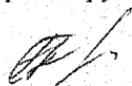


*На правах рукописи*



**Похорук Олг Юрьевич**

**ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА  
(на примере пауэрлифтинга)**

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

Сургут – 2005

Работа выполнена на кафедре адаптивной физической культуры  
Томского государственного педагогического университета

**Научный руководитель:** доктор медицинских наук, профессор  
**Нарзулаев Сулейман Батырович**

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
**Андреев Владимир Игоревич**

кандидат педагогических наук, доцент  
**Булатова Галина Анатольевна**

**Ведущая организация:** Барнаульский государственный  
педагогический университет

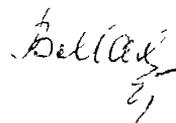
Защита диссертации состоится « 23 » декабря 2005 года в 9.00 часов  
в ауд. 214 на заседании диссертационного совета Д 800.003.01 в Сургут-  
ском государственном педагогическом университете по адресу: 628417,  
Тюменская область, г. Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Сургутского  
государственного педагогического университета

Автореферат разослан « 22 » ноября 2005 года

Ученый секретарь  
диссертационного совета

кандидат педагогических наук, доцент

 **В.Н. Малиновская**

2006-4  
25873

2243/95

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность** исследования обусловлена существенными преобразованиями в экономической и социальной сфере жизни российского общества за последнее десятилетие. В 90-х годах XX столетия Российское образование реализует академическую автономию высших учебных заведений, обеспечив многообразие образовательных учреждений и вариативность образовательных программ, развитие многонациональной российской школы и негосударственного сектора образования

Включение в учебный план вузов дисциплины «Физическая культура» обусловлено задачами подготовки квалифицированных специалистов, имеющих высокий уровень как специальной, так и физической подготовленности. Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности студента. Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности (Матвеев Л.П., Григорович И.Н., Волков Н.И., Иванов В.В. и др.).

Учебная программа занятий должна составляться с учетом особенностей мотивационной сферы, физкультурно-спортивных интересов, уровня здоровья и физической подготовленности студентов. Особую популярность среди молодежи сегодня приобретают силовые виды спорта (атлетическая гимнастика, бодибилдинг, пауэрлифтинг и др.). Занятия ими способствуют развитию силы, коррекции фигуры. По последней причине все большую значимость данные виды спорта приобретают для девушек.

Включение элементов силовых видов спорта в систему занятий по физическому воспитанию, несомненно, вызывает интерес обучающихся и способствует повышению эффективности процесса физического воспитания.

Таким образом, анализ современного состояния формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза позволяет утверждать, что в настоящее время отчетливо выделяются **противоречия** на методологическом, теоретическом и прикладном уровнях.

НАЦИОНАЛЬНАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
С.Петербург  
09 305 938

- между реальными запросами общества на специалиста технического вуза, обладающего определенным уровнем физической культуры и недостаточной разработанностью теоретико-методологических основ процесса ее формирования;
- между имеющимися современными педагогическими технологиями и отсутствием разработанных, научно-обоснованных технологий, модели формирования физической культуры студентов технического вуза;
- между потребностью практики физического воспитания студентов технического вуза в методических практико-ориентированных материалах по формированию физической культуры личности студентов и их отсутствием.

Выявленные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования**: какова должна быть технология формирования физической культуры студентов технического вуза?

Обозначенная проблема послужила основанием для определения **темы диссертационного исследования**: «Технология формирования физической культуры студентов технического вуза (на примере пауэрлифтинга)».

В диссертации введено **ограничение**: технология формирования физической культуры студентов рассматривается на примере применения силовых видов спорта (пауэрлифтинга) в физическом воспитании студентов технического вуза инженерных специальностей.

**Объект исследования**: формирование физической культуры студентов (технического) высшего учебного заведения инженерных специальностей.

**Предмет исследования**: технология, обеспечивающая формирование физической культуры студентов технического вуза.

**Цель исследования**: теоретически обосновать и экспериментально проверить результативность технологии формирования физической культуры студентов технического вуза.

**Гипотеза исследования**. Формирование физической культуры студентов технического вуза будет более успешным, если:

- разработана технология формирования физической культуры студентов технического вуза, которая заключается в применении совокупности возможностей, методов, средств;
- сконструирована модель формирования физической культуры студентов технического вуза;
- определены критерии, показатели, уровни сформированности физической культуры студентов технического вуза;

- разработана программа по физическому воспитанию, которая содержит критериальные характеристики физических качеств студентов, способствующая физическому самосовершенствованию и формированию здорового образа жизни.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования поставлены следующие задачи исследования:

1. Осуществить анализ методологических и теоретических основ формирования физической культуры студентов технического вуза.
2. Разработать технологию и модель формирования физической культуры студентов технического вуза.
3. Определить критерии, показатели и уровни сформированности физической культуры студентов технического вуза.
4. Разработать учебную программу по физической культуре, способы развития физического совершенствования и формирования здорового образа жизни студентов технического вуза.
5. Экспериментально проверить технологию формирования физической культуры студентов технического вуза.

**Методологической основой и теоретической базой исследования явились:**

Основные положения теории и методики физического воспитания (Б.А. Ашмарин, В.К. Бальсевич, В.М. Зациорский, Л.П. Матвеев и др.).

Научные основы организации спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский, В.М. Зациорский, А.И. Завьялов, Л.П. Матвеев, Д.Г. Миндиашвили, В.М. Платонов, В.П. Фили, Н.А. Фомин и др.).

Современная концепция личностно ориентированного обучения и физкультурного образования (Н.А. Алексеев, С.В. Барбашов, В.П. Беспалько, И.С. Якиманская и др.).

Концепция физкультурно-спортивной мотивации (Г.Д. Бабушкин, Р.А. Пилюян и др.).

Положения о педагогическом процессе, его закономерностях как условия эффективного образования, обучения, воспитания и развития личности (Ю.К. Бабанский, Б.С. Гершунский, В.В. Давыдов, В.И. Загвязинский, В.В. Краевский и др.).

Фундаментальные исследования в области педагогического образования, раскрывающие становление педагогической культуры и профессиональной компетентности будущих специалистов (В.В. Сериков, В.А. Сластенин).

Для решения поставленных задач и подтверждения гипотезы исследования использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литера-

туры; педагогическое наблюдение; контрольные упражнения (тесты); хронометрирование; анкетирование; моделирование; выявление антропометрических и физиометрических показателей здоровья; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**База и организация исследования.** Базой исследования явился Сибирский государственный индустриальный университет. Исследование проводилось на кафедре физического воспитания Сибирского государственного индустриального университета. Был проведен педагогический эксперимент, который длился на протяжении 6 лет.

**Научная новизна исследования.** Научная новизна заключается в том, что впервые теоретически и экспериментально обоснованы новые данные, полученные в процессе проведения исследования:

- разработана технология и модель формирования физической культуры студентов технического вуза;
- определены критерии, показатели и уровни сформированности физической культуры студентов технического вуза;
- показана результативность технологии формирования физической культуры студентов.

**Теоретическая значимость.** На основе анализа современных представлений о формировании физической культуры студентов выделены значимые факторы для разработки технологии, модели, определения критериев, их эффективности с использованием элементов силовых видов спорта. Представлено теоретическое обоснование возможности повышения уровня здоровья и профессиональных качеств будущих специалистов с высшим техническим образованием за счет использования средств физической культуры как важного компонента общей и профессиональной культуры личности.

**Практическая значимость.** Разработана учебная программа по физической культуре, способы развития мотивации к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни студентов технического вуза.

На основе полученных результатов исследования определена технология формирования физической культуры студентов технического вуза. От внедрения ее в учебно-тренировочный процесс получен положительный эффект, позволяющий формировать физическую культуру личности, осознанную мотивацию к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни.

**Достоверность и обоснованность** полученных результатов обеспечена теоретическим обоснованием рассматриваемой проблемы, использованием комплекса методов, адекватных предме-

ту, цели и задачам исследования; многократной проверкой теоретических выводов, практических рекомендаций и позитивными результатами проведенной экспериментальной работы. Полученные результаты подвергнуты современной статистической обработке с помощью пакетов программ Microsoft EXCEL 2000, проверены на достоверность и объективность.

На первом этапе (1998-1999 г.г.) – определено общее направление исследования, проведено изучение и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования; выявлена научная проблема, разработана концепция исследования. Осуществлялась постановка цели, объекта, предмета, задач, гипотезы исследования. Проанализирован имеющийся опыт инновационной деятельности в области преподавания физической культуры в ВУЗе.

На втором этапе (1999-2000 г.г.) – на основании имеющихся теоретических данных, были разработаны технология, модель, экспериментальная учебная программа по физической культуре, способы развития мотивации к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни с использованием элементов силовых видов спорта. Проведен констатирующий и формирующий педагогический эксперимент.

На третьем этапе (2001-2002 г.г.) – был выполнен контрольный педагогический эксперимент, оценена эффективность технологии, модели, экспериментальной программы по физической культуре студентов с использованием элементов силовых видов спорта. Выявлены критерии, показатели, уровни, позволяющие определить эффективность разработанной технологии по формированию физической культуры студентов технического вуза.

На четвертом этапе (2003-2005 г.г.) проводился анализ, обобщение полученных результатов и оформление диссертационной работы.

#### **Основные положения, выносимые на защиту:**

- изучение методологических и теоретических основ процесса формирования физической культуры студентов технического вуза позволили разработать технологию и модель формирования физической культуры студентов технического вуза, которая заключается в применении совокупности методов, средств силовых видов спорта;
- разработанная учебная программа по формированию физической культуры, развитию мотивации к физическому совершенствованию и здоровому образу жизни способствует формированию личности будущего специалиста и повышению качества его профессиональной подготовки;

- выявленные критерии, показатели позволили определить уровни сформированности физической культуры и доказать результативность разработанной технологии по формированию физической культуры студентов технического вуза.

#### **Апробация результатов исследования.**

Теоретические положения и результаты исследования были опубликованы в 11 печатных работах. Основные материалы диссертации докладывались на конференциях различного масштаба: Научно-практическая конференция «Подготовка современного специалиста в соответствии с государственным образовательным стандартом», Новокузнецк, 1996 год; Научно-практической конференция «Качество подготовки и проблемы повышения конкурентоспособности выпускников педвузов на рынке труда», Новокузнецк, 1997 год; Научно-практическая конференция «Новые технологии в образовании», Новокузнецк, 1998 год; Научно-практическая конференция «Реализация государственных образовательных стандартов в подготовке кадров, связанных с физической культурой и спортом», Омск, 1999 год; Научно-практическая конференция «Человек. Природа. Общество», Новокузнецк, 2004 год; Всероссийская научно-практическая конференция «Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии», Кемерово, 2004 год; Научно-практическая конференция «Гуманитарные исследования и их роль в развитии педагогического образования», Томск, 2005 год; Научно-практическая конференция «Научное творчество молодежи», Томск, 2005.

**Структура и объем диссертации.** Диссертационная работа изложена на 209 страницах машинописного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, библиографического списка и приложения. Работа иллюстрирована 23 таблицами и 10 рисунками и 4 схемами.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**Во введении** обуславливается актуальность исследуемой проблемы, определяется степень ее изученности, раскрывается научный аппарат исследования, ставится цель, формулируются объект и предмет научного анализа, гипотеза и задачи исследования, указываются основные этапы работы. Сформулированы положения, выносимые на защиту, отмечена теоретическая новизна и практическая значимость, содержатся сведения об апробации и внедрении результатов данного диссертационного исследования.

**В первой главе «Теоретические основы технологии формирования физической культуры студентов»** физическая культура студентов рассматривается как компонент общей и профессиональной культуры инженера, подвергнута анализу современные педагогические технологии в условиях модернизации процесса формирования физической культуры студентов, а также дана теоретическая модель формирования физической культуры студентов в условиях технического вуза.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В.К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека (В.К. Бальсевич, Б.Р. Голощапов, А.В. Лотоненко, Р.А. Пилоян). Более того, как доказывает Н.Н. Визитей, она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем, по мере становления образовательно-воспитательных систем физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Важным аргументом в пользу значимости физической культуры для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена. Говоря о ценностном потенциале физической культуры и спорта современного социума, необходимо иметь в виду два уровня ценностей: общественный и личный – и представлять механизм преобразования общественных ценностей в личное достояние каждой личности.

В современных отечественных исследованиях отмечается, что проблему формирования физической культуры человека можно плодотворно решать только на основе идеи единства и взаимообусловленности категории социального и биологического. Физическая культура в отличие от других сфер культуры соединяет эти компоненты в человеке в единое целое и является сферой их гармонизации, областью ценностно-ориентированного разрешения постоянно воспроизводимых противоречий между ними.

Качество современного профессионального образования большинство отечественных ученых видят как многомерную системную характеристику, в которой результат рассматривается как ведущий компонент этой характеристики. Качество резуль-

тата профессиональной подготовки понимается как соответствие физической подготовленности обучающегося современным «вызовам времени» и рассматривается через понятие «профессиональная компетентность» (А.Ф. Тараненко, А.Г. Тулинцева, О.В. Шутпанов).

С позиции этого подхода, результатом профессионального образования является компетентность, которая определяется, как готовность выполнять профессиональные функции в соответствии с принятыми в социуме стандартами и нормами. Понимание профессиональной компетентности есть как совокупность ключевой, базовой и специальной компетентностей. Компетентностный подход, определяя логику реализации модели профессионального образования, позволяет подготовить конкурентоспособного специалиста.

Образовательная программа подготовки инженера предусматривает изучение студентом гуманитарных и социально-экономических специальностей, общематематические и естественнонаучные дисциплины и др. циклов дисциплин. Каждый из циклов направлен на формирование определенных уровней культуры личности выпускника и тесно связан с квалификационной характеристикой специалиста (ГОС ВПО 2000 г.). Но при этом цикл гуманитарных и социально-экономических наук практически не представлен в требованиях к уровню подготовки специалиста. Он позволяет построить логически субординированный ряд понятий: общая культура личности – профессиональная культура личности – физическая культура личности (О.А. Долженко, Г.К. Зайцев, В.И. Загвязинский).

Феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций (В.С. Собкин, В.В. Давылов, Л. Кун, С.Е. Павлов).

Личностно ориентированный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью (А.К. Кузнецов, Л.М. Кулинко).

В реализации содержания образования принципиально важно формирование у студентов установки на активное погружение в пространство физической культуры с многообразием ее ценностей. Для этого необходимо обучение методам самопознания, саморегулирования, самоуправления, самоорганизации, самообучения, самовоспитания и самосовершенствования. Это воз-

можно, если обеспечивается мотивационно-ценностное отношение к предлагаемым программам индивидуальной и коллективной физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание внеучебной деятельности студентов должно обеспечивать им широкий и свободный выбор ее форм и видов, проявление в них творческой индивидуальности и полноценной самореализации. Профессиональная направленность содержания учебно-воспитательного процесса является системообразующей основой учебных и внеучебных занятий и требует раскрытия тесной связи физической культуры, физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной ориентацией личности, пониманием межциклового и междисциплинарного взаимодействия в обеспечении интегративной профессиональной готовности специалиста (Виленский М.Я., Горбунов Г.Д.).

Понятие «технология» в педагогике может употребляться в четырех смысловых аспектах (В.К. Бальсевич, И.М. Быковская, Ю.Д. Железняк). В работах В.П. Беспалько, Б.С. Блума, М.В. Кларина, М.А. Чошанова и др. выделены следующие признаки технологии (Д. Ахметова, Л. Гурье): целесообразность, результативность, алгоритмичность, воспроизводимость, управляемость, проектируемость.

Основным признаком развития педагогической технологии (ПТ) является изменение формулировки термина от «технологии в образовании» (technology in education) к «технологии образования» (technology of education), а затем к «педагогической технологии» (educational technology).

Отечественная теория и практика осуществления технологических подходов к обучению отражена в трудах Ю.К. Бабанского, В.П. Беспалько, П.Я. Гальперина, М.В. Кларина, Л.Н. Ланды, А.Г. Ривина, Н.Ф. Талызиной, Н.Е. Щурковой и др.

Технологии педагогического образования исследуют В.И. Андреев, С.И. Архангельский, М.М. Левина, Н.Д. Никандров, О.П. Околелов, В.В. Сериков, В.А. Сластенин, А.И. Уман и др.

С нашей точки зрения, педагогическая технология – это упорядоченная совокупность действий, операций и процедур, инструментально обеспечивающих достижения прогнозируемого и диагностируемого результата в изменяющихся условиях воспитательно-образовательного процесса.

Целевая направленность современных педагогических программ совершенно определенно утверждает необходимость формирования физической культуры личности детей, учащихся, сту-

дентов, обосновывая тем самым философско-культурологический подход в организации учебного процесса по физическому воспитанию (М. Зиновкина, Г.Г. Наталов).

Моделирование является одним из наиболее эффективных методов исследования. Философскую концепцию моделирования составляют теория отражения и теория познания, а формально-методическую основу моделирования составляют теория подобия, теория эксперимента, математическая статистика, математическая логика и научные дисциплины, изучающие те предметные области, которые подлежат исследованию методами моделирования.

Анализ научной литературы, учебных программ, результатов экспериментальных исследований, социологических опросов в вузах позволил сформулировать ряд положений педагогической системы, на которых базируется концепция формирования физической культуры студентов.

Во второй главе «Методы и организация исследования» дана характеристика использованных в данной работе методов, а также описана организация исследования.

С целью изучения влияния занятий физическими упражнениями на уровни физической культуры студенческой молодежи ВУЗов на кафедре физического воспитания Сибирского государственного индустриального университета был проведен педагогический эксперимент, который длился на протяжении 6 лет.

Следует заметить, что анализ результатов эксперимента тесно связан с их планированием. Поэтому перед проведением каждого этапа эксперимента мы старались спланировать его таким образом, чтобы полученные данные легко поддавались одно-значному анализу и позволяли получить ответы на вопросы, поставленные в исследовании.

В третьей главе «Технологические основы формирования физической культуры студентов технического вуза» представлена реализация модели и технологии формирования физической культуры в учебном процессе студентов технического вуза средствами силовых видов спорта, изложена программа по физическому воспитанию студентов технического вуза средствами силовых видов спорта, определены критерии, показатели, уровни сформированности физической культуры в тренировочном процессе студентов.

Технология формирования физической культуры личности обеспечила перевод профессиональной культуры в опыт личности. Она опиралась на индивидуально-творческий подход и личностно ориентированное обучение. Конструктивно-модульная технология отражала единство целей, принципов, содержания

при организации педагогического процесса. В ней объединились модули теоретических и практических дисциплин, создавались условия для личностного развития специалиста. Выделены модули – диагностический, прогностический, теоретический, практический, посредством которых образовательно-воспитательному процессу придавалась целенаправленность, преемственность, последовательность. Их исполнение способствовало осуществлению междисциплинарных связей.

Этот тип технологий создает возможность личностного участия обучающихся в разнообразных контекстах будущей профессиональной деятельности. Методы, формы и виды этой технологии способствовали «переводу» профессионально-теоретических знаний в практическую плоскость, способность личности приобретать, развивать и закреплять их до профессиональных знаний, умений и навыков. Технология реализовывалась в системе спецкурсов, спецсеминаров и спецпредметов.

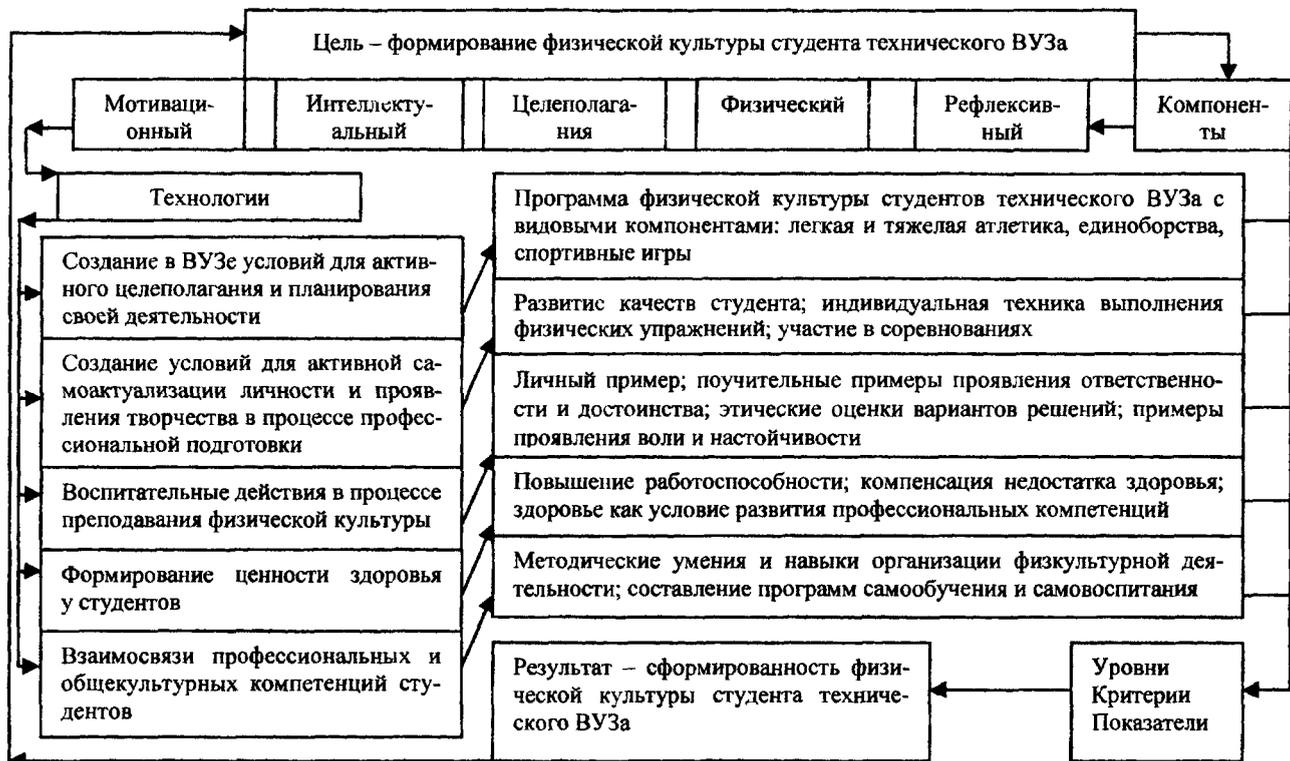
Рефлексивно-управленческая технология трансформирует профессиональное образование в процессы самообучения, саморазвития, самовоспитания, способствует развитию самоанализа, самоконтроля, формирующих физическую культуру личности. Она позволяет обучающемуся осуществлять выбор учебных занятий, самостоятельных заданий и контроля, что способствовало формированию саморефлексии, адекватной самооценки.

Технология предусматривала широкое использование учебных педагогических ситуаций, в том числе проблемных. Они позволяли поддерживать высокую мотивационную активность студентов в образовательном процессе. Их использование свидетельствует о том, что эффективность влияния на профессионально-личностное развитие возникает, если обеспечивается единство по характеру цели, содержания, способов ее выполнения, эмоциональному и волевому состояниям, если они содействуют проявлению активности в образовательном процессе, если полнее моделируют жизненные ситуации.

В рамках реализации технологии физического воспитания студентов необходимо наличие следующих условий:

- психолого-педагогическое обеспечение технологии формирования физической культуры (диагностика уровня формирования);
- критерии сформированности физической культуры;
- критерии достижений уровня формирования физической культуры.

Рассмотрим подробнее вышеназванные условия, для чего обратимся к разработанной нами модели формирования физической культуры студентов технического ВУЗа (рис. 1).



**Рис. 1. Модель формирования физической культуры студентов технического ВУЗа**

Апробация программы по физическому воспитанию студентов технического вуза средствами силовых видов спорта показало, что положительным качеством рекомендуемой программы является то, что соревновательные упражнения здесь выполняют в таком порядке, в каком они включены в программу соревнований. Это своего рода моделированный тренинг, целью которого приучиться выполнять абсолютный максимум во всех трех движениях.

Построение тренировочных циклов различной длительности является важнейшим средством восстановления. Активизации процессов восстановления и повышения эффективности тренировок способствует, в первую очередь, правильное распределение нагрузок в различных по длительности тренировочных циклах.

Четко выраженная цикличность подготовки, т.е. относительно законченный кругооборот стадии с частичной повторяемостью отдельных упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов – это один из основных принципов атлетической тренировки.

В своей работе мы выделяем ряд критериев, показателей и уровней сформированности физической культуры в тренировочном процессе студентов (табл. 1).

Таблица 1

**Критерии, показатели, уровни  
сформированности физической культуры**

<i>Критерии показатели</i>	<i>Уровни физической культуры</i>		
	<i>Высокий</i>	<i>Средний</i>	<i>Низкий</i>
Знания культуры здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеет сформированные знания на всех уровнях: методологическом, теоретическом, методическом, технологическом и их переход в разряд убеждений;</li> <li>• интересуется современными научными разработками в области физического воспитания;</li> <li>• умеет самостоятельно выбирать и разрабатывать технологии и индивидуальные программы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Умело распоряжается знаниями, используя их для формирования здорового образа жизни;</li> <li>• имеет прочные знания общих принципов изучения валеологических явлений, закономерностей;</li> <li>• знания являются основой для поддержания психической и физической активности в рамках профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Механическое присвоение валеологических знаний;</li> <li>• отсутствие основы для поддержания психической и физической активности в рамках профессиональной деятельности.</li> </ul>

Критерии показателей	Уровни физической культуры		
	Высокий	Средний	Низкий
Общекультурный стиль деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Осмысляет физическую культуру прошлого и настоящего;</li> <li>• способен выделить общефизическую информацию в рамках общекультурной;</li> <li>• способен к передаче валеологических ценностей;</li> <li>• умеет решать эвристические валеологические задачи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активно наращивает свой потенциал в рамках валеологического образования;</li> <li>• обладает широкой эрудицией по вопросам валеологии;</li> <li>• умеет решать алгоритмические валеологические задачи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общекультурные и валеологические потребности играют менее значимую роль;</li> <li>• слабо выражена способность интерпретации валеологических знаний;</li> <li>• малоспособен к передаче валеологических ценностей;</li> <li>• слабо выражено умение решать типовые валеологические задачи.</li> </ul>
Опыт творческой деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -Способен заниматься здоровьесберегающей деятельностью, отличающейся новизной, высоким совершенством;</li> <li>• -способен выдвинуть яркую интересную, оригинальную идею здоровьесбережения.</li> </ul>		

Очевидно, что физическая культура инженера складывается из того, что вошло в нее из общечеловеческой культуры, что приобретено непосредственно профессиональным трудом, что является индивидуальными способностями проявления культуры конкретного человека.

В четвертой главе «Эффективность технологии формирования физической культуры студентов с использованием силовых видов спорта (на примере пауэрлифтинга)» исследованы показатели физической и психологической подготовленности студентов, проведена экспериментальная оценка сформированности физической культуры студентов и показана результативность разработанной технологии.

В данном педагогическом эксперименте принимали участие студенты основной медицинской группы, обучающиеся на факультетах Сибирского государственного индустриального университета и занимавшиеся физическим воспитанием на отделении пауэрлифтинга: 350 мужчин, 316 женщин. Важно отметить особую популярность данного вида физической культуры у сту-

денческой молодежи и его значимость в развитии физических качеств (результаты многочисленных опросов свидетельствуют, что данный вид по популярности занимает 1-е место мужчин и 2-е – у женщин).

Оценивая показатели контрольных испытаний студентов, занимавшихся атлетической гимнастикой (пауэрлифтингом), характеризующие уровень специальной физической подготовленности, необходимо отметить, что во всех упражнениях как у мужчин, так и у женщин был зафиксирован достоверный прирост за три года обучения (табл. 2). Причем данная тенденция наблюдалась на протяжении всего периода исследований, различия здесь были отмечены лишь в темпах прироста.

Таблица 2

**Показатели уровня  
специальной физической подготовленности студентов,  
занимавшихся на отделении «пауэрлифтинг» ( $\bar{X} \pm \sigma$ )**

Вид тестирования	Показатели		Темп прироста показателей %
	пм=411 пж=375		
	1-й курс	3-й курс	
Приседание со штангой на плечах, кг	77,5±0,8	101,1±1,3	23,6±0,5*(30,5)
Жим штанги, лежа на гимн скамейке, кг	64,7±0,6	81,8±0,9	17,1±0,3*(26,4)
Становая тяга, кг	105,0±1,2	128,4±1,5	23,4±0,7*(22,3)
Наклоны через гимнастического коня лицом вниз, раз	40,1±05	46,1±0,7	6,0±0,3*(15,0)
Жим штанги, лежа на гимнастической скамейке, кг	25,9±0,3	30,5±0,5	4,6±0,1*(17,8)
Наклоны через гимнастического коня, лицом вверх, раз	23,3±04	32,2±0,6	8,9±0,2*(38,2)

*Примечание:* 1 – виды тестирования у мужчин; 2 – у женщин; пм – число обследованных мужчин; пж – женщины; \* – обозначение статистически значимых; ( $p < 0,05$ ) темпов прироста показателей.

Экспериментальные исследования по изучению влияния занятий пауэрлифтингом в объеме 4 часов в неделю на уровне общей и специальной физической подготовленности студентов позволили констатировать следующее:

- у занимающихся пауэрлифтингом в развитии скоростно-силовых качеств, силы и быстроты темп прироста в показателях зависит от величин исходных уровней результатов контрольных испытаний (полученных в начале обучения): чем ниже уровень результатов на 1-м курсе, тем больше величина прироста показателей, характеризующих развитие названных качеств к окончанию 3-го курса обучения;
- занятия силовыми упражнениями (как у мужчин, так и у женщин) в большей степени способствуют развитию скоростно-силовых качеств, силы и быстроты, в меньшей степени – гибкости;
- включение в программу занятий специализации «атлетическая гимнастика (пауэрлифтинг)» упражнений, направленных на развитие общей выносливости и гибкости, в оптимальном объеме способствует гармоничному развитию двигательных качеств студентов.

Занятия физическими упражнениями с отягощениями и с применением тренажерных устройств способствуют развитию всех мышечных групп и достоверному увеличению показателей, характеризующих специальную физическую подготовленность студентов.

Таблица 3

**Динамика уровня физической культуры  
студентов технического вуза (в %)**

Уровни	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперим.	После эксперим.	До эксперим	После эксперим
Высокий, творческий	0,9	18,8	1,0	2,9
Средний	11,5	58,3	11,8	14,4
Низкий, пассивный	87,6	22,9	87,2	22,7

Критериальная оценка мотивационных установок, оценка функциональных возможностей как показателей сформированности физической культуры студентов. Нами была исследована сформированность физической культуры студентов по основным компонентам: мотивационный; познавательный; нравственно-психологический; рефлексивно-деятельностный и определен уровни сформированности физической культуры студентов технического вуза (табл. 3).

### **Выводы:**

1. Теоретически подтверждено, что формирование физической культуры студентов в условиях технического вуза необходимо рассматривать как интегративное понятие, включающее философский, социально-экономический, педагогический аспекты; как ключевую проблему физического воспитания молодежи; учитывать, что физическая культура является одним из значимых компонентов общей культуры молодежи.
2. Обоснована теоретически и практически реализована технология формирования физической культуры студентов; содержание учебной программы подготовки спортсменов пауэрлифтеров., апробирована модель формирования физической культуры студентов. Установлено, что формирование физической культуры студентов технического вуза связано с развитием мотивационной сферы студентов.
3. Реализация модели и технологии формирования физической культуры студента, апробация программы по физическому воспитанию студентов (на примере пауэрлифтинга) с помощью критериев, показателей позволили определить уровни ее сформированности. Высокий уровень сформированности показали студенты экспериментальной группы (18,8%); средний (58,3%), низкий, пассивно-репродуктивный (87,6%).
4. Результаты верификации и оценки итогов инновационной деятельности по комплексу параметров свидетельствуют о положительном влиянии, высокой педагогической эффективности разработанных программ по физической культуре.

**Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях:**

1. *Похоруков, О.Ю.* О подготовке учителя физической культуры [Текст] / О.Ю. Похоруков // Подготовка современного специалиста в соответствии с государственным образовательным стандартом: Материалы научно-практической конференции. – Новокузнецк: Изд-во НГПИ, 1996. – С. 26.
2. *Похоруков, О.Ю.* Традиционные и нетрадиционные средства физической культуры и отношение к ним различных слоёв населения [Текст] / О.Ю. Похоруков // Качество подготовки и проблемы повышения конкурентоспособности выпускников педвузов на рынке труда: Материалы научно-практической конференции. – Новокузнецк: Изд-во НГПИ, 1997. – С. 42-47.

3. *Похоруков, О.Ю.* Гуманизм восточных единоборств [Текст] / О.Ю. Похоруков // Новые технологии в образовании: Материалы научно – практической конференции. – Новокузнецк: Изд-во НГПИ, 1998. – С. 5-7.
4. *Похоруков, О.Ю.* Технологии подготовки учителя физической культуры в педагогическом вузе с использованием средств восточных единоборств [Текст] / А.В. Литманович, О.Ю. Похоруков // Реализация государственных образовательных стандартов в подготовке кадров, связанных с физической культурой и спортом: Материалы научно-методической конференции. – Омск: Изд-во СибГАФК, 1999. – С. 143 (авторский вклад 50%).
5. *Похоруков, О.Ю.* Формирование культуры здоровья будущего учителя средствами восточных единоборств [Текст] / О.Ю. Похоруков // Человек. Природа. Общество: Материалы научно-практической конференции. – Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2004. – С. 95-98.
6. *Похоруков, О.Ю.* Модель подготовки учителя физической культуры, владеющего основами восточных единоборств, с использованием межпредметных связей [Текст] / О.Ю. Похоруков // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Тезисы Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 64-68.
7. *Похоруков, О. Ю.* Профессиональная компетентность – как результат образования [Текст] / О.Ю. Похоруков // Актуальные проблемы повышения качества образования на современном этапе: Сборник научных трудов. – Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2005. – С. 128-130.
8. *Похоруков, О.Ю.* Педагогические условия формирования физических качеств студентов в процессе физического воспитания с учетом техники силовых видов спорта [Текст] / О.Ю. Похоруков // Актуальные проблемы повышения качества образования на современном этапе: Сборник научных трудов. – Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2005. – С. 131-133.
9. *Похоруков, О.Ю.* Инновационный подход в процессе физического воспитания студентов вуза с использованием элементов силовых видов спорта [Текст] / О.Ю. Похоруков, С.Б. Нарзулаев // Совершенствование системы физического воспитания и оздоровления детей, учащихся молодежи и других категорий населения: Материалы научно-практической конференции. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. – С. 152-155 (авторский вклад 50%).

10. *Похоруков, О.Ю.* Значение двигательной реабилитации в развитии личности студентов технического вуза [Текст] / О.Ю. Похоруков, С.Б. Нарзулаев, А.С. Федотов // Совершенствование системы физического воспитания и оздоровления детей, учащихся молодежи и других категорий населения: Материалы научно – практической конференции. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2005. – С. 149-152 (авторский вклад 50%).
11. *Похоруков, О.Ю.* Комплексная модель практикоориентированной педагогической технологии формирования физической культуры студентов в техническом вузе [Текст] / О.Ю. Похоруков, Е.Г. Мальвинская, С. Б. Нарзулаев // Информационные технологии и математические модели: 4 Всероссийская научно-практическая конференция. – Анжеро-Судженск: 2005. – С. 65-68 (авторский вклад 50%).

Сдано в печать 22.11.2005 г. Формат 60×84/16

Печать ризограф. Гарнитура Times NR

Тираж 80 экз. Заказ № 90. Усл. п.л. 1

Редакционно-издательский отдел

Сургутского государственного педагогического университета

628417, г. Сургут, 50 лет ВЛКСМ, 10/2

Отпечатано в РИО СурГПУ

4  
2  
1

49

РГБ Русский фонд

2006-4

25873