

*На правах рукописи*



4858789

**Стручков Владимир Ильич**

**Формирование психофизического потенциала  
студенток вуза в процессе учебного курса  
дисциплины «Физическая культура»**

**13.00.04** – Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

**- 3 НОЯ 2011**

Малаховка, 2011

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Саша' or similar, written in a cursive style.

24

Работа выполнена на кафедре физической культуры и валеологии  
ГОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет»

**Научный руководитель:** кандидат педагогических наук, профессор  
Рябинина Светлана Кадамбаевна

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
Лубышева Людмила Ивановна


кандидат педагогических наук, профессор  
Никитина Елена Дмитриевна

**Ведущая организация:** ГОУ ВПО «Южно-Уральский  
государственный университет»

Защита состоится 17 ноября 2011 г. в 12<sup>30</sup> часов на заседании  
диссертационного совета Д 311.007.01 в Московской государственной  
академии физической культуры по адресу: 140032, Московская область,  
п.Малаховка, ул.Шоссейная, д.33

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Московской  
государственной академии физической культуры, с авторефератом на сайте  
академии [www.mgafk.ru](http://www.mgafk.ru)

Автореферат разослан «12» октября 2011 г.

**Ученый секретарь** диссертационного совета  
кандидат педагогических наук, профессор  Е.Е. Биндусов

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В концепции развития физической культуры и спорта в России до 2015 года определены конкретные направления и основные задачи деятельности государства по совершенствованию физического воспитания студентов в вузе, формированию устойчивого интереса и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, укреплении и поддержании психофизического потенциала состояния здоровья молодежи. Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности молодых людей, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил; формирование таких общечеловеческих ценностей, как укрепление здоровья, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство; профессионально-прикладную подготовленность, спортивную подготовленность и т.д. (Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, 2008 и др.). Формирование положительного отношения студентов к физическому воспитанию является одной из актуальных социально-педагогических задач учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой, оздоровительной и физкультурно-спортивной работы в высшей школе. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двух позиций: как лично-значимая и как общественно-необходимая. В условиях деятельности высшей школы принципиально важна работа по активизации позиции каждого студента в отношении своей физической подготовленности и развития и особенно по формированию психофизического потенциала студенток в вузе. В настоящее время физическое здоровье населения России находится в центре внимания государственных органов управления и общественных организаций в связи с негативными тенденциями его показателей и низким уровнем рождаемости. Отсутствие значимой положительной динамики естественного прироста населения во многом обусловлено ухудшением состояния здоровья, увеличением числа гинекологических заболеваний и низким уровнем психофизического потенциала состояния здоровья женского населения (Т.Г. Захарова, 2003; Н.Г. Гончарова, 2002; Е.В. Уварова, 2001). Усугубляет отрицательную ситуацию утрата культурных ценностей в общественном сознании, формирование нового стиля сексуального поведения девушек, а также возрастающая гиподинамия, курение, употребление алкоголя, то есть факторы риска, отрицательно влияющие на физическое состояние и особенно на психофизический потенциал состояния здоровья студенток (В.И. Кулаков, 2006). В исследованиях, проведенных Т.А. Жуковой (2008), В.Г. Шилько (2008), доказывается положительное влияние системных занятий физической культурой на становление, развитие и сохранение психофизического потенциала состояния здоровья студенток в процессе обучения в вузе. В то же время современные стандарты образования не способствуют корректному физическому воспитанию на основе формирования психофизического потенциала состояния здоровья студенток

во время обучения в вузе (Н.А. Красноперова, 2004). В процессе физического воспитания девушек в вузе часто игнорируются анатомо-физиологические особенности женского организма и его биологические функции материнства, гармонично не формируется психофизический потенциал состояния здоровья студенток, как необходимого условия для благоприятного рождения здорового ребенка.

В связи с этим возникает острая необходимость коррекции содержания учебных программ в направлении формирования психофизического потенциала студенток в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура». Анализ литературы по проблеме исследования позволил выявить следующие **противоречия**:

- между необходимостью повышения рождаемости крепкого и здорового поколения для государства и низким уровнем психофизического потенциала состояния здоровья девушек (женщин);
- необходимостью коррекции физического воспитания студенток в вузе и недостаточным научно-методическим обеспечением данной проблемы;
- необходимостью формирования и поддержания психофизического потенциала состояния здоровья студенток в вузе и неразработанностью организационно-методических основ для его формирования.

Все вышеуказанное определило **проблему** исследования, которая заключается в необходимости коррекции физического воспитания студенток в вузе на основе формирования и укрепления психофизического потенциала состояния здоровья, что и послужило основанием выбора темы исследования: «**Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»**».

**Цель исследования:** теоретически обосновать и разработать содержание вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе, в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура» и проверить его эффективность в педагогическом эксперименте.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания студенток в вузе.

**Предмет исследования:** структура и содержание вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура».

**Гипотеза исследования:** физическое воспитание студенток в вузе будет более корректным и продуктивным, если его осуществлять на основе формирования и укрепления психофизического потенциала состояния здоровья студенток, а также будут разработаны:

- вариативная часть программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе;
- организационно-педагогическая структура реализации программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток вуза;

- комплексная методика контроля и коррекции результатов формирования психофизического потенциала студенток в вузе, в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»;

- дневник гармонии, который будет включать критерии оценки психофизического потенциала состояния здоровья студенток, специализированные комплексы физических и релаксационных упражнений для выполнения их в домашних условиях.

Все это в совокупности позволит актуализировать процесс формирования и укрепления психофизического потенциала студенток в вузе и сделать его динамичным и системным.

#### **Задачи исследования:**

1. Теоретически обосновать необходимость коррекции физического воспитания студенток на основе формирования психофизического потенциала в процессе обучения в вузе.
2. Обосновать и разработать содержание вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе.
3. Разработать организационно-педагогическую структуру реализации вариативной части программно-методического формирования психофизического потенциала студенток в вузе.
4. Экспериментальным путем проверить эффективность вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура».

**Теоретико-методологической основой исследования** явились: концепция И.И. Брехмана о здоровье как основополагающем компоненте человеческой деятельности; теория физической культуры личности (М.Я. Виленский, А.В. Логоненко, Л.И. Лубышева и др.); теоретико-методические основы сохранения и коррекции репродуктивной функции девушек средствами физической культуры (Н.Л. Пирназарова, Е.В. Бондаренко, И.П. Куценко, И.Н. Шевелева, Ж.Б. Сафонова, А.Г. Щедрина и др.); общенаучные положения и принципы теории и методологии педагогических исследований (Л.П. Матвеев, В.М. Зацурский, В.И. Загвязинский, Б.А. Ашмарин и др.); проблема мотивации студенток к двигательной активности (Т.С. Лисицкая, И.В. Манжелей, Н.А. Анашкина, С.А. Кабанов, Л.И. Анциферова, Е.С. Медведева и др.); современные представления о физическом воспитании и состоянии здоровья студенческой молодежи (Г.Л. Апанасенко, А.А. Кокшаров, А.В. Жарова, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковская, О.Н. Московченко, Ж.Б. Сафонова, О.Л. Трещева, Л.Г. Харитоновна и др.); современные педагогические теории и технологии физического воспитания студентов (В.К. Бальсевич, А.П. Исаев, С.А. Кабанов, Э.М. Казин, Л.И. Лубышева, В.В. Пономарев, Л.С. Дворкин, В.Г. Шилько и др.).

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, собеседование, тестирование физической подготовленности, анкетирование,

педагогические наблюдения, оценка состояния психофизического потенциала студенток в вузе, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация и этапы исследования:** в проведении экспериментальной работы участвовали студентки очной формы обучения ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», на базе которого проводился основной педагогический эксперимент. В качестве группы контроля были задействованы студентки ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». Всего в эксперименте участвовало 172 студентки первого и второго курсов, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной группам, где 80 человек составили экспериментальную и 92 - контрольную группы. Исследование проводилось в период с 2005-2009 гг. в три этапа.

**Первый этап (2005-2006 гг.)** – проводился обзор и изучение научно-исследовательской и учебно-методической литературы по проблеме исследования, осуществлялся анализ результатов медицинского осмотра студенток; проводились дополнительно опрос и анкетирование; оценивались исходный уровень физической подготовленности и функциональной готовности организма студенток, структурировалось и разрабатывалось содержание вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток; выстраивалась технология организации и проведения экспериментальной работы.

**Второй этап (2006-2008 гг.)** – организовывалась и проводилась экспериментальная работа по определению эффективности программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе. В процессе проведения педагогического эксперимента корректировались содержание, средства и методы формирования психофизического потенциала.

**Третий этап (2008-2009 гг.)** – осуществлялся общий анализ полученных результатов экспериментальной работы, математико-статистический анализ; формировались выводы, разрабатывались практические рекомендации, завершалось заключительное оформление диссертационной работы.

#### **Научная новизна исследования:**

1. Научно доказана необходимость коррекции содержания программно-методического обеспечения процесса физического воспитания студенток вуза на основе формирования психофизического потенциала, как базового компонента поддержания и сохранения физического и репродуктивного здоровья молодежи в период обучения в вузе.
2. Обосновано и разработано содержание вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе, включающее: теоретический раздел, направленный на формирование знаний о психофизическом потенциале состояния здоровья; практический раздел, позволяющий студентам на практике реализовать

приобретенные знания и умения поддержания и укрепления психофизического потенциала здоровья.

3. Разработана и наполнена содержанием организационно-педагогическая структура реализации программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе, включающая следующие этапы: *информационно-диагностический* – проводится диагностика исходного уровня психофизического потенциала студенток (сентябрь – октябрь); *организационно-деятельностный* – на основании полученных результатов диагностики формируется комплекс средств и методов формирования психофизического потенциала студенток в вузе; *контрольно-прогностический* – осуществляется системный контроль состояния психофизического потенциала студенток в течение учебного года.

4. Разработаны содержание и методика оценки состояния психофизического потенциала студенток, включающая тесты по общей физической подготовке и специализированные контрольные упражнения для диагностики подвижности позвоночного отдела и тазобедренных суставов, силовой выносливости мышц брюшного пресса и др.

5. Разработан индивидуальный дневник для самостоятельного контроля и коррекции состояния психофизического потенциала студенток в домашних условиях, включающий: специализированные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса, улучшение подвижности тазобедренных суставов и эластичности связок малого таза.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в аргументировании необходимости формирования психофизического потенциала студенток в вузе на основе учета анатомо-физиологических особенностей женского организма; полноценном наполнении теоретическим содержанием вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала девушек в процессе обучения в вузе; разработке теоретического курса, направленного на формирование умений и навыков укрепления и поддержания психофизического потенциала состояния здоровья студенток в повседневной жизнедеятельности. Теоретический материал, накопленный по результатам проведенной экспериментальной работы, расширил и дополнил общие теоретико-методологические основы и гендерные подходы физического воспитания и укрепления репродуктивного здоровья студенток в вузе.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке: программно-методических рекомендаций формирования психофизического потенциала студенток в вузе; структурирования организационно-методического процесса реализации вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток; комплексной методики контроля и коррекции состояния психофизического потенциала студенток в процессе физического воспитания и повседневной жизнедеятельности. Научно-практические материалы исследования могут быть использованы при подготовке учебных пособий, методических рекомендаций, а также в учебном процессе физического

воспитания не только в высшей школе, но и в средних специальных учебных заведениях.

**Апробация и внедрение результатов исследования** осуществлялись в форме докладов на международных, всероссийских и региональных научно-практических конференциях (Красноярск, 2007-2009 гг.; Томск, 2008; Усть-Илимск, 2008; Иркутск, 2007), а также на различных учебно-методических семинарах кафедры спортивных игр факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и кафедры физической культуры и валеологии ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет».

**Достоверность и обоснованность** результатов исследования обеспечиваются комплексным использованием совокупности современных методов исследования, адекватных предмету, цели и задачам диссертационной работы; личным участием соискателя в организации и проведении экспериментальной работы, положительными результатами проведенного исследования, применением самоанализа и самопроверки результатов исследования.

**На защиту выносятся следующие положения работы:**

- 1.Современное состояние здоровья и физическая подготовленность студенток имеет негативную тенденцию, что в свою очередь актуализирует необходимость коррекции содержания программно-методического обеспечения физического воспитания студенток вуза и прежде всего на основе формирования и поддержания психофизического потенциала девушек, где под психофизическим потенциалом подразумевается готовность студенток физически и психологически противостоять внешним (учебная деятельность) и внутренним (общее состояние здоровья) неблагоприятным факторам в процессе обучения в вузе. Все это в совокупности позволит противостоять психофизическому "выгоранию" студенток в период обучения в вузе и сохранению репродуктивного здоровья.
- 2.Вариативная часть программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе, которая содержит следующие разделы: теоретический раздел (включает понятия о физическом здоровье и его поддержании в учебной и повседневной деятельности, сексуальном поведении, личной гигиене, режиме учебы и отдыха), практический раздел (содержит методику и различные комплексы развивающих и корректирующих оздоровительно-профилактических упражнений) и контрольный раздел (содержит тесты для оценки состояния психофизического потенциала студенток).
3. Организационно-педагогическая структура реализации вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе, включающая следующие функциональные этапы: информационно-диагностический, организационно-деятельностный и контрольно-прогностический. Все это в совокупности позволяет



продуктивно и поэтапно осуществлять корректное физическое воспитание студенток в вузе.

4. Комплексная методика оценки состояния психофизического потенциала студенток, включающая блоки критериев по общей физической подготовке, специализированные контрольные упражнения, контроль частоты заблуждений ОРЗ и анкетирование. Данная методика позволяет оперативно и корректно управлять психофизическим состоянием студенток как в процессе занятий, так и самостоятельно во внеучебное время.

5. Индивидуальный дневник, который включает критерии оценки состояния психофизического потенциала студенток, протоколы сбора информации, специализированные комплексы физических и релаксационных упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях и на каникулах.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка, включающего литературные источники, приложения. Работа изложена на 165 страницах и включает 5 таблиц, 6 рисунков.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Комплексное изучение программ физического воспитания студенток в вузе показал, что в них отсутствует теоретический курс, рассматривающий виды здоровья (социальное, физическое, психическое, нравственное и особенно репродуктивное), и не выделяется отдельно профилактико-оздоровительный компонент для девушек, содержащий сведения по сохранению, укреплению и коррекции анатомо-физиологических особенностей женского организма и его биологических функций, недостаточно корректно учитывается гендерный подход в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура».

Совершенствование физического воспитания студенток в вузе рассматривается многими исследователями и как последний регламентированный этап подготовки к социально-профессиональной деятельности, и как один из наиболее важных этапов укрепления и поддержания психофизического потенциала состояния здоровья. Физическое воспитание студентов в вузах требует постоянного движения вперед, отвечающего особенностям развития современного общества и учитывающего негативное состояние здоровья молодежи и особенно репродуктивного здоровья девушек.

Анализ программно-методического обеспечения физического воспитания студенток в вузе показал, что недостаточно уделяется внимание в процессе учебных занятий гармоничному укреплению и поддержанию анатомо-физиологических особенностей женского организма и его биологических функций материнства. В образовательный процесс вуза мало внедряется современных оздоровительных и профилактических технологий, направленных на гармонизацию физического воспитания студенток в вузе на

основе формирования и укрепления психофизического потенциала состояния здоровья девушек.

В то же время физическое развитие современных молодых людей имеет определенное своеобразие, а именно - тенденцию к долихоморфии (увеличение длины тела) как у мужчин, так и у женщин. Подобная тенденция к удлинению тела диктует необходимость разработки современных педагогических методик, способствующих повышению функциональных возможностей скелетной мускулатуры, так как известно, что рост (в длину) не сопровождается одновременным развитием мышечной системы. Последнее отрицательно сказывается не только на эстетичности телосложения, что актуально для молодежи, но и на состоянии внутренних органов (особенно органов малого таза у девушек), так как функциональное состояние мышечной системы связано с их функционированием по принципам моторно-висцеральных рефлексов (М.Р. Могаендович).

Женский организм генетически менее предрасположен к выполнению статистических напряжений, и для него более типичным является аэробный вариант метаболизма (П.А. Радзиевский). В связи с данным постулатом необходимым для практики физического воспитания девушек является разработка специализированных комплексов физических упражнений, способствующих, с одной стороны, повышению резервных возможностей организма, а с другой - содействию формированию функционального состояния скелетной мускулатуры и особенно органов малого таза девушек.

Обновление и углубление содержания образования в сфере физической культуры прежде всего связано с наиболее полной реализацией ее функций. Современная система физического воспитания студенческой молодежи в вузе является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры молодых людей, здорового образа жизни и спортивного стиля будущих специалистов производства, науки, культуры. Формирование социально активной личности возможно только в условиях гармонизации физического воспитания студенческой молодежи в вузе и особенно девушек, в процессе которого необходимо укреплять и корректировать психофизический потенциал состояния здоровья. В то же время, как показывает практика, физическое воспитание студенток в вузе направлено на формирование двигательных навыков, развитие физических качеств, без учета особенностей женского организма, необходимости формирования и поддержания психофизического потенциала состояния здоровья девушек в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура».

В связи с этим возникает острая проблема реализации новой стратегии физического воспитания студенток в вузе на основе следующих научно-методических принципов:

– адекватность содержания физического воспитания студенток на основе учета индивидуально-физической и биологической функции женского организма;

– учет внешних (режим учебы и отдыха, образ жизни материально-техническое обеспечение и т.д.) и внутренних (особенности развития и

функционирования женского организма, возрастным изменениям физической и функциональной готовности) факторов, при разработке программно-методического обеспечения физического воспитания студенток в вузе;

– выбор средств физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с мотивацией, уровнем двигательной подготовленности и психофизическим потенциалом состояния здоровья студенток;

– осуществление гендерного подхода в физическом воспитании студенток в вузе.

Одним из важных мотивов занятий физической культурой у студенток должно быть желание укрепления и поддержания психофизического потенциала состояния здоровья организма, как необходимое условие рождения здорового ребенка. *Психофизический потенциал состояния здоровья студенток в вузе* – способность организма студенток противостоять физически и психологически неблагоприятным влияниям на общее состояние здоровья в период обучения в вузе и готовность к рождению здорового ребенка. Под *формированием психофизического потенциала* состояния здоровья студенток в вузе понимается педагогический процесс, направленный на укрепление и поддержание средствами физической культуры анатомо-физиологических и биологических функций женского организма, мотивации девушек на формирование репродуктивной культуры и рождение здорового ребенка.

Для продуктивной реализации процесса физического воспитания студенток в вузе его необходимо перенаправить на физическое совершенство молодых людей на основе учета половых различий для продуктивной реализации заложенных природой биологических функций женского и мужского организмов.

На основании выдвинутой проблемы исследования и теоретических положений было разработано содержание вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе (рис. 1).



Рисунок 1 – Организационно-педагогическая структура формирования психофизического потенциала студенток в вузе

В вариативную часть программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе были включены следующие теоретико-практические разделы: анатомо-физиологические особенности женского организма, индивидуальный дневник контроля и коррекции, психофизическое состояние женщин, репродуктивная культура и здоровье женщин, гигиена одежды, общая физическая подготовка, система физических упражнений «фитнес», специализированные комплексы упражнений и др. (табл. 1).

**Таблица 1** – Вариативная часть программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе, часы

№ п/п	Содержание материала	Курс				Всего часов
		1	2	3	4	
<b>I</b>	<b>Базовая часть:</b>	106	106	37	37	286
	<b>1.1 Теоретический материал:</b>	10	10	4	4	28
	<b>1.2 Практический материал:</b>	96	96	33	33	258
	1.2.1 Спортивные игры	30	30	10	10	80
	1.2.2 Легкая атлетика	20	20	7	7	54
	1.2.3 Гимнастика	12	12	3	3	30
	1.2.4 Лыжный спорт	22	22	7	7	58
	1.2.5 Физические упражнения по выбору студенток	12	12	6	6	36
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	35	35	26	26	122
	2.1 Анатомо-физиологические особенности женского организма	2	2	1	1	6
	2.2 Биологические функции человека	2	2	1	1	6
	2.3 Психофизический потенциал состояния здоровья студенток в вузе	2	2	2	2	8
	2.4 Физическая культура в укреплении здоровья студенток в вузе	2	2	2	2	8
	2.5 Личная гигиена студенток в вузе	2	2	1	1	6
	2.6 Режим учебы и активного отдыха студенток в вузе	2	2	1	1	6
	2.7 Контроль и коррекция психофизического потенциала состояния здоровья студенток в вузе	1	1	1	1	4
	2.8 Специализированный комплекс упражнений для поддержания и укрепления психофизического потенциала состояния здоровья	22	22	17	17	78
	<b>Всего часов</b>	<b>141</b>	<b>141</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>408</b>

Содержанием учебно-практических занятий на примере учебной дисциплины «Волейбол» было следующее:

1. *Подготовительная часть* (20' ) – общее построение, приветствие, сообщение задач занятия, оценка исходного состояния сердечно-сосудистой системы студенток посредством проверки ЧСС ( за 15 " ): если ЧСС в положении стоя в покое составляет 80-90 уд.мин, то физическую нагрузку можно выполнять в полном объеме, 92 – 102 уд.мин - физическую нагрузку снизить на 30 % и 104-120 уд.мин - выполнять только легкую дозированную нагрузку на ЧСС = 120-130 уд.мин. Циклические упражнения - ходьба, спортивная ходьба, чередование бега с ходьбой; общие развивающие упражнения с волейбольными мячами: повороты, наклоны, махи, приседы, разножки, подскоки и др., упражнения в парах на гибкость; акробатика с волейбольными мячами: стойки, мост, перекаты, кувырки, продольные и поперечные шпагаты и т.д.
2. *Основная часть* (40' ) – обучение и совершенствование технических элементов игры в волейбол, чередуя обучение с музыкальным сопровождением, выполнение технических элементов в парах, у стенки, через волейбольную сетку. Закрепление технических элементов в двухсторонних играх, эстафетах, комбинированных и подвижных играх и др.
3. *Заключительная часть* (20' ) – легкий бег, ходьба, специализированные комплексы упражнений на мышечно-связочный аппарат тазобедренных суставов, мышц брюшного пресса спины и верхнего плечевого пояса; психомышечная тренировка на умение расслаблять и напрягать избирательно мышечную систему.

*Домашнее задание:* в дневник гармонии ежедневно вносить физические, функциональные показатели и САН. Дополнительно выполнять специализированные комплексы упражнений на повышение гибкости и силы отдельных групп мышц и частей тела, осуществлять закаливание организма, ежедневно выполнять гигиенические процедуры. Педагогический контроль и коррекция результатов формирования психофизического потенциала студенток проводились на отдельном занятии (подвижность позвоночного отдела, тазобедренных суставов, силовые показатели мышц брюшного пресса и спины), в течение семестра (шестиминутный бег, прыжок в длину с места, челночный бег 4x9 м; учет частоты заболеваний ОРЗ и др.) и по окончании учебного года.

По завершению экспериментальной работы был проведен анализ полученных результатов по следующим блокам критериев: физическая подготовленность, анкетирование, теоретические знания о профилактике и укреплении психофизического потенциала состояния здоровья, частота заболеваний ОРЗ.

Анализ показателей прироста физической подготовленности показал следующие результаты: у девушек *экспериментальных групп* на первом курсе: бег на 100 м - прирост составил 2,8 % ( $p < 0,05$ ), 2000 м – 6,2 % ( $p < 0,05$ ), прыжок в длину с места – 7,9 % ( $p < 0,05$ ), поднимание туловища за 1

минуту – 35,8 % ( $p < 0,05$ ), челночный бег 4х9 – 3,6 % ( $p < 0,05$ ), наклон туловища вперед из положения сидя – 19,7 % ( $p < 0,05$ ); на втором курсе: бег на 100 метров – 3,4 % ( $p < 0,05$ ), 2000 м – 3,6 % ( $p < 0,05$ ), прыжок в длину с места – 4,3 % ( $p < 0,05$ ), поднимание туловища за 1 минуту – 21,6 % ( $p < 0,05$ ), челночный бег – 5,5 % ( $p < 0,05$ ), наклон туловища вперед из положения сидя 21,7 % ( $p < 0,05$ ).

У студенток контрольных групп первого курса показатели прироста физической подготовленности следующие: бег на 100 м – 0,6 % ( $p > 0,05$ ), 2000 м – 0,2 % ( $p > 0,05$ ), прыжок в длину с места – ( - 2,5 % ) ( $p > 0,05$ ), поднимание туловища за 1 минуту – 8,2 % ( $p > 0,05$ ), челночный бег 4х9 – (- 0,9 % ) ( $p > 0,05$ ), наклон туловища вперед из положения сидя – 9,6 % ( $p < 0,05$ ); у студенток второго курса: 100 м – 0,6 % ( $p > 0,05$ ), 2000 м – 1,4 % ( $p > 0,05$ ), прыжок в длину с места – 1,7 % ( $p > 0,05$ ), поднимание туловища за 1 минуту – 9,6 % ( $p > 0,05$ ), челночный бег 4х9 – 0,9 % ( $p > 0,05$ ), наклон туловища вперед – 5,5 % ( $p > 0,05$ ).

Резюмируя вышеуказанные статистические результаты, можно сказать следующее: средний прирост показателей физической подготовленности за учебный год у девушек первого курса экспериментальной группы составил 12,7 % ( $p < 0,05$ ), у девушек второго курса 10,2 % ( $p < 0,05$ ), в то же время у девушек первого курса контрольной группы прирост составил всего 3,3 % ( $p > 0,05$ ), у второго курса 2,5 % ( $p > 0,05$ ). Данные результаты говорят о том, что девушки экспериментальной группы более мотивированы на укрепление и поддержание физической подготовленности, где занятия по физическому воспитанию носят более гармоничный и продуктивный характер на основе укрепления и поддержания психофизического потенциала состояния здоровья студенток в вузе.

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности студенток 1-х курсов за 2007-2008 учебный год

Показатели физической подготовленности	Группы	N	Сентябрь	Май	Прирост, %	P
			2007	2008		
1	2	3	4	5	6	7
Бег 100 м, с	ЭГ	45	17,7±0,9	17,2±0,7	2,8	$p < 0,05$
	КГ	50	17,8±1,1	17,7±1,2	0,6	$p > 0,05$
Бег 2000 м, с	ЭГ	45	671,5±62,1	630,2±54,2	6,2	$p < 0,05$
	КГ	50	670,3±58	661,2±61,3	1,4	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	45	163,5±12,7	177±11,1	8,1	$p < 0,05$
	КГ	50	163,1±12,8	166,2±13,2	0,7	$p > 0,05$

## Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	ЭГ	45	31,8±3,9	43,2±3,1	35,8	p<0,05
	КГ	50	32,3±6,4	35,4±7,3	9,6	p>0,05
Челночный бег 4х9, с	ЭГ	45	11,1±0,6	10,7±0,5	3,6	p<0,05
	КГ	50	10,9±0,7	10,8±0,9	0,9	p>0,05
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	ЭГ	45	13,7±4,4	16,4±3,8	19,7	p<0,05
	КГ	50	14,6±5,1	13,8±6,4	5,5	p>0,05
Динамометрия кистей рук: правая, кг	ЭГ	45	28,1±3,2	32,3±2,7	11,6	p<0,05
	КГ	50	28,6±2,9	29,4±3,4	1,3	p>0,05

Таблица 3 – Динамика показателей физической подготовленности студентов 2-х курсов за 2008-2009 учебный год

Показатели физической подготовленности	Группа	N	Сентябрь, 2007	Май, 2008	Прирост, %	P
			x±σ	x±σ		
1	2	3	4	5	6	7
Бег 100 м, с	ЭГ	35	17,5±1,1	16,9±0,9	3,4	p<0,05
	КГ	42	17,8±1,3	17,7±1,1	0,6	p>0,05
Бег 2000 м, с	ЭГ	35	637,1±53,3	614,2±49,7	3,6	p<0,05
	КГ	42	641,4±59,7	649,1±58,9	0,2	p>0,05
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	35	171,3±14,1	179,7±13,7	8,3	p<0,05
	КГ	42	164,7±15,3	162,1±16,1	-1,5	p>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	ЭГ	35	37,5±3,7	45,6±3,4	21,6	p<0,05
	КГ	42	33,1±5,2	35,8±4,9	8,2	p>0,05



## Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7
Челночный бег 4x9,с	ЭГ	35	10,9±0,6	10,3±0,5	5,5	p<0,05
	КГ	42	11,1±0,7	11,2±0,8	-0,9	p>0,05
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	ЭГ	35	14,7±4,1	17,9±3,5	21,7	p<0,05
	КГ	42	12,4±5,4	11,2±4,9	9,6	p<0,05
Динамометрия кистей рук: правая, кг	ЭГ	35	33,7	36,5±2,3	19,0	p<0,05
	КГ	42	28,7±3,2	27,9±3,9	9,1	p>0,05

Анализ ответов студенток первого курса на вопрос в анкете: «Интересно ли Вам посещать учебные занятия по дисциплине «Физическая культура»? » выявил следующее: в начале проведения экспериментальной работы 32 % студенток экспериментальной и контрольной групп проявили низкую, 55 % - среднюю и 13 % - высокую заинтересованность в посещении дисциплины «Физическая культура». По завершении педагогического эксперимента ко второму курсу 91,2 % студенток экспериментальной группы уже проявляли высокий интерес к занятиям физическим воспитанием и только 8,8 % - средний. В то же время опрос среди студенток контрольной группы показал, что 45 % проявили низкую, 52 % - среднюю и 3 % - высокую заинтересованность в посещениях учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». Таким образом, педагогический эксперимент, направленный на формирование психофизического потенциала студенток в вузе в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура», позволил значительно повысить интерес к посещению занятий у студенток экспериментальной группы. Девушки более внимательно и тщательно стали относиться к гигиеническим требованиям, поддержанию тепла в области поясницы и органов малого таза, особенно в зимний период времени. Они стали больше следить за своим здоровьем, а не следовать моде.

Итоговая оценка психофизического потенциала состояния здоровья студенток экспериментальной группы по окончании экспериментальной работы показала, что общее состояние физического здоровья девушек по окончании второго курса улучшилось на 28 % (p<0,05), частота простудных заболеваний снизилась на 37 % (p<0,05).

Проведенные теоретический и статистический анализы показали высокую эффективность вариативной части программно-методического обеспечения учебного процесса формирования психофизического потенциала студенток в вузе, что позволяет рекомендовать полученный научный и методический материал в высшие учебные заведения страны.

## ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ литературных источников показал, что современные государственные стандарты физического воспитания студенток в вузе не содержат программно-методического материала, направленного на формирование психофизического потенциала девушек. Данные положения усугубляются еще тем, что за последние 5 лет – с 2004 по 2009 гг. – наблюдается отрицательная динамика репродуктивного здоровья студенток в вузах – с 7,9 % (2004 г.) до 11,4 % (2009 г.). Коррекция учебного процесса физического воспитания студенток в вузе на основе укрепления и поддержания психофизического потенциала состояния здоровья девушек является важной социально-педагогической задачей для педагогов, ученых и медиков.

2. Разработана вариативная часть программно-методического обеспечения формирования и поддержания психофизического потенциала студенток в вузе, содержащая теоретические и практические разделы физического воспитания, учитывающие анатомо-физиологические особенности женского организма и его биологические функции материнства.

3. Разработана и наполнена содержанием организационно-педагогическая структура реализации программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе, содержащая следующие функциональные этапы: *информационно-диагностический* – проводится диагностика исходного уровня психофизиологического потенциала состояния здоровья студенток (сентябрь – октябрь), *организационно-деятельностный* – на основании полученных результатов диагностики формируется комплекс средств и методов формирования психофизического потенциала студенток; *контрольно-прогностический* – осуществляется системный контроль состояния психофизического потенциала студенток в течение учебного года.

4. Обоснована и разработана комплексная методика оценки состояния психофизического потенциала студенток, включающая последовательный этапный контроль, где в *сентябре* определяется *исходный уровень* состояния психофизического потенциала организма студенток посредством следующих контрольных упражнений: поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, поднимание туловища вверх-назад из положения лежа на груди, выполнение поперечного и продольного гимнастического шпагата, шестиминутный бег, динамометрия кистей рук, частота сердечных сокращений в покое сидя, анкетирование (с помощью которого определяется мотивация студенток на рождение здорового ребенка); с *октября по апрель* контролируется текущее психофизическое состояние организма студенток с использованием следующих контрольных упражнений: поднимание туловища из положения лежа на спине, динамометрия кистей рук, анкетирование; в *мае* проводится комплексный контроль результатов педагогического процесса по формированию психофизического потенциала студенток в вузе.

5. Результаты проведенной экспериментальной работы показали следующее: физическая подготовленность у студенток экспериментальной группы за два года занятий по опытной программе повысилась на 22,9 % ( $p < 0,05$ ), в то же время в контрольной группе прирост составил всего 5,8 % ( $p > 0,05$ ); показатели психофизического состояния здоровья улучшились в среднем на 28 % ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе никаких изменений в показателях психофизического состояния здоровья не произошло, а наоборот, еще ухудшилось на 20,1 % ( $p < 0,05$ ); заинтересованность в занятиях физической культурой у студенток экспериментальной группы повысилась до 95 % ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе, наоборот, снизилась в целом до 15 % ( $p < 0,05$ ).

Положительная динамика результатов экспериментальной работы показала высокую эффективность вариативной части программно-методического обеспечения формирования психофизического потенциала студенток в вузе. Результаты работы можно широко использовать в учебном процессе физического воспитания студенток в вузе.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для индивидуального контроля и коррекции психофизического состояния здоровья студенток рекомендуется разработанный индивидуальный дневник, который включает критерии оценки физического развития, специализированные комплексы физических и релаксационных упражнений, а также контрольные упражнения и нормы по физической подготовленности.
2. Для оценки состояния психофизического потенциала здоровья студенток рекомендуются следующие специализированные контрольные упражнения: наклон туловища вперед в положении сидя (подвижность позвоночного отдела), шпагаты: продольный и поперечный (подвижность тазобедренных суставов), поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту (силовые показатели мышц брюшного пресса), частота болевых ощущений в начальной стадии менструального цикла.
3. Для системного поддержания тонуса и улучшения трофики питания мышечно-связочного аппарата, тазобедренных суставов и органов малого таза необходимо вечером, за 1,5-2 часа до сна, выполнять в умеренном режиме специализированный комплекс упражнений в течение 10 минут, который включает: 15-20 наклонов вперед в положении стоя, в узкой стойке; 10-15 махов ногами поочередно вперед, при этом руки выпрямлены вперед и вверх; 10-15 полуприседов в узкой стойке, колени и носки развернуты наружу; 20-30 круговых движений тазом в правую и левую стороны; в положении сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги под углом 30-40 °, выполнить поочередно ногами по 20 параллельных и скрестных махов; в положении сидя упор сзади ноги поднять под углом 30-40 ° и выполнить движения ногами, как при плавании брассом, 18-20 раз; в положении сидя на полу выполнить 15-20 наклонов вперед, коснуться грудью коленей, руки вытянуть вперед, и заключительное упражнение – лечь на спину, руки и ноги

вытянуть, напрячься в этом положении в течение 2-3 секунд, расслабиться и так повторить еще 3-4 раза. Полежать, спокойно закрыв глаза, 2-3 минуты и медленно встать.

Комплекс рекомендуется выполнять не менее 2-3 раз в неделю, через два месяца увеличивать количество повторений и добавлять смежные упражнения, в «критические периоды» воздерживаться от его выполнения.

#### Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Стручков, В.И. Оздоровительная технология в поддержании здоровья женщин, проживающих в северных регионах Восточной Сибири / В.И. Стручков, Л.Г. Диско // Вестник ТГПУ. - 2009. - № 6/ 84. - С. 59 – 63.
2. Стручков, В.И. Интегративная технология повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в вузе / В.И. Стручков, Д.В. Козлов // Вестник ТГПУ. - 2008. - № 3/77. - С.79 – 82.
3. Стручков, В.И. Гармонизация физического воспитания студентов в вузе: теория и практика: монография / В.И. Стручков, В.В.Пономарев. - Красноярск: СибГТУ, 2010. - 140 с.
4. Стручков, В.И. Применение инноваций при обучении двигательным технико-тактическим действиям в спортивных играх: материалы Республиканской научно-практической конференции / В.И. Стручков, Н.В. Пашкова. - Красноярск, 2005. - С. 285 – 289.
5. Стручков, В.И. Формирование навыков ведения здорового образа жизни у студенток высших учебных заведений, занимающихся в секции волейбола: материалы 16 Международной научно-практической конференции / В.И. Стручков, Н.В. Пашкова, М.Д. Кудрявцев. - Красноярск, 2006. - С. 191 – 193.
6. Стручков, В.И. Стимулирование двигательной активности молодежи в процессе профессионального становления в вузе: материалы Международного симпозиума / В.И. Стручков, Д.В. Козлов. - Красноярск, 2008. - С. 74 – 78.
7. Стручков, В.И. Формирование навыков ведения здорового образа жизни занимающихся в секции волейбола: материалы 16 Международной научно-практической конференции / В.И. Стручков, Н.В. Пашкова, М.Д. Кудрявцев. - Коломна, 2006. - С. 60 – 62.
8. Стручков, В.И. Формирование технических навыков у студенток в секции волейбола: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Красноярск: СибЮИ МВД России, 2009. - С. 147 – 153.
9. Стручков, В.И. Инновации при обучении двигательным действиям в волейболе: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / В.И. Стручков. – Ханты-Мансийск, 2009. - С. 264 – 265.

10. Стручков, В.И. Волейбол как средство здорового образа жизни у студентов в гуманитарном вузе: материалы XII Всероссийской научно - практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования» / В.И. Стручков. – Красноярск: СФУ, 2010. - С. 333 – 336.
11. Стручков, В.И. Спортивные игры с оздоровительной направленностью как средство физического развития студентов: материалы XII Международной научно - практической конференции / В.И. Стручков. - Томск: ГПУ, 2009. - С. 85 – 87.
12. Стручков, В.И. Гармонизация физического воспитания студенток в вузе. /В.И. Стручков – // Вестник Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П.Астафьева. – Красноярск. - 2011. – С. 105-109.

*Подписано в печать 7.09.2011.  
Формат 60x84 1/16. Усл.печ.л. 1,0.  
Тираж 120 экз. Изд. № 7/1.  
Заказ № 1229.*

*Редакционно-издательский центр СибГТУ  
660049, г.Красноярск, пр.Мира, 82  
факс (391) 211-97-25,  
тел.(391) 227-69-90*