдается положительная динамика, но существенных различий по шатам физической подготовленности в сентябре и мае не обнаружена. Исключением стали показатели в беге на 30 м у студенток факультетов ПМНО и КБФ. Особенно «отстающими» в своем развитии двигательными способностями у студенток I курса являются: скоростно-силовая выносливость мышц-сгибателей туловища (индекс физической готовности (ИФГ) 58 %), и динамическая сила (ИФГ 59,5 %). Это объясняется не только недостатками процесса физического воспитания студенток в вузе, но и гетерохронностью развития двигательных качеств в постпубертатном периоде.

При рассмотрении показателей физической подготовленности студенток II курса в начале учебного года прослеживается тенденция к преимущественному сохранению физической подготовленности уровня ниже среднего, и снижению индивидуальных показателей значений. На наш взгляд, это явилось следствием отсутствия систематических занятий физическими упражнениями и спортом в период летних каникул.

По результатам тестирования динамической силы обнаружены достоверные изменения уровня её развития у всех студенток ($P < 0,05$). В то же время у девушек, обучающихся на медицинском факультете и ПМНО, за период эксперимента статистически достоверные сдвиги в показателях развития других двигательных качеств не обнаружены.

Данные динамики физической подготовленности студенток II курса показали, что наблюдаются статистически достоверные изменения уровня развития физического качества быстроты только у студенток ФКБФ и МаФ. В результате мониторинговых исследований выявлено отставание в развитии скоростно-силовой выносливости, динамической силы и общей выносливости. Общий ИФГ студенток II курса по-прежнему варьирует в пределах среднего и ниже среднего уровней физической подготовленности - 53-62 %. Исследование показало, что в мае 2003 г. уровень физической подготовленности студенток выше названных факультетов отставал от возрастного норматива более чем на 40 %.

Таблица 4

**Сравнительная характеристика показателей физической подготовленности
студенток I-II курсов в период исследования (X±σ)**

Показатели	Факультеты											
	Медицинский ф-т, n = 34		P < 0,05	Ф-т ПМНО, n = 31		P < 0,05	Ф-т КБФ, n = 23		P < 0,05	Математический ф-т, n = 22		P < 0,05
	2002 г	2003 г		2002 г	2003 г		2002 г	2003 г		2002 г	2003 г	
Бег на 1000 м, мин, с	5,54 ± 0,32	5,45 ± 0,26	> 0,05	5,41 ± 0,36	5,34 ± 0,35	> 0,05	5,58 ± 0,37	5,46 ± 0,3	> 0,05	5,32 ± 0,26	5,20 ± 0,38	< 0,05
Бег на 30 м, мин с	5,3 ± 0,21	5,3 ± 0,24	> 0,05	5,5 ± 0,28	5,4 ± 0,2	> 0,05	5,7 ± 0,25	5,4 ± 0,21	< 0,05	5,7 ± 0,3	5,4 ± 0,24	< 0,05
Подъем гирьки за 30 с, количество раз	15,6 ± 4,0	16,3 ± 3,4	< 0,05	17,0 ± 3,9	18,1 ± 3,4	> 0,05	15,6 ± 3,9	16,3 ± 3,8	> 0,05	15,7 ± 3,9	17,0 ± 3,6	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	173,3 ± 7,7	178,5 ± 8,0	< 0,05	178,0 ± 8,3	183,2 ± 8,8	< 0,05	165,1 ± 7,6	168,7 ± 8,3	< 0,05	178,4 ± 8,1	181,4 ± 8,3	< 0,05
Интегрированная оценка, балл	2,9	2,9		2,7	2,9		2,4	2,6		2,5	3,0	

Таким образом, анализ данных физической подготовленности студенток и антропометрических показателей, полученных в период исследования, дает основание утверждать, что уровень большинства показателей существенно не изменился ($P > 0,05$), а по многим параметрам остался прежним независимо от факультета (табл. 4). По нашему мнению, имеющаяся динамика положительных изменений уровня физической- подготовленности студенток обусловлена взаимосвязью показателей, в основе которых лежат биологические закономерности развития индивидуума и гетерохронность развития двигательных качеств, а также изменившимся отношением к физической культуре в результате полученных теоретических знаний в процессе физического воспитания в вузе.

Проведенный с помощью стабилеографического обследования (в статической позе) анализ функционального состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) студенток. П курса, показал небольшие отклонения от нормы у девушек' факультета КБФ. С нашей точки зрения, этот факт свидетельствует о недостаточном уровне развития двигательных-координационных способностей у студенток этого факультета как одним из показателей физической подготовленности уровня ниже среднего.

Результаты стабилеографического обследования в тесте на вестибулярную устойчивость подтверждают средний уровень функционального состояния девушек II курса.

Выводы

1. Результаты исследования показали несоответствие содержания применяемой рабочей программы курса «Физическое воспитание» запросам и потребностям студенток, недостаточность условий материально-технической базы для реализации их двигательной активности, что привело к снижению развития и совершенствования физических качеств у девушек 17-18 лет. При таких условиях физкультурно-спортивные интересы и потребности занимающихся остаются не реализованными в полном объеме на занятиях.

Педагогический контроль способствовал выявлению причинно-следственных связей, между имеющимся уровнем состояния физического развития и подготовленностью студенток. Анализ антропометрических показателей, собранных в течение двух лет, показал, что уровень физического развития студенток существенных различий между параметрами, полученными в сентябре и мае, не имеет, и они недостоверны ($P > 0,05$). Среднегрупповые значения

массы тела, окружности грудной клетки и кистевой динамометрии за период проведения констатирующего эксперимента значительно не изменились и остались в пределах возрастных норм.- Уровень физического развития также остался средним.

2. Ныне существующие методологические разработки компьютерных программ мониторинга физического развития и подготовленности не учитывают региональных особенностей физического развития молодежи. Показатели роста девушек КБР в соответствии с нашими исследованиями не существенно ниже среднестатистических данных по России, что отражается на показателях ИФГ."

3. Проведенное социально-психологическое исследование предпочтений студенток I курса показало отсутствие у них интереса к занятиям в спортивных секциях, и выявило потребность первокурсниц в самостоятельных формах занятий по видам спорта и физическим упражнениям. Анализ этих данных также показал, что проявлению интереса к занятиям физической культурой способствует выявленная мотивация в укреплении здоровья и уровня физической подготовленности, а также сохранившаяся потребность в физической активности, заложенная в них во время предыдущих занятий в спортивных секциях в школе. Использование этого потенциала в процессе физического воспитания может оказаться действенным фактором улучшения показателей физической подготовленности и здоровья студенток. Разработанная методика педагогического контроля за психофизическим состоянием студенток позволяет получать объективную информацию, не нарушая хода учебного процесса, а процедура тестирования, осуществления антропометрических измерений, анкетирования и выявления уровня теоретических знаний не занимает много времени и является вполне доступной относительно оборудования и организации измерений.

4. Анализ данных мониторинга, отражающих психическое состояние студенток, показал, что большой процент опрошенных часто испытывает дискомфорт из-за болезненных и тревожных состояний. Это может быть обусловлено большими учебными нагрузками и отсутствием должной двигательной активности, способной снять психическое напряжение у студенток во время учебного процесса. Проявляемая же частью студенток самостоятельность в процессе занятий различными формами физкультурно-спортивной активности не является показательной в достижении конкретных педагогических целей. Невнимание к этому вопросу свидетельствует о недостатках в условиях организации физкультурной деятельности студенток в вузе и, возможно, об

отсутствии интереса к проводимым учебным занятиям, что проявляется в их плохой посещаемости занятий по физической культуре.

5. Проведенная процедура диагностики качества знаний студенток позволила установить, что полученные знания в области физической культуры способствуют формированию общего уровня представлений студенток о своем психофизическом состоянии, а также стимулируют использование их в своей физкультурно-спортивной деятельности. Уровень знаний в области физической культуры может служить косвенным показателем улучшения уровня понимания ценностей физической культуры студентками всех факультетов.

Анализ теоретических знаний студенток в области физической культуры позволяет утверждать, что изменение в образовательном процессе возможно лишь в том случае, если стимулировать интерес у студенток к ценностям физической культуры. Ориентация должна быть не на большее количество полученных знаний о физической культуре, а на освоение и использование основных правил здоровой и активной жизни. Это возможно лишь при постоянном повышении квалификации преподавателей вуза, обновлении их профессиональных знаний, освоении ими информационных технологий и творческом внедрении в практическую деятельность. Содержание образовательных программ должно включать основы теоретических знаний, учитывающих актуальность тематики и контингент учащихся. Дополнительно должны использоваться формы контроля самостоятельного освоения теоретических знаний студентками в виде собеседований, опроса, реферативной формы изложения полученных теоретических знаний.

6. Исследования по выявлению динамики физической подготовленности студенток КБГУ показали, что в течение учебного года в развитии двигательных качеств у студенток I курса существенные изменения обнаружены только в результатах тестирования быстроты у учащихся педагогического факультета и факультета кабардино-балкарской филологии. Данные динамики физической подготовленности студенток II курса показали, что наблюдаются статистически существенные изменения уровня развития физического качества быстроты у студенток всех факультетов, кроме медицинского. Результатами мониторинговых исследований выявлено отставание в развитии скоростно-силовой выносливости, динамической силы и общей выносливости. Общий ИФГ студенток по-прежнему варьирует в пределах среднего и ниже среднего уровней физической подготовленности - 53-62 %. Исследование показало, что в мае 2003 г. уровень физической

подготовленности студенток вышеназванных факультетов, отставал от возрастного норматива более чем на 40 %.

7. Сравнительный анализ данных физической подготовленности студенток и антропометрических показателей, полученных в период исследования, дает основание утверждать, что уровень большинства показателей за период эксперимента существенно не изменился ($P > 0,05$), а по многим параметрам остался прежним независимо от факультета. По нашему мнению, имеющаяся динамика положительных изменений уровня физической подготовленности обусловлена взаимосвязью этих показателей, в основе которых лежат биологические закономерности развития индивидуума и гетерохронность развития двигательных качеств, а также изменившимся отношением к физической культуре в результате полученных теоретических знаний в процессе физического воспитания в вузе.

Однако средний уровень физического развития (2,5-3 балла) и средний, уровень (часто граничащий с уровнем ниже среднего) физической подготовленности учащегося (2,2-3 балла) позволяют предположить, что существует необходимость разработки примерных рекомендаций для коррекции физического состояния студенток.

8. Использование индивидуальных корректировочных программ направлено на развитие двигательных качеств, коррекцию фигуры студентки, обучение приемам самоконтроля при проведении студентками самостоятельных занятий. Осуществлению контроля за уровнем физической подготовленности и физического развития в период учебы будет способствовать внедрение «паспорта здоровья» студентки, в котором найдут отражение все перечисленные показатели. Эффективность управления процессом физического воспитания студенток может быть повышена в случае, если преподавателями физической культуры будут учитываться закономерности биологического развития организма, индивидуальные особенности каждого занимающегося. Данная информация должна систематизировано представляться в документах планирования, использоваться при осуществлении регламентного контроля и коррекции уровня физического развития и подготовленности студенток.

9. Проведенный с помощью стабиллографического обследования (в статической позе) анализ функционального состояния опорно-двигательного аппарата (ОДА) студенток II курса, выявил небольшие отклонения от нормы у девушек факультета кабардино-балкарской филологии. С нашей точки зрения, этот факт подтверждает недостаточный уровень развития двигательного-координационных

способностей студенток этого факультета как одного го показателей физической подготовленности уровня ниже среднего.

Результаты стабилографического обследования в тесте на вестибулярную устойчивость подтверждают средний уровень функционального состояния девушек II курса.

10. В результате нашего исследования подтверждена необходимость лично-ориентированного подхода в практике физического воспитания студенток, выраженного в составлении индивидуальных коррекционных программ физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и основанного на особенностях мотивационной сферы студенток.

11. Программа мониторинга уровня физического развития и подготовленности должна включать в себя социологические исследования, выявляющие интересы, мотивы и потребности в двигательной активности студенток, а также оценивающие их психоэмоциональное состояние с целью дальнейшей коррекции индивидуальных программ и программ по физическому воспитанию в вузе.

12. Ввиду отсутствия унифицированных тренировочных программ развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма нами разработан алгоритм построения индивидуальных рекомендаций, составляющими которого являются цели, мотивы, средства, планируемый результат и оценка. В качестве средства обратной информации в цепочке «преподаватель - студентка» целесообразно использовать «паспорт здоровья» студентки, отражающий ее индивидуальные достижения в коррекции параметров физического развития и результатах тестирования двигательных качеств.

13. В целях осуществления коррекции отстающих в развитии двигательных качеств, выявленных в результате тестирования студенток, необходимо строить индивидуальные программы, направленные на их «подтягивание» к стандартам, а также программы, направленные на формирование красивой фигуры и коррекции ее формы с учетом индивидуального телосложения студентки.

Индивидуальная корректировочная программа включает в себя:

— перечень базовых упражнений по тренировке отстающих качеств, предлагаемых компьютерной программой по мониторингу «Физкультурный паспорт». В целях коррекции двигательной и функциональной подготовленности можно дополнительно использовать различные виды спорта и системы физических упражнений;

— программу по коррекции фигуры, которая строится с учетом разминки, восстановления, тренировки «проблемных зон», позволяющих акцентировать нагрузку на определенной группе мышц;

- примерные рекомендации по коррекции веса, включающие знания о правильном питании: характеристика продуктов питания и их компонентов, определение правильного сочетания продуктов и количества приемов пищи в день, удовлетворение индивидуальных потребностей в пище, сбалансированность питания, контроль в еде (диеты) и плохие привычки.

Список опубликованных работ по теме диссертации

1. Мониторинг физического развития, физической подготовленности детей, подростков и молодежи КБР с учетом природно-климатических и экологических условий мест проживания: Метод, пособие.- Нальчик, 2003.- 45 с. (В соавт.)

2. Компьютерная стабилография в системе мониторинга физического развития, физической подготовленности различных слоев населения КБР. Юбил. науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию ВНИИФК «Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России».— М.: ВНИИФК, 2003.- 442 с. (В соавт.)

3. Природно-климатические особенности системы мониторинга физического развития, физической подготовленности различных слоев населения КБР. Материалы I Междунар. конгр. «Спорт - здоровье».- СПб., 2003. (В соавт.)

4. Мониторинг психофизического состояния студенток в Кавказском регионе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- М., 2004.-№ 1.- С. 39.

№ 13 974

Отпечатано в Издательском центре ТГПУ им. Л.Н. Толстого
300026, Тула, пр. Ленина, 125.
Тираж 100 экз. Заказ 04/063.

Издательство Тульского государственного
Педагогического университета им. Л.Н. Толстого.
300026, Тула, просп. Ленина, 125.