

На правах рукописи

ДОЛГАНОВ Олег Владиславович

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ ДЗЮДО**

**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 «Уральский государственный технический университет – УПИ»

Научный руководитель - доктор педагогических наук, профессор
Рапопорт Леонид Аронович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Чернецкий Юрий Маркович

кандидат педагогических наук, доцент
Манжелей Ирина Владимировна

Ведущая организация - государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский государственный педагогический университет» (г. Екатеринбург)

Защита диссертации состоится 3 марта 2006 г. в 15 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, ауд. 211.

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

Автореферат разослан 1 февраля 2006 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета



Строкова Т.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы и темы исследования. Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство (Л.И. Лубышева, 1997).

В современном российском обществе из-за существовавших длительное время проблем экономического, социального, нравственного характера специалистами отмечается устойчивая тенденция ухудшения здоровья учащейся молодёжи. Наблюдается низкий уровень грамотности молодёжи в вопросах здорового образа жизни и физической культуры (А.В. Агеносов, Л.Н. Бородина, О.Л. Жукова, Л.А. Рапопорт, 1998 и др.). По мнению специалистов, педагогические возможности для формирования индивидуальной мотивации укрепления здоровья студентов средствами физического совершенствования в настоящее время реализуются не в полной мере (Б.Д. Куланин, 1985; В.В. Приходько, 1991; А.Г. Семенов, 1997; П.К. Дуркин, 2003; А.Ф. Фролов, 2003 и др.). Требуется пересмотра организация физкультурно-спортивной работы в вузе. Проведение внутривузовских и межвузовских спартакиад с обязательным набором традиционных видов спорта охватывает лишь небольшую часть студентов. Значительная часть студенческой молодёжи не вовлечена в физкультурно-спортивную деятельность. Физическое воспитание в вузе должно способствовать высокому уровню физической активности, влияющему на работоспособность, общественную активность, активизацию процесса самосовершенствования.

Использование опыта, накопленного в практике спортивной подготовки, создание организационно-методических и социально-психологических условий для активного освоения общечеловеческих ценностей спортивной культуры является перспективным направлением спортивизации физического воспитания. Сущностью спортивизации физического воспитания студентов вузов является подготовка к активной жизнедеятельности, закладка двигательного базиса, который позволит в дальнейшем оздоравливаться, имея определенный набор дви-

гательных навыков. Спортизация физического воспитания – использование элементов прогрессивных технологий, выверенных в практике спортивной подготовки, в системе физического воспитания в образовательных учреждениях и при осуществлении физической активности людей в семейных, коллективных и других массовых формах занятий физическими упражнениями (В.К. Бальсевич, 1999). За последнее время система спорта значительно изменилась. Значение феномена «спорт» стало пониматься значительно шире и включает в себя понятие игра, физические упражнения и просто здоровый образ жизни. Мы рассматриваем спорт в его многообразии: как профессиональный спорт, достиженческий спорт, спорт вне организованных соревнований, спорт как средство воспитания, спорт как средство оздоровления (Л.А. Рапопорт, 2002). Спорт дает уникальные возможности для воспитательной работы, увлекающую перспективу к самосовершенствованию (А.М. Вишневецкий, 1958). В этой связи дзюдо как многогранная система воспитания всесторонне развитой личности рассматривается нами в качестве эффективного средства организации физкультурно-спортивной деятельности студентов.

В организации физического воспитания студентов вузов сложились следующие **противоречия** между: необходимостью повышения эффективности физического воспитания студентов с целью поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, работоспособности и реальным снижением двигательной активности, обусловленным интенсификацией учебной деятельности; недостаточным исследованием новых, современных подходов в организации физического воспитания студентов вузов на основе спортизации и перспективностью организации физкультурно-спортивной деятельности на основе популярных у молодежи восточных видов единоборств, в частности дзюдо.

Проблема исследования заключается в преодолении существующей недостаточной эффективности физического воспитания студентов вузов на реализации принципов спортизации, в частности, используя резервы такого вида спорта, как борьба дзюдо, являющейся многогранной системой воспитания всесторонне развитой личности.

Цель исследования: экспериментально обосновать успешность организации физического воспитания студентов вузов на основе спортизации в процессе занятий дзюдо.

Объект исследования: физкультурно-спортивная деятельность студентов, занимающихся борьбой дзюдо.

Предмет исследования: организационно-методические условия спортизации физического воспитания студентов вузов в процессе занятий дзюдо.

Гипотеза исследования состояла из следующего предположения о том, что спортизация физического воспитания студентов вузов в процессе занятий дзюдо будет успешной за счет:

- использования доступных средств и методов, применяемых в обучении технико-тактическим действиям дзюдо, способствующих формированию мотивационного, творческого, инициативного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;

- последовательного обучения технико-тактическим действиям и навыкам борьбы дзюдо, имеющего направленность на традиционное дзюдо;

- осуществления физической подготовки на основе упражнений, применяемых в тренировке дзюдоистов, сходных по структуре с соревновательными упражнениями;

- активизации нравственного воспитания в соответствии с морально-этическими и философскими принципами дзюдо (уважать старших, говорить правду, прислушиваться к мнению окружающих, трудиться с полной отдачей сил, владеть инициативой в любом начинании, действовать решительно и др.);

- применения рейтингового контроля уровня физической активности студентов с целью корректировки учебного процесса, формирования навыков самоконтроля и самооценки в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать проблему организации физического воспитания в вузах.

2. Определить педагогический потенциал борьбы дзюдо как средства спортизации физического воспитания студентов вузов.

3. Определить и обосновать организационно-методические условия, обеспечивающие реализацию спортизации физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо.

4. Экспериментально проверить успешность спортизации физического воспитания студентов на примере борьбы дзюдо.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: концепция использования опыта спортивной подготовки, научных и технологических достижений в сфере спортивной тренировки, создание новых организационно-методических и социально-психологических условий в системе физического воспитания (В.К. Бальсевич, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева); педагогические подходы в организации образовательных систем физического воспитания (Б.Д. Куланин, В.В. Приходько, Н.Н. Башаев, А.П. Внуков, П.К. Дуркин, В.С. Попов, А.Г. Семенов, А.Ф. Фролов); методология педагогических исследований процесса физического воспитания (Э.А. Адамович, В.А. Ашмарин, Е.Я. Бондаревский, А.А. Васильев, А.А. Исаев, Р.А. Пилоян, В.Н. Варванин, А.П. Фроленков); теория и методика физической культуры (Ю.И. Евсеев, В.Д. Мазниченко, Л.А. Рапопорт, Ф.П. Сулова и др.); методика обучения технико-тактическим действиям в борьбе дзюдо (Г.В. Гончаров, А.С. Аралбаев, Р.А. Пилоян, Г.С. Туманян, В.Н. Андреев, В.В. Балдаев, В.В. Вальцев, Г.М. Грузных, В. Дзуренда, Ю.Г. Коджаспиров, О.А. Маркиянов, М. Ого, В.М. Семенов).

Методы исследования. Для решения поставленных задач применялся комплекс теоретических и эмпирических методов исследования – анализ литературных источников и документальных данных, метод системного анализа, педагогический эксперимент, педагогические контрольные испытания, педагогическое наблюдение, анкетирование, метод тестирования, математико-статистическая обработка материалов исследования, метод определения силы мотивационной установки на достижение успеха (тест Т. Элерса), метод определения психологической атмосферы в группе (тест Ф. Фидлера).

Базой исследования служил ГОУВПО Уральский государственный технический университет – УПИ. В ходе исследования был использован материал проведенного социологического опроса 766 студентов университета. В эксперименте приняли участие 103 человека.

Организация и основные этапы исследования. Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе (1999-2001 гг.) осуществлялось изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, обосновывалась актуальность, формулировались объект, предмет, цель и гипотеза исследования. Разрабатывалась программа спортизации физического воспитания в процессе занятий дзюдо. Определялись организационно-методические условия, обеспечивающие реализацию программы спортизации физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо.

На втором этапе (2001-2004 гг.) проверялась эффективность разработанной программы спортизации физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо. Эта задача решалась комплексом психолого-педагогических методов исследования.

На третьем этапе (2004-2005 гг.) проводился анализ итогов реализации педагогического эксперимента, осуществлялось оформление результатов исследования, проводилась статистическая обработка данных и их систематизация, составлялись рекомендации по внедрению выводов в практику.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- *доказано*, что эффективным направлением спортизации физического воспитания студентов вузов является применение средств и методов, используемых в спортивной подготовке дзюдоистов, обеспечивающих: успешное овладение технико-тактическими действиями дзюдо; всестороннее физическое развитие; формирование мотивационного отношения к физической культуре и спорту; формирование нравственных и личностно значимых качеств;

- *определены* организационно-методические условия физкультурно-спортивной деятельности студентов с использованием возможностей дзюдо. Условиями реализации программы спортизации в процессе занятий дзюдо яв-

ляются: применение состязательно-игрового метода в процессе обучения технико-тактическим действиям дзюдо; моделирование соревновательных условий и соблюдение этикета на занятиях; осуществление физической подготовки с помощью упражнений, сходных по структуре с соревновательными упражнениями; применение современных технологий в форме компьютерных программ; последовательное изучение учебного материала (программа по дзюдо); участие в соревнованиях по дзюдо и спортивно-массовых мероприятиях; приобретение практических навыков организации занятий; определение показателей и критериев физкультурно-спортивной деятельности студентов; рейтинговая оценка уровня физической активности; оценка личного и группового результата. Совокупность определенных общих и специфических условий составляет мотивационно-формирующий, содержательно-методический, практический, контрольно-корректирующий модули;

- *вскрыта* существенная связь между организацией физического воспитания студентов вузов на основе спортизации в процессе занятий дзюдо и формированием мотивационного отношения студентов к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, а также повышением уровня физической активности студентов.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что теория и методика физического воспитания студентов вузов дополнена положениями об организации физкультурно-спортивной деятельности на основе спортизации и совокупностью выявленных организационно-методических и социально-психологических условий, обеспечивающих спортизацию и способствующих эффективному освоению общечеловеческих ценностей спортивной культуры в процессе занятий дзюдо.

Определено содержание спортизации физического воспитания студентов вузов на примере занятий дзюдо, отраженное в мотивационно-формирующем, содержательно-методическом, практическом, контрольно-корректирующем модулях.

Практическая значимость исследования. Разработана программа спортизации физического воспитания студентов вузов в процессе занятий дзюдо.

Предложена рейтинговая оценка уровня физической активности студентов, оценивающая разные проявления физкультурно-спортивной деятельности. Разработаны и применены компьютерные обучающие и тестирующие программы. На программу «Тестовый контроль знаний базовой техники дзюдо» оформлено свидетельство о регистрации в Федеральной службе по интеллектуальной собственности - № 2004611346.

Программа спортизации физического воспитания студентов вузов в процессе занятий дзюдо и организационно-методические условия, обеспечивающие спортизацию, могут быть реализованы в различных типах образовательных учреждений.

Достоверность полученных результатов и выводов обеспечена реализацией основных положений методологии научного познания, применением комплекса взаимодополняющих адекватных предмету, цели и задачам общенаучных и специальных методов исследования, обоснованием оценки процесса и результатов учебной деятельности, комплексным характером исследования, математико-статистической обработкой материалов, длительностью эксперимента, воспроизводимостью результатов исследования, количественным и качественным анализом полученных в ходе исследования данных.

Апробация и внедрение. Научно-методические результаты исследования применялись на занятиях по физической культуре на отделении борьбы кафедры спортивных видов единоборств Института физической культуры социального сервиса и туризма Уральского государственного технического университета - УПИ. Материалы работы были представлены на международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра» (Ростов-на-Дону, 2003, 2004 гг.), региональных научно-практических конференциях «Физическая культура и олимпийское движение на Урале» (Екатеринбург, 1999 г.), «Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении» (Екатеринбург, 2003 г.), вузовских научно-практических конференциях «Современные проблемы повышения роли физического воспитания в образовательных учреждениях» (Екатеринбург, 2000 г.),

«Современные аспекты развития физической культуры и спорта: тенденции и перспективы» (Екатеринбург, 2003 г.).

Положения, выносимые на защиту:

- эффективным направлением физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов является спортизация физического воспитания посредством занятий дзюдо, обеспечиваемая общими и специфическими организационно-методическими условиями: применением состязательно-игрового метода; моделированием соревновательных условий; применением современных технологий; последовательным изучением учебного материала; осуществлением разносторонней физической подготовки с использованием упражнений, сходных по структуре с соревновательными упражнениями; участием в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях; приобретением практических навыков организации занятий; осуществлением рейтинговой системы контроля; оценкой личного и группового результата;

- организация физического воспитания студентов на основе спортизации позволяет повысить уровень физической активности, дает возможность приобретения двигательного базиса и знаний в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни, необходимых для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности. В связи с этим спортизация физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо, организованных на основе доступных средств и методов, применяемых в спортивной тренировке дзюдоистов, является эффективным направлением организации физкультурно-спортивной деятельности студентов;

- успешность спортизации физического воспитания определяется уровнем устойчивого мотивационного отношения к занятиям дзюдо и уровнем физической активности студентов, оцениваемым на основе разных проявлений физкультурно-спортивной деятельности по показателям: активности посещения занятий, физической и спортивно-технической подготовленности, активности участия в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа изложена на 130 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического

списка и приложений. Библиографический список включает 223 источника. В тексте содержится 18 рисунков, 10 таблиц.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во *введении* обосновывается актуальность проблемы исследования, характеризуется степень её научной разработанности, формулируются цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, описываются этапы исследования, формулируются основные положения, выносимые на защиту.

Первая глава «Теоретический анализ организации физического воспитания студентов вузов РФ». В главе представлены результаты анализа научно-методической литературы и проводимых нами исследований, показывающие нерешенность проблемы по организации и обеспечению выбора условий, средств и методов, применяемых в физическом воспитании. Полученные данные свидетельствуют, что большинство студентов, понимая личную и общественную значимость двигательной активности, не уделяют ей должного внимания. Слабую физическую подготовленность, низкий уровень физической активности, специалисты трактуют различными причинами. Среди них: наличие физкультурных знаний ещё не обеспечивает их претворения в жизнь; студентами часто не поддерживаются используемые формы и методы организации физического воспитания; подход, связанный с выполнением единых программ по физическому воспитанию, ориентирован на формирование одинакового стиля здорового образа жизни; наблюдается несоответствие между объективными возможностями студентов для занятий физическими упражнениями и их реальной вовлеченностью в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность; создание благоприятных условий не является определяющим фактором физкультурно-спортивной деятельности. (Б.Д. Куланин, А.А. Васильев, А.П. Внуков, Б.И. Новиков, Л.А. Рапопорт, В.В. Приходько, А.Г. Семёнов, В.М. Ермолаев).

Возраст 17-23 года характеризуется тем, что является кульминационным периодом развития физической культуры личности, в котором заканчивается ста-

новление морфологических и функциональных характеристик организма, формирование арсенала основных двигательных умений и навыков (Н.Г. Озолин, 2003). Занятия физическими упражнениями в первую очередь вызваны целью подготовить себя к будущей жизнедеятельности (Е.Н. Гогун, 2000). По мнению русского учёного и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба – это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодёжи. Борьба дзюдо - многогранная система физического воспитания, связавшая идеи и традиции восточной культуры с идеями олимпийского спорта, оказывающая большое воспитательное значение. Интерес молодежи к восточным видам единоборств обусловлен новизной и философскими идеями, проповедуемыми культурой Востока, это является своеобразным диалогом культур и цивилизаций. Глубина философских идей, лежащих в основе дзюдо, благородство поставленной цели - воспитание гармонично развитой личности, достойное поведение учеников - все это способствовало признанию и популярности дзюдо. Занятия дзюдо помогают решать актуальные для молодёжи задачи: нравственное воспитание, гармоничное физическое развитие, овладение двигательными навыками. Велико воспитательное значение этого вида спорта. В понятии японцев дзюдо – не только вид единоборства, это система воспитания человека.

Учитывая философские идеи, морально-этические принципы, средства и методы, используемые для физического и нравственного совершенствования в дзюдо, оно может эффективно применяться в организации физического воспитания студентов и способствовать освоению общечеловеческих ценностей физической культуры.

Вторая глава «Организационно-методические условия спортизации физического воспитания студентов в процессе занятий борьбой дзюдо». В соответствии с целью и задачами исследования была разработана программа спортизации физического воспитания студентов на примере занятий дзюдо. Определены организационно-методические условия, составившие мотивационно-формирующий, содержательно-методический, практический и контрольно-корректирующий модули (задачи, цели, содержание, методические рекоменда-

ции, средства, методы, ресурсы среды и др.). Выполнение совокупности условий, объединенных в модули, является условием реализации программы.

Мотивационно-формирующий модуль – направлен на формирование устойчивого мотивационного отношения к физической культуре и спорту. Он включает:

- применение в процессе обучения студентов технико-тактическим действиям и навыкам борьбы дзюдо состязательно-игрового метода;
- моделирование на занятиях соревновательных условий;
- применение современных технологий в форме компьютерных программ;
- рейтинговую систему контроля.

Под состязательно-игровым методом подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или состязаний.

Моделирование соревновательных условий на занятиях предусматривает соблюдение всех атрибутов и выполнение этикета официальных соревнований.

Применение современных технологий в форме обучающих компьютерных программ способствует углубленному изучению техники дзюдо. В процессе организации занятий использовались программа изучения техники дзюдо, программа тестового контроля знаний студентами базовой техники дзюдо, тестирующая программа обучения правилам соревнований по дзюдо.

Применение в организации физического воспитания рейтинговой системы контроля позволяет значительно повысить интерес к занятиям.

Содержательно-методический модуль – автономная часть учебного материала, содержащая такие компоненты, как учебная цель; содержание учебного материала; методическое руководство по достижению цели; контрольные нормативы. Учебный материал состоит из отдельных автономных, но в то же время сочетающихся блоков: теоретическая подготовка (теория и методика освоения дзюдо), технико-тактическая подготовка (последовательность изучения техники дзюдо и основ ведения единоборства, имеющая направленность на традиционное дзюдо), физическая подготовка (осуществляется средствами борьбы дзюдо), психологическая подготовка (совершенствование мотивов занятий дзюдо, соз-

дание позитивного отношения к занятиям, развитие и совершенствование психических качеств), соревновательная подготовка (участие в соревнованиях различного уровня).

Практический модуль – способствует решению двигательных задач, на основе полученных знаний, умений и навыков в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Он включает:

- участие в соревнованиях по дзюдо и спортивно-массовых мероприятиях;
- приобретение практических навыков в организации занятий физической культурой и спортивно-массовых мероприятий.

Участие в системе соревнований. Спортивная деятельность студентов представляет специфическую сферу творческого развития личности. В системе физического воспитания студентов вузов спортивные соревнования играют большую роль. А.А. Новиков и Р.А. Пилоян (1976) полагают, что если методически верным считается изучение сначала первопричины в причинно-следственных взаимоотношениях явлений, то в анализе взаимоотношений между тренировочным процессом и соревнованием следует отталкиваться от соревнований, так как именно они породили спортивную тренировку.

Приобретение практических навыков в организации занятий. Студенты в процессе занятий должны не только развивать свои физические кондиции, но и приобретать практический опыт реализации полученных знаний, умений и навыков в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Контрольно-корректирующий модуль – обеспечивает контроль пройденного материала, оценку физической подготовленности, оценку уровня физической активности студентов, формирование навыков самоконтроля и самооценки в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Модуль включает:

- показатели и критерии физкультурно-спортивной деятельности;
- процедуру оценки уровня физической активности студентов;
- процедуру оценки личного и группового результата.

Оценка физкультурно-спортивной деятельности студентов определяется показателем уровня физической активности, выраженным в баллах и вычисляемым по формуле: $A = П1 + П2 + П3 + П4 + П5$, где: П1 – показатель посещения заня-

тий; П2 – уровень физической подготовленности; П3 – уровень спортивно-технической подготовленности; П4 – активность участия в соревнованиях по избранному виду спорта; П5 – активность участия в спортивно-массовых мероприятиях.



Рис. 1. Спортизация физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо

Проводимый педагогический эксперимент осуществлялся на базе Уральского государственного технического университета - УПИ. В эксперименте принимали участие студенты, занимающиеся в отделении борьбы дзюдо, составившие две группы, контрольная (n=50) и экспериментальная (n=53), не имеющие достоверных различий в исходном тестировании по показателям физической и спортивно-технической подготовленности ($P > 0,05$). Результаты тестирования анализировались методом сравнения. Проводилось шесть педагогических испытаний. Эксперимент осуществлялся в период учёбы (1-3 курсы, 2001-2004 г.). Занятия были организованы в одинаковых условиях, проходили в одном зале под руководством преподавателей кафедры спортивных видов единоборств.

Процесс физического воспитания в контрольной группе был организован в соответствии с традиционным подходом. Стратегия программы в экспериментальной группе определена как спортизация физического воспитания в процессе занятий дзюдо. Критерием успешности освоения учебного материала в контрольной группе являлась экспертная оценка преподавателем регулярности посещения учебных занятий и результатов тестов в соответствии с программой дисциплины «физическая культура». В экспериментальной группе применялась рейтинговая оценка уровня физической активности студентов.

Третья глава «Экспериментальная оценка успешности спортизации физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо». В главе приводятся результаты экспериментальной проверки успешности спортизации физического воспитания в процессе занятий дзюдо.

Данные изменений физической подготовленности, полученные в ходе эксперимента приведены в табл. 1.

Таблица 1

Изменение уровня физической подготовленности студентов в ходе педагогического эксперимента (в баллах)

Группа	X1±m1 начальное	σ	X2±m2 конечное	σ	При- рост	P
Экспериментальная группа (n=53)	18,8±0,04	2,14	21,9±0,04	2,05	14%	P<0,05
Контрольная группа (n =50)	18,9±0,04	2,13	19,48±0,06	1,56	3%	P>0,05
P	P>0,05		P<0,05			

Итоги тестирования переводились в систему баллов в соответствии с разработанной рейтинговой системой. Определение физической подготовленности осуществлялось на основе одинаковых нормативов. В экспериментальной группе за перевыполнение нормативов начислялась дополнительная сумма баллов.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о большем приросте показателей физической подготовленности в экспериментальной группе. Одной из причин этого является стимулирование к максимальному проявлению физических качеств, а также физическая подготовка, осуществляемая с помощью упражнений, применяемых в тренировке борцов. В практике подготовки дзюдоистов для развития физических качеств, необходимых борцам в процессе соревновательной деятельности, применяются упражнения, которые по структу-

ре повторяют соревновательные. В частности, для повышения специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, применяются упражнения с резиновыми амортизаторами, упражнения с отягощениями, упражнения с партнером. Эффективным методом физической подготовки дзюдоистов является круговой метод. Использование специальных упражнений, применяемых в процессе занятий дзюдо, позволяет решать задачи всестороннего физического развития, даёт навык применения специальных упражнений тренировки, способствует воспитанию личностных качеств.

Большой прирост уровня физической подготовленности показали студенты экспериментальной группы, которые в начале эксперимента имели низкие результаты. В контрольной группе многие студенты, имея хорошие показатели, не стремились перевыполнить установленные нормативы. Можно предположить, что, имея большой потенциал, они были не заинтересованы в реализации своих физических возможностей.

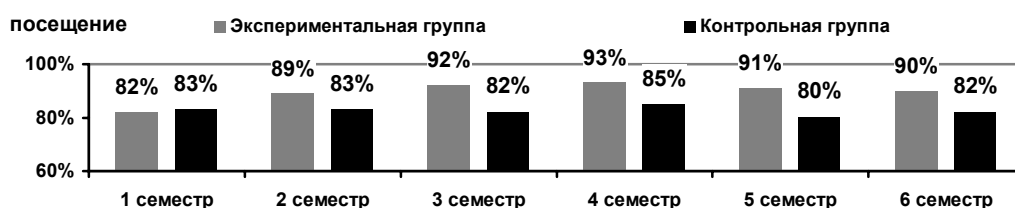


Рис. 2. Уровень посещения занятий в группах (в %)

Одним из показателей отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности является регулярность посещения занятий. Анализ уровня посещения занятий (рис. 2) показывает, что в экспериментальной группе этот показатель выше.

Данные, полученные в ходе эксперимента, определили, что студенты экспериментальной группы показывали более успешное овладение техникой дзюдо. Оценка спортивно-технической подготовленности приведена в табл. 2. При демонстрации техники обращалось внимание: на стойку, на перемещение, на взаиморасположение и взаимодействия дзюдоистов, на быстроту и точность выполнения, на сохранение равновесия после проведения броска, на правильность захватов.

**Уровень спортивно-технической подготовленности студентов
в ходе педагогического эксперимента (в баллах)**

Группа	X1±m1 начальное	σ	X2±m2 конечное	σ	P
Экспериментальная группа (n=53)	3,7±0,1	0,87	4,7±0,2	0,44	P<0,05
Контрольная группа (n =50)	3,5±0,1	0,95	4,3±0,12	0,76	P<0,05
P	P>0,05		P<0,05		

В ходе эксперимента применялись тесты, оценивающие знания терминологии дзюдо. Оценивалась способность студентов анализировать заданные ситуации. Применялись тесты, в которых необходимо было выделить разные или похожие элементы из группы предложенных техник или комбинаций. Студенты экспериментальной группы более успешно справлялись с такими заданиями.

Уровень активности участия студентов в соревновательной деятельности определялся по итогам выступлений в соревнованиях и участию в спортивно-массовых мероприятиях. Процент участия студентов экспериментальной группы в соревнованиях по дзюдо составил 54%, контрольной группы - 22%. Участие студентов экспериментальной и контрольной групп в спортивно-массовых мероприятиях, соответственно составило 62% и 24%. Участие большого количества студентов экспериментальной группы в соревнованиях свидетельствует о высокой мотивации к состязательной деятельности.

Показатель уровня физической активности, оценивающий различные стороны физкультурно-спортивной деятельности, отражает успешность спортизации физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо. В табл. 3 представлены значения показателя физической активности студентов. Более высокий уровень физической активности в экспериментальной группе свидетельствует о повышенной мотивации к физической культуре и спорту. Можно отметить, что сочетание мотивации должностования с мотивацией достижений, опирающейся на потребности и интересы, даёт студентам мощный импульс для активизации физкультурно-спортивной деятельности и позволяет преподавателю целенаправленно повышать их мотивацию к занятиям.

Таблица 3

Значение показателя физической активности студентов (в баллах)

Группа	X1±m1 начальное	σ	X2±m2 конечное	σ	P
Экспериментальная группа (n=53)	36±0,01	5,4	46,1±0,01	5,79	P<0,05
Контрольная группа (n =50)	35,7±0,01	5,5	39,5±0,02	4,17	P<0,05
P	P>0,05		P<0,05		

Для исследования мотивации студентов к занятиям использовались анкетирование, беседа и экспертная оценка. Определялась сила мотивационной установки на достижение успеха с помощью теста Т. Элерса, применяемого в спортивной психологии. Данный тест построен на неспецифическом для спорта вербальном материале, что делает его нейтральным по отношению как к виду спорта, так и к квалификации занимающихся. Высокую мотивацию к достижению успеха имеет 51% студентов экспериментальной группы и 31% контрольной.

Таблица 4

Результаты анкетирования студентов в ходе педагогического эксперимента «Отношение студентов к занятиям борьбой дзюдо»

Предлагаемые вопросы	Варианты ответов	Ответы, % (кол-во.чел.)	
		Эксперимент. группа (n=53)	Контрольная группа (n=50)
1. В какой мере вас устраивают занятия борьбой дзюдо	- полностью устраивают - устраивают частично - не устраивают	92,5% (49) 7,5% (4) 0%	68% (34) 24% (12) 8% (40)
2. Как Вы считаете, занятия дзюдо способствуют адаптации к учебной деятельности в вузе и хорошему усвоению учебного материала?	- да - нет - затрудняюсь с ответом	84,9% (45) 1,9% (1) 13,2% (7)	64% (32) 14% (7) 22% (11)
3. Считаете ли Вы, что занятия борьбой дзюдо способствовали Вашему психофизическому, эмоциональному, нравственному развитию?	- да - нет - затрудняюсь ответить	92,5% (49) 0% 7,5% (4)	74% (37) 12% (6) 14% (7)
4. Изменили ли занятия дзюдо Ваше отношение к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни?	- в лучшую сторону - в худшую сторону - не изменили - затрудняюсь ответить	86,8% (46) 0% 7,5% (4) 5,7% (3)	54% (27) 0% 30% (15) 16% (8)
5. Готовы ли Вы самостоятельно поддерживать своё здоровье средствами физической культуры	- да - нет - затрудняюсь ответить	94,3% (50) 0% 5,7% (3)	78% (39) 4% (2) 18% (9)
6. Считаете ли Вы, что физическая культура это: (выделите два ответа)	- учебный предмет - образ жизни - средство поддержания здоровья - обязательное	3,7% (2) 86,7% (46) 96,2% (51) 0%	26% (13) 62% (31) 82% (41) 0%
7. Количество занятий по физической культуре, по Вашему мнению, следует:	- уменьшить - оставить таким же - увеличить	0% 7,5% (4) 92,5% (49)	0% 26% (13) 74% (37)

Отношение студентов к занятиям дзюдо определялось на основании анкетирования. Результаты, приведенные в табл. 4 показывают положительное отно-

шение студентов экспериментальной группы к физкультурно-спортивной деятельности.

Для оценки психологической атмосферы в группах было проведено исследование с помощью шкалы - опросника Ф. Фидлера, Ю.Л. Ханина. Результаты анкетирования говорят о том, что студенты обеих групп оценивают атмосферу в своих коллективах положительно. В контрольной группе не нашлось ни одного студента, давшего высшую оценку всем предложенным положительным факторам. В экспериментальной группе таких студентов оказалось 17 (32%). Значительным результатом мы считаем то, что 43 респондента (81%) экспериментальной группы дали высшую оценку фактору увлеченности.

Наряду с выявленными показателями положительного психологического климата в экспериментальной группе и отмеченным фактором увлеченности следует отметить потребность студентов в дополнительных занятиях. Наблюдается интерес студентов к приобретению знаний в области физической культуры и здорового образа жизни. В связи с этим применяется форма организации теоретических занятий в виде защиты и обсуждения рефератов в группе.

Анализ успеваемости и качества учёбы студентов имеет косвенное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, но, тем не менее, представлял для нас интерес. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты экспериментальной группы имеют лучшие показатели по успеваемости. В ходе опроса установлено, что в экспериментальной группе число студентов, сдающих сессию в регламентированные сроки, выше, чем в контрольной группе (экспериментальная - 91%, контрольная - 76%).

Выводы

Анализ литературы по проблеме исследования и результаты экспериментальной работы подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили сделать следующие выводы:

1. Выявлено, что физическое воспитание студентов технического вуза, регламентированное федеральной программой дисциплины «Физическая культура», требует реализации новых организационно-методических и социально-психологических условий для активного освоения общечеловеческих ценностей

спортивной культуры. В то же время спортизация, являясь перспективным направлением физического воспитания, не получила должного признания и широкого распространения в вузах.

2. Выявлено, что ориентирование студентов на конкретный предмет физкультурно-спортивной деятельности, занятия дзюдо и развитие способностей, необходимых для овладения предметом деятельности, способствует формированию положительного мотивационного отношения к физической культуре и спорту, что подтверждено контрольными испытаниями, проводимыми опросами и психологическими тестами.

3. Определены организационно-методические условия, обеспечивающие спортизацию физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо. Условиями спортизации физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо является совокупность организационно-методических условий определяющих мотивационно-формирующий, содержательно-методический, практический, контрольно-корректирующий модули: применение состязательно-игрового метода, моделирование соревновательных условий на занятиях, применение современных технологий (компьютерных программ), рейтинговая система контроля, последовательность изучения материала (программа по дзюдо), участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях, приобретение практических навыков организации занятий, определение показателей и критериев физкультурно-спортивной деятельности студентов, рейтинговая оценка уровня физической активности, оценка личного и группового результата.

4. Уровень физической активности студентов определяется показателем, оценивающим: физическую и спортивно-техническую подготовленность, стремление повысить физические кондиции, уровень посещения занятий, активность участия в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Рейтинговая система оценки позволяет повысить объективность и полноту контроля, более эффективно реализовать его организующую, обучающую, воспитывающую и развивающую функции.

5. В ходе педагогического эксперимента доказана успешность спортизации физкультурно-спортивной деятельности студентов средствами борьбы дзюдо.

Организация процесса физического воспитания в экспериментальной группе позволила получить лучшие результаты по физической и спортивно-технической подготовленности, в регулярности посещения занятий, активности участия в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Полученные данные динамики уровня физической активности студентов, данные в мотивационно-психологической сфере, свидетельствуют о том, что спортизация физического воспитания в процессе занятий дзюдо позволяет успешно решать задачи обучения, воспитания и развития по сравнению с традиционными подходами организации физического воспитания в вузах. Спортизация физического воспитания позволяет раскрыть и реализовать реальные и потенциальные возможности, является перспективным средством приобщения студентов к физкультурно-спортивной деятельности, здоровому образу жизни.

Практические рекомендации

Организация физического воспитания студентов вузов с использованием доступных средств и методов спортивной тренировки, а также рейтинговая оценка физкультурно-спортивной деятельности имеют большую перспективу оптимизации образовательного процесса физического воспитания в вузе.

Проведенное нами исследование с целью спортизации физического воспитания студентов вузов в процессе занятий дзюдо позволяет рекомендовать:

1. Студенты должны быть вовлечены в активную физкультурно-спортивную деятельность. Одним из условий повышения мотивационного отношения к занятиям физической культурой и спортом является приоритет состязательности. Реализация этого в процессе обучения позволяет значительно повысить у студентов интерес к занятиям. Состязания должны быть доступными, посильными для всех занимающихся, интересно и эмоционально организованными.

2. Развитие способности выполнять элементы техники в избранном виде спорта является одной из задач физического воспитания студентов вузов. Необходимо готовить студентов в первую очередь к двигательной жизнедеятельности, дать двигательный базис, который позволит им в будущем оздоравливаться, имея определенный набор двигательных навыков.

3. Оценка физической активности студентов должна охватывать совокупность разных проявлений физкультурно-спортивной деятельности (физическая и спортивно-техническая подготовленность, регулярность посещения занятий, стремление повысить физические кондиции, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях).

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Долганов О.В. Рейтинговая система зачета по борьбе дзюдо в поточных группах УГТУ. /О.В. Долганов, Л.А. Капник, М.В. Попов//Физическая культура и олимпийское движение на Урале: сб. тез. докл. IV Всеуральской научно-практ. конф. Екатеринбург, 1999. С. 92-94. (авторских – 2 с.).

2. Долганов О.В. Рейтинговая система – путь личной заинтересованности студентов в систематическом занятии физической культурой. /О.В. Долганов, Л.А. Капник, М.В. Попов/ Тез. докл. научно-практ. конф.// Современные проблемы повышения роли физического воспитания в образовательных учреждениях: Екатеринбург, 2000. С. 32-34. (авторских – 2 с.).

3. Долганов О.В. Дзюдо: пособие для начинающих. /О.В. Долганов, Л.А. Капник, М.В. Попов// Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. С. 56. (авторских – 40 с.).

4. Долганов О.В. Соревновательные игровые задания как средство совершенствования физических качеств и технико-тактических действий юных борцов. /О.В. Долганов, Л.А. Рапопорт// Научные труды I отчетной конференции молодых ученых ГОУВПО УГТУ-УПИ: сб. тез. Екатеринбург 2001. С. 189-190. (авторских – 1 с.)

5. Долганов О.В. Пути повышения роли физического воспитания у студентов УГТУ-УПИ. /О.В. Долганов// Научные труды II отчетной конференции молодых ученых ГОУВПО УГТУ-УПИ: сб. тез. Екатеринбург, 2002. С. 373-375.

6. Долганов О.В. Актуальность проблемы повышения качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях. /О.В. Долганов// Научные труды III отчетной конференции молодых ученых ГОУ УГТУ-УПИ: сб. тез. Екатеринбург, 2002. С. 360-362.

7. Долганов О.В. Дзюдо: Учебное пособие. /О.В. Долганов, Л.А. Капник, М.В. Попов// Екатеринбург: ГОУВПО УГТУ-УПИ, 2002. С. 135. (авторских – 40 с.).

8. Долганов О.В. Состязательно-игровой метод – перспектива обучения студентов навыкам борьбы дзюдо. /О.В. Долганов, Л.А. Рапопорт// Сборник материалов международной научно-практической конференции / под ред. Кабаргина Б.А., Евсеева Ю.И. Ростов н/Д, 2003. С. 345-346. (авторских – 1 с.)

9. Долганов О.В. Применение современных технологий обучения на учебно-тренировочных занятиях студентов УГТУ-УПИ. /О.В. Долганов, Л.А. Капник, М.В. Попов//

Сборник материалов международной научно-практической конференции / под ред. Кабаргина Б.А., Евсеева Ю.И. Ростов- н/Д, 2003. С. 164-166. (авторских - 2 с.).

10. Долганов О.В. Формирование положительного мотивационного отношения к занятиям физической культурой и спортом у студентов вузов. /О.В. Долганов// Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: сб. научн. ст. / под ред. И.В. Брызгалова, Л.А. Рапопорта. Екатеринбург: ГОУВПО УГТУ-УПИ, 2003. Вып. 2. С. 90-102.

11. Долганов О.В. Информационные технологии в физической культуре и спорте. /О.В. Долганов, Л.А. Капник, М.В. Попов// Современные аспекты развития физической культуры и спорта: тенденции и перспективы: сб. науч. тр. Екатеринбург: ГОУВПО УГТУ-УПИ, 2003. Вып. 3. С. 148-152. (авторских – 3 с.).

12. Долганов О.В. Процесс спортизации физкультурной деятельности студентов вузов. /О.В. Долганов, Л.А. Капник, М.В. Попов// Сборник материалов международной научно-практической конференции / под ред. Кабаргина Б.А., Евсеева Ю.И. Ростов н/Д, 2004. С. 256-258. (авторских – 2 с.).

13. Долганов О.В. Педагогические условия организации и содержания процесса физического воспитания студентов вузов на примере борьбы дзюдо. /О.В. Долганов// Сборник материалов международной научно-практической конференции / под ред. Кабаргина Б.А., Евсеева Ю.И. Ростов н/Д, 2004. С. 57-60.

14. Долганов О.В. Алгоритмическая основа технико-тактических действий соревновательного поединка в дзюдо. /О.В. Долганов, А.С. Мешавкин// Сборник материалов международной научно-практической конференции / под ред. Кабаргина Б.А., Евсеева Ю.И. Ростов н/Д, 2004. С. 85-87. (авторских – 2 с.).

15. Долганов О.В. Дзюдо: пособие для участника соревнований. /О.В. Долганов Л.А. Капник, М.В. Попов//Екатеринбург: ГОУВПО УГТУ-УПИ, 2004. С. 157. (авторских – 50 с.).

16. Обучающая программа «Программа тестового контроля знаний базовой техники дзюдо». /М.В. Попов, Л.А. Капник, О.В. Долганов// заявка № 2004610761. Свидетельство РФ об официальной регистрации программы для ЭВМ № 2004611346. Федеральная служба по интеллектуальной собственности, патентам и товарным знакам. М., 2004. (авторский вклад 30%).

17. Долганов О.В. Проблема повышения уровня физической активности студентов. /О.В. Долганов// Сборник материалов VIII научно-практической конференции «Внеучебная работа со студентами в УГТУ-УПИ: опыт, проблемы, перспективы». Екатеринбург: ГОУВПО УГТУ-УПИ, 2005. С. 86-90.