

151.47  
Б. 532

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

БЕСКОПЫЛЫЙ Александр Петрович

УДК 796.071.5-053.7:370,187+371.048.2

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ  
УЧАЩИХСЯ. 11-13 ЛЕТ С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Киев – 1989



Актуальность проблемы. Успешное освоение школьниками нормативов учебной программы и Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО требует определенного уровня развития физических качеств, которые наряду с освоенными двигательными навыками и умениями способствуют успешной реализации задач физической культуры в формировании всесторонне развитого человека (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, 1976; В.Г. Арефьев, 1981; Л.В. Волков, 1981; В.В. Петровский, Р.В. Жордочко, И.П. Иваненко и др., 1986).

В школьной программе по физической культуре (1987) указано, что решить эти задачи возможно путем обеспечения учащихся оптимальным объемом суточной и недельной двигательной активности, используя все формы урочных и внеурочных занятий. Среди них важное значение имеют самостоятельные занятия физической культурой и спортом (С.А. Душанин и соавт., 1977; С.А. Душанин и соавт., 1978; С.М. Зверев, 1980; Е.Н. Литвинов и соавт., 1986). Такая позиция получила отражение в новой редакции Программы КПСС, где записано: "Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладая знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни"<sup>1</sup>.

Особенно актуальны такие занятия для подростков 11-13 лет, поскольку у них идет интенсивное формирование не только интересов к физической культуре, но и общей самостоятельности (А.Г. Ковалев, 1967; Д.В. Эльконин, 1977; Д.В. Колесов, 1983; В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, 1987 и др.).

<sup>1</sup> Материалы XXVII съезда Коммунистической партии Советского Союза. - М.: Политиздат, 1986. - С. 153.

Вместе с тем, в физическом воспитании вопросы обучения школьников умениям самостоятельно заниматься физической культурой в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках еще не получили достаточно полного научно-методического решения (А.Я. Свиридова, 1974; Ф.Е. Штыкало, 1980; М.Д. Рипа, 1985 и др.). В литературе освещаются только отдельные стороны этого вопроса. В частности, сложилось мнение, что для решения такой задачи достаточно использовать домашние задания по физической культуре (К.Г. Плотников, 1970; Г.П. Богданов, 1983; Г.А. Пастушенко, 1986 и др.), или формировать у школьников навыки самостоятельно заниматься на уроке (С.Н. Филь, 1965). Но так как умения учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями характеризуют определенным видом способностей (E. Kuhlert, H. Pils, 1976; H. Pils, 1979 и др.), то их формирование может базироваться на комплексе умений: измерять и оценивать свое физическое состояние, ставить задачи и подбирать соответствующие упражнения, методически правильно их выполнять.

Таким образом, разработка методики организации самостоятельных занятий физическими упражнениями предусматривает применение определенной системы педагогического контроля, основы которого разработаны отечественными учеными (Л.В. Волков, 1971; В.М. Зациорский, И.А. Тер-Ованесян, В.А. Запорожанов, 1971; В.В. Петровский, 1973; Е.Я. Бондаревский, 1976; В.М. Зациорский, 1979; В.Н. Платонов, 1980; В.А. Запорожанов, 1982 и др.). Однако разработка педагогического контроля для самостоятельных занятий учащихся 11-13-летнего возраста требует специального изучения.

Проведенные исследования соответствуют сводному плану НИР

Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР на 1981-1985 гг. По общей теме I.3 "Программно-нормативные основы физического воспитания населения" I-го направления "Проблемы совершенствования советской системы физического воспитания и массовых форм физической культуры в развитом социалистическом обществе".

Рабочая гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся II-III-летнего возраста с использованием средств и методов самоконтроля и взаимоконтроля будет способствовать, независимо от биологической зрелости, повышению уровня физической подготовленности, успешному овладению программным материалом по физической культуре, а также выполнению норм Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО. Приобретенные знания, умения и навыки в значительной степени будут способствовать развитию самостоятельности как при организации индивидуальных, так и групповых занятий физическими упражнениями.

Объект исследования - особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями на уроках и во внеурочное время.

Предмет исследования - средства и методы обучения учащихся II-III лет умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями во взаимосвязи с их двигательной подготовленностью и уровнем образованности по физической культуре.

Научная новизна работы определяется тем, что:

- установлена информационная значимость критериев оценки физического состояния учащихся II-III-летнего возраста с целью разработки системы комплексного педагогического контроля при

проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- выявлено отсутствие параллелизма между показателями физического развития мальчиков II-III лет, их общей выносливостью и аэробной работоспособностью, определяемых в естественных и лабораторных условиях;

- обосновано трехэтапное обучение учащихся организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях и на специально оборудованных школьных спортивных площадках;

- разработаны и обоснованы предложения по содержанию организационно-методического обеспечения и системе педагогического контроля на специально оборудованных спортивных площадках для проведения самостоятельных занятий учащихся.

Теоретическая значимость определяется установленными возрастными резервами адаптируемости подростков к специально организованной двигательной активности и закономерностями усвоения теоретических знаний, умений и навыков при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практическая значимость проделанной работы заключается в том, что разработаны:

- методические основы обучения учащихся проведению и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- оценочные таблицы физического состояния учащихся для коррекции самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- содержание комплексной пришкольной спортивной площадки о перечне необходимого оборудования и методикой его использования для оптимизации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Соотношение физического развития с двигательной подготовленностью учащихся подросткового возраста в связи с темпами биологического развития.

2. Содержание системы текущего педагогического контроля за физическим состоянием учащихся 11-13-летнего возраста.

3. Методика обучения и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся подросткового возраста.

Реализация результатов работы осуществлена в форме:

- экспонирования макета "Комплексная спортивно-оздоровительная площадка для детей школьного возраста" на ВДНХ СССР (Бронзовая медаль, удостоверение № 51584 от 27.XI.1979 г.);

- издания методических рекомендаций 3-х наименований, которые внедрены в учреждениях Республики, что подтверждается соответствующими актами внедрения.

Апробация работы осуществлялась путем предоставления материала на Всесоюзной научно-практической конференции "Медицинские аспекты и пути оптимизации физического воспитания детей" (Харьков, 23-25 октября 1979 г.). "III Всесоюзной конференции по физическому воспитанию и школьной гигиене" (Каменец-Подольский, 22-24 сентября 1987 г.), Республиканской конференции "Актуальные вопросы спортивной медицины" (Киев, 1980 г.), итоговых конференциях преподавателей Черкасского государственного педагогического института (Черкассы, 1982-1987 гг.).

По материалам диссертации в Республиканском межведомственном сборниках "Медицинские проблемы физической культуры" (1979. - Выпуск 6; 1980. - Выпуск 7) опубликовано две работы.

Структура и объем работы. Диссертационная работа состоит из введения, 5 глав, обсуждения результатов исследования, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений общим объемом 206 страниц. Текст диссертации

ция дополнен 40 таблицами и 12 рисунками. В списке основной использованной литературы 187 источников отечественных и 43 зарубежных авторов.

#### ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью настоящего исследования являлись разработка структуры, содержания и методических основ организации самостоятельной физической подготовки учащихся II-III-летнего возраста с применением педагогического контроля при подготовке к выполнению легкоатлетических норм Всесоюзного физкультурного комплекса БГТО.

##### Задачи исследования:

1. Исследовать информативную значимость критериев оценки физического состояния учащихся II-III-летнего возраста для разработки содержания самостоятельного педагогического контроля.
2. Разработать методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся II-III-летнего возраста с использованием системы педагогического контроля.
3. Определить эффективность самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся VI классов при подготовке к выполнению легкоатлетических норм Всесоюзного физкультурного комплекса БГТО.

##### Организация исследований

Исследования были проведены в IV этапа с сентября 1978 по июнь 1984 гг. в базовых школах Киевского НИИ медицинских проблем физической культуры (отделение медицинских основ физической культуры детей) № 14, 26, 61, 68 г. Киева и № 20, 23, 24 г. Черкассы. Исследуемые - учащиеся IV-VI классов в возрасте II-III лет 646 человек).



На I этапе обобщался опыт организации самостоятельной физической подготовки учащихся и особенности применения педагогического контроля.

На II этапе исследования, организованного в рамках констатирующего педагогического эксперимента, изучались взаимосвязи биологического и календарного возраста, показателей физического развития и функциональной подготовленности с целью определения информативных критериев оценки физического состояния подростков.

На III этапе на основании организованных лабораторных исследований и педагогического тестирования с привлечением методов математической статистики обосновывалась информативность, надежность и согласованность двигательных тестов для системы текущего педагогического контроля. В предварительном преобразующем педагогическом эксперименте определялась эффективность педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями (группы продленного дня).

IV этап включал констатирующий и формирующий эксперименты. Задачей его было обоснование содержания и методики формирования у учащихся умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных литературы.
2. Констатирующий и преобразующие педагогические эксперименты.
3. Педагогические наблюдения (Б.А. Ашмарин, 1978).
4. Тестирование физической подготовленности по контрольным упражнениям, принятым в педагогической практике (М.А. Годик, 1972; Е.Я. Бондаревский, 1976; В.М. Зациорский, 1979).

5. Медико-биологические методы: соматометрические исследования и оценка балла полового развития (А.Б. Ставицкая, Д.И. Арон, 1959; *H. Schmitt*, 1961), оценка уровня физического развития по таблицам для школьников г. Киева (В.В. Неделько, О.М. Циборовский, 1974), эргоспирография в лабораторных и полевых условиях (велозергометр ВЭД-4, газоанализатор "Спиролит-2", электрокардиограф "Салют" с разработанным по нашему рационализаторскому предложению № 175/6 от 28.05.77 г. "Устройством для ускоренной съемки биопотенциалов сердца").

6. Методы математической статистики.

#### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

##### I. Определение информативно значимых критериев физического состояния школьников

Исходя из положения, выдвинутого рядом авторов (Е.Я. Бондаревский, 1976; Б.А. Ашмарин, 1978; Б.А. Ашмарин, Л.К. Завялов, 1980; *D. Weining*, 1975 и др.), о комплексности при контроле за физическим состоянием подростков, нам для обоснования системы тестов представлялось целесообразным изучение особенностей биологического развития, взаимосвязей физического развития и некоторых его параметров с уровнем проявления двигательных и функциональных возможностей. Данные, полученные при таком сопоставлении, позволяют выявить наиболее информативные показатели (Л.В. Волков, 1981; Н.Ж. Булгакова, 1986).

Для определения степени биологической зрелости предложен ряд методов, отличающихся друг от друга сложностью и точностью.

В сравнительном исследовании нами было выявлено, что степень биологической зрелости 11-13-летних подростков, определенная по вторичным половым признакам, совпадает с данными

возрастной динамики физического развития и соответствует имеющимся в литературе величинам физического развития подростков (Л.В. Волков, 1981; И.А. Аршавский, 1982; *J. Cutberlell*, 1976).

При распределении 328 обследованных подростков согласно их уровня физического развития было выявлено, что наиболее часто встречаются подростки со средним уровнем: у мальчиков II лет - 80%, в I2 - 73,5% и I3 лет - 57,2% случаев. Эти данные соответствуют биологическим закономерностям индивидуального развития (В.П. Неделько, О.М. Циборовский, 1974; В.Г. Арефьев, 1981). При анализе частоты сердечных сокращений в состоянии относительного мышечного покоя обращает на себя внимание большое число лиц с учащенным по сравнению со средней возрастной нормой пульсом. В II лет оно достигало 36% случаев, в I2 - 46, а в I3 лет 26%. Известно (Н.Б. Тамбиан, 1967 и др.), что снижение до определенного предела частоты сердечных сокращений в состоянии мышечного покоя является косвенным признаком достаточного уровня аэробных способностей, в частности кардиореспираторной производительности (МПК). Действительно, как показали дальнейшие сопоставления, школьники II лет с более медленным пульсом в покое достоверно лучше выполняли тест Купера и характеризовались более высоким уровнем максимального потребления кислорода, отнесенного на кг массы тела. Так, в группе II-летних мальчиков с ЧСС, равной  $76 \pm 2,1$  уд/мин., время выполнения полуторамильного теста составило 12,11 мин ( $731 \pm 12,1$  с.), а МПК достигало  $51,0 \pm 0,8$  мл/мин/кг. против 12,22 мин ( $742 \pm 10,9$  с.) и  $48,0 \pm 0,6$  мл/мин/кг. у сверстников с ЧСС покоя, составлявшей уже  $78 \pm 1,1$  уд/мин. Другими словами, тенденция к учащению пульса в покое ( $P > 0,05$ )

сопровождалось достоверным ( $P < 0,001$ ) снижением максимальной аэробной мощности, измеренной в лабораторных условиях, и в определенной мере общей выносливости при полевом тестировании на стадионе.

Такого рода закономерность прослеживалась также и при оценке функциональных возможностей и физической подготовленности подростков 12 и 13 лет, что подтверждает данные других исследователей (С.А. Душанин и др., 1977; С.А. Душанин и др., 1978; С.В. Хрущев, 1980; И.В. Муравов, 1985).

Масса тела также может быть использована в комплексной системе педагогического контроля. Основанием для такого вывода служат результаты сравнительного анализа ряда кардиореспираторных показателей и степени развития физических качеств по каждому календарному году у мальчиков 11-13 лет. При этом установлено, что с увеличением массы тела выше среднего отмечается достоверное снижение уровня развития всех анализируемых двигательных качеств за исключением динамической силы, измеренной метанием медицинбола. Это совпадает с имеющимся в литературе данными о влиянии физического развития на двигательную подготовленность (М.А. Князев, 1983 и др.). Установлено, что снижение массы тела у здоровых подростков ниже ее средней величины не влечет за собой снижение показателей физической подготовленности, а в показателях, характеризующих скоростную выносливость в 11 и 12 лет, они опережают своих сверстников. Закономерно подростки 11, 12 и 13 лет с массой тела ниже средней показывают высокие результаты в беге на 2414 метров, так как удельное МПК у них выше и составляло  $51 \pm 0,8$ ;  $56,0 \pm 2,0$  и  $56 \pm 3,2$  в соответствующих возрастных группах.

Определенные изменения двигательных качеств и некоторых

показателей функционального состояния установлены при их рассмотрении в зависимости от физического развития у школьников II-III лет с различной степенью биологической зрелости. Главными из них являются опережающее проявление быстроты движения и гибкости у подростков со средним биологическим развитием (средний уровень физического развития), общей выносливости у ретардантов (низкий уровень физического развития) за исключением II-летних, динамической силы у акселерантов (высокий уровень физического развития). Отсутствие прямой зависимости между тотальными размерами тела и уровнем выносливости объясняется несинхронным развитием размеров тела и функциональных возможностей вегетативных систем организма (С.В. Хрущев, 1980).

Поскольку в каждой группе встречаются подростки, имеющие разный уровень в отдельных показателях физической подготовленности, то мы разделяем мнение З.И. Кузнецовой (1975) "что дело не в том, низкого или высокого роста мальчик или девочка, а в том гармонично ли их физическое развитие, насколько развиты их двигательные способности, в каком объеме они владеют двигательными навыками и умениями".

## 2. Комплексная система контроля и оценки текущего физического состояния для организации самостоятельной физической подготовки (к выполнению легкоатлетических нормативов комплекса БГТО III степени)

Разностороннее воспитание двигательных способностей у детей и подростков может реализоваться только на знания объективно существующих закономерностей развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, основанных на морфологических и функциональных свойствах растущего организма, претерпевающих

определенные изменения в процессе его индивидуального развития. Определение эффективности используемых при этом педагогических воздействий как уровень допустимого физического напряжения, рациональность взаимоотношений интенсивности и объемов, преимущественная направленность воздействия средств физической подготовки должно производиться не только на основании выполнения нормативов и требований комплекса ГТО соответствующих ступеней (этапный контроль), но и с помощью оперативной оценки уровня развития двигательных способностей (текущий контроль). Однако в ряде исследований и школьной практике продолжают использоваться тесты, различающиеся по валидности, трудоемкости и другим характеристикам. Это снижает информативную ценность полученных результатов по контролируемым показателям и приводит порой к недооценке в развитии некоторых двигательных способностей у детей и подростков. В особой мере это относится к общей выносливости. Изучение специальной литературы не позволило установить, почему до 1985 года для контроля за развитием выносливости в изучаемой возрастной группе использовались тесты бег на 300-500 метров, а в нормативных требованиях комплекса ГТО - бег на 1500 метров без учета затраченного времени. Хотя давно известно (Н.И. Волков, 1967; Я.С. Вайнбаум, Н.И. Чекулаев, 1975 и др.), что бег на дистанции 300-500 метров относится к субмаксимальной зоне интенсивности, так как его продолжительность при максимальной для подростков скорости находится в диапазоне от 1 мин. 30 сек. до 2 мин. 40 сек. и выполняется преимущественно за счет анаэробных источников энергообеспечения (Н.И. Волков, Е.А. Ширковец, 1973; В.Е. Борилкевич, 1982 и др.).

Отсутствие валидных тестов на общую выносливость естественным образом влекло неудовлетворительное отношение к ее воспи-

танию (С.А. Душанин, Е.А. Пирогова, 1977). Одновременно известно, что развитие аэробных способностей характеризует прогресс в общей физической работоспособности подростков, поэтому выявленная на основании рекомендованных рядом авторов (Б.А. Ашмарин, 1978; Зацюрский, 1979; *D. Meirung*, 1975 и др.) методик валидации высокая информативность теста в виде бега на 2000 метров дает основание включить его в комплексную систему педагогического контроля для самостоятельных занятий и рекомендовать использовать его в практической работе.

Высокая валидность предложенного теста подтвердилась включением его в усовершенствованные нормативные требования комплекса ГТО и школьную программу, опубликованную в 1985 году.

Проведенные исследования показали также достаточно высокую для батареи тестов информативность отдельных упражнений относительно таких критериев, как легкоатлетические нормативы комплекса ГТО и аэробная мощность по максимальному потреблению кислорода.

Так, самый высокий коэффициент корреляции ( $\bar{r}_{EK}$ ) МПК с пульсом в покое составил 0,638;

$\bar{r}_{EK}$  - спринтерского бега на 60 метров с "эстафетным" тестом - 0,456, прыжком вверх с места - 0,731, подъемом ног до угла  $90^\circ$  из положения лежа на спине за 20 секунд - 0,701, наклоном вперед с прямыми ногами - 0,312;

$\bar{r}_{EK}$  - метания со сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа за 30 секунд составил 0,314. Отобранные на основании такого анализа шесть двигательных тестов в совокупности с такими морфофункциональными показателями, как пульс в покое и масса тела, дают возможность быстро определить уровень развития выносливости, быстроты, динамической силы и гибкости. Получить

же интегральную оценку физического состояния позволяет разработанная стандартная Т-шкала оценок в очках (В.М. Зацюрский, 1979). С другой стороны, проведенная проверка этих тестов на надежность и согласованность показала соответствие полученных результатов предъявляемым к ним требованиям, так как коэффициенты корреляции находились в диапазоне от 0,831 до 0,983.

Возможности практического применения и надежность предлагаемой системы педагогического контроля за текущим физическим состоянием подростков выяснялись в трехмесячном педагогическом эксперименте в группах продленного дня. Содержание занятий строилось с учетом эффекта положительного переноса двигательных качеств и было направлено на одновременное повышение аэробной мощности и двигательной подготовленности (В.М. Зацюрский, 1966 и др.) и совпадало с положениями по построению круговой тренировки при массовых занятиях физической культурой (В.А. Романенко, В.А. Максимович, 1986). Это предусматривало выполнение упражнений скоростно-силового характера в динамическом режиме без пассивных пауз для отдыха при круговом способе организации тренировки. Для повышения эмоциональности в занятия включали игру в баскетбол по упрощенным правилам. Обязательным условием являлось индивидуальное ведение карточки контроля за динамикой нагрузок.

По истечению 12 недель дополнительных занятий физическими упражнениями были достигнуты существенные сдвиги как в развитии двигательных способностей, выразившееся в приросте суммы набранных очков, так и по показателям, характеризующим общую физическую работоспособность и аэробную мощность.

Полученные данные по комплексной физиолого-педагогической оценке функциональных систем, лимитирующих общую физическую и



аэробную работоспособность, находились во взаимосвязи с результатами сдачи легкоатлетических нормативов комплекса БГТО (ступень "Смелые и ловкие"). Установлено, что в 87,5% случаев независимо от возраста нормативы выполнили те школьники, которые могут за счет интенсивных трехмесячных занятий набрать по предложенной системе оценки 345 и более очков. Причем подростки уверенно работали с карточками.

Одновременно установлено, что из 29 школьников контрольных групп со всеми легкоатлетическими нормативами справились только 6 человек, что составило 20,3% от общего числа школьников, занимавшихся только по школьной программе.

### 3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями с применением педагогического контроля и их эффективность при подготовке к сдаче норм Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО

Анализ литературы (Ю.Д. Железняк, В.П. Назаров, 1966; А.Я. Свиридова, 1974; В.А. Уваров, Е.В. Кудрявцев, 1977; С.М. Зверев, 1980; М.И. Боришевский, 1980; В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, 1987) показывает, что возраст II-III лет является благоприятным для формирования у школьников умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями в режиме дня. Однако эффективность этой формы организации снижается по нескольким причинам. Главными из них являются: недостаточный для подростков уровень теоретических знаний, отсутствие у них практических навыков по организации самостоятельных занятий и слабая материальная и методическая обеспеченность школьных и дворовых площадок, спортивных сооружений.

Для правильной организации занятий физическими упражне-

ниями, направленными на развитие двигательных качеств самостоятельно, ученику необходимо уметь выполнить ряд последовательных операций, которые включают:

- измерение своих физических возможностей с помощью комплекса (батарей) тестов и оценку их по разработанным таблицам;
- выбор цели для постановки задач в зависимости от исходного состояния, в соответствии задачам учебной программы, закономерностей физического развития или конкретной целевой установки (выполнение норм комплекса ГТО, подготовка к соревнованиям, общая физическая подготовка);
- подбор средств (упражнений) для реализации тренировочных задач в режиме дня и методически правильное их выполнение.

По существу, эти действия определяют структуру самостоятельных занятий.

После предварительного обучения умениям осуществлять взаимоконтроль в предварительном эксперименте было установлено, что для учеников V-VI классов эта процедура не составляет особого труда. Они быстро обучаются умениям и в дальнейшем не допускают ошибок. Этого нельзя сказать о мальчиках IV классов, так как только к концу учебного года они смогли научиться с достаточной точностью измерять свои показатели.

Оценка своих результатов при наличии соответствующих таблиц не вызвала каких-либо затруднений и с этой задачей учащиеся справляются с первого предъявления.

Вместе с тем, анализ умений планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями учащихся IV-VI классов без специального обучения показал, что подростки не могут правильно определить, какие необходимо развивать двигательные качества в соответствии с особенностями данного возраста, а также ма-

териала разделов школьной программы. В то же время выбор подростками задач для самостоятельных занятий с учетом своей физической подготовленности совпал в 57-80-74% (при наличии оценочных таблиц, в данном случае разработанных нами) соответственно в IV-V и VI классах.

Невысоких результатов достигли подростки и при выборе физических упражнений согласно поставленным задачам. Не смогли составить план самостоятельных занятий 95% учащихся данного возраста.

7660/7  
Проведенные исследования позволяют утверждать, что школьники II-III-летнего возраста в большинстве случаев не обладают достаточными знаниями и умениями, необходимыми для самостоятельных занятий физическими упражнениями, что согласуется с данными ряда авторов (А.И. Гурфинкель, Р.М. Шиян, 1982; М.О. Третьяков, 1986), отметивших низкий уровень знаний у выпускников школ.

Можно предполагать, что это не столько связано с возрастными особенностями школьников, сколько по причине отсутствия достаточно обоснованного содержания и методики соответствующего обучения, так как в литературе есть данные о том, что уже в I-3-х классах возможно привитие умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями (В.Г. Папуша, Б.М. Шиян, А.И. Гурфинкель, 1986).

Действительно, как показал педагогический эксперимент, процесс обучения учащихся II-III лет умениям самостоятельно заниматься физическими упражнениями, успешно осуществляется при соблюдении следующих трех этапов обучения.

На первом этапе сообщаются теоретические сведения о правилах организации и проведения самостоятельных занятий физи-

ческими упражнениями, знакомятся с содержанием учебных карточек индивидуального пользования, обучаются самостоятельному контролю и оценке физического состояния, организуют занятия физическими упражнениями дома по заданию учителя с преимущественной направленностью развития выносливости.

На втором этапе учащиеся знакомятся с методикой самостоятельных занятий в режиме дня, обучаются умениям ставить задачи по развитию физических качеств и подбору соответствующих упражнений, организуются индивидуальные занятия комплексной направленности по планам, составленным совместно учениками и учителем.

На заключительном, третьем, этапе обучения осуществляется ознакомление с методикой развития физических качеств, обучение самостоятельному выполнению комплексов упражнений на уроке, самостоятельная физическая подготовка дома и на спортивных площадках по планам, составленным учениками и откорректированным учителем.

Каждый этап подготовки предусматривает самостоятельные контрольные измерения и оценку физического состояния.

Важную роль в организации физического воспитания играют стадионы, парки культуры и отдыха, спортивные сооружения школ, ПТУ и вузов.

Однако имеющиеся в литературе данные об их использовании больше касаются материально-технического обеспечения (А.П. Галли, 1967; Е.М. Минокин, 1969 и др.), их эстетического оформления (Н.М. Резников, 1975; Р.Н. Смоленская, 1978 и др.) и организации физкультурно-массовых мероприятий (В.И. Каспарова, 1986 и др.).

Не отрицая важности работы в этих направлениях, обращает внимание неэффективное использование открытых спортивных соору-

жений в организации повседневных самостоятельных занятий из-за неудовлетворительной их методической обеспеченности (Л.И. Кольчевская, 1982).

Осуществленные нами педагогические наблюдения за физической самодеятельностью на двух школьных спортивных площадках выявили низкую их загруженность в неучебное время, так как только около 0,1% жителей микрорайона занимаются на них физическими упражнениями. Не соответствует и направленность занятий возрасту и физическому состоянию занимающихся.

Реконструкция одной из площадок, которая заключалась в оборудовании уголка самоконтроля, выполнении разметок на площадках для прыжков в длину с места и многоскоков, установке и градуировке приспособления для метаний, подборе соответствующих упражнений для имеющегося оборудования, оформлении на специальном щите наглядности по самоконтролю и самооценке, выбору тренировочных средств с методикой их использования, позволила привлечь на 80% больше занимающихся (63% подростки, 27% взрослые). Произошла некоторая переориентация и в выборе упражнений для самостоятельных занятий. Так, подростки II-III лет сочетали в 76% случаев беговые упражнения с занятиями на снарядах и играми, а взрослые на 20% больше стали уделять внимания общеразвивающим упражнениям.

В заключение необходимо отметить, что проведенные исследования по разработке методических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями учащихся способствуют решению задач, которые осуществляются согласно требованиям реформы общеобразовательной и профессиональной школы - воспитания у подрастающего поколения самостоятельности, творчества и ответственности за свое физическое совершенствование.

## ВЫВОДЫ

1. Установлено, что учащиеся IУ-У1 классов не могут:

- в 74% случаев правильно сформулировать задачи по развитию физических качеств в соответствии с требованиями школьной программы и с легкоатлетическими нормативами комплекса БГТО;
- в 46% случаев подобрать физические упражнения, необходимые для развития силы, быстроты, выносливости и ловкости;
- в 95% случаев выполнить комплекс операций по организации самостоятельных занятий.

Повышение эффективности в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями следует в первую очередь связывать с привитием им специальных знаний, умений и навыков.

2. Существенным фактором дальнейшего повышения оздоровительной направленности самостоятельных занятий физическими упражнениями является разработанная простая и информативная (валидность от 0,431 до 0,920) система самоконтроля скоростной, скоростно-силовой и общей выносливости, силы, быстроты, гибкости, а также массы тела и пульса. Ее надежность и согласованность находится в пределах соответственно от 0,873 до 0,932 и от 0,831 до 0,983.

3. Самостоятельная оценка учащимися II-III лет своего уровня подготовленности может основываться на энергетических градациях (по удельным величинам МПК и сопряженным с ними результатам в беге на 2000 метров) или комплексной оценке в очках пульса в состоянии относительного мышечного покоя, массы тела, быстроты, скоростной, скоростно-силовой и общей выносливости, гибкости.

В первом варианте подростки распределяются по уровню физического состояния: низкий - время в беге 12.00 минут и более, а МПК равно 37,4 мл/мин/кг и ниже; ниже среднего - от 11,59 до 11.10 с МПК от 37,5 до 41,9; средний - 11.09 - 9.40 и 42,0 - 50,9; выше среднего - 9.39 - 8.45 и 51,0 - 55,4; высокий - 8.44 и меньше с МПК 55,5 мл/мин/кг и выше.

Во втором варианте низкий уровень физического состояния характеризуется 80 очками и менее; ниже среднего: от 81-160; средний: 161-320; выше среднего: 321-400; высокий: 401 и более.

4. Формирование у подростков 12-13 лет умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями целесообразно проводить по этапам:

на первом - сообщаются теоретические сведения о правилах организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, идет ознакомление с содержанием учебных карточек индивидуального пользования и обучения самостоятельному контролю и оценке физического состояния, организуются самостоятельные занятия физическими упражнениями дома по заданию учителя с преимущественной направленностью развития общей выносливости;

на втором - учащиеся знакомятся с методикой самостоятельных занятий в режиме дня, обучаются умениям ставить задачи по развитию физических качеств и подбору соответствующих упражнений и одновременно организуются индивидуальные занятия комплексной направленности по планам, составленным совместно учениками и учителем;

на заключительном, третьем, этапе учащиеся знакомятся с методикой развития физических качеств, обучаются самостоя-

тельному выполнению комплексов упражнений на уроке, самостоятельно занимаются физической подготовкой дома и на спортивных площадках по самостоятельно составленным планам, откорректированным учителем.

Каждый этап подготовки предусматривает использование системы педагогического контроля, в том числе самостоятельные измерения и оценка физического состояния.

5. Значительная активизация (до 80%) самостоятельной физической культуры достигается в том случае, если на пришкольных спортивных площадках имеется оборудование, включающее стенды с информацией о методике измерения и оценке физической подготовленности, перечнем специальных упражнений с методическими указаниями об их дозировании, уголок самоконтроля, разметка для определения результатов в прыжках, методическая характеристика использования снарядов, качественное оборудование площадок для игр.

6. Использование умений самостоятельно заниматься физической культурой у шестиклассников позволяет значительно улучшить скоростную выносливость (в пределах 44%), динамическую силу (около 34%), общую выносливость (до 14%) и в целом интегральный уровень физического состояния на 31%, что дает возможность в итоге успешно выполнять контрольные испытания по легкоатлетическим видам БГТО.

#### СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Ивашенко Л.Я., Дудкина В.Д., Кучеренко С.В., Клименко Ю.Л., Бескопильный А.П. Методические рекомендации к построению программ занятий оздоровительным бегом и использованию способов оценки их эффективности. -



Киев, 1978. - 32 с.

2. Шигалевский В.В., Мироненко В.А., Бескопыльный А.П., Шаповалова В.А., Полищук Л.Н. Критерии оценки готовности организма школьников к выполнению физических нагрузок // Медицинские проблемы физической культуры. - Киев. - "Здоров"я". - 1978. - Вып. 6. - С. 31-38.

3. Бескопыльный А.П. Общая выносливость школьников II-III лет // Медицинские аспекты и пути оптимизации физического воспитания детей: Тезисы докл. Всесоюз. науч.-практ. конф., посвященной международному году ребенка. - Харьков, 1979. - С. 77-78.

4. Дубогай А.Д., Бескопыльный А.П., Шаповалова В.А. Программа внеклассной физической тренировки для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО I степени (результаты врачебно-педагогической оценки) // Медицинские проблемы физической культуры. - Киев. - "Здоров"я". - 1980. - Вып. 7. - С. 14-18.

5. Бескопыльный А.П. Экспериментальное обоснование возможностей развития общей выносливости у школьников II-III лет // Актуальные вопросы спортивной медицины. - Киев. - 1980. - С. 162.

6. Дубогай А.Д., Шаповалова В.А., Бескопыльный А.П. Оценка эффективности отдельных микроциклов программы внеклассных занятий физическими упражнениями для детей среднего школьного возраста // Актуальные вопросы спортивной медицины. - Киев. - 1980. - С. 170-171.

7. Дубогай А.Д., Бескопыльный А.П., Лобанова Л.В. Методические рекомендации по составлению программ внешкольных самостоятельных занятий физическими упражнениями для подготовки к сдаче норм I степени комплекса ГТО (школьники II-III лет). - Киев. - 1981. - 21 с.

8. Душанин С.А., Бескопыльный А.П., Клименко Ю.Л., Береговой Ю.В., Киреев Ю.В., Шаповалова В.А., Швед Н.И., Мигулева В.Г., Копчак С.К., Гулида О.М. Исследование максимальной аэробной работоспособности при занятиях физкультурой и спортом в школьном возрасте: Методические рекомендации. - Киев. - 1982. - 28 с.

9. Моргунов Б.П., Бескопыльный А.П. О самостоятельных занятиях физическими упражнениями школьников в период летних каникул // Тезисы III Всесоюз. конф. по физическому воспитанию и школьной гигиене. - М. - 1987. - С. 37.

*Юрскин*

Подп. к печ. 28.2.89 Формат 148/108 Бумага 70/90 печ. офс.

Усл. печ. л. 1,59 Уч. изд. л. 1 Тираж 100

Зак. 9.2569 Бесплатно

Киевская книжная типография паучпой книги. Киев, Ретина, 4.