

Н.В.АРНСТ  
В.В. ПОНОМАРЕВ

---

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВУЗА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ



Красноярск, 2012

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего профессионального образования  
«Сибирский государственный технологический университет»

**Н.В. АРНСТ**

**В.В. ПОНОМАРЕВ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВУЗА ВО  
ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ**

Утверждено редакционно-издательским советом СибГТУ в качестве  
монографии

Красноярск, 2012

**УДК:37.042+37.037.1]:61**

**Арно́ст Н.В., Поно́марев В.В.** Теоретические и практические основы занятий спортом студентов вуза во внеучебное время. – Красноярск: СибГТУ, 2012. – 151 с.

В монографии раскрыты организационно-методические основы занятий студентов вуза легкой атлетикой во внеучебное время.

В первой главе монографии представлено состояние проблемы физического воспитания студентов вуза во внеучебное время в педагогической теории и практике.

Во второй главе представлено теоретическое обоснование структуры и содержания организационно-методических основ занятий студентов вуза легкой атлетикой во внеучебное время.

Монография содержит педагогическую модель организации и проведения занятий по легкой атлетике среди студентов во внеучебное время.

Научно-теоретические и практические результаты работы дополняют и расширяют общую концепцию физического воспитания студенческой молодежи. Монография имеет большую практическую значимость в формировании спортивной культуры и профессионально-прикладной физической подготовки студентов в процессе обучения в вузе.

Монография предназначена для научных работников, преподавателей и специалистов высшей школы. Результаты работы можно широко использовать в практике физического воспитания студентов в вузе.

**Рецензенты:** д-р.пед.наук, проф. Л.К. Сидоров (Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева);

д-р пед.наук, проф. В.С. Близневская  
(Сибирский федеральный университет).

© Н.В.Арно́ст, В.В.Поно́марев, 2012

© ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет», 2012

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ.....</b>	<b>16</b>
1.1 Анализ программно-методического содержания физического воспитания студентов вуза во внеучебное время на основе занятий спортом.....	16
1.2 Педагогические особенности физического воспитания студентов во внеучебное время в зарубежных вузах.....	31
1.3 Современные педагогические отечественные направления и подходы физического воспитания студентов вуза на основе занятий спортом во внеучебное время.....	47
Заключение по первой главе.....	76
<b>ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ.....</b>	<b>79</b>
2.1 Теоретическое обоснование содержания и структуры организационно-методических основ секционных занятий студентов вуза легкой атлетикой, во внеучебное время.....	79
2.2 Педагогический эксперимент по проверке эффективности организационно-методических основ секционных занятий студентов вуза легкой атлетикой, во внеучебное время.....	92
2.3 Обсуждение результатов педагогического эксперимента.....	108
Заключение по третьей главе.....	115
<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>124</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>126</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	<b>127</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>145</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**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 ее направлений 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 массовым занятиям спортом студенческой молодежи в нефизкультурных вузах.

Социальный заказ государства в физически крепких молодых специалистов 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 проверка их эффективности в педагогическом эксперименте.

Необходимость достижения поставленной цели обусловило выбор **темы исследования**: «Теоретические и практические основы занятий спортом студентов вуза 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 следующей 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 сформированы 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 легкой атлетикой в вузе, 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 дневной формы обучения ГОУ 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 педагогических условий секционных занятий студентов 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 атлетикой 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: *мотивационной* – 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 спортивноориентированное 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 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;