

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
теории и методики спортивных дисциплин
_____ А.Ю. Близневский
«__ » _____ 2018 г.

**НАУЧНЫЙ ДОКЛАД ОБ ОСНОВНЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ПОДГОТОВКИ
НАУЧНО-КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (ДИСЕРТАЦИИ)**

**МОДУЛЬНАЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ У
СТУДЕНТОК ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ САМООБОРОНЫ НА
ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

49.06.01 Физическая культура и спорт
13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Научный руководитель д-р, пед.наук, профессор

Пономарев В.В.

Выпускник

Раковецкий А.И.

Красноярск 2018

Аннотация к научно-квалификационной работе Раковецкого А.И.
«Модульная фитнес-технология формирования у студенток прикладных
навыков самообороны на основе занятий боксом в процессе физического
воспитания в вузе»

Направление 49.06.01 Физическая культура и спорт
Профиль/специальность 13.00.04 Теория и методика физического
воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Актуальность темы

В последнее время в мире возросло количество преступлений, где в качестве потерпевших оказывались женщины, девушки. И это не случайно. Агрессор выбирает лиц женского пола, так как они менее защищены и находятся в уязвимом положении. В социологии пола зафиксировано, что индивидуальный стиль жизни мужчин и женщин различен, имидж женщины зафиксирован как слабый пол, как противостояние мужчинам, как личность и тело, подчиненные, уступающие грубой мужской силе. Женская телесность может быть с легкостью подвержена насилию, при этом лишь малая доля женщин, девушек может защитить себя от преступников, так как они не готовы ни физически, ни психологически. При этом следует отметить, что и лица женского пола могут совершать насильственные действия агрессивного характера в отношении других женщин. Такое положение требует выработки определенных упреждающих педагогических мер по формированию готовности женщин и девушек к противодействию и защите своего социально-биологического «Я» в обществе.

Проблема исследования

Заключается в необходимости теоретического анализа, обобщении и разработки содержания модульной фитнес-технологии формирования прикладных навыков самообороны у студенток на основе занятий боксом в процессе физического воспитания в вузе.

Объект исследования: физическое воспитание студенток вуза.

Предмет исследования: модульная фитнес-технология формирования прикладных навыков самообороны у студенток вуза на основе занятий боксом.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать структуру и содержание модульной фитнес-технологии формирования прикладных навыков самообороны у студенток вуза на основе занятий боксом и проверить ее результативность в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования: формирование прикладных навыков

готовности студенток вуза к самообороне будет результативным, если:

- мотивировать студенток на необходимость формирования прикладных навыков самообороны на основе занятий боксом;
- разработать модульную фитнес-технологию формирования навыков готовности к самообороне студенток вуза с использованием элементов бокса;
- отобрать и сформировать критерии педагогического контроля результатов готовности студенток вуза к самообороне.

Для разрешения вышеуказанной проблемы были разработаны следующие **задачи исследования**:

1. Провести анализ состояния проблемы и выявить теоретические основания необходимости формирования прикладных навыков самообороны у студенток на основе занятий боксом.
2. Теоретически обосновать и разработать структуру и содержание модульной фитнес-технологии формирования прикладных навыков самообороны студенток вуза на основе занятий боксом.
3. Разработать программно-методическое сопровождение модульной фитнес-технологии формирования прикладных навыков самообороны на основе занятий боксом.
4. Разработать педагогический контроль формирования прикладных навыков готовности к самообороне студенток вуза.
5. Организовать и провести опытно-экспериментальную работу по проверке эффективности модульной фитнес-технологии формирования прикладных навыков самообороны студенток вуза на основе занятий боксом.

Методической основой и теоретической базой исследования стали: педагогические теории спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, В.Г. Никитушкин, Ю.В. Верхоланский, В.П. Филин и др.); современные данные о проблемах физического здоровья и физической подготовленности студенток вуза (Л.В. Капилевич, А.В. Жарова, А.Г. Щедрина, В.В. Пономарев, Т.В. Василистова и др.); инновационные педагогические и спортивные технологии формирования физической подготовленности студентов вуза (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.В. Пономарев, В.Г. Шилько, С.А. Дорошенко и др.); теория мотивационной деятельности и поведения (С.Л. Рубинштейн, Л.В. Лотоненко, А.В. Уколов, Л.К. Сидоров, А.Н. Леонтьев, Г.Д. Бабушкин, Е.П. Ильин и др.); педагогические технологии формирования навыков самообороны у студентов вуза (Э.О. Агаджанян, Н.Н. Сизова, Ю.Н. Труфанов, А.Г. Левицкий, Д.В. Морозов и др.).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; анкетирование,

беседы, опрос, интервьюирование; медицинское обследование; педагогические наблюдения, педагогический эксперимент; тестирование готовности к самообороне студенток вуза; математико-статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы.

Организация и этапы исследования

В проведении экспериментальной работы приняли участие студентки первых курсов Сибирского Федерального университета (г.Красноярск). Опытно-экспериментальная работа проводилась в период с 2014 по 2018 гг. Всего в эксперименте приняло участие 50 студенток, где контрольную группу составило 20 и экспериментальную 30 человек. Экспериментальная группа занималась на основе включения в учебный процесс модульной фитнес-технологии формирования прикладных навыков самообороны студенток вуза на основе занятий боксом, а контрольная по традиционной программе, рекомендованной Министерством образования и науки РФ.

Студентки экспериментальной и контрольной групп занимались по учебной дисциплине «Физическая культура», согласно, учебного плана два раза в неделю. Было проведено предварительное тестирование общей физической подготовленности, а также готовность студенток к самообороне.

Положения выносимые на защиту:

1. Модульная фитнес-технология формирования прикладных навыков самообороны студенток вуза – это комплексный педагогический процесс направленный на поэтапное формирование у студенток вуза готовности к личностной самообороне и защиты от различных форм агрессии, осуществляемый в рамках занятий боксом (один из самых доступных и адаптированных видов прикладных физических упражнений для массовых занятий населения, в том числе студенток). Все это можно в дальнейшем проектировать в общественную и трудовую деятельность.

2. Педагогические этапы опытной технологии формирования прикладных навыков самообороны студенток вуза, включающие следующие учебно-методические блоки: 1 – блок(1 курс) – этап начального обучения; 2 - блок (2 курс)- этап углубленного обучения и 3 – блок (3 курс)- этап совершенствования приобретенных теоретических знаний и практических навыков готовности самообороне на основе занятий боксом.

3. Программно-методическое сопровождение модульной фитнес-технологии формирования готовности студенток в вузе к самообороне на основе занятий боксом, включающее следующие учебно-практические разделы: теоретический, где раскрываются исторические и общетеоретические основы занятий боксом; учебно-методический, содержащий общефизическую, специально-физическую, психологическую и

техническую виды подготовки студенток на занятиях боксом; контрольный раздел включает блок педагогического контроля формирования готовности к самообороне студенток в вузе.

Педагогический контроль формирования готовности студенток в вузе к самообороне включающий следующие блоки тестов: общая физическая подготовленность (бег 100 м., прыжок в длину с места, бег 2000 м., поднимание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа); техническая подготовленность (выполнение основных двигательных упражнений из арсенала бокса).

Аспирант

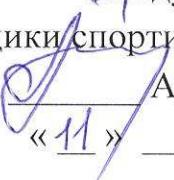
А.И. Раковецкий

Научный руководитель д-р,

Пономарев В.В.

пед.наук, профессор

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
теории и методики спортивных дисциплин

А.Ю. Близневский
«11» мая 2018 г.

НАУЧНЫЙ ДОКЛАД ОБ ОСНОВНЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ ПОДГОТОВКИ
НАУЧНО-КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ (ДИСЕРТАЦИИ)

**МОДУЛЬНАЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ У
СТУДЕНТОК ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ САМООБОРОНЫ НА
ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

49.06.01 Физическая культура и спорт
13.00.04 Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Научный руководитель д-р, пед.наук, профессор



Пономарев В.В.

Выпускник



Раковецкий А.И.

Красноярск 2018