

УДК 796.011.3
Д-318

**ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На правах рукописи

ДЕМЧЕНКО Петр Петрович

УДК 796.011.3 + 796.015.1

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ПТУ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МНОГОКОМПЛЕКТНОГО
СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

**13.00.04 — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки**

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

Демченко

**Москва
1989**

4511.47.1
Д. 318

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Кабачков В. А.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Макаров А. Н.
доктор медицинских наук, профессор Полиевский С. А.

Ведущая организация — Смоленский Государственный институт физической культуры.

Защита состоится 1 ноября 1989 г.
в 15 часов на заседании специализированного совета К 046.04.01 во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры, Москва, ул. Казакова, д. 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного НИИ физической культуры.

Автореферат разослан 29 сентября 1989 г.

Ученый секретарь
специализированного совета

А. А. Новиков

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

4511.47.1
Д. 318

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В политическом докладе ЦК КПСС XXVII съезду партии обоснован вывод о том, что глубокие изменения в содержании труда в условиях научно-технической революции предъявляют новые, более высокие требования к общеобразовательной и профессиональной подготовке людей.

В период перестройки социально-экономического развития нашей страны все возрастающие профессиональные требования диктуют острую необходимость совершенствования физического воспитания учащихся ПТУ на основе широкого внедрения прогрессивных методов работы (Зимкин Н.В., 1978; Кабацков В.А., 1978, Полиевский С.А., 1980; Залетаев И.П., 1984, и др.).

В этой связи важную роль приобретают вопросы поиска и внедрения новых форм, средств и методов, способствующих повышению эффективности физического воспитания учащихся.

Одним из путей решения этого вопроса, по мнению многих авторов (Новацкий А.М., 1977, Синегрибов К.А., 1977, Федоров Г.И., 1977, Минский Е.М., 1982, Слободкин М.М., 1982, Разумцев Н.И., Шевченко В., 1983 и др.), является разработка и применение в практике физического воспитания многокомплектного спортивного оборудования.

Основное внимание авторы уделяют технологии изготовления большого количества разнообразного оборудования из труб различных диаметров. В то же время многие вопросы, относящиеся к методике использования оборудования в урочной форме занятий физическими упражнениями, остались не решенными. Поэтому разработка этой методики представляется актуальной, т.к. внедрение ее в практику позволит повысить значительно эффективность учебного процесса по физическому воспитанию.

Цель исследования. Повышение эффективности физического воспитания учащихся ПТУ путем направленного использования многокомплектного оборудования.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что разработка многокомплектного спортивного оборудования и методики его использования в учебном процессе по физическому воспитанию позволит повысить уровень физической подготовленности молодежи обучающейся в ПТУ.

Научная новизна:

- разработана универсальная конструкция многокомплектного спортивного оборудования, использование которой возможно в большинстве практических разделов учебной программы по физическому воспитанию учащихся ПТУ;
- установлено оптимальное количество используемых снарядов на уроках физического воспитания;
- разработана методика применения многокомплектного спортивного оборудования на уроках физического воспитания;
- проверена эффективность использования многокомплектного спортивного оборудования по предлагаемой методике в динамике трех лет обучения учащихся в ПТУ.

Практическая значимость. Применение разработанного многокомплектного спортивного оборудования по предлагаемой методике позволяет повысить эффективность педагогических воздействий, что выражается в значительном улучшении уровня физической подготовленности учащихся ПТУ.

Многокомплектное спортивное оборудование и методика его использования внедрены в практику работы учебных заведений Молдавской ССР и дали положительный результат, что подтверждается соответствующими актами.

Практические рекомендации могут быть использованы при разработке учебных программ по физическому воспитанию учащихся ПТУ.

Основные положения выносимые на защиту:

- недостаточный уровень физической подготовленности подростков, поступивших в ПТУ, как фактор, обуславливающий необходимость совершенствования процесса физического воспитания;
- рациональный режим двигательной активности предусматривающий объем занятий физическими упражнениями 8-11 часов в неделю;
- методика построения занятий физическими упражнениями в ПТУ с использованием многокомплектного спортивного оборудования.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

Диссертация изложена на 181 странице машинописного текста, включая 10 рисунков, 11 таблиц, 9 фотографий. Список литературы содержит 226 источников, в том числе 5 зарубежных.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Перед настоящим исследованием были поставлены следующие основные задачи:

1. Изучить физическую подготовленность подростков 14-16 лет поступивших на первый курс ПТУ Молдавской ССР.
2. Установить зависимость между уровнем физической под-

готовленности и различным объемом двигательной активности учащихся ПТУ.

3. Разработать многокомплектное спортивное оборудование для залов и площадок, обосновав методику его применения на уроках физического воспитания учащихся ПТУ.

Задачи исследования конкретизировались в зависимости от объекта и этапов работы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: изучение состояния вопроса в литературе и практике, педагогические наблюдения и хронометраж, педагогический эксперимент, метод контрольных испытаний, антропометрия, регистрация частоты сердечных сокращений, анализ успеваемости учащихся, методы математической статистики.

Физическая подготовленность учащихся изучалась с помощью контрольных испытаний, входящих в структуру ГТО: бег 100 м, бег 1000 м, прыжки в длину с разбега, подтягивание на перекладине, метание гранаты.

Исследования осуществлялись в период с 1979 по 1986 гг. в четыре этапа.

Первый этап исследования проводился с 1979 по 1984 гг., второй и третий - с 1982 по 1985 гг., а четвертый этап с 1983 по 1986 гг.

Всего в исследовании приняло участие 1528 учащихся ПТУ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ ПТУ

В соответствии с задачами исследования была изучена физическая подготовленность подростков, поступивших на I курс ПТУ в 1979-1984 гг.

Анализ полученных данных показал, что в исследуемый период из года в год уровень физической подготовленности поступивших подростков изменяется, причем в большинстве своем наблюдается снижение показателей по всем видам испытаний (рис. I).

Дальнейшие исследования показали, что за период профессионального обучения в ПТУ физическая подготовленность учащихся улучшается в сравнении с исходными данными и зависит от используемых режимов двигательной активности.

Так, организация физического воспитания в пяти экспериментальных группах с различными режимами двигательной активности (2 час., 4,5 час., 6,5 час., 8,5 час., II час. в неделю) с применением традиционных форм обучения выявила зависимость между физической подготовленностью занимающихся, используемых режимов и периодов обучения.

Полученные данные свидетельствуют о том, что за период обучения, результаты контрольных испытаний в каждой экспериментальной группе претерпели достоверные изменения в сторону увеличения. При этом наиболее существенный рост показателей приходится на конец второго года обучения ($P < 0,05$).

К концу третьего года обучения по некоторым показателям наметилась тенденция к снижению большинства изучаемых показателей, а в беге на 100, 1000 м и прыжках в длину с разбега они были достоверными.

Изучение данных межгрупповых различий экспериментальных групп показал, что на каждом году обучения динамика прироста результатов во всех видах испытаний более выражена в четвертой и пятой группах, где недельный режим двигательной активности составил 8,5 и II часов в неделю. Причем достоверных различий показателей между этими группами не наблюдалось.

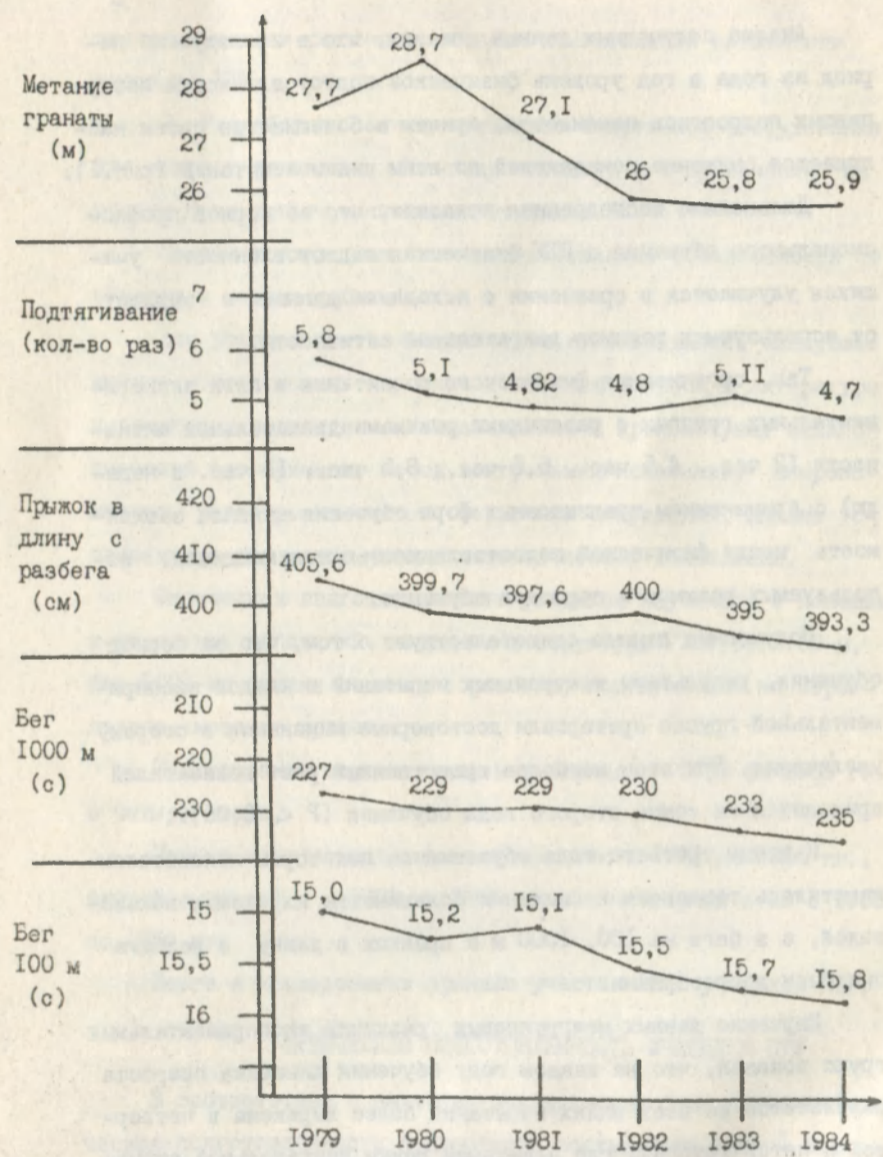


Рис. 1. Изменение показателей физической подготовленности у учащихся, поступивших на первый курс ИТУ в 1979-1984 гг.

При сопоставлении полученных результатов по сдаче норм комплекса ГТО была установлена зависимость последних от периодов обучения и различных режимов двигательной активности занимающихся. Наиболее высокие показатели (80-85%) приходятся на конец второго года обучения в группах с 8,5 и II часовым двигательным режимом при использовании 2-х уроков физического воспитания, утренней и производственной гимнастики, дополнительных и секционных занятий.

Таким образом, из всех рассмотренных вариантов двигательный режим 8,5-II час. в неделю при указанных формах организации физического воспитания учащихся ПТУ является наиболее рациональным.

МНОГОКОМПЛЕКТНОЕ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПТУ

Практика работы, а также изучение литературных источников позволили сделать предположение о том, что одним из средств повышения эффективности уроков физического воспитания может быть многокомплектное спортивное оборудование.

В этих целях была разработана конструкция многокомплектного спортивного оборудования для залов и открытых площадок. Основу этого оборудования составляют гимнастические снаряды: разновысокие перекладины, брусья (с возможностью их трансформации в наклонные и разновысокие), канаты, лестницы, шесты и др.

Время установки многокомплектного оборудования в спортивном зале при предварительной подготовке учащихся колеблется от 50 с до 1,5 мин. В сложенном виде оборудование плотно

прилегает к стене зала и не занимает его полезной площади.

Для обоснования методики использования многокомплектного спортивного оборудования при решении различных задач урока проведено несколько педагогических экспериментов в лабораторных условиях. Один из них предусматривал определение оптимального количества используемых снарядов на уроке во взаимосвязи с двигательной активностью учащихся, физической нагрузкой, моторной плотностью занятий и др.

Проводились учебные занятия по пяти вариантам, которые отличались друг от друга числом используемых снарядов, составом учащихся, занимающихся на каждом снаряде оборудования. Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице I.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что в каждом варианте использования снарядов многокомплектного спортивного оборудования, в зависимости от количества учащихся работающих на снаряде, изменяется число подходов к снарядам, интервалы отдыха между подходами к снарядам при одном и том же времени работы. Вследствие чего изменялась моторная плотность урока и физическая нагрузка учащихся.

Оказалось, что самые низкие показатели приходятся на первый вариант применения оборудования. При чем в основной части урока используется всего три гимнастических снаряда, и на каждом из них должно заниматься довольно большое количество учащихся. Для таких уроков характерна низкая двигательная активность занимающихся (всего 9 подходов к снарядам за урок) и, как следствие этого, недостаточная физическая нагрузка (ЧСС до 130 уд/мин). Моторная плотность таких занятий составляет не

Таблица I

Варианты использования многокомплектного спортивного оборудования на уроках гимнастики

Варианты	Количество разрядов снарядах используемых на уроке	Количество учащихся, занятых на каждом снаряде	Ошее количество учащихся, одновременно занятых на многокомплектном оборудовании	Количество подходов к снарядам (на одного учащегося)	Интервалы отдыха между подходами (с)	Частота сердечных сокращений в основной час и урока (д.в. мин)	Моторная плотность урока (%)
1	3	8	24	9	180 и более	130	35-40
2	4	5	20	15-18	60-90	165	50-55
3	6	4	24	19-21	40-50	170	55-60
4	8	3	24	24-26	20-35	175-180	65-70
5	8	2	16	36-38	15-25	180-190	75-80

более 35-40%.

Наиболее высокие показатели урока приходятся на пятый вариант использования многокомплектного спортивного оборудования, в котором на каждом снаряде занимаются по два учащихся. В этом варианте двигательная активность учащихся (количество подходов) увеличилась в сравнении с первым вариантом на 25%, значительно сократились интервалы отдыха (на 14%), сильно возросла физическая нагрузка (ЧСС до 180-190 уд. в мин), моторная плотность повысилась на 40%.

Однако пятый вариант использования многокомплектного спортивного оборудования вряд ли может быть приемлем, так как физическая нагрузка учащихся достигает критических величин (Сонькин В.Д., 1966), а сокращение интервалов отдыха до времени, затрачиваемого на выполнение упражнения, приводит к нарушению восстановительных процессов (Литвинов Е.Н., 1982). Об этом свидетельствовали и такие внешние факторы утомления, как увеличение частоты дыхания, покраснения кожи, потоотделения, вялость и др. Это отрицательно сказывалось и на педагогических аспектах процесса обучения (активности, анализе, контроле и др.).

Наиболее предпочтительными являются третий и четвертый варианты использования многокомплектного спортивного оборудования.

Анализ литературы и предварительные исследования позволили выделить ряд методических положений, которые проверялись в 3-х годичном педагогическом эксперименте.

С целью рационального использования времени отводимого на урок физического воспитания необходима предварительная подготовка учащихся к быстрой установке снарядов в рабочее и исход-

ное положение. Эта подготовка осуществляется на вводных, дополнительных и других занятиях путем сообщения учащимся необходимой информации по устройству и приемам установки снарядов, акцентируя их внимание на более безопасные и рациональные действия.

При этом необходимо учитывать особенности организации учащихся на различных типах уроков с использованием снарядов многокомплектного спортивного оборудования.

Наиболее предпочтительней применение разработанного оборудования на уроках гимнастики, где спортивные снаряды служат как для обучения и совершенствования двигательных умений и навыков, так и для воспитания физических качеств.

В других разделах программы (легкая атлетика, спортивные игры, борьба и др.) снаряды многокомплектного спортивного оборудования используются только для воспитания физических качеств применительно к задачам изучаемого раздела.

Так, для обучения двигательным умениям необходимо применять фронтальное размещение учащихся на снарядах многокомплектного оборудования, а также посменный или поочередный способ выполнения упражнений. При этом используется небольшое количество спортивных снарядов.

Для решения задач совершенствования двигательных умений и навыков лучшие результаты дает групповой метод размещения учащихся (по подгруппам, отделениям) - не более 3-4 человек в подгруппах с поочередным или "раздельным" способом выполнения упражнений в каждой подгруппе. В целях развития интереса и активной работы учащихся необходимо одновременно использовать разнотипные снаряды оборудования.

Так, в четвертом варианте экспериментируемого оборудования

При совершенствовании двигательных умений и навыков в основной части урока использовались восемь разнотипных снарядов (вначале 4 перекладины и 4 брусьев, затем 8 канатов). При этом учебная группа распределялась по количеству используемых снарядов на подгруппы по 3-4 человека в каждой.

Выполнение упражнений на снарядах велось в определенной последовательности. На перекладинах и брусьях осуществлялось поочередное выполнение упражнений в каждой подгруппе: один учащийся работает на снаряде, другой осуществляет страховку работающего, третий наблюдает и анализирует выполнение упражнения своего товарища, сидя на гимнастической скамейке. По окончании работы на снаряде происходит смена: учащийся, закончивший упражнение на снаряде, садится на скамейку, отдыхает, а его товарищ, обеспечивавший ранее страховку, выполняет упражнение на снаряде, а тот, который отдыхал, осуществляет страховку и помощь.

По окончании работы на снаряде происходит смена подгрупп в случае, если спортивные снаряды разнотипные. По окончании же работы на однотипных снарядах учащиеся занимаются другими видами деятельности, предусмотренными задачами урока.

Для реализации задач воспитания основных физических качеств при использовании многокомплектного спортивного оборудования наиболее эффективным является стационарно-круговой метод организации, который позволяет значительно разнообразить используемые упражнения при достаточной физической нагрузке. Этот метод организации предусматривает разделение всех занимающихся на мелкие группы (от 8 до 15) по 2-3 человека для выполнения упражнений на каждой "станции".

Роль "станций" выполняют спортивные снаряды многокомплектного оборудования: перекладины, брусья, канаты, шести, лестницы и др. По команде преподавателя занимающиеся устанавливают снаряды и приступают к выполнению физических упражнений на каждой "станции" одновременно.

После выполнения упражнений всеми учащимися на каждой "станции" осуществляется смена "станций" по кругу.

Необходимо также учитывать существующие методы организации круговой тренировки в зависимости от поставленных задач урока по воспитанию конкретных физических качеств учащихся. Так, круговая тренировка, организованная по методу "непрерывного упражнения", имеет преимущественную направленность воспитания выносливости; метод "интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха" - направлен на воспитание силы, ловкости и специальной выносливости и др.

Следует также отметить некоторую особенность размещения учащихся при решении задач различных видов двигательной деятельности занимающихся.

Известно, что на уроках гимнастики для обучения и совершенствования двигательных умений и навыков в опорном прыжке и акробатике, снаряды многокомплектного спортивного оборудования не применяются. В таких случаях эти снаряды (как тренировочные устройства) используются для решения другой задачи: воспитания физических качеств методом круговой тренировки с соответствующим размещением учащихся.

При решении задач обучения и совершенствования двигательных умений и навыков на перекладине, брусьях многокомплектного оборудования в сочетании с задачами в опорном прыжке или акробатике необходимо, чтобы в опорном прыжке использовалось

столько снарядов сколько применяется перекладина, брусьев и др. То есть, для достижения оптимальных показателей урока, необходимо с точки зрения размещения учащихся в опорном прыжке или акробатике, как на перекладинах или брусьях многокомплектного оборудования.

В качестве критериев оценки разработанной методики использования многокомплектного спортивного оборудования были взяты: успеваемость по разделу гимнастики, физическое развитие и физическая подготовленность.

Проведенные исследования показали, что опытная группа, занимавшаяся на уроках гимнастики с многокомплектным спортивным оборудованием имела лучшие результаты успеваемости в сравнении с контрольной группой.

Следует также отметить, что из 26 учебных часов опытная группа уже к 17 уроку овладела контрольными нормативами, что свидетельствует о возможной экономии учебного времени. В то же время контрольная группа еще не была подготовлена к сдаче указанных нормативов.

При завершении раздела гимнастики с учебными нормативами справились учащиеся обеих групп. Однако опытная группа по успеваемости опережала своих сверстников из контрольной группы на 0,7 балла.

Анализ данных полученных в результате использования многокомплектного спортивного оборудования показал, что динамика физического развития была положительной и соответствовала возрастным нормам организма подростков. При этом достоверно возросла масса тела, рост, окружность грудной клетки, станова́я динамометрия ($P < 0,05-0,01$).

В то же время при сравнении величин прироста антропометрических признаков следует отметить, что они были неодинаковы. Быстрее других увеличивались показатели становой силы и массы тела. Эти показатели были значительно выше у испытуемых опытной группы.

Показатели физической подготовленности учащихся экспериментальных групп за период обучения представлены в таблице 2.

Как следует из таблицы экспериментальные группы по исходным показателям были относительно однородны ($P > 0,05$). В то же время к концу обучения в каждой из них произошли достоверные изменения физической подготовленности в сторону улучшения ($P < 0,05-0,001$). При этом наибольший рост показателей приходится на I и II годы обучения.

К концу III года обучения наблюдается некоторое снижение показателей по всем видам испытаний. При этом в большей степени происходит снижение скорости-силовых качеств и выносливости. В то же время за период трехлетнего обучения, динамика физической подготовленности учащихся опытной группы, занимающейся на многокомплектном оборудовании, более выражена, а ее показатели достоверно отличаются от данных I группы по всем видам испытаний. ($P < 0,05-0,001$).

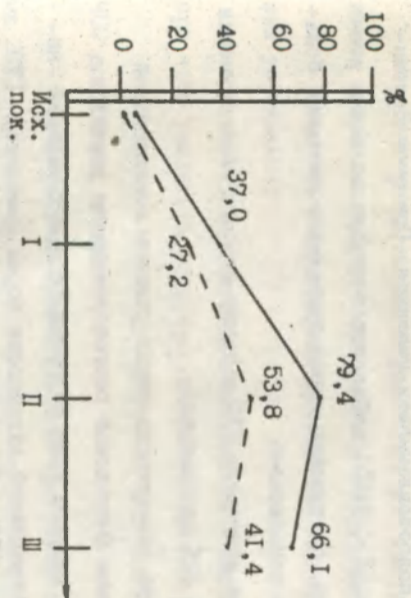
Проведенные исследования показали, что в сравнении с традиционной формой занятий, рациональное использование многокомплектного спортивного оборудования позволило в опытной группе реально увеличить количество учащихся, выполнивших нормы комплекса ГТО к концу II года обучения, в среднем, на 25,6% в сравнении с контрольной группой (рис.2). При этом эффективность использования многокомплектного спортивного оборудова-

Таблица 2

Показатели физической подготовленности учащихся экспериментальных групп на различных этапах обучения
($\bar{X} + m; P$)

Периоды обучения, экспериментальные группы	Численность групп	Бег 100 м (с)	Бег 1000 м (с)	Прыжки в длину (см)	Подтягивание (кол-во раз)	Метание гранаты (м)
Начало обучения						
контрольная группа	96	15,3+0,070	229,0+0,96	398,0+2,35	5,30+0,16	29,5+0,39
опытная группа	96	15,2+0,061	230,0+1,24	403,2+2,56	5,60+0,14	29,0+0,39
		> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Конец I года						
контрольная группа	96	15,1+0,065	227,8+1,18	406,0+2,76	5,90+0,26	30,7+0,42
опытная группа	96	14,9+0,067	224,7+1,02	416,0+2,97	6,76+0,25	32,0+0,47
		< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05
Конец II года						
контрольная группа	96	14,7+0,059	219,5+1,29	415,8+2,87	7,50+0,20	33,5+0,40
опытная группа	96	14,4+0,059	215,5+1,43	442,4+2,86	8,76+0,27	35,8+0,44
		< 0,001	< 0,05	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Конец III года						
контрольная группа	96	14,9+0,057	224,0+1,08	407,8+2,45	7,60+0,16	32,7+0,33
опытная группа	96	14,6+0,059	220,4+1,23	433,3+2,70	8,66+0,18	35,4+0,36
		< 0,001	< 0,05	< 0,001	< 0,001	< 0,001

16



17

Рис. 2. Выполнение норм комплекса ГТО учащимися экспериментальных групп на каждом этапе обучения.
Условные обозначения: — — — — — показатели контрольной группы; — — — — — показатели опытной группы; Исх. пок. — начало обучения, I, II, III — окончание периодов обучения.

В В О Д Н

1. Учащиеся ПТУ Молдавской ССР, поступившие на первый курс в 1979-1984 гг., имели низкий и ниже среднего уровень основных показателей физической подготовленности по сравнению с региональными стандартами.

Более того, в указанный период продолжалась тенденция ежегодного снижения результатов тестирования, что, по-видимому, связано с недостаточной двигательной активностью подростков в общеобразовательных школах.

2. Использование урочных форм физического воспитания в период профессионального обучения в ПТУ дает некоторые улучшения показателей профессионального обучения в ПТУ.

ИНСТИТУТ ФИЗИКУЛТУРЫ

телей физической подготовленности учащихся. При этом положительные изменения ($P < 0,05$) наблюдаются только до конца второго года обучения. На третьем курсе происходит снижение большинства изучаемых показателей.

С нормативами комплекса ГТО к концу второго года обучения справились только 32% занимающихся.

3. Установлена зависимость между режимом двигательной активности и уровнем физической подготовленности учащихся.

Так, к концу второго года обучения, при 2-х часовом недельном режиме двигательной активности нормы комплекса ГТО смогли выполнить 32% учащихся, при 4,5 и 6,5 час - 50%, при 8,5 - II час - от 80 до 85%. Причем, повышение двигательной активности до II час в неделю не дало достоверного прироста показателей.

Таким образом, при организации физического воспитания учащихся ПТУ наиболее эффективным является режим двигательной активности состоящий из 8,5-II часов в неделю и предусматривающий проведение ежедневной утренней и производственной гимнастики, 2-х уроков физического воспитания, дополнительных и секционных занятий.

4. Основу многокомплектного спортивного оборудования должны составлять гимнастические снаряды.

Изучение качественных показателей урока физического воспитания в зависимости от различного сочетания применяемых снарядов оборудования позволило установить, что для учебной группы в 25-30 чел. оптимальной следует считать конструкцию, состоящую из 4-5 перекладин, 4-5 брусьев, 10 гимнастических канатов, 10-12 лестниц.

5. Экспериментально определено, что направленное применение многокомплектного спортивного оборудования позволяет:

- повысить качественные показатели выполнения физических упражнений;
- улучшить двигательную активность учащихся в 3 раза и при этом увеличить моторную плотность занятий до 65-70%;
- обеспечить учащимся на уроках физическую нагрузку по ЧСС до 180 уд. в мин;
- ускорить выполнение учебной программы по гимнастике на 34%;
- повысить успеваемость учащихся в разделе гимнастики на 0,7 балла.

6. Методика использования многокомплектного спортивного оборудования зависит от практических разделов учебной программы, типов уроков, количества применяемых снарядов и поставленных задач.

На уроках гимнастики при освоении учебного материала (уроки обучения) следует использовать небольшое количество (до трех) спортивных снарядов оборудования и применять фронтально-групповой метод размещения учащихся на снарядах с поочередным выполнением физических упражнений. При совершенствовании двигательных умений и навыков необходимо применять все (предложенные выше) снаряды оборудования с использованием группового метода размещения на снарядах, с одновременной работой в подгруппах и поочередным выполнением упражнений в каждом из них. Для решения задач воспитания физических качеств занимающихся необходимо использовать снаряды оборудования как тренировочные устройства ("станции"), применять групповой метод размещения и круговую тренировку по методу "непрерывного

упражнения", "интервального упражнения" и др.

На уроках легкой атлетики, спортивных игр, борьбы и др., снаряды многокомплектного оборудования применяются только для воспитания физических качеств по методу круговой тренировки.

7. Использование многокомплектного спортивного оборудования по разработанной методике позволило значительно повысить физическую подготовленность учащихся ПТУ за период их профессионального обучения.

Итогам выполнения норм комплекса ГТО в группе, использовавшей многокомплектное спортивное оборудование, двигательный режим в которой составлял 6 часов в неделю эквивалентен режим двигательной активности 8 часов в неделю при традиционных формах физического воспитания.

8. Разработанное многокомплектное спортивное оборудование и методика его использования способствует интенсификации учебного процесса по физическому воспитанию учащихся в ПТУ и оказывает положительное влияние на формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, повышение уровня физической работоспособности учащихся.

Предложенная и апробированная методика применения многокомплектного спортивного оборудования достаточно проста и может быть рекомендована для широкого применения в практике.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для наиболее эффективного использования многокомплектного спортивного оборудования преподавателю необходимо:

I. На первых занятиях сообщить учащимся сведения о назначении и устройстве оборудования, обучить их наиболее рацио-

нальным и безопасным приемам установки снарядов многокомплектного оборудования. Оптимальное время установки до 2-х мин.

На каждом занятии: обеспечивать высокую рабочую дисциплину и страховку учащихся, а по приведении оборудования в рабочее положение лично проверять основные узлы крепления снарядов и опробовать их.

2. В зависимости от поставленных задач и уровня подготовленности учащихся определять оптимальное число снарядов, выбирать наиболее рациональные способы расположения занимающихся и выполнения ими упражнений.

Так, на уроках гимнастики, где применение многокомплектного оборудования наиболее характерно, при обучении двигательным умениям лучше всего использовать небольшое количество снарядов (до 3), фронтальное размещение учащихся, посменный или поочередный способ выполнения упражнений. При совершенствовании двигательных умений и навыков используются все снаряды оборудования, групповое размещение учащихся (3-4 человека на каждый снаряд), поочередный или "раздельный" способ выполнения упражнений.

В то же время в других видах физической подготовки (легкая атлетика, спортивные игры, борьба и др.) снаряды оборудования используются как тренировочные устройства только для воспитания физических качеств. В таком режиме снаряды оборудования выполняют роль "станций" и применяется станционно-круговой метод организации занимающихся.

3. Управлять физической нагрузкой учащихся и учитывать ее динамику в процессе занятий. Особенно, когда многокомплектное спортивное оборудование используется для решения задач совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основ-

ных физических качеств методом круговой тренировки. В этих двигательных режимах физическая нагрузка может достигать высокой интенсивности: ЧСС до 180 уд/мин. Поэтому полезно применять поточно-раздельный способ выполнения упражнений, который позволяет иметь в подгруппах микроинтервалы активного отдыха для подсчета пульса, частоты дыхания и др.

4. Иметь в виду, что при прохождении раздела гимнастики за счет применения многокомплектного спортивного оборудования образуется экономия (резерв) времени, составляющая 9 уроков. Его целесообразно использовать для других видов подготовки учащихся (плавания, борьбы) и отражать в документации по планированию учебного процесса.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

1. Демченко П.П. КПД урока физкультуры // Профессионально-техническое образование. - 1978. - № II. - С. 46-47.

2. Толмачев П.Е., Демченко П.П. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в школе // Материалы республиканской научной конференции по совершенствованию системы физического воспитания детей школьного возраста. - Кишинев: Штиинца, 1979. - С. 48-49.

3. Демченко П.П. Эффект многокомплектного спортивного оборудования // Профессионально-техническое образование. - 1981. - № 7. С. 49-50.

4. Демченко П.П. Формы и методы оздоровительной физкультуры в ПТУ Молдавии // Тезисы Всесоюзной научно-практической конференции "Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения" (Таллин, 22-25 апреля 1986 г.). - М., 1986. - С. 45.