



005014815

АРНСТ НИНА ВИКТОРОВНА

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ
СТУДЕНТОВ ВУЗА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ
ВРЕМЯ**

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

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

1 2 МАЯ 2012

Тула – 2012

Работа выполнена в ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», г.Красноярск

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, профессор
Рябинина Светлана Кадамбаевна

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор,
Макеева Вера Степановна

кандидат педагогических наук, доцент
Миронов Дмитрий Леонидович

Ведущая организация: ФГБОУ ВПО «Южно-Уральский
государственный университет», г.Челябинск

Защита состоится «23» марта 2012г. в 9-101 на заседании диссертационного совета Д.М.212.271.15 при ФГБОУ ВПО «Тульский государственный университет» (300012 г. Тула, просп. Ленина, 92, 9-101)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Тульского государственного университета или на сайте www.tsu.tula.ru.

Автореферат разослан «17» февраля 2012 года

Ученый секретарь
диссертационного совета

Леонтьева М.С.

Актуальность. В настоящее время состояние общей культуры и образа жизни населения, в том числе физической культуры и спорта не соответствует необходимому уровню потребностям и задачам поступательного развития государства и общества в целом в современном мировом пространстве. Для формирования и укрепления физического и нравственного здоровья, социализации населения страны недостаточно используется огромный креативный потенциал массового спорта. Человеческие коммуникации успешно формируются в ходе различной совместной деятельности, в том числе при массовых занятиях физической культурой и спортом, в спортивных секциях и группах здоровья. Все это в свою очередь будет способствовать укреплению здоровья; удовлетворению двигательной потребности у населения; повышению жизненного тонуса, умственной и физической работоспособности, что так необходимо для современной студенческой молодежи, настоящего и будущего нашей страны (Л.И.Лубышева, В.К.Бальсевич, С.А.Дорошенко и др).

Для коррекции сложившейся ситуации постановлением правительства Российской Федерации № 7 от 11 января 2006 года принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». Одним из важнейших направлений программы является «повышение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся спортом и особенно молодежи». К 2015 году в России планируется увеличить эту долю до 30 % от всего населения страны. Современный процесс физического воспитания студентов в вузе не в полной мере реализует индивидуальный двигательный потенциал молодежи, не формирует стойкую потребность в занятиях спортом, не дает ориентиров на спортивные достижения (А.В.Лотоненко, Л.И.Лубышева, В.Г.Шилько и др).

Особое значение приобретает привлечение к занятиям спортом студенческой молодежи в нефизкультурных вузах.

Социальный заказ государства в физически крепких молодых специалистах не всегда согласуется с истинным уровнем их здоровья, мотивации студентов на формирование личностной культуры занятия спортом. Продуктивной формой организации физического воспитания студентов в вузе, являются спортивные секции, где молодежь в свободное от учебы время может успешно реализовать свой индивидуальный двигательный потенциал, формировать спортивную культуру, повышать физическую и умственную работоспособность (В.И.Стручков, В.В.Пономарев, В.М. Наскалов и др.).

Анализ состояния физического воспитания студентов в вузе как педагогического процесса отражает общее снижение ценностных ориентаций, низкий уровень знаний, практических навыков занятий массовыми видами спорта, что в свою очередь способствует ухудшению физической подготовленности и общего состояния здоровья студенческой молодежи. В государственных нормативно-правовых документах, в

частности в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования, подчеркивается важность использования средств физической культуры не только для укрепления здоровья, но и для формирования спортивной культуры, мотивации на занятия массовыми видами спорта, через различные спортивные секции во внеучебное время.

В ходе анализа учебно-методической и научно-исследовательской литературы были выделены следующие противоречия между:

- требованием государства к подготовке высококвалифицированных и физически крепких молодых специалистов и недостаточным уровнем физической и спортивной подготовленности современной студенческой молодежи;

- необходимостью укрепления и поддержания здоровья студентов через различные дополнительные организационные формы и педагогические технологии и недостаточной эффективностью использования потенциала спортивных секций в современном процессе физического воспитания молодежи;

- необходимостью активизации физического воспитания студентов в вузе на основе занятий различными видами спорта во внеучебное время в спортивных секциях и недостаточной разработанностью организационно-методического обеспечения для их функционирования.

Выявленные противоречия позволили сформулировать **проблему**: организационно-методические основы культивирования секционных занятий студентов вуза по различным видам спорта (на примере легкой атлетики) во внеучебное время.

Обозначенная проблема определила **цель исследования**, которая заключается в теоретическом обосновании и разработке организационно-методических основ секционных занятий студентов вуза легкой атлетикой во внеучебное время и проверке их эффективности в педагогическом эксперименте.

Необходимость достижения поставленной цели обусловила выбор **темы исследования**: «Организационно-методические основы занятий студентов вуза легкой атлетикой во внеучебное время».

Объект исследования: физическое воспитание студентов вуза во внеучебное время.

Предмет исследования: структура и содержание организационно-методических основ секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе во внеучебное время.

Гипотеза исследования: физическое воспитание студентов в вузе будет более продуктивным, если внедрить секционные занятия по видам спорта во внеучебное время, в частности по легкой атлетике, в вузовскую среду при соблюдении следующих организационно-методических основ:

- мотивировать студентов первого курса на занятия спортом во внеучебное время, как современное спортивно-ориентированное направление реализации индивидуального двигательного потенциала и формирования спортивной культуры у студенческой молодежи:

- разработать содержание программно-методического обеспечения проведения секционных занятий по легкой атлетике среди студентов вуза во внеучебное время;

- разработать технологию реализации учебно-тренировочного процесса секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе;

- разработать методику диагностики и коррекции результатов секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе.

Для достижения цели исследования были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Выявить состояние проблемы физического воспитания студентов на основе секционных занятий по видам спорта.
2. Теоретически обосновать и разработать организационно-методические основы занятий студентов вуза легкой атлетикой во внеучебное время.
3. Теоретически обосновать и разработать программно-методическое обеспечение секционных занятий студентов вуза легкой атлетикой во внеучебное время.
4. Разработать технологию реализации учебно-тренировочного процесса секционных занятий студентов вуза легкой атлетикой во внеучебное время.
5. В педагогическом эксперименте проверить эффективность организационно-методических основ секционных занятий студентов вуза легкой атлетикой, во внеучебное время.

Методологической основой и теоретической базой исследования стали: педагогические теории физического воспитания студентов (Л.П. Матвеев, В.П. Филин, В.И. Ильинич, Г.С. Туманян, В.В.Пономарев, М.Я. Виленский и др.); современные данные о проблемах здоровья студенческой молодежи (Г.Н. Гончарова, Г.Л. Апанасенко, А.Г. Щедрина, Р.И.Айзман, В.В.Колбанов и др.); инновационные педагогические и спортивные технологии физического воспитания студентов (В.К. Бальсевич, Л.И.Лубышева, И.В. Манжелей, В.Г. Шилько, Л.В. Лотоненко и др.); теория мотивации деятельности и поведения (Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, А.К.Марков, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн и др.); педагогические технологии обучения легкоатлетическим упражнениям (А.И. Жилкин, Н.Г.Озолин, В.В. Петровский, Ф.П. Суслов, А.П. Бондарчук, В.Б. Зеличенко и др.).

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, анкетирование, интервьюирование, беседа, опрос, медицинское обследование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование двигательных способностей студентов,

психологические тесты, статистический анализ результатов педагогического эксперимента.

Организация и этапы исследования. В проведении экспериментальной работы участвовали студенты очной формы обучения ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», на базе которого и проводился педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с 2004 по 2010 гг., объем выборки составил 85 человек, где экспериментальная группа – 35 юношей - занималась два раза в неделю по 2 часа во внеучебное время в спортивной секции по легкой атлетике, и контрольная группа 50 человек, занималась по традиционной программе физического воспитания.

Все студенты прошли медицинский осмотр и были допущены к учебно-практическим занятиям в основной и подготовительной группах.

Экспериментальная работа проводилась в три последовательных этапа.

Первый этап исследования (предварительный) 2004-2005 гг.: осуществлялся обзор и анализ научно-методической литературы, связанной с проблемой исследования; формировался методологический аппарат исследования; систематизировались базовые теоретические положения диссертационной работы, разрабатывались основные задачи исследования; отбирались и формировались методы изучения и решения поставленных задач экспериментальной работы, проводилось предварительное анкетирование и опрос студентов и др.

Второй этап исследования (базовый) 2005-2009 гг.: проводился непосредственно педагогический эксперимент по реализации теоретических положений физического воспитания студентов в вузе на основе секционных занятий легкой атлетикой. В процессе педагогического эксперимента корректировались структура и содержание опытных организационно-педагогических условий секционных занятий легкой атлетикой в вузе.

Третий этап исследования (итоговый) 2009-2010 гг.: осуществлялся итоговый анализ и обобщение полученного теоретического и практического материалов эксперимента, конкретизировались выводы исследования, завершалось оформление диссертационной работы.

Научная новизна исследования:

1. Разработано и обосновано программно-методическое обеспечение проведения секционных занятий студентов по легкой атлетике в вузе, содержащее: теоретические основы выполнения легкоатлетических упражнений, методики формирования двигательных умений и навыков базовых легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки и метания), методику диагностики приобретенных двигательных умений и навыков легкоатлетических движений, что расширяет представление о формировании программного материала по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов вуза во внеучебное время.
2. Обоснована и разработана технология реализации учебно-тренировочного процесса занятий студентов легкой атлетикой в вузе, включающая следующие функциональные модули: *мотивационный* –

направлен на формирование мотивации занятий легкой атлетикой студентов; *методический* – комплекс методов и средств продуктивного освоения легкоатлетических упражнений студентами; *практический* – индивидуальные и самостоятельные учебно-тренировочные занятия, участие в различных спортивных соревнованиях по легкой атлетике, демонстрация приобретенных методических знаний и практических умений, выполнение спортивных разрядов; *контрольно-корректирующий* – осуществление оперативного (в течение одного занятия), текущего (в течение месяца), этапного (полугодовой) и итогового (за учебный год) контроля физической и специально-технической подготовленности студентов. Данная технология может быть успешно адаптирована и по другим видам спорта.

3. В педагогическом эксперименте подтверждена актуальность и продуктивность физического воспитания студентов вуза на основе занятий различными видами спорта во внеучебное время, как современное спортивно-ориентированное педагогическое направление укрепления и поддержания здоровья, социализации, удовлетворения индивидуальной двигательной потребности, повышения учебной работоспособности, формирования спортивной культуры и профессионально-прикладной физической подготовки у студенческой молодежи.

Теоретическая значимость исследования заключается:

- в теоретическом обосновании и доказательстве необходимости соблюдения единства и взаимосвязи учебного и внеучебного процессов физического воспитания молодежи в вузе на основе организации секций по различным видам спорта;
- в обосновании технологии организации и проведении секционных занятий студентов вуза, по различным видам спорта во внеучебное время;
- в наполнении теоретическим содержанием программно-методического обеспечения секционных занятий легкой атлетикой студентов в вузе;
- в изложении доказательств необходимости физического воспитания студентов вуза на основе занятий в спортивных секциях во внеучебное время;
- в получении новых теоретических данных, которые дополняют и расширяют раздел теории и методики физического воспитания студентов в вузе на основе секционных занятий по видам спорта.

Практическая значимость исследования заключается в разработке:

- педагогической технологии организации и проведении учебно-тренировочного процесса занятий студентов легкой атлетикой во внеучебное время в вузе;
- программно-методического обеспечения секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе;
- методики диагностики и контроля результатов занятий студентов в спортивной секции по легкой атлетике.

Теоретический и практический материал исследования можно широко использовать в лекционных курсах для студентов физкультурных вузов, а также при подготовке методических указаний, программ и учебных пособий.

Личный вклад автора в получение результатов исследования:

- проведен теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- выделены и сгруппированы противоречия, на основе которых была выявлена проблема исследования и разработана тема научного исследования;
- обоснованы, структурированы и наполнены содержанием организационно-методические основы секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе;
- разработано программно-методическое обеспечение занятий студентов легкой атлетикой в вузе;
- организован и проведен педагогический эксперимент;
- проведен анализ и обобщение полученных результатов исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения и результаты исследования докладывались и обсуждались на научно-практических конференциях в г.Красноярске (2007-2010 гг.), г.Омске (2008-2009 гг.), г.Томске (2006-2008 гг.), г.Иркутске (2007-2010 гг.); на кафедре физической культуры и валеологии ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». Материалы диссертационного исследования опубликованы в рецензируемых научных журналах и изданиях, а также в сборниках различных конференций и симпозиумов. Результаты исследования используются в лекционных курсах студентов факультетов физической культуры в ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева» и Сибирском федеральном университете, а также в физическом воспитании студентов аграрного и аэрокосмического университетов г. Красноярска.

На защиту выносятся следующие положения диссертационной работы: основываясь на необходимости преобразования современного физического воспитания студентов в вузе на основе взаимосвязи учебного и внеучебного времени и непосредственно через секционные занятия по видам спорта, как более продуктивной формы и направления актуализации молодежи на раскрытие индивидуального двигательного потенциала и формирования спортивной культуры, необходимо соблюдать следующие организационно-методические основы:

1. Обеспечить секционные занятия студентов легкой атлетикой в вузе следующим программно-методическим материалом: теоретический раздел, который направлен на формирование знаний об истории развития и становления легкой атлетики, физиологических и биомеханических основах легкоатлетических упражнений, общие основы теории спорта и спортивной деятельности; методический раздел включает материал, который дает представления и методические знания студентам об основах организации учебно-тренировочного процесса, проведении общей и специальной разминки, подготовке к соревнованиям, соревновательном

цикле, методике тренировки в отдельных легкоатлетических дисциплинах и др.; *практический раздел* представляет собой календарь соревнований, где студенты реализуют накопленный учебно-тренировочный потенциал, как в личных, так и в командных соревнованиях, выполняют или подтверждают спортивные разряды, также в блоке программно-методического обеспечения содержится комплекс диагностики результатов занятий легкой атлетикой студентов, включающих следующие критерии: общефизическая подготовка, специальная физическая и техническая подготовка, методическая и спортивная подготовка.

2. Организовывать и проводить учебно-тренировочный процесс секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе на основе педагогической технологии, содержащей следующие функциональные модули: *мотивационный* – направлен на формирование мотивации занятий легкой атлетикой студентов; *методический* – комплекс методов и средств продуктивного освоения легкоатлетических упражнений студентами; *практический* – индивидуальные и самостоятельные учебно-тренировочные занятия, участие в различных соревнованиях по легкой атлетике, демонстрация приобретенных методических знаний и практических умений, выполнение спортивных разрядов; *контрольно-корректирующий* – осуществление оперативного (в течение одного занятия), текущего (в течение месяца), этапного (полугодовой) и итогового (за учебный год) контроля физической и специально-технической подготовленности студентов.

3. Осуществлять диагностику и коррекцию результатов секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе на основе следующих блоков критериев: *физический* (оценка общей физической подготовки), *специально-технический* (оценка специальной и технической подготовленности в избранном виде легкоатлетических упражнений (бег, ходьба, прыжки и метания легкоатлетических снарядов); *методический* (освоение методических знаний и умений индивидуальных и самостоятельных занятий по избранным видам легкоатлетических упражнений) и *соревновательный* (участие в различных соревнованиях по легкой атлетике, выполнение спортивных разрядов).

Структура диссертации: работа состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка и приложений. Материалы диссертационного исследования содержат 12 рисунков, 7 таблиц, библиографический список представлен 173 работами и приложениями.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснованы актуальность темы исследования, степень ее разработанности; определены объект и предмет; поставлены цель и задачи; выдвинута гипотеза; раскрыты методы и организация исследования; показаны его этапы; сформулированы основные положения, выносимые на

защиту; представлены апробация и внедрение результатов исследования в учебный процесс физического воспитания студентов.

В первой главе «Состояние проблемы физического воспитания студентов вуза во внеучебное время в педагогической теории и практике» проводится глубокий анализ программно-методического содержания физического воспитания студентов вуза во внеучебное время на основе занятий спортом; выявляются педагогические особенности физического воспитания студентов во внеучебное время в зарубежных странах; систематизируются современные педагогические отечественные направления и подходы физического воспитания студентов вуза на основе занятий спортом во внеучебное время.

Анализ научно-методической литературы показал, что в условиях социокультурных и социально-экономических преобразований современного динамично развивающегося общества особое значение приобретает модернизация образовательных парадигм. Которые в совокупности определяют инновационные процессы в высшей школе и трансформации их в более качественное состояние, в том числе и по дисциплине «Физическая культура».

В педагогической литературе выделяются следующие основные направления активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе:

- организационно-педагогические основы физического воспитания (Е.Г.Снегирев, А.В.Дзюбалов, И.Ф.Чернобаб, В.И.Юшков, В.И.Григорьев, Ф.Ф.Михонин, А.Ф.Пшеничников, В.В.Трунин, М.А.Смирнова, Ю.М.Николаев, Н.Барышева, Е.А.Виноградов, О.М.Магомедов).

- методические аспекты физического воспитания (В.В.Кузнецов, А.А.Новиков, А.В.Кудрявцев, А.С.Юдин, Г.Д.Иванов, В.Е.Борилкевич, В.Ю.Волков, В.И.Михеев).

- профессионально-прикладная физическая подготовка (А.Д.Махонин, Б.Я.Якубович, В.М.Наскалов, В.В.Федоров, С.Я.Чимаев, Ней Де Лука Меккинг, Л.Б.Ценаев).

- информационно-педагогические технологии в организации учебного процесса (В.Ю.Волков, Л.М.Волкова, А.И.Николаев, Н.В.Иньков, Т.А.Евдокимова, А.А.Сидоров).

- валеологический подход в физическом воспитании студентов (Т.Н.Михонина, А.А.Михонин, Д.Н.Давиденко, В.В.Трунин, Е.В.Мусатова и другие).

- спортивно ориентированные технологии (В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева, А.В.Лотоненко, В.Г.Шилько, С.А.Дорошенко и другие).

В тоже время современной системе физического воспитания студентов в вузе при всем многообразии ее концептуальных и методологических подходов к обучению, развитию и совершенствованию, провозгласившей принципы гуманизации и демократизации учебно-воспитательного процесса, в последние годы достаточно отчетливо обозначились процессы снижения эффективности различных образовательных технологий, в том числе и по

дисциплине «Физическая культура». Определившийся разрыв между требованиями к физическому воспитанию студентов в вузах, предъявляемые современными социально-экономическими условиями жизнедеятельности и ее реальным состоянием свидетельствует о кризисе ее содержания и организации (В.М.Выдрин, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Ю.М. Николаев, Л.В. Лотоненко и др.).

В настоящее время наиболее современным и продуктивным направлением повышения физической подготовленности и двигательной активности, укрепления здоровья молодежи, является конверсия спортивных технологий в учебный процесс физического воспитания студентов в вузе и на основе этого организация и проведение секционных занятий по видам спорта. В тоже время для организации и проведения секционных занятий по видам спорта среди студентов в вузе недостаточно разработаны и адаптированы для вузовской системы образования организационно-методические условия: программно-методическое обеспечение, диагностический аппарат и др. В русле вышеуказанных теоретических обоснований и выстраивалось педагогическое исследование направленное на теоретическое обоснование и разработку содержания организационно-методических основ занятий студентов вуза легкой атлетикой во внеучебное время и проверка их эффективности в эксперименте.

Вторая глава «Задача, методы и организация исследования» представлена методическим и теоретическим аппаратом организации, проведения и оценки результатов опытно-экспериментальной работы. Было проанализировано 157 источников учебно-методической и научно-исследовательских работ, что позволило иметь четкое представление о состоянии разработанности темы нашего исследования.

Для контроля физической подготовленности студентов использовались традиционные тесты: бег 100 м (юноши); прыжок в длину с места (юноши); бег 3000 м (юноши); подтягивание на высокой перекладине (юноши). Специальная физическая подготовленность оценивалась по следующим контрольным упражнениям: бег 30 метров с низкого страта; бег 30 метров с ходу; бег 300 метров; тройной и десятерной прыжки с места.

Для корректно и системной оценки результатов опытно-экспериментальной работы применялись следующие математико-статистические методы (Б.А.Ашмария, В.С.Иванова и др.): \bar{x} – (среднее арифметическое) – средняя арифметическая величина, является производной, обобщающей количественные признаки ряда однородных показателей (совокупность); V – (коэффициент вариации) – коэффициент вариации является относительной мерой рассеяния признака; P – (уровень значимости критерия по распределению Стьюдента) – указывает на различие между генеральными совокупностями, где тем самым подтверждается или не подтверждается научная гипотеза; r – (коэффициент корреляции) – определяет функциональную связь (зависимость), при которой изменение какого-либо

одного фактора неизбежно приводит к однозначному изменению другого. В процессе предварительного эксперимента была разработана методика диагностики и коррекции результатов секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе во внеучебное время.

Согласно первой задаче исследования проводился обзор и анализ проблемы исследования; во второй задаче обосновывались и разрабатывались организационно-методические основы занятий легкой атлетикой студентов в вузе во внеучебное время; в третьей задаче разрабатывалось содержание программно-методического обеспечения секционных занятий студентов легкой атлетикой; в четвертой задаче разрабатывалась структура и содержание технологии реализации учебно-тренировочного процесса секционных занятий студентов вуза легкой атлетикой; и в пятой задаче опытно-экспериментальным путем проверялась эффективность физического воспитания студентов на основе секционных занятий легкой атлетикой во внеучебное время.

В проведении опытно-экспериментальной работы участвовали студенты дневной формы обучения Сибирского государственного технологического университета, на базе которого проводился педагогический эксперимент, где общее количество студентов, задействованных в эксперименте, составило 85 человек. Педагогический эксперимент проходил с сентября 2004г. по июнь 2010г. в три этапа: на первом этапе исследования (2004-2005 гг.) осуществлялся теоретический обзор научного и учебно-методического материала, разрабатывались методологические основы работы; на втором этапе (2005-2009 гг.) проводился непосредственно педагогический эксперимент по реализации теоретико-методических положений; на третьем этапе исследования (2009-2010 гг.) осуществлялся итоговый анализ полученных результатов, осуществлялось оформление работы в форме диссертации.

В третьей главе «Теоретическое обоснование структуры и содержания организационно-методических основ занятий студентов вуза легкой атлетикой во внеучебное время» обосновывается содержание организационно-методических основ организации и проведения секционных занятий студентов вуза по легкой атлетикой, во внеучебное время; показана технология реализации теоретических предпосылок организационно-методических основ проведения секционных занятий по легкой атлетикой среди студентов вуза, во внеучебное время; представлен подробно теоретический и статистический материал, обсуждение результатов педагогического эксперимента.

Формирование спортивной культуры, повышение физической подготовленности студентов, через систематические занятия спортом в секциях во внеучебное время являются важной составляющей конкурентоспособности молодежи в условиях социума и выступает главным критерием на всех возрастных этапах его развития. В тоже время, ухудшение состояния здоровья и уровня физической подготовленности студенческой молодежи в условиях социальных, экономических и экологических проблем

свидетельствуют о необходимости коррекции существующего традиционного подхода в физическом воспитании студентов в вузе. Отсутствие у большинства студентов необходимой мотивации к занятиям физическими упражнениями еще больше усугубляет создавшееся положение.

В связи с этим, назрела проблема активизации двигательной деятельности и формирование устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе, через организацию и проведение различных спортивных секций во внеучебное время.

Повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию будут сориентированы на запросы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей. А одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности данного образовательного процесса, является достижение личностью такого состояния, при котором реализуются ее индивидуальные и социальные процессы с «самореализацией». Таким образовательным процессом могут быть спортивные секции для студентов в вузе.

Для организации и проведения спортивной секции по легкой атлетике для студентов в вузе во внеучебное время, были теоретически обоснованы и разработаны организационно-методические основы, которые включают: проведение предварительных мероприятий по мотивации студентов первого курса на занятия спортом в секциях; формирование содержания программы для обеспечения теоретическим, методическим и практическим материалом занятий легкой атлетикой студентов, во внеучебное время; разработку методики диагностики и коррекции общей спортивной готовности студентов по результатам занятий легкой атлетикой в спортивной секции

В организационно-методическую структуру были включены следующие функциональные модули проведения учебно-тренировочного процесса: мотивационный, методический, практический и контрольно-корректирующий:

- мотивационный модуль – направлен на формирование мотивации студентов на занятия легкой атлетикой, через анкетирование, беседы, рассказы, показы, встречи с ведущими легкоатлетами-спортсменами, кино-фото демонстрации техники ведущих легкоатлетов мира и др.;

- методический модуль – направлен на освоение базовых видов легкоатлетических движений; формирование теоретической, технико-тактической, физической, психологической и соревновательной видов подготовленности;

- практический модуль – направлен на реализацию полученных методических знаний и практических навыков в процессе спортивно-массовых мероприятий и соревнований (участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов);

- контрольно-корректирующий модуль – направлен на обеспечение контроля и коррекции уровня готовности студентов в процессе одного секционного занятия, месяца, полугода и всего учебного года, где оцениваются следующие показатели: физическая подготовленности, специальная физическая и техническая подготовленность, выполнение спортивных разрядов.

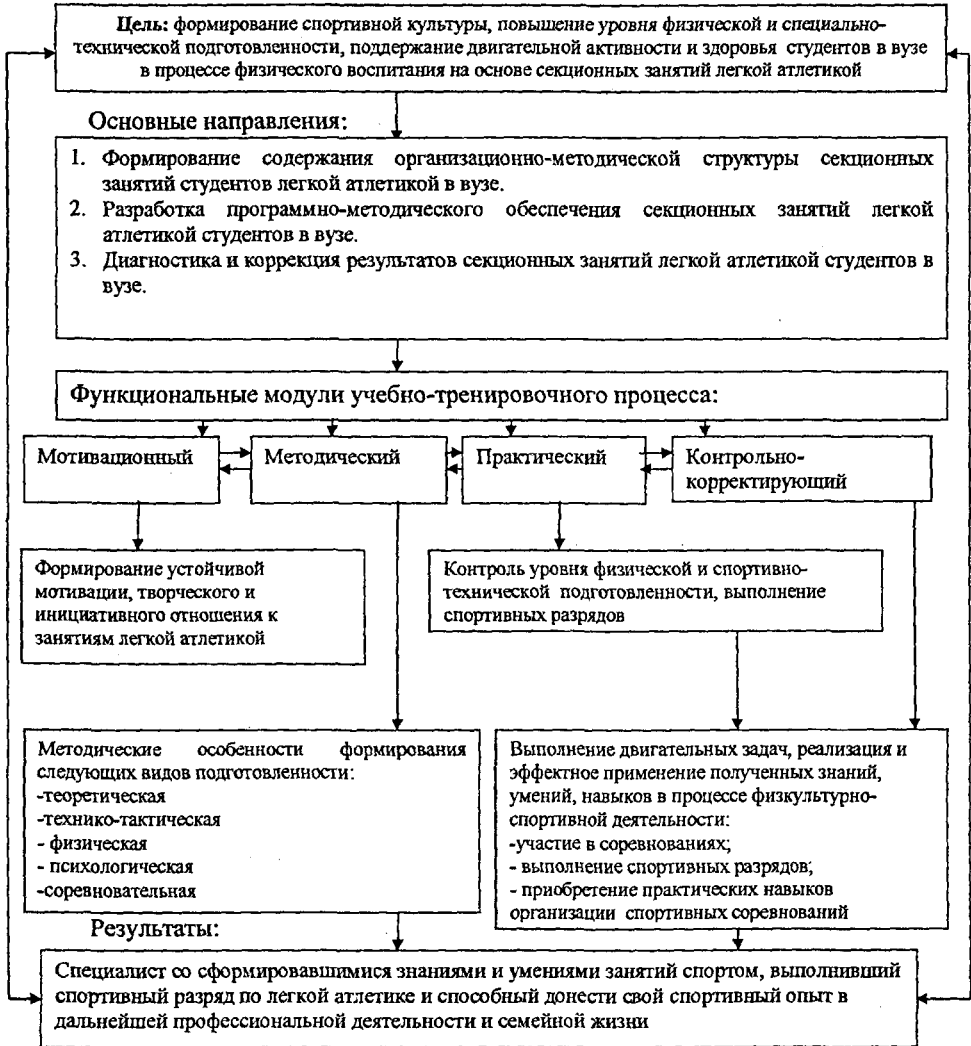


Рисунок 1 – Организационно-методическая структура проведения секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе, во внеучебное время.

Базовым составляющим опытных организационно-методических основ, является программа, обеспечивающая секционные занятия легкой атлетикой студентов в вузе необходимым теоретическим, методическим и практическим материалом.

В программно-методическое обеспечение были включены следующие разделы (таблица 1): теоретический, методический, практический и диагностирующий (контрольный).

Таблица 1 – Программно-методическое обеспечение секционных занятий студентов 1-3 курсов легкой атлетикой (по 4 часа в неделю)

№	Содержание материала	Курсы			Всего часов
		1	2	3	
1	Теоретический раздел	14	14	16	44
	1.1 История развития легкой атлетики	4	4	4	12
	1.2 Биомеханические и физиологические основы легкоатлетических упражнений	6	6	8	20
	1.3 Гигиеническое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса по легкой атлетике	4	4	4	12
2	Методический раздел	24	24	28	76
	2.1 Методика обучения ходьбе	4	4	4	12
	2.2 Методика обучения бегу	8	8	8	24
	2.3 Методика обучения прыжкам	4	4	4	12
	2.4 Методика обучения метаниям	2	2	4	8
	2.5 Методика индивидуальной тренировки	6	6	8	20
3	Практический раздел	86	86	64	236
	3.1 Обучение спортивной ходьбе	24	24	4	52
	3.2 Обучение гладкому бегу	30	30	32	92
	3.3 Обучение бегу через барьеры и препятствия	16	16	12	44
	3.4 Обучение метанию легкоатлетических снарядов	8	8	8	24
	3.5 Обучение видам легкоатлетических прыжков	8	8	8	24
4	Диагностика видов подготовки	12	12	28	52
	4.1 Физическая подготовка	4	4	4	12

Окончание таблицы 1

4.2 Специально-физическая подготовка	2	2	8	12
4.3 Техническая подготовка	2	2	4	8
4.4 Контрольные старты	4	4	12	20
Итого	136	136	136	408 часов

Примечание: два часа, согласно федеральной программе отведенных на физическое воспитание на 4 курсе, добавлены на 3 курсе

- *Теоретический раздел* включает: материал об истории развития и становления легкой атлетики в нашей стране и за рубежом, биомеханические и физиологические основы легкоатлетических упражнений и движений, профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой, инвентарь и оборудование в тренировочном процессе по легкой атлетике и т.д.

- *Методический раздел* включает: методики обучения базовыми видами легкоатлетических упражнений, методику индивидуальных тренировок и самоконтроля общей и специальной физической подготовленности и др.

- *Практический раздел* включает обучение легкоатлетическим упражнениям.

- *Диагностирующий раздел* включает оперативный, текущий, этапный и годовой виды контроля студентов-легкоатлетов: по общей физической подготовленности, специальной и технической подготовленности. Также было разработано соотношение общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП) и технической подготовки (ТП) студентов по годам обучения в годичном цикле.

По окончании экспериментальной работы был проведен анализ полученных теоретических и практических результатов: показатели физической подготовленности (ФП) юношей экспериментальной группы на I курсе – повысился за учебный год на 3,6% ($p < 0,05$); II курсе – на 4,95% ($p < 0,05$); III курсе – на 6,87% ($p < 0,05$). В контрольной группе динамика показателей физической подготовленности имеет низкие показатели: на I курсе – снижение на 1,95% ($p > 0,05$); II курс – повышение на 1,6% ($p > 0,05$); III курсе – повышение на 3,1% ($p > 0,05$).

Данные статистические результаты ФП свидетельствуют о стабильном приросте показателей физической подготовленности в экспериментальных группах. Одной из причин этого является стимулирование в процессе тренировочных занятий к максимальному проявлению физических качеств, а также системные спортивные тренировки и соревнования активизируют процессы формирования физической подготовленности у студентов экспериментальных групп. Студенты контрольных групп ограничиваются только посещением учебных занятий, что явно недостаточно для стабильного повышения общего уровня физической подготовленности.

Также оценивался уровень специальной физической подготовленности студентов экспериментальных групп, где: на I курсе прирост составил 2,5% ($p < 0,05$); на II курсе 3,5% ($p < 0,05$); на III курсе 3,8% ($p < 0,05$).

Прирост результатов в специально-физической подготовке, свидетельствует о воспитании у студентов-легкоатлетов скоростных способностей, развитии специальной выносливости. Так, абсолютная скорость (30м со старта, 30м с хода) к IV курсу повысилась на 3,9% ($p < 0,05$); скоростная выносливость (60м со старта) на 3,8% ($p < 0,05$); специальная выносливость (300м) на 3,1% ($p < 0,05$); скоростно-силовые и взрывные способности мышц ног (прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, десятикратный прыжок) на 3,2% ($p < 0,05$).

С ростом показателей ОФП и СФП увеличивается число студентов-легкоатлетов, выполнивших спортивные разряды. На I курсе 34,3 % ($p < 0,05$) студентов экспериментальной группы выполнили нормы 3 спортивного разряда, на II курсе увеличивается число студентов-легкоатлетов, выполнивших нормативы III разряда - 57,1% ($p < 0,05$) и 14,3% ($p < 0,05$) выполнили нормативы II разряда. На III курсе 5,1% ($p < 0,05$) студентов выполнили I разряд, нормы третьего спортивного разряда - 71,4% ($p < 0,05$); к IV курсу число студентов, выполнивших нормы II и I разрядов, стало - 37,1% ($p < 0,05$).

Проводилась динамометрия кисти правой руки (мышечная сила) у студентов экспериментальной и контрольной групп в сентябре и мае месяцах, и где были выявлены следующие результаты: у студентов экспериментальной группы на I курсе - 39,8кг ($p < 0,05$), на II курсе - 43,2кг ($p < 0,05$), на III курсе - 47,5кг ($p < 0,05$). Средний прирост показателей - 1кг ($p < 0,05$). В контрольной группе на I и II курсах - 39,8кг ($p > 0,05$), на III курсе - 40,2кг ($p > 0,05$). Средний прирост результатов за учебный год составил 0,6кг ($p > 0,05$), что говорит о недостаточном уровне развития мышечной системы.

Анализ частоты простудных заболеваний у студентов экспериментальной группы показал снижение частоты заболеваний ОРЗ: на I курсе - 27,8 раз ($p < 0,05$); на II курсе - 23,6 раз ($p < 0,05$); на III курсе - 15,4 раз ($p < 0,05$). В целом, частота острых респираторных заболеваний у студентов экспериментальных групп к III курсу снизилась на 48,9% ($p < 0,05$). В контрольной группе частота острых простудных заболеваний: на I курсе - 33,3 раз ($p > 0,05$); на II курсе - 35,6 раз ($p > 0,05$); на III курсе - 31,4 раз ($p > 0,05$). В целом, частота острых респираторных заболеваний к IV курсу в контрольных группах повысилась в среднем на 10,5% ($p < 0,05$).

Одним из показателей отношения студентов к физическому воспитанию является регулярность посещения учебных занятий. Анализ посещения учебных занятий показывает, что у студентов в экспериментальной группе этот показатель выше: I курс - 82% ($p < 0,05$); II курс - 89% ($p < 0,05$); III курс - 92% ($p < 0,05$). В контрольной группе: I курс - 61% ($p < 0,05$); II курс - 53% ($p < 0,05$); III курс - 49,2% ($p < 0,05$).

Участие студентов экспериментальной и контрольной групп в спортивно-массовых мероприятиях вуза составило 62% ($p < 0,05$) и 24% ($p > 0,05$).

Активное участие студентов экспериментальной группы в соревнованиях свидетельствует о высокой их мотивации к созидательной деятельности.

Более высокий уровень физической активности в экспериментальной группе говорит о повышенной мотивации на занятия спортом. Можно отметить, что сочетание мотивации должностования с мотивацией достижений, опирающейся на потребности и интересы, дает студентам-легкоатлетам мощный импульс для активизации физкультурно-спортивной деятельности.

Для исследования мотивации студентов на занятия спортом использовались анкетирование, беседа, 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 успехов в спорте по окончании эксперимента имели 54% ($p < 0,05$) студентов экспериментальной группы и только 3,2% ($p > 0,05$) в контрольной.

Для оценки психологической атмосферы в группах было проведено исследование с помощью шкалы - опросника Ф. Фидлера. 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 42,9% ($p < 0,05$). Показательным результатом можно считать также то, что 80% ($p > 0,05$) студентов-легкоатлетов дали высшую оценку фактору увлеченности.

Наряду с выявленными показателями положительного психологического климата в экспериментальной группе и отмеченным фактором увлеченности следует отметить потребность студентов-легкоатлетов в дополнительных занятиях. Наблюдается интерес студентов к приобретению знаний в области физической культуры и спорта, спортивной медицины, психологии. В связи с этим применялась форма организации теоретических занятий в виде защиты и обсуждения: рефератов; конспектов учебно-тренировочных занятий; комплексов общеразвивающих упражнений; отчетов по судейству соревнований по легкой атлетике. Знания, полученные студентами на теоретических и методических занятиях, в дальнейшем будут способствовать самостоятельной организации и проведению учебно-тренировочных занятий, соревнований по легкой атлетике и др.

Таким образом, проведенный педагогический эксперимент показал высокую эффективность организационно-методических основ секционных занятий легкой атлетикой студентов вуза во внеучебное время. Это выразилось в повышении всех критериальных показателей (общей

физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, снижении показателей простудных заболеваний, сформированности высокой мотивации на занятия спортом, выполнении массовых спортивных разрядов, активном участии во всех спортивно-массовых мероприятиях в вузе и в городе). Результаты работы можно широко использовать в высших учебных заведениях.

ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ научно-исследовательской и учебно-методической литературы показал, что недостаточно активно ведутся исследования по разработке организационно-педагогических условий, подходов и технологий физического воспитания студентов в вузе на основе занятий одним или несколькими видами спорта. В то же время наиболее современными и продуктивными направлениями в повышении физической подготовленности, укреплении здоровья, реализации индивидуальной двигательной потребности, коммуникации и социализации в обществе студенческой молодежи являются массовые занятия спортом в процессе учебной деятельности в вузе.

2. Разработано программно-методическое обеспечение секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе, наполненное следующим продуктивным материалом: теоретический раздел, который направлен на формирование знаний об истории развития и становления легкой атлетики, физиологических и биомеханических основах легкоатлетических упражнений, общие основы теории спорта и спортивной деятельности и др.; методический раздел представлен материалом, который даст представления и методические знания студентам об основах организации учебно-тренировочного процесса, проведения общей и специальной разминки, подготовки к соревнованиям, соревновательного цикла, методики тренировки в отдельных легкоатлетических дисциплинах и др.; практический раздел представляет собой календарь соревнований, где студенты реализуют накопленный учебно-тренировочный потенциал как в личных, так и в командных соревнованиях, выполняют или подтверждают спортивные разряды, также в блоке программно-методического обеспечения содержится комплекс диагностики результатов занятий легкой атлетикой студентов, который включает следующие критерии: общефизическая подготовка, специальная физическая и техническая подготовка, методическая и спортивная подготовка.

3. Разработана технология организации и проведения секционных занятий по легкой атлетике среди студентов в вузе, включающая следующие функциональные модули: *мотивационный* – направлен на формирование мотивации занятий легкой атлетикой студентов; *методический* - комплекс методов и средств продуктивного освоения легкоатлетических упражнений студентами; *практический* – индивидуальные и самостоятельные учебно-тренировочные занятия, участие в различных спортивных соревнованиях по

легкой атлетике, демонстрация приобретенных методических знаний и практических умений, выполнение спортивных разрядов; *контрольно-корректирующий* – осуществление оперативного (в течение одного занятия), текущего (в течение месяца), этапного (полугодовой) и итогового за учебный год) контроля физической и специально-технической подготовленности студентов.

4. Разработана и наполнена содержанием диагностика результатов секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе, включающая следующие блоки критериев: физический (оценка общей физической подготовки); специально-технический (оценка специальной и технической подготовленности в избранном виде легкоатлетических упражнений (бег, ходьба, прыжки и метания легкоатлетических снарядов)); методический (освоение методических знаний и умений индивидуальных и самостоятельных занятий избранным видом легкоатлетических упражнений) и соревновательный (участие в различных соревнованиях по легкой атлетике, выполнение спортивных разрядов).

5. Статистический анализ результатов проведенного педагогического эксперимента показал следующее: посещаемость студентами секционных занятий по легкой атлетике к 3 курсу составила 93 %. В контрольной группе показатель посещения занятий по физическому воспитанию не изменился и составил всего 21,3 %. Уровень физической подготовленности у студентов экспериментальной группы повысился на 47 % ($p < 0,05$); специальной физической подготовленности повысился на 64 % ($p < 0,05$). Количество студентов-легкоатлетов, выполнивших II разряд составляет 22,8 % ($p < 0,05$) и I разряд – 14,3 % ($p < 0,05$). Частота заболеваний ОРЗ студентами-легкоатлетами снизилась на 48,9 % ($p < 0,05$). В контрольной группе показатель ОРЗ увеличился на 17,5 % ($p < 0,05$).

6. Положительные результаты проведенного педагогического эксперимента показали высокую эффективность организационно-методических основ секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе, что подтверждает справедливость выдвинутой гипотезы, корректность и адекватность применяемых средств и методов, используемых в исследовании.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Арст Н.В. Спортивная культура студентов в процессе физического воспитания в вузе. Вестник Томского Государственного педагогического университета. Выпуск 4. Томск, 2010. – с. 103-108.
2. Арст, Н.В. Формирование спортивной культуры у студентов в процессе физического воспитания в вузе. Омский научный вестник. Выпуск 5. Омск, 2010. – с. 174-178.

3. Арнст Н.В. Организационно-методические основы секционных занятий студентов легкой атлетикой в вузе. Омский научный вестник. Выпуск 4. Омск, 2011. – с. 173-175.
4. Арнст Н.В. Теоретические и практические основы занятий студентов вуза спортом во внеучебное время: монография. Красноярск: СибГТУ, 2011. – 147 с.
5. Арнст Н.В. Физическая культура в жизни студента. «Физическая культура и спорт»: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СФУ, 2007. – с. 139-143.
6. Арнст Н.В. Физическая культура студенческой молодежи вузов не физкультурного профиля. «Физическая культура и спорт»: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СФУ, 2007. – с. 143-145.
7. Арнст Н.В. Совершенствование дополнительного образования в сфере физической культуры, спорта и туризма «Физическая культура и спорт»: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Красноярск: СФУ, 2007. – с. 325-327.
8. Арнст Н.В. Физическое здоровье – величайшая ценность современности. «Молодые ученые в решении актуальных проблем науки»: материалы научно-методической конференции. Красноярск: СибГТУ, 2008. – с. 23-26.
9. Арнст Н.В. Студенческий спорт. «Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни»: сборник статей Международного симпозиума, Красноярск: КГПУ, 2008. - С.6-7.
10. Арнст Н.В. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту на основе инновационных технологий. «Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни»: сборник статей Международного симпозиума, Красноярск: КГПУ, 2008. - С. 115-117
11. Арнст Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов в вузе. Сборник тестовых заданий, Красноярск: СибГТУ, 2009. – 38с.
12. Арнст Н.В. Массовый студенческий спорт. «Актуальные вопросы развития студенческого спорта»: сборник статей межрегиональной научно-практической конференции с международным участием, Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – С. 15-18.
13. Арнст Н.В. История развития физической культуры в России. «Культура и власть»: сборник статей VII Всероссийской научно-практической конференции. Пенза, 2009. – с.112-113.
14. Арнст Н.В. Современные педагогические технологии в сфере физической культуры и спорта. «Актуальные вопросы физической культуры и спорта»: материалы XII Международной научно-практической конференции. Томск: ТГПУ, 2009. – с. 232-235.
15. Арнст Н.В. Научно-методические аспекты адаптивной физической культуры. «Современные педагогические и информационные технологии в

физической культуре и спорте»: материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. Томск, 2010. – с. 172-175.

Изд. лиц. ЛР № 020300 от 12.02.97. Подписано в печать 13.02.2012 г.
Формат бумаги 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Усл.-печ. л. 1,5. Уч.-изд. л. 1,3.
Тираж 100 экз. Заказ 37

Тульский государственный университет.
300012, г. Тула, просп. Ленина, 92.

Отпечатано в издательстве ТулГУ.
300012, г. Тула, просп. Ленина, 95.