

*На правах рукописи*

**МОЛОДКИН Александр Георгиевич**

**ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К  
ФИЗКУЛЬТУРНОМУ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ  
(на примере учреждений среднего профессионального образования)**

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

Автореферат диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Тюмень – 2006

Работа выполнена в государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет»

- Научный руководитель -** кандидат педагогических наук, доцент  
**Манжелей Ирина Владимировна**
- Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
**Семенов Леонид Алексеевич,**  
кандидат педагогических наук  
**Богданова Вера Александровна**
- Ведущая организация -** ГОУВПО «Южно-Уральский  
государственный университет»

Защита диссертации состоится 25 ноября 2006 года в 14 часов на заседании диссертационного совета Д 212.274.01 при государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Тюменский государственный университет» по адресу: 625003, г. Тюмень, ул. Семакова, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУВПО «Тюменский государственный университет».

Автореферат разослан 23 октября 2006 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

*Строкова Т.А.*

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

**Актуальность исследования.** Изменение социально-экономических и экологических условий, интенсификация труда требуют от подрастающего поколения высокого уровня социальной и профессиональной компетентности, конкурентоспособности и толерантности, самостоятельности и активности, развитие которых невозможно без гармонизации духовного и физического развития человека. Экспериментально доказана (Э.С.Аветисов) тесная связь между степенью включенности в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность молодежи и активностью проявления ее жизненной позиции. Молодые люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом дополнительно к обязательным занятиям, серьезнее относятся к учебе, самостоятельнее и ответственнее других, более активно включены в общественную жизнь.

В то же время прослеживается недостаточная физкультурно-спортивная активность подрастающего поколения россиян и, как следствие, устойчивая тенденция к снижению уровня здоровья и физических кондиций детей и студенческой молодежи (В.К.Бальсевич, М.Я.Виленский, В.И.Ильинич, Б.Д.Куланин, Л.И.Лубышева, В.В.Мякотных, В.И.Ульянов и др.).

Вышеизложенное актуализирует задачу совершенствования физического воспитания студентов, ориентированного на формирование физической культуры личности, важнейшим критерием эффективности которого является его постепенный переход в процесс самовоспитания и самосовершенствования (М.Я.Виленский, В.Г.Грузных, В.И.Ильинич, Л.И.Лубышева), обеспечиваемый соответствующими внутренними (мотивационная, инструментальная и рефлексивная готовность личности к физкультурному самосовершенствованию) и внешними (пространственно-предметное и социальное окружение) условиями.

Таким образом, актуальность нашего исследования определяется следующими **противоречиями**:

- между повышающимися требованиями к психофизической готовности специалистов в связи с изменяющимися условиям профессиональной деятельности и невысоким уровнем здоровья и физических кондиций выпускников ССУЗов как результата их недостаточной физкультурно-спортивной активности;

- между целевым ориентиром на постепенный переход организованного на базе образовательных учреждений физического воспитания в процесс

непрерывного физкультурного самосовершенствования выпускников в течение всей жизни и отсутствием современного педагогического инструментария, создающего для этого оптимальные условия;

- между необходимостью значительного повышения физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи и недостаточным осознанием молодыми людьми значимости и личностных смыслов физкультурного самосовершенствования.

Названные противоречия обострили **проблему** нашего исследования, которая заключается в поиске оптимальных способов и условий для постепенного перехода учебно-воспитательного процесса по дисциплине «Физическая культура» в процесс самовоспитания и самосовершенствования, что определило тему нашего исследования: «Формирование готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию (на примере учреждений среднего профессионального образования)».

Под *физкультурным самосовершенствованием* мы понимаем процесс целенаправленной, сознательной и планомерной работы человека по развитию своего физического и духовного потенциала, становлению физической культуры личности.

Готовность к физкультурному самосовершенствованию рассматривается нами как состояние субъекта, обеспечивающее продуктивность добровольной физкультурно-спортивной деятельности, ориентированной на преобразование своего физического и духовного «Я». В структуре готовности к физкультурному самосовершенствованию, опираясь на данные отечественной психологии и педагогики (Т.Т.Джамгаров А.Н.Леонтьев, Б.Ф.Ломов и др.), мы выделяем: ценностно-мотивационный (физкультурно-спортивные ценности, потребности и мотивы); инструментальный (психические и физические кондиции, физкультурно-спортивные и технико-тактические знания, умения и навыки); рефлексивно-деятельностный (локус контроля физкультурно-спортивной деятельностью, самостоятельность и инициативность во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности) компоненты.

**Объектом** исследования является процесс физического воспитания студентов учреждений среднего профессионального образования нефизкультурного профиля.

**Предметом** – структура, содержание, средства, методы и условия формирования готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию

**Целью** – разработка и экспериментальное обоснование содержания и процедуры формирования готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию, способствующему преобразованию духовного и физического «Я» средствами физической культуры и массового спорта в течение всей жизни.

В основу **гипотезы** легло предположение о том, что формирование готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию будет способствовать непрерывному развитию духовного и физического потенциала средствами физической культуры и массового спорта, если:

- опираться на идею постепенного перехода от управления к соуправлению и самоуправлению учебной деятельностью студента в процессе включения его в лично значимую физкультурно-спортивную деятельность;

- совершенствовать содержание самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», во-первых, на основе блочно-модульного структурирования учебного материала с выделением модулей, работа над которыми позволяет решать задачи теоретической, методической, физической и технико-тактической подготовки, во-вторых, через введение в вариативный компонент учебного материала тем исследовательских проектов («Коррекция осанки», «Коррекция телосложения», «Развитие выносливости» и др.) и предоставление студентам права их свободного выбора;

- в основу организации аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы будет положена совместная (педагог-студент; студент-студент) проектно-исследовательская деятельность, способствующая формированию ценностно-мотивационного (через актуализацию, обмен и перестройку смыслов физкультурно-спортивной деятельности), инструментального (через освоение студентами способов самостоятельного поиска необходимой информации, планирование и реализацию физкультурно-спортивной деятельности) и рефлексивно-деятельностного (через ведение дневника самоконтроля, самоотчетов, самоощущений и самоприказов при включении в лично значимую физкультурно-спортивную деятельность) компонентов готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию;

- критериями готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию послужат: осознанная, значимая и действенная мотивация физкультурно-спортивной деятельности; сформированность физкультурно-спортивных знаний, умений и навыков; позитивная динамика

психического и физического состояния; самостоятельность и инициативность во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности.

Отправными теоретическими положениями нашего исследования стали идеи гуманистической психологии и педагогики о присущей каждой личности потребности в саморазвитии и самосовершенствовании (А.Маслоу, В.С.Мерлин, К.Р.Роджерс и др.), педагогической поддержке личностного роста (Е.А.Александрова, О.С.Газман, Н.Б.Крылова, К.Р.Рождерс и др.), положения Л.С.Выготского о том, что в совместной деятельности субъект может делать то, что лежит за пределами его актуальных возможностей, то есть в зоне ближайшего развития.

Исходя из цели, предмета и гипотезы исследования сформулированы следующие **задачи**:

1. Рассмотреть основные проблемы физического воспитания, связанные с возможностью его перехода в процесс самовоспитания и самосовершенствования.

2. Выявить структуру и критерии готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию.

3. Теоретически разработать и обосновать процедуру организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура», ориентированной на непрерывное физкультурное самосовершенствование.

4. Экспериментально обосновать эффективность физического воспитания на основе формирования готовности к физкультурному самосовершенствованию.

**Теоретико-методологической базой исследования являются:** работы по методологии социально-педагогических исследований (В.И.Загвязинский, В.В.Краевский, М.М.Поташник и др.); ведущие психологические концепции развития деятельности и личности (В.И.Каган, А.Н.Леонтьев, К.К.Платонов и др.); концепции развивающего (В.В.Давыдов, Л.В.Занков, Д.Б.Эльконин) и личностно-ориентированного (Н.А.Алексеев, Г.К.Селевко, В.В.Сериков, И.С.Якиманская и др.) обучения и воспитания; работы по методологии самостоятельной работы студентов (И.А.Зимняя, Б.И.Коротяев, Р.А.Низамов, П.И.Пидкасистый и др.); основные положения современных гуманистически-ориентированных концепций физической культуры и физического воспитания (В.К.Бальсевич, И.М.Быховская, М.Я.Виленский, Г.М.Грузных, Л.И.Лубышева, В.И.Столяров и др.).

В ходе исследования использовались следующие **методы**: *теоретические* (изучение и анализ философской, психолого-педагогической и специальной

литературы по проблеме исследования; теоретическое моделирование) и *эмпирические* (опытно-экспериментальная работа; наблюдение; педагогическое анкетирование и тестирование; врачебно-педагогические обследования и математические методы обработки статистической информации).

**Научная новизна исследования.** *Выделены* уровни готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию в зависимости от степени их активности – пассивности (самоуправление – управление) и характера проектно-исследовательской деятельности (репродуктивный – продуктивный): директивно-операциональный (под управлением преподавателя), адаптивно-алгоритмический (при соуправлении преподавателя), локально-конструктивный (при соучастии и поддержке преподавателя) и системно-конструктивный (самоуправление).

*Разработана* модель организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура», реализация которой осуществляется через прохождение ряда этапов, со специфическими для каждого задачами: *концептуальный* (осознание цели самостоятельной работы как формирование готовности к физкультурному самосовершенствованию); *проектировочный* (блочно-модульное проектирование содержания учебного материала и введение в вариативный компонент тем исследовательских проектов с учетом требований стандарта, потребностей и возможностей студентов, ресурсного обеспечения учебно-воспитательного процесса); *технологический* (конструирование занятий на основе организации совместной проектно-исследовательской деятельности с учетом готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию, текущий контроль и коррекция условий); *результативный* (оценка динамики сформированности компонентов готовности к физкультурному самосовершенствованию).

*Доказана* эффективность применения метода проектов в процессе формирования готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию при соблюдении следующих условий: организации совместной (педагог-студент; студент-студент) проектно-исследовательской деятельности с постепенным смещением акцентов с управления к соуправлению, затем к соучастию и самоуправлению; предоставлении студентам права выбора тем исследовательских проектов; актуализации личностных смыслов и значимого мотива физкультурно-спортивной деятельности; сформированности умений самостоятельно добывать знания, ставить цели, планировать и реализовывать процесс физкультурного

самосовершенствования; интеграции учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию студентов.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в уточнении понятия и содержания готовности к физкультурному самосовершенствованию в научном аппарате теории физического воспитания; в обосновании необходимости формирования готовности личности к физкультурному самосовершенствованию, способствующей преобразованию своего духовного и физического потенциала средствами физической культуры в течение всей жизни; в дополнении теории физического воспитания новыми данными, связанными с разработкой и обоснованием организационно-методических средств, методов и условий формирования готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию; в определении критериев готовности к физкультурному самосовершенствованию (осознанная, значимая и действенная мотивация самостоятельных занятий физической культурой и спортом; сформированность физкультурно-спортивных знаний, умений и навыков; позитивная динамика физического состояния; самостоятельность и инициативность во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности).

**Практическая значимость** исследования заключается в следующем:

- разработана и реализована в учебно-воспитательном процессе по дисциплине «Физическая культура» авторская модель организации самостоятельной работы студентов, ориентированная на формирование готовности к физкультурному самосовершенствованию на основе обогащения личностного опыта проектирования и реализации физкультурно-спортивной деятельности;

- разработаны и внедрены в практику физического воспитания студентов учреждений среднего профессионального образования программно-методический комплекс «Физическая культура», методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, направленные на программно-методическое обеспечение процесса формирования готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию;

- разработаны методические материалы по применению метода проектов в физическом воспитании студентов;

- результаты настоящего исследования внедрены в практику физического воспитания студентов ряда учреждений среднего профессионального образования Тюменской области и могут быть использованы в системе высшего профессионального образования.

Исследование проводилось в течение 2002-2006 гг. и включало три этапа. **На первом этапе** (2002-2003 г.г.) производился теоретический анализ



состояния физического воспитания студентов, выявлены его проблемы и перспективы развития в контексте перехода к самообразованию, определен предмет актуальности настоящего исследования. Автором совместно с группой педагогов-практиков (Л.И.Вяткина, А.Н.Родин, В.С.Сидоров, В.С.Соловьев, А.И.Франк и др.) была организована опытно-экспериментальная работа по повышению эффективности физического воспитания в Тюменском государственном колледже связи, информатики и управления и Тюменском государственном медицинском колледже. Основной задачей этого этапа являлись выявление структуры готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию и разработка модели самостоятельной работы, ориентированной на обучение студентов технологиям самостоятельного приобретения знаний и обогащение их личностного опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**На втором этапе** исследования (2003-2005 г.г.) было дано теоретическое обоснование содержания самостоятельной работы студентов, выявлены особенности ее реализации; экспериментально подтверждено повышение эффективности физического воспитания на основе использования разработанной нами модели организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура».

**На третьем этапе** (2005-2006 г.г.) производилась обработка и интерпретация экспериментальных данных, уточнялись теоретические и практические выводы, оформлялось диссертационное исследование.

**Достоверность** и обоснованность результатов исследования обеспечиваются опорой на современные концепции теории физической культуры и спорта, исследования по педагогике и психологии; привлечением обширного фактического материала; сопоставлением полученных данных с уже имеющимися в специальной литературе; использованием различных научно-обоснованных диагностических методик; достаточной продолжительностью опытно-экспериментального исследования; количественным и качественным анализом его результатов; внедрением в практику физического воспитания разработанных автором методических материалов и их положительной оценкой педагогами-практиками.

**Апробация результатов исследования** осуществлялась в процессе сообщений на Межрегиональных научно-практических конференциях «Физическая культура, спорт, здоровье: состояние и перспективы совершенствования» (Тюмень, 2003); «Формирование здорового образа жизни населения Урала и Сибири» (Тюмень, 2004); на Всероссийских научно-

практических конференциях «Проблемы и пути развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи» (Тюмень, 2003); памяти И.И.Сулейманова (Тюмень, 2003); «Формирование здорового образа жизни» (Тюмень, 2004); на Международных научно-практических конференциях «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики» (Ставрополь, 2005); «Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях» (Липецк, 2006); «Сотрудничество и инновации в физической культуре и спорте: проблемы и перспективы» (Челябинск, 2006).

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Вопреки распространенному мнению о необходимости интенсификации физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования, ориентированного преимущественно на усиление физической подготовки студентов на основе применения директивных методов управления учебным процессом, на наш взгляд, повышение эффективности физического воспитания студенческой молодежи возможно на основе постепенного перехода от управления к соуправлению, соучастию и самоуправлению процессом физкультурного самосовершенствования через включение студентов в совместную личностно-значимую проектно-исследовательскую деятельность, выходящую за рамки учебного процесса и создающую необходимую базу для самостоятельных занятий после завершения обучения.

2. В отличие от традиционной практики физического воспитания в рамках авторского подхода *самостоятельная работа* рассматривается как основное средство формирования готовности к физкультурному самосовершенствованию на основе взаимосвязанных процессов: осознания и присвоения студентами физкультурно-спортивных ценностей (рефлексия, актуализация, прояснение, перестройка смыслов и т.д.) (*ценностно-мотивационный компонент*); овладения системой поиска и освоения физкультурно-спортивных знаний, умений проектировать процесс физкультурного самосовершенствования, приобретения методико-практических двигательных умений и навыков, развития психофизических кондиций (*инструментальный компонент*); совершенствования самоконтроля и самоанализа физкультурно-спортивной деятельности, творческого обогащения субъектного опыта самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности (*рефлексивно-деятельностный компонент*).

3. Доказана эффективность применения метода проектов в процессе формирования готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию при соблюдении следующих условий: организации совместной (педагог-студент; студент-студент) проектно-исследовательской деятельности с постепенным смещением акцентов с управления к соуправлению, затем к соучастию и самоуправлению; предоставлении студентам права выбора тем исследовательских проектов; актуализации личностных смыслов и значимого мотива физкультурно-спортивной деятельности; сформированности умений самостоятельно добывать знания, планировать и реализовывать процесс физкультурного самосовершенствования; интеграции учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию студентов; дополнительной подготовки педагогов к взаимодействию на основе сотрудничества.

### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Диссертация состоит из введения, двух глав, выводов, библиографического списка, состоящего из 203 источников, и 10 приложений.

**Во введении** обоснована актуальность темы исследования, сформулированы проблема, объект, предмет, цель, задачи и гипотеза; представлены положения, выносимые на защиту, формы апробации и внедрения результатов исследования.

**Первая глава** «*Физическое воспитание студентов системы среднего профессионального образования*» посвящена рассмотрению теоретико-организационных и технологических аспектов физического воспитания, средств и методов формирования готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию.

Анализ литературных источников показал, что *физкультурное совершенство* есть идеальный системно-динамический *результат* процесса освоения ценностей физической культуры, выражающийся в достижении гармонии духовного и физического развития человека (В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева, Ю.М.Николаев, В.И.Столяров и др.).

*Физкультурное самосовершенствование* – широкое понятие, поскольку физическое, духовное и нравственное в человеке находятся в закономерной структурной связи, это диалектически, а не механически единый *процесс* целостного саморазвития человека.

В основе процессов саморазвития, самосовершенствования личности, согласно Л.М.Попову, Ю.В.Слюсареву, О.В.Хухлаевой, лежат такие ведущие

факторы, как: наличие внутреннего источника активности (противоречия между наличным и желаемым); способность личности к самоуправлению (локус контроля, опыт, отношение к саморазвитию); особенности межличного и учебного взаимодействия, оказывающие как стимулирующие, так и блокирующие влияния на усилия личности.

Готовность к физкультурному самосовершенствованию является необходимым условием, обеспечивающим непрерывность процесса освоения человеком ценностей физической культуры в течение всей жизни. Механизмы формирования готовности к физкультурному самосовершенствованию связаны с *осознанием – оценочной рефлексией – принятием – самоопределением – самоуправлением – самовыражением* (Л.М.Попов, О.В.Хухлаева и др.).

В ходе теоретических и эмпирических исследований нами выявлено, что готовность студентов к физкультурному самосовершенствованию может осуществляться на директивно-операциональном, адаптивно-алгоритмическом, локально-конструктивном и системно-конструктивном уровнях в зависимости от степени их активности - пассивности (самоуправление - управление), а также согласно характеру реализации физкультурно-спортивной деятельности (ФСД) (репродуктивный - продуктивный).

На *директивно-операциональном уровне* готовности к физкультурному самосовершенствованию ФСД студент осуществляет под управлением преподавателя. Студент внутренне пассивен и выполняет аудиторные и внеаудиторные репродуктивные, воспроизводящие самостоятельные работы по образцу, состоящие из небольшого количества операций, согласно заданию и под контролем (текущим и итоговым) преподавателя в стандартных учебных ситуациях, в условиях обязательного курса по дисциплине «Физическая культура». На *адаптивно-алгоритмическом* – ФСД студент осуществляет при соуправлении преподавателя. По заданию преподавателя, осуществляющего только итоговый контроль, студент выполняет реконструктивно-вариативные самостоятельные работы алгоритмического типа, адаптируя их к условиям предстоящей деятельности как в процессе обязательного, так и элективного курса по дисциплине «Физическая культура». На *локально-конструктивном* – ФСД студент осуществляет при содействии и поддержке преподавателя, выполняя продуктивные самостоятельные работы частично-поискового или эвристического типа, на небольших участках познавательно-практической деятельности, в условиях обязательного и факультативного курса по дисциплине «Физическая культура». При организации самостоятельной работы каждый студент выбирает одно из ряда предложенных преподавателем заданий,

самостоятельно ставит цель, осуществляет планирование, организацию и контроль предстоящей деятельности. Преподаватель оказывает ему консультативную помощь при ее планировании и проводит итоговый контроль. На *системно-конструктивном* – ФСД студент осуществляет самостоятельно, выполняя продуктивные самостоятельные работы исследовательского типа в нестандартных ситуациях познавательной-практической деятельности в процессе обязательного (или основного) и дополнительного физкультурного образования.

Основным средством формирования готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию является самостоятельная работа, под которой мы, вслед за И.А.Зимней, понимаем целенаправленную, внутренне мотивированную, структурированную самим субъектом в совокупности выполняемых действий и корригируемую им по процессу и результату деятельность.

Анализ научно-методической литературы показал, что традиционно при рассмотрении вопросов совершенствования самостоятельной работы студентов в физическом воспитании основное внимание исследователей уделяется определению содержания и методов организации обязательных и самостоятельных форм занятий, в частности на основе учета различий в физической подготовленности (М.А.Зайнетдинов), сформированности потребностно-мотивационной сферы (Л.В.Граф, Б.Д.Куланин, И.В.Манжелей), контроля за уровнем развития основных физических качеств и систем организма (А.С.Юдин) и др.

*На наш взгляд, организация самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» должна решать задачи обучения студентов технологиям самостоятельного приобретения знаний и обогащения личностного опыта проектирования и реализации ФСД. Достигнуть этого возможно при смещении акцентов в деятельности педагога с непосредственной организации самостоятельной работы (или управления ею) на создание условий для совместного (соуправления) «педагог-студент» её проектирования и реализации с дальнейшей перспективой перехода в процесс физкультурного самосовершенствования (самоуправления).*

Основным методом реализации самостоятельной работы студентов, согласно нашему подходу, стал метод проектов, предполагающий наличие социально или личностно значимой для студента проблемы (желание победить в соревнованиях, развить гибкость, улучшить состояние зрительного анализатора и др.). Проблема, как правило, содержит в себе противоречие, и

применительно к физическому воспитанию оно может выражаться в несоответствии между реальным и желаемым состоянием здоровья, физических кондиций, телосложением молодых людей и т.д. (И.В.Манжелей). Тесная связь проблемы с личностными смыслами и жизненными приоритетами молодых людей, совместная деятельность по постановке цели, поиску путей её достижения (составление плана), а также практическое воплощение полученных результатов в том или ином продукте деятельности (удачное выступление на соревнованиях, позитивная динамика физических кондиций и др.), делают метод проектов особенно привлекательным для физического воспитания.

**Во второй главе «Опытно-экспериментальная работа по формированию готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию»** представлены содержание и результаты опытно-экспериментальной работы.

В процессе решения задач исследования нами была разработана модель организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» (схема 1), реализующаяся через прохождение ряда этапов.

На *концептуальном этапе* формулировалась ведущая идея и цель самостоятельной работы, связанная с формированием готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию на основе обогащения их личностного опыта проектирования и реализации ФСД. На *проектировочном* - формировалось содержание учебного материала с учетом трех ключевых факторов: потребности и возможности студентов; требования ГОСТА; ресурсное обеспечение образовательного учреждения. Содержание учебного материала конструировалось на основе блочно-модульного структурирования (Н.Н.Никитушкина, Н.Г.Михайлов, И.А.Водяникова), что предполагало его разбивку на составные модули, имеющие самостоятельные задачи: *контрольно-диагностический* – диагностика и контроль (самодиагностика и самоконтроль) за теоретической, методико-практической, физической, технической, профессионально-прикладной подготовленностью; *теоретический* – овладение студентами системой поиска новых знаний, формирование осознанной, значимой и действенной мотивации самостоятельных занятий, умения творчески использовать полученные знания для личностного развития; *методико-практический* – формирование умения ставить цели и планировать процесс физкультурного самосовершенствования, освоение жизненно и профессионально важных двигательных умений и навыков; *учебно-тренировочный* – укрепление здоровья, развитие физических кондиций,



*Схема 1. Модель организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура»*

освоение техники выполнения упражнений, обогащение личного опыта реализации программ физкультурного самосовершенствования.

В содержание вариативного компонента учебного материала методико-практического и учебно-тренировочного модулей нами были введены темы практико-ориентированных групповых и индивидуальных, краткосрочных (два месяца), среднесрочных (один семестр) и долгосрочных (один год) проектов: «Коррекция зрительного анализатора», «Развитие выносливости», «Фестиваль по аэробике», «Коррекция телосложения» и др. (таблица 1).

Таблица 1

Темы практико-ориентированных проектов  
в содержании учебного материала студентов 1 курса

Часть	Раздел и вид программного материала	Часы	
		Ауд	Вне аудит
<b>1.Контрольно-диагностический модуль</b>		<b>12</b>	
Б	Диагностика, текущий и итоговый контроль, взаимоконтроль и самоконтроль	8	
В	<i>По выбору:</i> проект «Экспресс оценка соматического здоровья по Апанасенко» проект «Самодиагностика физической подготовленности» проект «Самодиагностика физического развития»	4	
<b>2.Теоретический модуль</b>		<b>12</b>	
Б	1-4 темы (примерной программы)	10	
В	ППФП средствами ритмической (атлетической гимнастики)	2	
<b>3.Методико-практический модуль</b>		<b>21</b>	
Б	1-4 темы (примерной программы)	8	
В	<i>По выбору:</i> проект «Коррекция зрительного анализатора» проект «Коррекция осанки» проект «Коррекция телосложения» проект «Самомассаж» проект «Развитие настойчивости и упорства»	13	14 и более
<b>4. Учебно-тренировочный модуль</b>		<b>95</b>	
Б	Общая и специальная физическая подготовка	20	
В	Общая и специальная физическая подготовка	15	14 и более
	Технико-тактическая и интегральная подготовка	40	
	<i>По выбору:</i>	20	
	проект «Развитие выносливости» проект «Развитие гибкости» проект «Фестиваль по баскетболу» проект «Фестиваль по аэробике»		
<b>Итого:</b>		<b>140</b>	

*Примечание:* Б – базовый компонент В – вариативный компонент

*На технологическом* - осуществлялись конкретизация целей и задач самостоятельной работы с учетом диагностики текущего состояния готовности и внешних условий; подбор дифференцированных средств и методов их достижения; выбор студентами тем практико-ориентированных проектов, разработка индивидуальных и групповых проектов (планов) и их реализация; корректировка ее целей и задач в соответствии с диагностично выявленными достижениями студентов или изменениями внешних условий обучения. *На результативном* – оценивалась динамика готовности студентов к



физкультурному самосовершенствованию в плане сформированности ее компонентов и их показателей. При отклонении от запланированных результатов осуществлялась корректировка задач на всех этапах реализации самостоятельной работы.

В ходе констатирующего эксперимента, проведенного в 2002-2003 гг. в Тюменском государственном медицинском колледже (ТГМК) и Тюменском государственном колледже связи, информатики и управления (ТГКСИУ) с привлечением 675 человек, нами было выявлено, что 21% из числа опрошенных юношей и девушек посещают академические занятия по причине необходимости получения зачета; показатели физкультурной грамотности соответствовали низкому уровню, а физической подготовленности – среднему. Дополнительно к обязательным занятиям занимались только 14% юношей и 19% девушек, причем общий уровень реальной физкультурно-спортивной активности студентов был значительно ниже уровня их потребностей.

На начало опытно-экспериментальной работы (сентябрь 2003 года) нами были выделены контрольная (ТГМК, n=89; специальность 0401 - лечебное дело) и экспериментальная (ТГКСИУ, n=91; специальность 230105 программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем) группы из числа студентов первых курсов, причем готовность к физкультурному самосовершенствованию у большинства студентов обеих групп была примерно одинаковой и соответствовала в основном директивно-операциональному (51-54%) и адаптивно-алгоритмическому (28-30%) уровням.

Учебно-воспитательный процесс как в контрольной (КГ), так и в экспериментальной (ЭГ) группах был организован в соответствии с примерной учебной программой по дисциплине «Физическая культура» 2003 года (базовый уровень), причем студенты-медики КГ дополнительно обладали полученными в процессе обучения по специальности медико-биологическими знаниями и навыками. В ЭГ на основе разработанной нами модели была организована самостоятельная работа, ориентированная на обогащение личностного опыта проектирования и реализации ФСД.

Реализация совместной (педагог-студент) проектно-исследовательской деятельности осуществлялась нами на основе алгоритма (Е.С.Полат, И.В.Манжелей и др.). Рассмотрим фрагмент реализации проекта «Развитие выносливости». **1-ый шаг. Постановка проблемы.** После диагностики и самодиагностики общей выносливости студенты сопоставляют собственные результаты с нормативными требованиями программы. При рассогласовании реального и должного результата выявляется проблема недостаточного уровня

развития общей выносливости. **2-ой шаг.** *Целеполагание на основе смыслополагания.* Преподаватель объясняет студенту, что выносливость коррелирует с работоспособностью и состоянием здоровья человека. Затем студенту в процессе диалога или внутреннего диалога предлагается ответить на следующие вопросы: «Какова ЦЕЛЬ реализации данного проекта?» «ЧТО даст МНЕ ЛИЧНО реализация данного проекта? Каким образом Я смогу использовать ЭТОТ ОПЫТ в своей жизни?», «КАК Я смогу это сделать?», «Чего Я смогу добиться?». **3-ий шаг.** *Проектирование процесса достижения цели* – с учетом уровня готовности студента к физкультурному самосовершенствованию им (при разном участии преподавателя) разрабатывается проект индивидуальной программы по развитию общей выносливости (в нескольких вариантах), в котором указываются исходный, должный и желаемый результат; цель, средства и методы развития выносливости, объем и интенсивность физической нагрузки во временном контексте; средства и методы контроля и самоконтроля. **4-ый шаг.** *Реализация индивидуальной программы по развитию общей выносливости на учебных занятиях и во внеурочное время.* **5-ый шаг.** *Текущий контроль и коррекция:* педагогический контроль и взаимоконтроль, ведение дневника самоконтроля, внесение изменений в программу. **6-ой шаг.** *Итоговый контроль.* Оценка степени достижения запланированного результата. Отчет о реализации проекта (таблица 2).

На методико-практических и учебно-тренировочных занятиях студенты выбирали одну из предложенных тем проектов. Причем студентам с директивно-операциональным и адаптивно-алгоритмическим уровнем готовности к физкультурному самосовершенствованию рекомендовались индивидуальные краткосрочные или групповые проекты, а студентам с локально- и системно-конструктивным уровнем готовности – индивидуальные, долгосрочные и групповые проекты. Кроме того, в зависимости от желания и готовности студента проекты могли реализовываться как на учебных занятиях, в конце которых для этого отводилось по 10-15 минут, так и во внеучебное время: на факультативах, во время секционных занятий, самостоятельно. Обязательным условием реализации метода проектов являлась интеграция учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию студентов, а также дополнительная подготовка педагогов. Для этого студенты в начале учебного года привлекались к планированию предстоящих спортивно-массовых мероприятий, в процессе подготовки к которым реализовывались отдельные

Индивидуальная программа развития общей выносливости Сидорова И. Группа: АСУ-9 Возраст: 18 лет

<b>Цель:</b> развитие общей выносливости (Улучшить показатели общей выносливости и общее физическое состояние)												
<b>Исходный результат:</b> 1. Тест (бег 3000м) <u>13,55</u> 2. ЧСС в покое <u>102</u> 3. ЖЕЛ <u>3550</u>												
<b>Должный результат:</b> «5» - <u>12,10</u> «4» - <u>12,50</u> «3» - <u>13,30</u> <b>Желаемый (оптимально возможный) результат:</b> <u>13,00</u>												
ПЕРИОД	1 вариант (во время учебных занятий 2 раза в неделю)			2 вариант (дополнительно к учебным занятиям 2 раза в неделю)			3 вариант (дополнительно к учебным занятиям 3-4 раза в неделю)			Контроль, взаимо- контроль	Само- контроль	Приме- чание
	*	**	***	*	**	***	*	**	***			
Сентябрь	КТ КБ	2 x (8 ст x 8 раз) 2 x 10 минут	130-150 уд/мин	ВТ СИ	2 x 15 мин. 2 x 15 мин.	130-150 уд/мин	ВТ СИ КБ БС	2 x 15 мин. 2 x 15 мин. 20 мин. 2 x 400 м.	130-150 уд/мин	Тест бег 1000м рез-т: <u>4,10</u>	Само- чувствие удовлетв.	
Октябрь	КТ КБ	2 x (10 ст x 10 раз) 20 мин.	130-150 уд/мин	ВТ СИ	2 x 20 мин. 2 x 20 мин.	130-150 уд/мин	ВТ СИ КБ БС	2 x 20 мин. 2 x 20 мин. 25 мин. 2 x 500 м.	130-150 уд/мин	Тест бег 1000м рез-т: <u>4,01</u>	Само- чувствие хорошее	
Ноябрь	КТ КБ	3 x (8 ст x 8 раз) 2 x 15 мин.	130-150 уд/мин	ВТ СИ	3 x 15 мин. 2 x 25 мин.	130-150 уд/мин	ВТ СИ КБ БС	3 x 15 мин. 2 x 25 мин. 30 мин. 2 x 600 м.	130-150 уд/мин	Тест бег 1000м рез-т: <u>3,54</u>	Само- чувствие хорошее	
Декабрь	КТ КБ	3 x (8 ст x 8 раз) 30 мин.	130-150 уд/мин	ВТ СИ	3 x 20 мин. 2 x 30 мин.	130-150 уд/мин	ВТ СИ БС ЛП	3 x 20 мин. 2 x 30 мин. 2 x 600 м. 2 x 2,5 км	130-150 уд/мин	Тест бег 1000м рез-т: <u>3,49</u>	Само- чувствие хорошее	
<b>Конечный результат:</b> 1. Тест (бег 3000м) <u>12,55</u> 2. ЧСС в покое <u>93</u> 3. ЖЕЛ <u>3800</u>												

Примечание: КТ – круговая тренировка КБ – кроссовый бег СИ – спортивные и подвижные игры  
ВТ – велотренажер ЛП – лыжная подготовка БС – бассейн

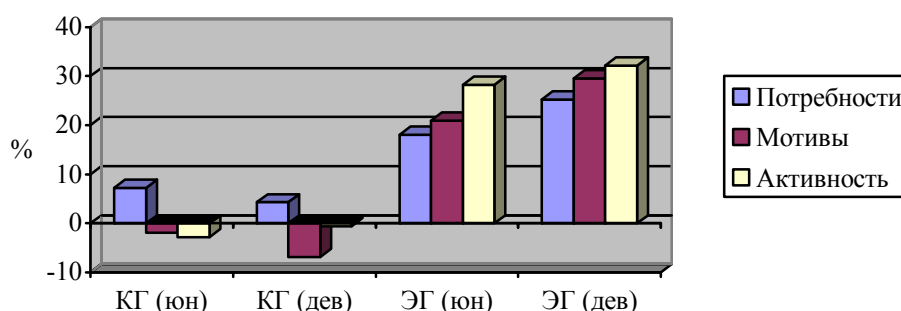
\* – средства и методы  
\*\* – объем  
\*\*\* – интенсивность

проекты (фестиваль по баскетболу), а с преподавателями были проведены семинары-практикумы по взаимодействию на основе сотрудничества.

При формировании ценностно-мотивационного компонента готовности к физкультурному самосовершенствованию применялись методы актуализации смыслов, обмена смыслами и перестройки смыслов физкультурно-спортивной деятельности (по Д.А.Леонтьеву) в процессе внутреннего диалога студента, диалога педагога и студента, диалога между студентами, а также метод включения в значимый вид ФСД. Инструментальный компонент формировался в процессе освоения студентами способов самостоятельного поиска необходимой информации, планирования и реализации ФСД в условиях сотрудничества которое, как известно, расширяет горизонты возможностей человека. Рефлексивно-деятельностный компонент формировался посредством ведения дневника самоконтроля, самоотчетов, самоощущений и самоприказов при включении в личностно-значимую ФСД.

В результате внедрения авторского подхода в практику физического воспитания ТГКСИУ была выявлена положительная динамика в ряде показателей, отражающих критерии готовности к физкультурному самосовершенствованию.

Результаты изучения физкультурно-спортивных потребностей, мотивов занятий и активности студентов по методике, предложенной И.В.Манжелей, показали (гистограмма 1), что в целом индексы физкультурно-спортивных потребностей и мотивов занятий студентов КГ за период с сентября 2003 по май 2005 гг. достоверной динамики не имели и соответствовали среднему уровню.



Гистограмма 1. Динамика индексов физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и активности студентов за период с IX. 2003 по V. 2005 г.г.

Однако снизилась мотивация академических занятий физической культурой. Физкультурно-спортивная активность студентов КГ также несколько снизилась и соответствовала уровню ниже среднего. У студентов ЭГ индексы всех

изучаемых показателей имели достоверную положительную динамику, причем развитие физкультурно-спортивных потребностей и мотивов занятий физической культурой (средний уровень) способствовало повышению физкультурно-спортивной активности (с ниже среднего до среднего уровня).

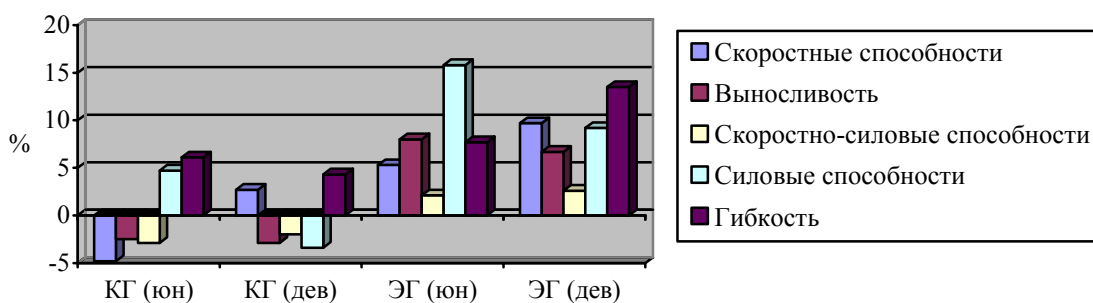
Следует отметить, что к концу опытно-экспериментальной работы у студентов КГ «необходимость получения зачета» являлся одним из наиболее значимых мотивов при посещении занятий физической культурой, а желание повысить свою физическую подготовленность, узнавать новое и мотив «приятно общаться с преподавателем» потеряли свое значение. У студентов ЭГ необходимость получения зачета не являлась ведущей причиной посещения занятий физической культурой, кроме того, в процессе обучения мотивы «интересно узнавать что-то новое», «приятно общаться с преподавателем» и «стремление совершенствовать свое телосложение» приобрели большую значимость. На наш взгляд, данные факты объясняются тем, что у студентов ЭГ самостоятельная работа была организована в соответствии с их физкультурно-спортивными потребностями, на каждом занятии у студентов актуализировались (прояснялись, обменивались и т.д.) личностные и коллективные смыслы ФСД, а ее реализация выходила за рамки учебного процесса, в то время как самостоятельная работа студентов КГ сводилась лишь к элементарным домашним заданиям.

В результате опытно-экспериментальной работы у студентов ЭГ было выявлено повышение уровня субъективного контроля и адекватности самооценки. Это позволяет говорить о том, что студенты стали более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении поставленных целей, способны к самоанализу, самостоятельности.

Результаты изучения уровня физкультурной грамотности (физкультурно-спортивные, технико-тактические знания, умения и навыки) показали, что у студентов ЭГ наблюдался значительно больший, чем у молодых людей КГ, достоверный ( $p < 0,01$ ) прирост в изучаемых показателях. Данные различия мы связываем со значительным усилением мотивации учебно-познавательной деятельности студентов ЭГ, а также внесением изменений в организацию самостоятельной работы, предусматривающих разработку и реализацию собственных проектов по физкультурному самосовершенствованию.

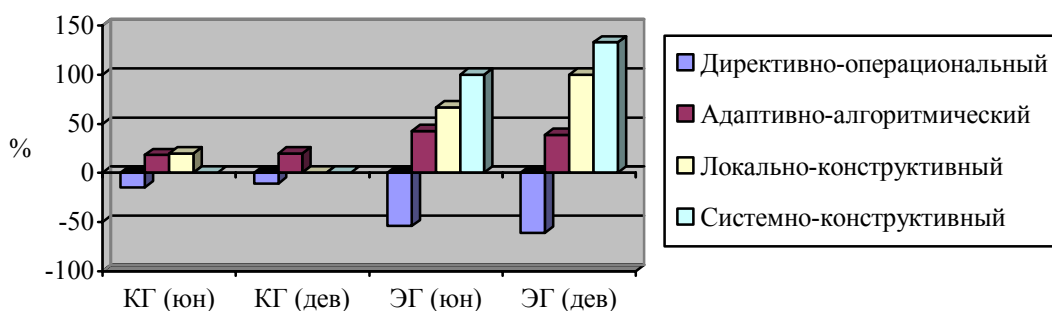
Важно отметить, что у юношей и девушек ЭГ отмечалось улучшение показателей физической подготовленности (гистограмма 2) в большей степени, чем у студентов КГ. Причем наибольшие достоверные ( $p < 0,01$ ) приросты были выявлены у юношей в силовой выносливости, а у девушек – в гибкости. Это

являлось следствием того, что при выборе тем проектно-исследовательской деятельности 32% юношей остановили свой выбор на проекте «Атлет», а 27% девушек отдали предпочтение проекту «Красота и пластика», реализация которых способствовала целенаправленному развитию вышеуказанных физических качеств.



Гистограмма 2. Динамика показателей физической подготовленности студентов за период с IX. 2003 по V. 2005 г.г.

В целом в мае 2005 года выявлено уменьшение количества студентов с директивно-операциональным уровнем готовности к физкультурному самосовершенствованию как в КГ (юноши на 15%, девушки на 11,1%), так и в ЭГ (юноши на 54,2% , девушки на 60,9%). Кроме того, в ЭГ значительно увеличилось число студентов с системно-конструктивным уровнем рассматриваемой готовности (у юношей - в два раза, у девушек в 2,3 раза), в то время как в КГ данная динамика отсутствовала (гистограмма 3).



Гистограмма 3. Динамика уровней готовности студентов к самостоятельной ФСД за период с IX. 2003 по V. 2005 г.г.

Таким образом, результаты проведенного исследования подтвердили положения выдвинутой гипотезы и позволили сделать следующие **выводы**:

1. Повышение эффективности физического воспитания студентов учреждений среднего профессионального образования возможно на основе смещения акцентов в деятельности педагога с управления на

соуправление и самоуправление при включении студентов в совместную личностно-значимую проектно-исследовательскую деятельность, выходящую за рамки учебного процесса и создающую необходимую базу для самостоятельных занятий после завершения обучения.

2. В ходе теоретических и эмпирических исследований выявлено, что в зависимости от включенности процессов управления-самоуправления и характера выполнения проектно-исследовательской ФСД готовность студентов к физкультурному самосовершенствованию может осуществляться на директивно-операциональном, адаптивно-алгоритмическом, локально-конструктивном и системно-конструктивном уровнях. Критериями готовности к физкультурному самосовершенствованию являются осознанная, значимая и действенная мотивация самостоятельных занятий физической культурой и спортом; сформированность физкультурно-спортивных знаний, умений и навыков; позитивная динамика физического состояния; самостоятельность и инициативность во внеурочной физкультурно-спортивной деятельности.

3. Доказана эффективность организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» на основе авторской модели, реализующейся через прохождение ряда этапов: концептуального (формулирование ведущей идеи и цели самостоятельной работы), проектировочного (блочно-модульное структурирование учебного материала и введение тем исследовательских проектов с учетом требований ГОСТа, потребностей и возможностей студентов, ресурсного обеспечения образовательного учреждения); технологического (конкретизация и корректировка целей и задач самостоятельной работы с учетом диагностики текущего состояния готовности студентов и изменения внешних условий) и результативного (оценка динамики сформированности компонентов готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию).

4. При проектировании самостоятельной работы блочно-модульное структурирование учебного материала следует осуществлять на основе его разбивки на составные модули, имеющие самостоятельные задачи: *контрольно-диагностический* – диагностика и контроль; *теоретический* – овладение студентами системой поиска новых знаний, формирование осознанной, значимой и действенной мотивации самостоятельных занятий; *методико-практический* – формирование умения ставить цели и планировать процесс физкультурного самосовершенствования, освоение жизненно и профессионально важных двигательных умений и навыков; *учебно-тренировочный* – укрепление здоровья, развитие физических кондиций,

освоение техники выполнения упражнений, обогащение личностного опыта реализации программ физкультурного самосовершенствования.

5. При реализации проектно-исследовательской ФСД необходимо опираться на следующие принципы: *вариативности* как альтернативности выбора тем исследовательских проектов; *когерентности* как согласования в ее содержании требований образовательного стандарта, физкультурно-спортивных потребностей и возможностей студентов, *смыслозначимости* как поиска ее ценностно-смыслового значения для каждого студента, *конструктивности* как взаимодействие субъектов воспитательно-образовательного процесса на основе сотрудничества, *адаптивности* как соответствия способа самовыражения индивидуальности средствами физической культуры половозрастным и индивидуальным психофизиологическим особенностям индивида.

6. Использование метода проектов повышает эффективность формирования готовности студентов к физкультурному самосовершенствованию при соблюдении следующих условий: организации совместной (педагог-студент; студент-студент) проектно-исследовательской деятельности на основе сотрудничества; предоставлении студентам права выбора тем исследовательских проектов; актуализации личностных смыслов и значимого мотива ФСД; интеграции учебной и внеучебной работы по физическому воспитанию студентов; подготовки педагогов к взаимодействию на основе сотрудничества, что проявляется в достоверном повышении индексов физкультурно-спортивных потребностей (18,1 - 25,2%) и мотивов самостоятельных занятий (20,9 - 29,5%), показателей физкультурной грамотности (48,1 - 76,5%) и позитивной динамики физической подготовленности (25%) студентов. А главное в повышении их физкультурно-спортивной активности во внеурочное время (28,2 - 32,2%).

7. Особенности применения метода проектов в физическом воспитании студентов являются его прикладная и практико-ориентированная направленность на преобразование самого себя, развитие своего физического и духовного потенциала, а также возможность оказания помощи в этом своему ближайшему окружению; относительная срочность и кумулятивность получаемого в ходе реализации проекта эффекта.

**Основное содержание и результаты исследования отражены в следующих публикациях:**



### ***Статьи в журналах, рекомендованных ВАКом***

1. Молодкин А.Г. Содержание и реализация самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - 2006. - № 3 (58). - С. 152-155.

#### ***Материалы научно-практических конференций, тезисы докладов***

2. Молодкин А.Г. Особенности физического состояния студентов / В.С. Сидоров, А.Г. Молодкин // Физическая культура, спорт, здоровье: состояние и перспективы совершенствования: Сборник научных трудов Межрег. науч.-практ. конф. г. Тюмень 27-28.05.2003. – Тюмень, изд-во Вектор Бук, 2003. - С. 132-136 (авторских – 4 с.).

3. Молодкин А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / А.Г. Молодкин, О.Г. Величко // Проблемы и пути развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи: Тезисы Всерос. науч.-практ. конф. г. Тюмень 1-3.12.2003. – Тюмень, изд-во Экспресс, 2003. - С. 21-23 (авторских – 2 с.).

4. Молодкин А.Г. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / А.Г. Молодкин, А.Н. Родин // Формирование здорового образа жизни в регионе Урала и Западной Сибири: Материалы научных работ, посвященных памяти И.И. Сулейманова г. Тюмень. – Тюмень, изд-во Вектор Бук, 2003. - С. 105-109 (авторских – 4 с.).

5. Молодкин А.Г. Опыт проектирования и реализации физкультурного образования студентов / И.В. Манжелей, А.Н. Родин, А.Г. Молодкин // Формирование здорового образа жизни населения Урала и Сибири: Сборник материалов 1-й межрег. науч.-практ. конф. г. Тюмень. – Тюмень, изд-во ТюмГУ, 2004. - С. 146-148 (авторских – 1 с.).

6. Молодкин А.Г. Здоровье и физкультурное образование студентов / А.Г. Молодкин, И.В. Манжелей // Формирование здорового образа жизни: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. г. Тюмень. – Тюмень, изд-во Вектор Бук, 2004. - С. 121-124 (авторских – 2 с.).

7. Молодкин А.Г. Проектирование и реализация самостоятельной работы студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. г. Ставрополь 01.06.2005. – Ставрополь, изд-во СТАВПРЕСС, 2005. - С. 165-168.

8. Молодкин А.Г. Реализация метода проектов в практике физического воспитания // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях:

Материалы Междунар. науч.-практ. конф. г. Липецк 25-26.04.2006. – Липецк, изд-во Юлис, 2006. - С. 82-84.

***Программы и методические рекомендации***

9. Молодкин А.Г. Физическая культура: Программно-методический комплекс / И.В. Манжелей, А.Н. Родин, А.Г. Молодкин, В.В. Христов; Рец.: д-р пед. наук, профессор ТюмГУ В.Н. Потапов, д-р пед. наук, профессор ТюмГУ В.В. Ким. – Тюмень: изд-во Вектор Бук, 2003. - 92 с. (авторских – 30 с.).