

На правах рукописи

Ильин Александр Александрович

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ВУЗОВ НА ОСНОВЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
ПО ЗИМНЕМУ ФУТБОЛУ**

13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры»

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

Красноярск - 2010

Работа выполнена в Государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Томский государственный педагогический университет»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор

Андреев Владимир Игоревич

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор

Завьялов Дмитрий Александрович

кандидат педагогических наук, доцент

Мартиросова Татьяна Александровна

Ведущая организация:

ГОУ ВПО «Новосибирский

государственный педагогический

университет»

Защита состоится «_3_» февраля 2009 года в ___14.30. ___ час. на заседании Совета по защите докторских и кандидатских диссертаций Д 212.097.02 при Государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» по адресу: 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89, ауд. 3-18а

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» по адресу: 660049, г. Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.

Автореферат разослан « ____ » декабря 2009 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

кандидат педагогических наук, доцент
Г.С. Саволайнен

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности молодежи, необходимой для их успешной трудовой деятельности, что поставило перед высшей школой задачу всестороннего повышения уровня физического воспитания будущих специалистов. Целевая направленность физического воспитания сводится к формированию физической культуры личности, улучшению качества обучения, разработке новых педагогических и организационных основ и положений, касающихся личностно ориентированного обучения и воспитания студенческой молодежи. В связи с этим важнейшим направлением в подготовке будущих специалистов является создание условий для занятий физкультурой и спортом, стимулирующих способность к саморазвитию, самосовершенствованию своих физических кондиций и спортивного мастерства на основе учета мотивов и интересов студентов. Этому способствует введение в учебные занятия по физической культуре специализаций по различным видам спорта как наиболее прогрессивной формы совершенствования физического воспитания человека. Необходимость расширения видов спортивных специализаций отмечают В.У. Агеев (1969), Е.А. Белобородова (1989), А. Вайксаар (1969), Л.Л. Свинцов (1971), В.А. Соколов (1976), А.И. Завьялов, Д.Г. Миндиашвили (1996).

В действующей в настоящее время программе по физической культуре для высших учебных заведений ставится задача формирования у студента мотивов для занятий физической культурой. Признавая важность выполнения ряда контрольных нормативов по физической подготовленности студентов, авторы программы предлагают уделять больше внимания формированию личности, способной к самостоятельной организации здорового образа жизни. Проблема совершенствования физического воспитания студентов особенно рассматривается многими авторами: В.К. Бальсевич (1996), В.М. Выдрин (1995), В.И. Ильинич (1995), Л.И. Лубышева (1993) и др. В условиях модернизации системы высшего образования остро стоит вопрос о профессиональном лидерстве выпускников вузов, их духовном и физическом здоровье. Вместе с тем анализ современного состояния

проблемы исследования в теории и на практике позволяет констатировать, что физическая культура в высшей технической школе оказалась в двойственном положении, когда новые методологические и концептуальные принципы опираются на былой традиционный «нормативный» подход. Тем самым оказалось размытым представление о роли и месте физической культуры в профессиональном становлении будущих специалистов (В.К. Бальсевич (1995); А.В. Лотоненко

(1998)).

Признаваемое за студентом право на выбор средств и форм занятий физической культурой контрастирует с продолжающей существовать установкой на так называемую физическую подготовку (В.К. Бальсевич (1996), Н.И. Беляков (2001)).

Реализация принципа вариативности и многообразия форм физического воспитания требует отказа от излишней унификации и стандартизации содержания процесса воспитания, создания альтернативных программ, учитывающих климатические условия, национальные, культурно-исторические традиции, материально-техническую обеспеченность конкретных учебных заведений, с учетом особенностей и интересов занимающихся и профессиональных возможностей педагогических коллективов (А.И. Завьялов (1972); А.С. Игнатъев, А.В. Лотоненко (1999); В.Г. Шилько (2005)). Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом научных исследований: А.И. Соколов (1976) (классическая борьба), Т.А. Кохан (2001) (гидроаэробика); А.И. Завьялов, Л.Я.Чернов (2000) (волейбол). Сегодня кафедры физического воспитания и спорта стоят перед необходимостью резкого усиления педагогического содержания учебной дисциплины «Физическая культура», коренного изменения ее программно-методического обеспечения и создания возможно большего числа программ с образовательно-методической направленностью (Г.Г. Наталов (1994); Н.И. Пономарев (1996), В.Г. Шилько (2005)).

Главным критерием при внедрении наиболее популярных видов двигательной активности в вузах следует считать как объективную (требование общества), так и субъективную (личное желание) потребность в предлагаемых видах физкультурно-спортивной деятельности.

Так, значительный интерес студентов вызывают занятия футболом, который, несомненно, является самым популярным и зрелищным из игровых видов спорта. Однако в условиях

Сибири полноценная организация учебно-тренировочного процесса в специализированных студенческих группах по футболу возможна только пять месяцев в году (с мая по сентябрь), из которых три месяца приходятся на период сессии, производственной практики и летних каникул.

Необходимость внедрения специализации по зимнему футболу в вузах обусловлена все возрастающей популярностью этого вида спорта, невозможностью обучения классическому футболу студентов в летний период, простотой организацией занятий и экономической целесообразностью по сравнению с другими видами футбола (мини-футбол, футзал, классический футбол). Несмотря на то, что в практике физического воспитания и спортивной тренировки достаточно разработаны основы учебного процесса в футболе (Г.С. Лалаков (2000); А.П.Герасименко (2002); М. А. Годик (1982); С.В. Голомазов (1999) и др.), зимний футбол как новое средство в системе физического воспитания студентов в литературе не рассматривался, тем более, его специфические особенности в организации и методике тренировочного процесса в вузах.

Недостаточность разработанности этой проблемы приводит к снижению качества учебно-тренировочного процесса, осуществляемого преподавателями, тренерами в различных образовательных учреждениях. Процесс физического воспитания в своей основе имеет несколько взаимосвязанных направлений воздействия: создание широкого круга знаний в области физической культуры, обучение двигательным действиям, управление развитием физических качеств. Следовательно, широкое развитие средств физической культуры, в том числе нетрадиционных, таких как зимний футбол, а также различных видов учебных и внеучебных занятий, будет способствовать более полноценной физической и теоретической подготовленности студентов. Поэтому взаимообусловленность трех разделов, составляющих процесс физического воспитания, и фактора, оптимизирующего их взаимодействие (оптимального мотивационного комплекса), требуют проведения исследования по всем указанным направлениям.

Поиск путей, организационно-педагогических условий совершенствования и повышения эффективности процесса физического воспитания в вузе стимулируется обострившимися противоречиями между потребностью укрепления здоровья и физического развития студентов и неразработанностью организационно-педагогических условий в учебно-тренировочном процессе при введении

6
специализации по зимнему футболу. Наличие этих противоречий обусловило выбор темы диссертационного исследования.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов вуза.

Предмет исследования: физическое воспитание студентов на основе специализации по зимнему футболу.

Цель исследования: выявить и проверить в опытно-экспериментальной работе условия, при которых специализация по зимнему футболу повысит эффективность физического воспитания студентов вуза.

Задачи исследования

1. Проанализировать литературные источники и практический опыт работы преподавателей высшей школы для изучения теоретических основ совершенствования процесса физического воспитания студентов вуза на основе внедрения специализации по зимнему футболу.

2. Выявить особенности организационной, тренировочной и соревновательной деятельности в зимнем футболе, сформулировать основные характеристики и требования, предъявляемые к физическим качествам студентов по данной спортивной дисциплине.

3. Теоретически обосновать и провести опытно-экспериментальную проверку эффективности программно-методического обеспечения физического воспитания студентов вуза на основе специализации по зимнему футболу.

Гипотеза исследования

Рабочая гипотеза исследования основана на предположении о том, что использование зимнего футбола в физическом воспитании студентов позволит повысить эффективность физического воспитания в процессе учебно-практических и тренировочных занятий со студентами, если будет разработано и внедрено в образовательный процесс научно обоснованное программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания студентов вуза на основе специализации по зимнему футболу с учетом:

- циклического планирования учебного процесса;
- особенностей игровой деятельности в спортивной специализации по зимнему футболу и предъявляемых требований к физическим качествам студентов;
- системы соревнований в качестве вариативного компонента учебно-тренировочного процесса по данной специализации;
- усовершенствованной системы формирования теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков для

самостоятельных занятий⁷ студентов.

Методологической основой и теоретической базой исследования явились:

- основные положения теории и методики физического воспитания (Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич, П.К. Благуш, Ю.В. Верхошанский, А.И. Завьялов, Ю.И. Евсеев и др.);

- современная теория физической культуры и оздоровительной физической культуры (Л.П. Матвеев, Ю.В. Верхошанский, В.П. Филин, Н.А. Фомин, В.М. Платонов, В.С. Быков, А.В. Лотоненко, В.М. Выдрин, Л.И. Лубышева, Н.И. Пономарев и др.);

- современная концепция личностно ориентированного обучения и физкультурного образования (В.К. Бальсевич, С.В. Барбашов, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, Н.Н. Визитей, М.Я. Виленский и др.);

- концепция физкультурно-спортивной мотивации (Р.А. Пилоян, Л.Н. Кривцун-Левшина, Т.Ю. Белова, Г.К. Зайцев, А.И. Завьялов и др.).

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование; педагогические наблюдения; контрольные испытания (тестирование); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования

Исследование проводилось в четыре этапа. На первом этапе (2001–2002 гг.) была изучена и проанализирована теоретическая база, практический опыт и научные исследования.

На втором этапе (2003–2004 гг.) разработана система формирования теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков по зимнему футболу у студентов, программа занятий по физическому воспитанию в группах зимнего футбола.

На третьем этапе (2004–2006 гг.) опыт, наработанный в ходе педагогического эксперимента, оформлен в виде учебных программ и планов, методических рекомендаций.

На четвертом этапе (2007–2008 гг.) результаты исследования были обобщены и оформлены в виде научной квалификационной работы.

Научная новизна

Впервые предложена и обоснована необходимость и возможность внедрения специализации по зимнему футболу в программу физического воспитания студентов вуза.

Разработано программно-методическое обеспечение для специализации по зимнему футболу, учитывающее его специфику.

Выявлены особенности организационной, тренировочной и соревновательной деятельности в зимнем футболе,

сформулированы основные требования, предъявляемые к физическим качествам студентов данной спортивной дисциплины

На материале о зимнем футболе реализован вариативный компонент в планировании и организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Усовершенствована система формирования теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий студентов.

Теоретическая значимость заключается в дополнении и совершенствовании раздела теории и методики физического воспитания студентов основного учебного отделения вуза, что расширяет возможности гармонизации учебного процесса по физической культуре. Дано теоретико-технологическое обоснование проведения занятий на основе специализации по зимнему футболу.

На основе анализа современных представлений о формах и методах физического воспитания студентов вузов обоснованы значимые факторы для программно-методического обеспечения занятий на основе специализации по зимнему футболу.

Практическая значимость

Разработано программно-методическое обеспечение для специализации по зимнему футболу, руководствуясь которым, можно оказать положительное влияние на формирование физической и теоретической подготовленности, устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Разработан регламент проведения студенческих турниров по зимнему футболу. Разработана учебная программа для специализации по зимнему футболу в вузе.

Полученные в ходе исследования результаты могут применяться в процессе практической работы преподавателей, тренеров, инструкторов-методистов при обучении студентов.

Достоверность результатов исследования обеспечена: теоретической аргументацией; комплексной методикой исследования, соответствующей предмету, задачам и логике опытно-экспериментальной работы; результатами многолетней педагогической работы автора; реализацией современных методов статистической обработки данных с использованием компьютерных программ и экспериментальным подтверждением гипотезы исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования внедрены в практику работы кафедр физического воспитания Томского политехнического

Новосибирского университета, государственного технического университета, Томского университета систем управления и радиоэлектроники. Основные положения и результаты исследования изложены в публикациях: Ильин А.А., Коковихин В.А., Андреев В.И. Основные компоненты педагогической технологии обучения студентов специализированных футбольных групп в техническом вузе; Ильин А.А., Андреев В.И., Абасов А.М., Степанов Е.Э. Зимний футбол как социальное явление Сибирского региона.; Ильин А.А. Эффективность соревновательной деятельности студентов специализированных групп по зимнему футболу; Ильин А.А., Андреев В.И. Специфика организации мониторинга развития физических качеств студентов в специализированных группах по зимнему футболу; Физическая культура: учебное пособие под редакцией П.Г. Балашова, А.А. Ильина, Д.Н. Коваленко, Г.И. Кузнецовой (Издательство ТУСУР, 2005, 330 с.), а также доложены и обсуждены на VII Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой» (2004 г.).

Основные положения, выносимые на защиту

1. Развитие зимнего футбола открывает новые возможности для формирования физической культуры студентов за счет организации специализации по зимнему футболу в соответствии с новыми подходами реформирования системы физического воспитания, а также с учетом климатических условий организации учебного процесса.

2. Условием совершенствования физического воспитания студентов основного учебного отделения на основе специализации по зимнему футболу является программно-методическое обеспечение, учитывающее:

- циклическое планирование учебного процесса;
- усовершенствованную систему формирования теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков для самостоятельных занятий;
- особенности игровой деятельности в данной спортивной специализации и предъявляемые требования к физическим качествам и игровым навыкам;
- систему соревнований в качестве вариативного компонента учебно-тренировочного процесса по данной специализации.

Это позволяет индивидуализировать и дифференцировать процесс физического воспитания, обуславливает

вариативность его содержания и стимулирует саморазвитие студентов.

3. Установлена высокая эффективность физического воспитания на основе разработанного программно-методического обеспечения для специализации по зимнему футболу, которая подтверждается положительной динамикой показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Применение разработанного программно-методического обеспечения способствует улучшению показателей физического развития, теоретической подготовленности студентов, формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Структура диссертации

Работа состоит из Введения, трех глав, Заключение, выводов, практических рекомендаций, Приложения. Список использованной литературы содержит 180 отечественных и зарубежных источников. Работа иллюстрирована 18 таблицами и 4 рисунками.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания Томского политехнического университета.

Во Введении обосновывается актуальность выбранной темы, определяются объект, предмет, цель и задачи, теоретико-методологические основы; выдвигается гипотеза; характеризуются этапы опытно-экспериментальной работы; раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость; отражаются достоверность и обоснованность полученных результатов, сфера их апробации и внедрения; формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретические основы совершенствования физического воспитания студентов вузов» представлены результаты теоретических изысканий, изучена литература по рассматриваемой проблеме, проанализирован накопленный опыт практической работы и инновационной деятельности в области преподавания физической культуры в вузах.

В параграфе *1.1. «Состояние физического воспитания студентов вузов»* доказано, что недостатки традиционной системы физического воспитания в вузе (ориентация исключительно на контрольные нормативы и телесный компонент учебного процесса в вузах, игнорирование взаимосвязи физического воспитания с другими видами воспитания) обусловили снижение интереса к занятиям физическими упражнениями,

ограничение двигательной активности, низкий уровень теоретической и физической подготовленности студентов.

Существующие многочисленные рекомендации по технологии использования средств физического воспитания, как правило, разрозненны и не учитывают специфику физического воспитания в нефизкультурных вузах (ограниченность во времени, требования учебной программы, возрастные особенности, необходимость формирования навыков самостоятельного использования физических упражнений и т.д.), что предопределяет актуальность поиска новых подходов в организации и методике проведения занятий по физической культуре.

В параграфе 1.2. «Анализ педагогических аспектов формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой» показано, что физическое воспитание в вузе должно базироваться на принципах индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, мотивации, интересов и потребностей, что обуславливает вариативность содержания и разнообразие форм физического воспитания в вузе.

В условиях реформы российского образования приоритетными являются такие формы и методы обучения и воспитания, использование которых с наибольшей эффективностью формирует ценностное отношение студентов к средствам физической культуры, создает предпосылки к физическому саморазвитию и самореализации.

В параграфе 1.3. «Состояние и перспективы развития зимнего футбола» показано, что занятия зимним футболом, с одной стороны, учитывают интересы студентов в выборе физкультурно-спортивной деятельности, могут решать ряд задач физического воспитания. При этом применение комплексного программно-методического обеспечения для обучения студентов зимнему футболу позволит оптимально дополнить воздействие на развитие физической и теоретической подготовленности студентов.

Занятия футболом вызывают значительный интерес студентов. Однако полноценная организация учебно-тренировочного процесса на специализации по футболу невозможна. Развитие зимнего футбола открывает новые возможности для совершенствования физической культуры студентов за счет организации специализации по зимнему футболу. Выявлены особенности зимнего футбола: адаптация к холодным климатическим условиям, популярность и массовость, сформированная система соревнований различного уровня, непрофессиональный уровень основных участников, особые требования, предъявляемые к физическим качествам: скоростно-силовым, быстрой и ловкости. Поэтому нами было разработано программно-методическое обеспечение физического воспитания на специализации по зимнему футболу на основе включения в учебно-

тренировочный процесс системы соревнований, усовершенствования системы формирования теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков для групповых и самостоятельных индивидуальных занятий студентов вуза.

Во второй главе «Методы и организация исследования» определены методы и этапы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие **методы**: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тестирование), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На первом этапе работы была изучена литература по рассматриваемой проблеме, проанализирован имеющийся опыт инновационной деятельности в области преподавания физической культуры в вузе и организации студенческих футбольных турниров, на основании чего были сформулированы цель и задачи.

Анкетирование студентов проводилось с целью выяснения интересов студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Педагогические наблюдения проводились для оценки технологии учебного процесса и анализа структуры занятий (с учетом специализаций).

Контрольные упражнения использовались для оценки уровня развития физических качеств, технической подготовленности обучающихся.

Для оценки двигательных качеств студентов использована система тестов, основу которой составили контрольные упражнения по оценке быстроты, выносливости, силы, ловкости и скоростно-силовых качеств.

При проведении педагогического эксперимента оценивался темп прироста двигательных качеств. Во внимание принимались результаты эксперимента, выраженные не только в килограммах, баллах, сантиметрах, но и в процентах. При этом учитывались и данные педагогических наблюдений, которые давали возможность судить о характере и причинах возникающих затруднений у испытуемых в процессе эксперимента, об их отношении к предлагаемому методу развития двигательных способностей.

Все количественные характеристики, полученные в ходе исследования, подвергались статистической обработке. Результаты исследования обрабатывались методами вариационной статистики на компьютере Intel Pentium 233 с использованием пакетов прикладных программ "EXCEL 97" и

“STATISTIKA 6.0”.

В третьей главе «Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов в процессе занятий на специализации по зимнему футболу и оценка его эффективности» изложены результаты, полученные в ходе исследования.

В параграфе 3.1. *«Разработка программно-методического обеспечения физического воспитания студентов в процессе занятий на специализации по зимнему футболу»* на основании анализа теоретических данных и изученного практического опыта была разработана система формирования теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков по зимнему футболу у студентов, программа занятий по физическому воспитанию в группах зимнего футбола, основанная на использовании принципов и методов спортивной тренировки, способствующая повышению эффективности учебно-тренировочного процесса. Проведены педагогические наблюдения за процессом физического воспитания студентов, занимающихся на специализации по зимнему футболу, дана предварительная оценка эффективности организации и проведения занятий.

На протяжении ряда лет на кафедре физвоспитания Томского политехнического университета занятия проводятся на специализациях по видам спорта. Дифференцированное комплектование студенческих групп происходит с учетом состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности и интереса к определенному виду спорта.

Учебно-тренировочный процесс в студенческих группах по зимнему футболу будет успешным в том случае, если его рассматривать как единую систему, составные части которой взаимосвязаны:

- Отбор на специализацию по зимнему футболу с учетом желания, состояния здоровья и физической подготовленности студента.
- Учебная программа для специализации по зимнему футболу.
- Методика обучения, основанная на использовании принципов и методов спортивной тренировки, обеспечивающих интенсификацию и более высокую эффективность учебно-тренировочного процесса.
- Система соревнований по зимнему футболу, включающая межфакультетские турниры, массовую лигу чемпионата области и высшую лигу.
- Комплексный педагогический контроль.

Реализация программного материала занятий на специализации по зимнему футболу для студентов направлена на углубление и расширение знаний, умений и навыков, а также овладение методами самостоятельной организации и проведения занятий по зимнему футболу, освоение основ спортивной тренировки в зимнем футболе, на овладение навыками методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения тренировочных занятий по зимнему футболу; определение причин ошибок в процессе освоения приемов игры, упражнений по развитию физических качеств и нахождение путей их предупреждения и устранения.

Распределение типов мезоциклов и микроциклов в учебно-тренировочном процессе на специализации по зимнему футболу зависит от климатических условий и игровой, соревновательной направленности (табл. 1). Мезоциклы: втягивающий, базовый, предсоревновательный, соревновательный, поддерживающий, восстановительный. Микроциклы: общеподготовительный, специально-подготовительный, подводящий, соревновательный, восстановительно-реабилитационный.

Наряду с традиционными подходами к организации учебно-тренировочного процесса зимний футбол предъявляет особые требования к развитию физических качеств – при более высоких требованиях к скорости (темп игры несколько выше) предъявляются повышенные требования к ловкости (удержание равновесия и владение мячом на скользкой поверхности) и скоростной выносливости.

Таблица 1

Типы мезоциклов и микроциклов в учебно-тренировочном процессе на специализации по зимнему футболу

1 макроцикл (1 семестр)	2 макроцикл (2 семестр)
2 втягивающих мезоцикла (сентябрь, октябрь) 1 базовый мезоцикл (ноябрь) 1 предсоревновательный мезоцикл (ноябрь) 1 соревновательный мезоцикл (декабрь) 1 восстановительно-поддерживающий мезоцикл (январь)	2 втягивающих микроцикла (февраль) 1 базовый мезоцикл (март) 2 мезоцикла и 1 микроцикл поддерживающих (апрель, май, 1 неделя июня) 3 неполных мезоцикла восстановительных (июнь, июль, август)
3 макроцикл (3 семестр)	4 макроцикл (4 семестр)
1 втягивающий мезоцикл (сентябрь) 1 микроцикл общей подготовки (1 неделя октября) 3 микроцикла специальной подготовки (октябрь) 1 базовый мезоцикл (ноябрь) 2 микроцикла предсоревновательных (декабрь) 2 микроцикла соревновательных (декабрь) 1 мезоцикл поддерживающий (январь)	1 микроцикл предсоревновательный (февраль) 1 мезоцикл соревновательный (февраль, март) 1 базовый мезоцикл (апрель) 1 поддерживающий мезоцикл и 1 микроцикл общей подготовки (май, 1 неделя июня) 3 неполных мезоцикла восстановительных (июнь, июль, август)

5 макроцикл (5 семестр)	6 макроцикл (6 семестр)
1 втягивающий мезоцикл (сентябрь)	2 микроцикла втягивающих, соревновательных (февраль)
2 базовых мезоцикла (октябрь, ноябрь)	1 мезоцикл соревновательный (март)
2 микроцикла предсоревновательных (декабрь)	2 базовых (апрель, май)
2 микроцикла соревновательных (декабрь)	1 микроцикл поддерживающий, специальная подготовка (1 неделя июня)
1 мезоцикл соревновательный, поддерживающий (январь)	3 неполных мезоцикла восстановительных

С учетом названных особенностей мы разрабатывали содержание учебно-тренировочного процесса на специализации по зимнему футболу (рис. 1).

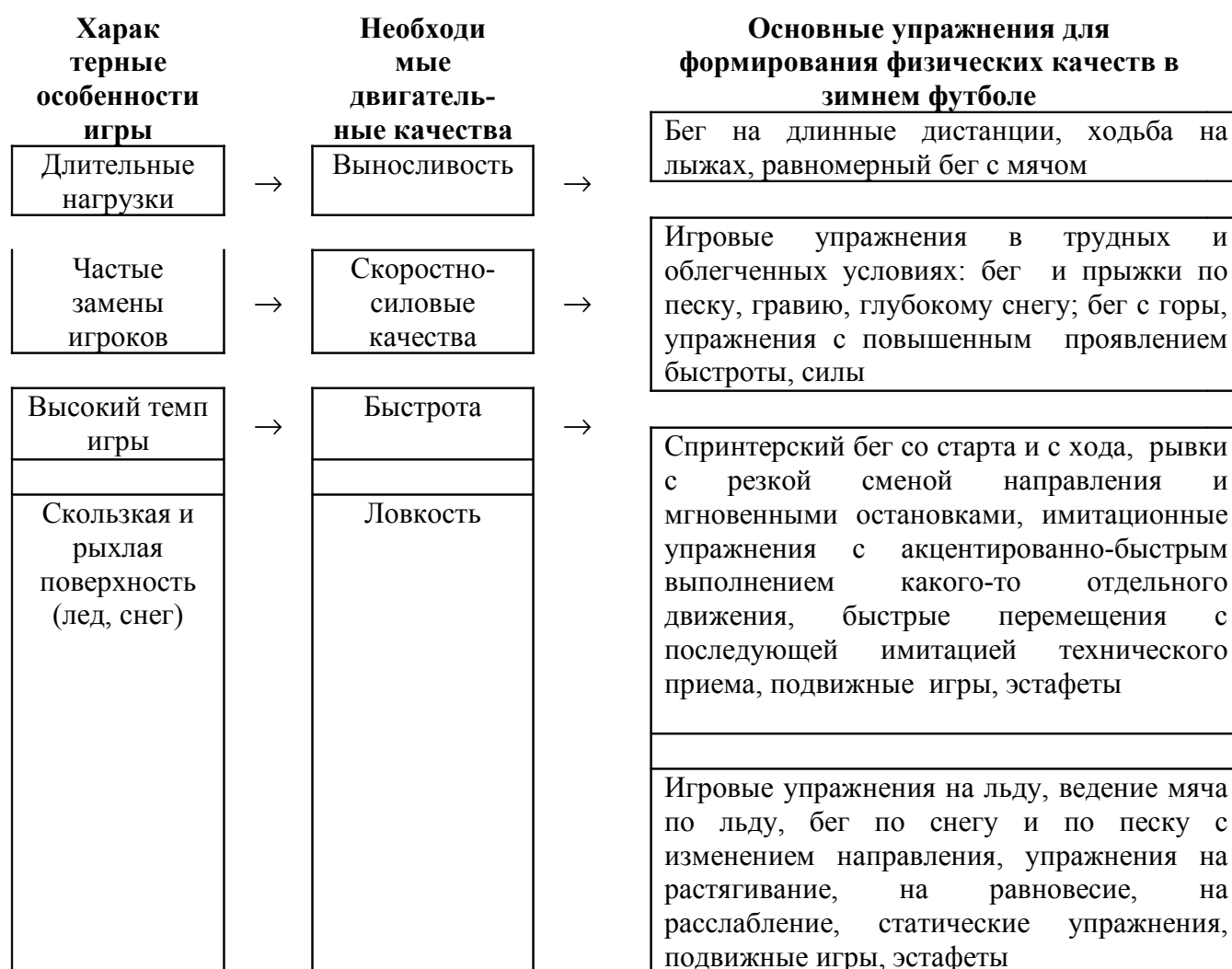


Рис. 1. Организация учебно-тренировочного процесса на специализации по зимнему футболу

С учетом вариативного компонента – системы соревнований – структура учебно-тренировочного процесса на специализации по зимнему футболу была сформирована следующим образом (табл. 2).

Таблица 2

Структура учебно-тренировочного процесса на специализации по зимнему футболу

	Лекции	Легкая атлетика	Лыжи	Спорт. игры	ОФП и подвиж. игры	Зимний футбол		Всего
						обязательн.	дополнит.	
1	4	20	20	16	20	52	-	132
2	4	16	16	16	10	70	30	162
3	4	10	-	20	10	88	30	162

Таким образом, разработанное программно-методическое обеспечение занятий в группах по зимнему футболу основывалась на следующих положениях.

1. Цикличное построение учебно-тренировочного процесса на специализации по зимнему футболу осуществлялось с учетом его семестрового построения, включения лекционного и методико-практического курса, итогового, этапного и текущего видов контроля.

2. Установлено, что планирование учебно-тренировочного процесса должно строиться на основе информации о структуре соревновательно-игровой деятельности студентов специализированных групп по зимнему футболу и их участия в системе соревнований.

3. Система соревнований рассматривалась как вариационный компонент учебно-тренировочного процесса, для чего были разработаны рейтинговая оценка подготовленности студентов к соревнованиям различного уровня и методика равномерного распределения суммарной нагрузки (основной учебной, дополнительной: соревновательной и самостоятельной).

4. Методика интегральной подготовки студентов на специализации по зимнему футболу должна представлять собой многоуровневую систему возрастающих по сложности, направленности воздействия тренировочных заданий и двухсторонних игр, их рациональное распределение в занятиях, микроциклах, мезоциклах учебно-тренировочного процесса, обеспечивающих условия целостной реализации всех компонентов подготовленности студентов в соревновательно-игровой деятельности.

5. В основе лекционного курса по физическому воспитанию лежит единство гуманитарных, биологических и смежных естественнонаучных дисциплин. В качестве самостоятельного и углубленного приобретения знаний использовалось написание рефератов, подготовка кратких ответов на блоки вопросов, участие в соревнованиях и анализ соревновательной деятельности.

6. Содержание методико-практических занятий предполагало углубленное овладение знаниями и умениями, необходимыми студентам в самостоятельных занятиях (за счет расширения тематики и ориентации учебных занятий на практическое использование). Помимо этого, использовались приемы, стимулирующие занимающихся к интеллектуальной

рефлексии (контрольно-обучающие задания, задания эвристического характера и т.д.).

7. Осуществлялся мониторинг динамики физического развития, физической подготовленности самими студентами; ведение студентами дневников самоконтроля, включающих дополнительную справочно-методическую информацию по физической культуре и спорту, в т.ч. по зимнему футболу.

8. Велась разработка системы домашних заданий совместно с каждым студентом с учетом результатов тестирования, что позволило не только преодолеть недостатки в физической подготовленности, но и увеличить двигательную активность до 5–6 часов в неделю.

9. Осуществлялся систематический контроль всей выполняемой учебной деятельности.

В параграфе 3.2. *«Экспериментальная проверка эффективности программно-методического обеспечения физического воспитания студентов в процессе занятий на специализации по зимнему футболу»* представлены результаты и подведены итоги педагогического эксперимента. В рамках данного педагогического эксперимента проводилось тестирование основных двигательных качеств. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы.

Экспериментальная группа (58 студентов) занималась по разработанной нами программе специализации по зимнему футболу. Группа сравнения (контрольная группа) в течение того же срока занималась по стандартной вузовской программе общей физической подготовки.

Положительное влияние разработанного программно-методического обеспечения физического воспитания на специализации по зимнему футболу подтверждается результатами эксперимента. Так, проведенное сравнение результатов групп ОФП и специализации по зимнему футболу говорит о более предпочтительной тенденции развития физических качеств у студентов, занимающихся по экспериментальной технологии.

Выявлено, что при одних и тех же затратах учебного времени на специализации по зимнему футболу применение предложенной методики позволило повысить уровень различных видов подготовленности студентов по сравнению с группой ОФП, увеличить интерес к занятиям физической культурой на 29 %, улучшить эмоциональное состояние после занятий (улучшение самочувствия) на 23 %, настроения на 40 %; повысить физическую работоспособность в 2 раза.

На протяжении педагогического эксперимента по физическому воспитанию студентов на специализации по зимнему футболу отмечена выраженная положительная тенденция развития скоростно-силовых качеств, силы, выносливости и быстроты в сравнении с контрольной группой (табл. 3).

Для интегральной оценки степени подготовленности студентов на специализации по зимнему футболу мы провели анализ результатов игровой деятельности футбольной команды ТПУ по зимнему футболу. В таблице 4 представлены результаты выступления команды Томского политехнического университета «Политехник» в высшей лиге чемпионата Томской области по зимнему футболу. В состав команды входили студенты курса спортивного совершенствования.

Таблица 4

Результаты игровой деятельности студенческой команды по зимнему футболу в высшей лиге (курс спортивного совершенствования)

Показатели		Сезон				
		2002-2003	2003-2004	2004-2005	2005-2006	
Количество команд в турнире		11	11	11	11	
Количество команд от ТПУ		1	1	1	1	
Команда «Политехник»	Количество игр	20	20	20	20	
	Количество побед	11	13	15	15	
	Количество поражений	5	4	4	5	
	Количество ничьих	4	3	4	0	
	Мячей	Забито	28	34	42	49
		Пропущен	19	16	14	14
	Очки		38	43	49	50
Место в турнире		3	1	1	1	

Как видно из представленных результатов, в течение последних лет команда «Политехник» стабильно улучшала результаты игровой деятельности. В сезоне 2002-2003 гг., до начала педагогического эксперимента, команда занимала 3 место в турнирной таблице, выиграв 11 матчей из 20 и имея разницу забитых и пропущенных мячей, равную 9, набрала 38 очков. С сезона 2003-2004 гг. команда стабильно занимает первое место в турнирной таблице, при этом с каждым годом улучшая результативность игр. За три сезона количество набранных очков возросло с 42 до 50, количество побед - с 13 до 15, разница забитых и пропущенных мячей - с 18 до 48. В последнем сезоне команда не потерпела ни одного поражения.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности студентов ($\bar{X} \pm m$)

Показатели	Специализация по зимнему футболу								
	I курс	II курс	прирост абс. (%) (сравнение II и I курсов)	достоверность	III курс	прирост абс. (%) (сравнение III и II курсов)	достоверность	прирост абс. (%) (сравнение III и I курсов)	достоверность
Прыжок в длину с места, см	228,0±4,0	235,7±3,2	7,7±2,0 (3,4%)	P>0,05	247,3±2,1	11,6±3,4 (4,9%)	P>0,05	19,1±1,5 (8,5%) p<0,05	P<0,05
Бег на 100 м, сек	14,00±0,06	13,38±0,1	-0,62±0,08 (-4,4%)	P>0,05	13,19±0,06	-0,19±0,9 (-1,4%)	P>0,05	- 0,81±0,04 (-5,8%) p<0,05	P<0,05
Бег на 3000 м, мин.	13,56±0,05	13,43±0,09	-0,13±0,1 (-0,9%)	P>0,05	13,28±0,04	-0,15±0,05 (-1,1%)	P>0,05	- 0,28±0,04 (-2,1%) p<0,05	P<0,05
Группа ОФП									
Прыжок в длину с места, см	227,0±4,2	230,1±5,1	3,1±3,0 (1,4%)	P>0,05	234,3±1,6	4,2±3,2 (1,8%)	P>0,05	7,0±1,5 (3,2%) p<0,05	P<0,05
Бег на 100 м, сек	14,02±0,05	14,0±0,07	-0,02±0,01 (-1,4%)	P>0,05	13,69±0,06	-0,31±0,03 (-2,2%)	P>0,05	- 0,33±0,05 (3,6%)	P>0,05
Бег на 3000 м,	13,59±0,06	13,50±0,1	-0,09±0,02 (-0,7%)	P>0,05	13,36±0,04	-0,14±0,03 (-1,0%)	P>0,05	- 0,03±0,01	P>0,05

В таблице 5 представлены результаты вступления команд Томского политехнического университета в подгруппах массовой лиги чемпионата Томской области по зимнему футболу. В состав команды входили студенты на специализации по зимнему футболу, занимавшиеся в рамках учебной программы курса физического воспитания.

Таблица 5

Результаты игровой деятельности студенческих команд по зимнему футболу в массовой лиге (специализация по зимнему футболу)

Показатели		Сезон			
		2002-2003	2003-2004	2004-2005	2005-2006
Количество команд в турнире		68	88	102	119
Количество команд от ТПУ		6	8	11	12
Команды Томского политехнического университета	Количество игр	90	120	165	180
	Количество поражений	30	55	94	103
	Количество ничьих	29	21	25	27
	Мячей	31	41	46	50
	Забито	186	256	330	360
	Пропущен	90	112	154	166
Лучший результат (место)		4	2	1	1

Из представленных результатов прежде всего следует отметить рост массовости зимнего футбола среди студентов Томского политехнического университета. С началом педагогического эксперимента количество студенческих команд университета в массовой лиге возросло вдвое – от 6 команд в сезоне 2002–2003 гг. до 12 команд в сезоне 2005–2006 гг. Наряду с командами отдельных факультетов появились межфакультетские сборные, организованные студентами из дальнего зарубежья (Вьетнам, Кипр, Корея и др.).

И как итог – результаты массовой лиги чемпионата по зимнему футболу. Если в сезоне 2002–2003 гг. лучшим достижением команды политехнического университета было 4 место, то последние два сезона команды ТПУ удерживают верхнюю строчку турнирной таблицы.

Все изложенное свидетельствует о высоких результатах

игровой деятельности студентов на специализации по зимнему футболу. Это подтверждает и тот факт, что в группу спортивного совершенствования по зимнему футболу зачислены четверо студентов из специализации по зимнему футболу. Результаты проведенного педагогического эксперимента подтвердили рост массовости данной спортивной специализации среди студентов и улучшение результатов выступлений студенческих команд как в высшей, так и в массовой лиге.

Применение разработанного программно-методического обеспечения, включающего усовершенствованную систему формирования теоретических и методико-практических знаний, умений и навыков, повлияло на повышение уровня знаний студентов на специализации по зимнему футболу. Напротив, использование традиционной системы обучения не позволило студентам ОФП достигнуть такого же объема знаний.

После применения программно-методического обеспечения, в котором были учтены первоначальные предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности, выявилось еще большее увеличение интереса к занятиям физической культурой с игровой направленностью; студенты начали активно включаться в соревновательный процесс, а также в процесс самостоятельных занятий физическими упражнениями, при этом выбор средств стал гораздо шире.

Предпринятые меры по формированию устойчивого мотивационного комплекса у студентов при обучении на занятиях по физической культуре (следование принципу сознательности, обеспечение оптимальной теоретической и методико-практической подготовки, использование проблемных задач, демократический стиль общения, ситуация выбора, повышение личностной значимости учебно-физкультурной деятельности, соревновательная деятельность) повысили эффективность применения экспериментальной технологии. С другой стороны, сам факт формирования оптимального мотивационного комплекса у студентов на специализации по зимнему футболу говорит об эффективности экспериментальной программы. Использование традиционных подходов в обучении студентов группы ОФП обусловило отрицательные тенденции в мотивах (снижение интереса к занятиям, уменьшение количества участвующих в соревновательной деятельности и занимающихся самостоятельно, преобладание временных мотивов).

Подводя итоги проведенного экспериментального исследования, можно сделать вывод о важности и значимости зимнего футбола в социальной и общественной жизни общества, и в связи с этим о необходимости его дальнейшего развития и совершенствования. Концепция развития физической культуры предусматривает преемственность программ физического воспитания всех возрастных групп населения и социальных институтов (дошкольных

учреждений, учебных заведений, предприятий, неформальных объединений и т.п.). Ключевым моментом таких документов должно стать утверждение необходимости коренного изменения отношения людей к физической культуре, всеобщее понимание ее огромной общенародной и личной человеческой ценности.

ВЫВОДЫ

1. На основе анализа научно-исследовательской и учебно-методической литературы, а также практического опыта преподавателей физической культуры вузов, установлено, что в настоящее время недостаточно широко ведутся разработки программно-методического обеспечения учебного процесса в вузах, нет новых подходов в организации и выборе средств проведения занятий по физическому воспитанию с учетом интересов студентов и климатогеографических условий России. В связи с этим назрела острая необходимость внедрения специализации «Зимний футбол» и разработки программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса для данной специализации.
2. Выявлено, что развитие зимнего футбола в условиях России открывает новые возможности для формирования физической культуры студентов с учетом особенностей зимнего футбола: адаптации к холодным климатическим условиям в зимний период, популярности и массовости, сформированной системы соревнований различного уровня, особых требований, предъявляемых к физическим качествам: выносливости, скоростно-силовым и быстроты. При сравнении двигательных качеств в экспериментальной и контрольной группах отмечена выраженная положительная динамика развития скоростно-силовых качеств (прирост на 8,5 %), выносливости (прирост на 2,1 %), быстроты (прирост на 5,8 %) у специализирующихся по зимнему футболу по сравнению с контрольной группой.
3. Разработанное программно-методическое обеспечение при одних и тех же затратах учебного времени на специализации по зимнему футболу позволило повысить уровень различных видов подготовленности (физической, теоретической) студентов по сравнению с группой ОФП; увеличить интерес к занятиям физической культурой на 29 %, улучшить эмоциональное состояние после занятий (улучшение самочувствия на 23 %), улучшить настроение на 40 %, повысить физическую работоспособность в 2 раза.
4. Установлена высокая эффективность физического воспитания на основе специализации по зимнему футболу, по итогам экспериментальной игровой деятельности количество команд студентов в массовой лиге возросло вдвое - от 6 команд в сезоне 2001–2002 гг. до 12 команд в сезоне 2004–2005 гг., количество команд с 90 до 180, количество побед с 30 до 103, лучший результат с 4 места до 1, в высшей лиге Томской области с сезона 2002-2003 гг. команда студентов курса спортивного совершенствования стабильно занимает первое место в турнирной таблице, при этом с каждым годом улучшая результативность игр. За три сезона количество набранных очков возросло с 42 до 50, количество побед с 13 до 15, разница забитых и пропущенных мячей с 18 до 48.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Разработанное программно-методическое обеспечение для специализации по зимнему футболу в условиях Сибирского региона, руководствуясь которым можно оказать положительное влияние на формирование физической, теоретической подготовленности, устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, должно основываться на следующих положениях.

1. Цикличное построение учебно-тренировочного процесса на специализации по зимнему футболу с учетом его семестрового построения, включения лекционного и методико-практического курса, итогового, этапного и текущего видов контроля.

2. Планирование учебно-тренировочного процесса должно строиться на основе информации о структуре соревновательно-игровой деятельности студентов на специализации по зимнему футболу и их участия в системе соревнований, включая межфакультетские турниры, массовую лигу чемпионата области и высшую лигу. Нами разработан регламент проведения студенческих турниров по зимнему футболу.

3. Система соревнований должна рассматриваться как вариационный компонент учебно-тренировочного процесса в соответствии с методикой равномерного распределения суммарной нагрузки (основной учебной, дополнительной: соревновательной и самостоятельной). Подготовленность студентов к соревнованиям различного уровня проводится по рейтинговой оценке.

4. Методика подготовки студентов на специализации по зимнему футболу должна представлять собой многоуровневую систему возрастающих по сложности, направленности воздействия тренировочных заданий и игр, их рациональное распределение в занятиях, микроциклах, мезоциклах учебно-тренировочного процесса, обеспечивающих условия целостной реализации всех компонентов подготовленности студентов к соревновательно-игровой деятельности, так как наряду с традиционными подходами к организации учебно-тренировочного процесса зимний футбол предъявляет повышенные требования к развитию физических качеств к скоростной и скоростно-силовой выносливости, ловкости (удержание равновесия и владение мячом на скользкой поверхности).

5. Содержание методико-практических занятий предполагает углубленное овладение знаниями и умениями, необходимыми студентам в самостоятельных занятиях (за счет расширения тематики и ориентации учебных занятий на практическое использование).

6. Разработка системы домашних заданий совместно с каждым студентом с учетом результатов тестирования позволяет не только преодолевать недостатки в физической подготовленности, но и увеличивать двигательную активность до 5–6 часов в неделю. Для преодоления недостатков в физической

подготовленности студентов необходимо совместно с каждым из них, с учетом результатов тестирования разрабатывать систему домашних заданий, что позволит увеличить двигательную активность до 5–6 часов в неделю, проводить мониторинг динамики физического развития, физической подготовленности путем ведения студентами дневников самоконтроля, включающих дополнительную справочно-методическую информацию по физической культуре и спорту, в т.ч. по зимнему футболу.

7. Учет первоначальных предпочтений студентов в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности позволяет вызвать больший интерес к занятиям физической культурой с игровой направленностью, повысить их активность в соревновательном процессе, а также в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Предпринятые меры по формированию устойчивого мотивационного комплекса у студентов при обучении на занятиях по физической культуре (следование принципу сознательности, обеспечение оптимальной теоретической и методико-практической подготовки, использование проблемных задач, демократический стиль общения, ситуация выбора, повышение личностной значимости учебно-физкультурной деятельности, соревновательная деятельность) также повышают эффективность применения экспериментальной технологии.

Полученные в ходе исследования результаты могут применяться в процессе практической работы преподавателей, тренеров, инструкторов-методистов при обучении студентов вузов.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Ильин А.А., Андреев В.И. Организация мониторинга развития физических качеств студентов в специализированных группах по зимнему футболу // Известия Томского политехнического университета. 2005. Т. 309. №5.
С. 228-234 (авторский вклад 60 %) **(издание рекомендовано ВАК)**.
2. Ильин А.А., Андреев В.И., Исакова Г.С. Зимний футбол как средство физического воспитания студентов технического вуза // Теория и практика физической культуры. 2008. №7. С. 24-28 (авторский вклад 50 %) **(издание рекомендовано ВАК)**.
3. Ильин А.А., Андреев В.И., Абасов А.М., Степанов Е.Э. Зимний футбол как социальное явление Сибирского региона // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой. Томск: ТГПУ, 2004. Т. 1. С. 50-53. (авторский вклад 50 %).
4. Ильин А.А., Андреев В.И.; Коковихин В.А. Основные компоненты педагогической технологии обучения студентов специализированных футбольных групп в техническом вузе // Актуальные вопросы безопасности здоровья при занятиях спортом и физической культурой. Томск: ТГПУ, 2004. Т. 2. С.19-22. (авторский вклад 70 %).
5. Ильин А.А., Балашов П.Г., Коваленко Д.Н., Кузнецова Г.И. Физическая культура: учебное пособие. Томск: Изд-во ТУСУР, 2005. 330 с. (авторский вклад 40 %).
6. Ильин А.А. Зимний футбол как средство физического воспитания студентов технического вуза. Томск, 2007. 64 с.
7. Ильин А.А. Результаты соревновательной деятельности студентов, занимающихся зимним футболом // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы и решения. Томск: ТПУ, 2009. С. 71-73.
8. Ильин А.А., Андреев В.И., Капилевич Л.В. Роль зимнего футбола в социальной жизни Сибирского региона // Человек, Спорт, Здоровье: материалы IV Международного конгресса. С-Петербург, 2009. С. 80-81
(авторский вклад 60 %).