

4517.15 (4511.151.3)

В 554

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

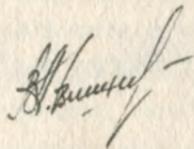
На правах рукописи

ВИШНЕВСКИЙ Владимир Александрович

**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ**

13.00.04 — теория и методика
физического воспитания, спортивной тренировки
и оздоровительной физической культуры

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Москва — 1990

4577.15
B554

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, профессор А. А. Новиков.

Официальные оппоненты:
доктор педагогических наук, профессор Ю. В. Верхошанский; кандидат педагогических наук Ч. Т. Иванков.

Ведущая организация — Челябинский государственный институт физической культуры.

Защита состоится « 11 » апреля 199 1 г.
в « 15 30 » час. на заседании специализированного совета К.046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры по адресу: г. Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан « 8 » июня 199 1 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник

А. Д. Комарова

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

27-15/1

Актуальность. В настоящее время ведется активный поиск новых форм и методов, позволяющих повысить качество подготовки будущих специалистов. Однако, физическое воспитание высшей школы не способствует эффективному решению поставленных перед ними задач. Об этом, в первую очередь, свидетельствует крайне низкая физическая подготовленность студентов /Д.Г.Данилов, 1977 ; В.Д.Крыжев, 1980 ; К.И.Гейхман, Э.Н.Дворецкий и др. 1985/. Занятия физическим воспитанием не способствуют уменьшению дефицита двигательной активности студентов, который является одной из причин различного рода отклонений в состоянии здоровья.

Установлено, что в процессе обучения в университете подготовительная и специальная медицинская группы возрастают. Так, специальная медицинская группа студентов-первокурсников 1984 года приема составляла 5,3%, а к концу IY курса она возросла до 14,4%. Соответственно наблюдается уменьшение основной группы : с 86,7% 1984 года приема до 71,0% ; с 84,0% 1985 года приема до 70,2%./В.Г.Долгова, И.К.Захарова, 1979 ; Л.В.Марасанова, В.Н.Виноградова и др. 1979 ; В.В.Волочанская 1984/.

Изложенные факты свидетельствуют о необходимости применения действенных мер по улучшению физической подготовленности студенческой молодежи. Эта задача наиболее остро стоит перед высшей школой, которая является базовым звеном подготовки здорового высококвалифицированного специалиста.

Основным документом, регламентирующим процесс физического воспитания студентов, является программа. Улучшение физической и умственной подготовленности студентов за счет интенсификации учебного процесса требует внесения изменений в содержание программного материала в методику его освоения./П.Ф.Лабин, 1976 ; А.И.Завьялов, 1980 ; Ю.В.Ветухов, Э.М.Смагин, 1982 ; В.А.Виняевский, 1986 ; Е.Я.Бонда-

ревский, А.В.Кадетова, 1987/.

Введение спортивной борьбы в программу физического воспитания нефикультурного вуза обеспечит преемственность проходимого материала в школе и вузе, позволит использовать наиболее прогрессивную форму физического воспитания - спортивную специализацию и на этой основе решить наиболее сложную задачу - улучшить подготовку молодого высококвалифицированного специалиста и способствовать овладению нормативными требованиями и учебной программой. Однако педагогический характер, структура, динамика изменения и соотношения функциональных и психомоторных возможностей в течении всего педагогического процесса при занятиях спортивной борьбой целенаправленно еще не изучены, что является существенным пробелом учебно-воспитательного процесса в нефикультурном вузе.

Цель исследования заключалась в оптимизации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов I-IV курсов нефикультурных вузов путем использования элементов спортивной борьбы.

Объектом исследования были студенты I-IV курсов в процессе физического воспитания.

Научная гипотеза сводилась к тому, что занятия спортивной борьбой позволят существенно повысить уровень физического развития, физической подготовленности, работоспособности, а также некоторых психомоторных качеств студентов.

Научная новизна.

Новизна исследования состоит в том, что :

- выявлена принципиальная возможность и эффективность методики проведения занятий по физическому воспитанию со спортивной направленностью для студентов нефикультурных вузов ;

- разработано содержание учебной программы по физическому воспитанию /классическая борьба/ для использования студентами нефизкультурных вузов на четыре года обучения ;

- получены новые экспериментальные данные, характеризующие воздействие спортивной борьбы на некоторые психомоторные качества студентов.

Практическая значимость исследования состоит в разработке структуры программы по физическому воспитанию /классическая борьба/ на I-IV курсах при двухразовых занятиях в неделю для основного учебного отделения ; в предложениях по систематизации программного материала ; в определении цели, задач на каждый период обучения и оптимального соотношения средств общефизической и специальной подготовки в соответствии с физической и технической подготовленностью студентов.

Результаты настоящего исследования могут быть использованы при организации и планировании учебного процесса по физическому воспитанию в вузе в целом. В частности, они нашли отражение в методических указаниях "Классическая борьба" в Красноярском государственном университете. Материалы исследования легли в основу учебных процессов КрасГУ в ИСиС на кафедрах физического воспитания по специализации классическая борьба. В Малаховском областном институте физической культуры на кафедре борьбы и тяжелой атлетики разработанная программа внедрена в практику учебного процесса. Основные положения программы неоднократно обсуждались и получили общую положительную оценку на совещаниях-семинарах заведующих кафедр различных профилей вузов страны в г.Красноярске /Красноярский государственный университет, 1989/, на семинарах Красноярского государственного педагогического института и ЦНИИС в отделе спортивных единоборств.

Практическая значимость и недостаточная теоретическая разработка проблемы обусловили выбор данной темы.

На заглавие вносятся следующие положения :

1. Занятия спортивной борьбой оказывают положительное воздействие на сформированность спортивных интересов, физическую подготовленность и успеваемость студентов нефизкультурных вузов.

2. Проведение занятий по физическому воспитанию со спортивной направленностью /классическая борьба/ возможно и эффективнее по сравнению с традиционно сложившейся практикой.

3. Содержание учебной программы по физическому воспитанию /классическая борьба/ со спортивной направленностью на четыре года обучения для нефизкультурных вузов.

Апробация работы. Основные научные положения диссертации освещены в 7 опубликованных работах и доложены на юбилейном симпозиуме "По проблемам подготовки БКС в видах единоборств" /Москва, 1986/, на научно-практической конференции "Развитие прикладных психологических исследований и разработок" /Красноярск, 1986/, на краевой научно-практической конференции "Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Красноярском крае в свете решений XXII съезда КПСС" /Красноярск; 1987/, на межобластной научно-практической конференции "Актуальные вопросы физического воспитания студентов в системе подготовки специалистов народного хозяйства" /Белгород, 1989 /, на семинарах Красноярского государственного педагогического института и ЦНИИС в отделе спортивных единоборств.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, IV глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложения и актов внедрения результатов работы в практическую деятельность. Диссертация изложена на 177 страницах машинописного

текста и содержит 21 таблицу, 3 рисунка и 4 приложения. Список литературы охватывает 224 источника, из которых 18 - работы иностранных авторов.

Во введении раскрывается актуальность, научная новизна и практическая значимость диссертационной работы, выдвигается рабочая гипотеза и ставится цель исследования.

В I главе освещается состояние вопроса на основе анализа литературы и обобщения передового практического опыта. Во II главе раскрываются задачи, методы и организация исследования. В III и IV главах излагаются результаты экспериментальных исследований и приводится их обсуждение. Выводы, практические рекомендации, приложения и акты внедрения результатов исследования в практику завершают диссертацию.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Задачи исследования :

1. Изучить состояние физического воспитания в нефизкультурных вузах и его влияние на сформированность спортивных интересов, физическую подготовленность и успеваемость студентов.
2. Выявить эффективность воздействия занятий спортивной борьбой на развитие физических способностей, свойств внимания оперативного мышления у студентов в период обучения в вузе.
3. Разработать и обосновать содержание учебной программы по физическому воспитанию /классическая борьба/ для студентов нефизкультурных вузов.

Методы исследования :

1. Анализ научно-методической литературы и программ физического воспитания для вузов и ДЮСШ.
2. Анкетирование студентов и преподавателей физического воспитания нефизкультурных вузов.

3. Педагогические наблюдения.
4. Регистрация успеваемости студентов по данным деканатов.
5. Педагогические тестирования физических и психомоторных качеств с помощью инструментальных методик и специальных тестов.
6. Методы оперативного контроля интенсивности учебного процесса.
7. Педагогический эксперимент.
8. Графический метод.
9. Методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился в течение 1963-1990 гг. на базе Красноярского государственного университета. В эксперименте участвовал мужской контингент вуза. Были созданы 4 группы студентов, /2 экспериментальные, 2 контрольные/. Основная задача эксперимента заключалась в решении основных задач данного исследования и в определении эффективности разработанной программы. Разрабатывались и внедрялись в практику методические приемы в соответствии с индивидуально-техническими особенностями занимающихся. Были определены задачи на каждый период обучения с учетом сроков адаптации студентов к условиям вуза, требований программы и установка на спортивную специализацию учебного процесса.

Исследование выполнено в четыре этапа. Изложение задач каждого этапа работ, сроки и место проведения, количество испытуемых приведены в таблице I.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Анализ научной и методической литературы по изучаемой проблеме

Система физического воспитания в высшей школе, созданная за годы советской власти, непрерывно совершенствуется. Нестеров В.Н. / 1974/ выделяет два этапа этого процесса. Довоенный ,

Таблица I

Схема организации исследования

Этап	Сроки	Содержание и задачи	Количество во испытываемых	Место проведения
I.	Сентябрь 1953 г. - июнь 1954 г.	1. Анализ научно-методической литературы и программных документов вузов и ДЮСШ 2. Анкетирование преподавателей вузов по физическому воспитанию с целью изучения и обобщения практического опыта и оценки содержания ныне действующих программ	Опрошено 43 преподавателя	Красноярские КГУ, КПИ, СТИ, Хабаровск, Новосибирский ГУ, Томский ГУ
II.	Октябрь 1954 г. - июнь 1955 г.	1. Предварительный эксперимент по выявлению оптимального количества часов, выделенных на борьбу 2. Разработка содержания экспериментальной программы по физическому воспитанию (классическая борьба) со спортивной направленностью и методики ее освоения 3. Анкетирование студентов по выявлению отношения к предмету "Физическое воспитание" со спортивной направленностью (классическая борьба)	ЭГ-I; ЭГ-II 19 13 Опрошено 900 студентов	Красноярский госуниверситет Красноярский госуниверситет
III.	Сентябрь 1955 г. - июнь 1959 г.	Осуществлялся основной педагогический эксперимент по апробации разработанного содержания программы физического воспитания со спортивной направленностью и методики ее освоения	ЭГ-I, ЭГ-II кг кг 20 20 20 20	Красноярский госуниверситет
IV.	Сентябрь 1959 г. - июнь 1960 г.	Обработка полученных данных о влиянии действующей и экспериментальной программ на показатели физического развития и физической подготовленности, на выработку качества внимания, переключение внимания, оперативного мышления, работоспособности и успеваемость.		

особенностью которого является систематическое увеличение времени, отводимого в учебных группах на физическое воспитание студентов. И послевоенный этап, который характеризуется улучшением качества учебного процесса, увеличением объема двигательной активности за счет плотности занятий и совершенствования методики обучения.

Необходимо отметить, что поднимавшиеся на первом этапе вопросы и до настоящего времени являются предметом многих исследований

В.В.Кульков, 1933 ; И.П.Лопатин, 1933 ; А.В.Чуркин, И.П.Лопатин, В.А.Петров, 1934 ; В.А.Вишневецкий, 1936/.

В последнее время все большее внимание привлекает к себе проблема охраны здоровья студентов. Выявляется определенная закономерность между объемом и сложностью учебной нагрузки и структурой заболеваемости. Увеличение интенсивности учебного процесса без учета основных физиологических закономерностей жизнедеятельности организма, без рациональной организации труда приводит к специфической заболеваемости студентов, связанной с умственным переутомлением.

Подавляющее большинство авторов на основании медицинских исследований и педагогических наблюдений делают следующий вывод : путь к укреплению здоровья студентов лежит через систематические и регулярные занятия физическим воспитанием и в условиях высших учебных заведений они необходимы на протяжении всех лет обучения /П.А.Назаров, 1970 ; А.В.Чочовадзе, 1934 ; В.В.Абрамов, А.И.Клочкова, Л.В.Сухоруких, 1935 ; Г.А.Арутюнян, 1935 ; Ф.Я.Кирсис , В.А.Динаберг, К.Р.Рудзите, 1935/.

Введение на старших курсах обязательных занятий - основное направление дальнейшего совершенствования системы физического воспитания студентов вузов /В.И.Евтушок, 1974 ; В.И.Евтушок ,

- 9 -

1976 ; О.М.Аннамамедов, 1980 ; А.Э.Диепиньц, В.А.Линаберг, Р.Р.Рудзитис, 1982 ; Э.О.Авахян, Г.А.Арутюнян, К.В.Дерберян, 1985. Исследование эффективности вводимых обязательных занятий по физическому воспитанию на старших курсах показало, что эта форма организации физической подготовки студентов позволяет обеспечить необходимый уровень их физического состояния. Ряд авторов /В.Н.Нестеров, 1974; В.А.Иванов, А.И.Щербаков, В.А.Щербинин, 1985 ; А.Г.Арутюнян, 1985/ отмечают, что уровень физической подготовленности студенческой молодежи старших курсов тех институтов, где нет обязательных занятий, значительно ниже, чем второкурсников.

Во многих литературных источниках можно встретить данные, свидетельствующие о том, что с прекращением обязательных занятий, т.е. начиная с III курса, значительная, если не большая часть студентов прекращает занятия физической культурой и спортом. При этом приводится конкретный материал об ухудшении не только физической, но и общей работоспособности студентов, а также состояния их здоровья.

Анализируемая литература по данному разделу показывает, что в настоящее время основной задачей по дальнейшему совершенствованию вузовской системы физического воспитания является обеспечение максимально широкого привлечения студентов к регулярным занятиям с тем, чтобы в итоге прийти к всеобщему охвату студентов физической культурой и спортом на всем периоде их обучения в вузе.

Из анализа исследований, касающихся объема времени, отводимого на занятия физической культурой и спортом в вузах, видно, что 2 часа обязательных занятий и 2 часа факультативных на I-II курсе, а также 4 факультативных на III-IV курсе недостаточно для достижения оптимального уровня физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи. Все авторы приходят к этому выводу единогласно. Все они также доказывают целесообразность повышения

количества обязательных занятий физическим воспитанием до 4 часов в неделю. Некоторые из них предлагают введение дополнительных и самостоятельных занятий, тем самым увеличивая количество часов в неделю до 6-8. При этом/Д.И.Евтушок, 1974 ; В.Н.Нестеров, 1974; В.Б.Зинченко, 1975 ; А.Э.Лиепиньш, В.А.Линаберг, К.Р.Рудзитс и др. 1982/, доказывая необходимость введения обязательных занятий на старших курсах, говорят о недостаточных динамических сдвигах физического развития и физической подготовленности после двух лет занятий физической культурой и спортом./Н.Н.Пересветов, А.Р.Джамалов 1970 ; Б.-Б.Л.Скерыявичене, 1973 ; З.А.Вегертас, А.П.Пятронис, 1985/.

С момента введения обязательных занятий в вузе и по настоящее время разворачиваются исследования по совершенствованию методик и форм работы в рамках программ.

Занимаясь исследованием студенческого контингента при различных формах и направленности учебного процесса, большинство авторов приходит к выводу о том, что наилучшее воздействие на физическое развитие и повышение дееспособности организма студентов оказывают занятия физическими упражнениями со спортивной направленностью, по сравнению с тем, которые проводятся в группах общей физической подготовки / З.Я.Крекотень, 1974 ; И.В.Лопатин, 1982 ; Д.И.Евтушок, Э.М.Снастин, 1982/. Они подчеркивают, что такой подход к физическому воспитанию в вузе позволяет повысить посещаемость занятий и активность студентов. Спортивная направленность, характерна и для физического воспитания в иностранных вузах, например, в республике ГДР/ Е.Юльке, Х.Бекерт, 1984/.

Резюмируя проведенный нами анализ научно-методической литературы можно сказать, что исследования по физическому воспитанию студенческой молодежи в последние годы приобретают все боль-

ший размах. Это обусловлено направленностью высшей школы на подготовку высококвалифицированных кадров для народного хозяйства, расширением масштабов высшего образования, постоянным обновлением и углублением содержания учебно-воспитательного процесса.

При этом реально предположить, что основной направленностью дальнейшего совершенствования программ физического воспитания должна стать интенсификация учебного процесса и придание занятиям спортивной направленности.

**ФАКТОРЫ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ВВЕДЕНИЯ
ЗАНЯТИЙ ПО СЮРТИННОЙ БОРЬБЕ В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ НЕФИЗИКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ**

В настоящем разделе представлены материалы о состоянии здоровья студентов при занятиях физическим воспитанием по общей программе. В последние годы отмечается сравнительно большое число студентов с отклонением в здоровье. Начиная с 1983 года, на кафедре физического воспитания Красноярского госуниверситета совместно со студенческой поликлиникой ведется изучение состояния здоровья студентов. Так, специальная медицинская группа студентов-первокурсников 1984 года приема составляла 5,3%, а к концу IY курса она возросла до 14,4%; с 7,0% 1985 года приема она увеличилась на IY курсе до 12,7%. При исследовании характера заболеваемости выяснилось, что самыми распространенными являются острые респираторные заболевания. Они занимают основное место на всем периоде обучения студентов в вузе. В целом для студентов характерно слабое функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Кроме данной патологии наиболее частыми являются хронический тонзиллит, холецистит, гастриты, неврозы. Однако, особенно в последние годы, на первое место выдвигается нарушение зрения.

Обобщая проведенный нами анализ многолетних медицинских обследований студентов, мы пришли к выводу, что контингент университета не однороден по состоянию здоровья. Хотя отмечается незначительное количество состава специальной медицинской группы, что вполне позволяет заниматься по специализациям. Кроме того, отмечено наличие большого числа студентов с низкой физической подготовленностью, что требует особенно тщательного изучения и внедрения оптимальных форм и методов физического воспитания, а также ведения занятий по интересам студентов.

Дальнейшие исследования были направлены на выявление отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию со спортивной направленностью и сформированности их спортивных интересов. Сопоставление данных традиционного анкетирования с углубленным опросом студентов I-IV курсов выявило ряд закономерностей. Интерес к занятиям физическим воспитанием у большинства студентов /61,7%/ складывается до ВУЗа. У 13,4% сформировался интерес уже в институте на I курсе. Вместе с тем, у 16% к III-IV курсу спортивные интересы еще не были сформированы.

В качестве условий, способствующих специализации, студенты назвали: "собственная оценка значимости данного предмета" - 35,2%; "сильный преподаватель" - 15,7%; "хорошая система преподавания" - 13,2%.

Для выявления степени сформированности двигательных навыков и динамики физической подготовленности от курса к курсу студентам I-IV курсов было предложено самим оценить свое физическое состояние. Анкетирование показало, что 8,6% опрошенных оценивает свою физическую подготовленность высоко; 72,9% - средне; 18,0% - низко; 0,6% - не могут оценить уровня своей подготовленности. Анализ ответов на вопрос: "Каковы, по Вашему мнению, Ваши способ-

ности к той специализации, которой Вы занимаетесь?" дало следующие результаты: "высокие" - 10,6%, "средние" - 63,7%, "низкие" - 22,6%. Не смогли оценить свои способности 3,1%.

В процессе обучения положительные сдвиги в физической подготовленности наблюдают 40,6% студентов, прежний уровень отмечают 32,0%, сниженный - 7,7%; 19,7% - не смогли оценить динамику своего состояния.

Анализ проведенного анкетирования показывает, что занятия со спортивной направленностью в вузе предполагает комплекс необходимых мер:

1. Повышение уровня физической подготовленности студентов, их знаний о динамике своего состояния; обеспечение систематического и последовательного контроля как со стороны преподавателя, так и обучение самоконтролю и правильной оценки своего состояния.
2. Воздействие на ценностные ориентации в учебной деятельности.
3. Выработка качеств таких как внимание, переключение внимания, оперативного мышления.
4. Кроме того, предварительный опрос показал, что в Красноярском крае наиболее сильные традиции мастеров спортивной борьбы. Уровень развития материальной базы, увлеченность и популярность у молодежи и подростков борьбы позволяет внедрить спортивную борьбу в нефизкультурные вузы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Во многих вузах страны занятия по физическому воспитанию проводятся по принципу спортивных специализаций. Принцип спортивной специализации более прогрессивный, он способствует не только улуч-

лению физического развития на основе нормативов, а также достижении определенных качеств, необходимых молодому специалисту и спортивным результатам в избранном виде спорта.

Студенты вузов имеют высокую учебную нагрузку, постоянно испытывают нехватку времени, и посещать секционные занятия, внесенные в сетку учебного расписания, становится очень затрудненным, а для многих практически невозможным.

Занятия по классической борьбе, включенные в расписание, должны рассматриваться не как учебная нагрузка, а как средство активного переключения и восстановления сил после напряженной умственной работы по другим дисциплинам и подготовки к последующим занятиям.

Правильно спланированное учебное расписание с учетом влияния физических нагрузок на усвоение других учебных предметов, несомненно, не только стимулирует успешное физическое развитие студентов, но и позволяет им более правильно спланировать свое время в режиме дня, экономить его.

В соответствии с разработанной нами программой для студентов I-II курсов основного отделения, с которыми проводился наш обучающий педагогический эксперимент, была разработана структура учебного процесса, где каждый этап обучения подчинялся решению следующих задач :

- на I курсе - помощь в адаптации организма студентов к условиям вуза средствами физического воспитания ; создание основы для физического совершенствования студентов в соответствии с требованиями разработанной программы ;

- на II курсе - развитие физических качеств, повышение общей физической работоспособности и сдачи нормативов комплекса ГТО ; совершенствование умений и навыков в избранном виде спорта ;

- на III курсе - для всех студентов повторная сдача нормативов ГТО ; для тех, кто успешно сдал нормы ГТО, ставилась задача по совершенствованию техники и тактики в избранном виде спорта с дальнейшим совершенствованием физических качеств ;

- на IV курсе - стояла задача достижения максимального результата в избранном виде спорта в процессе целенаправленных занятий.

Перед учебно-воспитательным процессом экспериментальных групп были поставлены соответствующие цели. Общая стратегическая цель : к окончанию IV курса овладеть основными приемами борьбы и показать результат II-III спортивного разряда. Тактические цели для ЭГ"А" и ЭГ"Б" были различными :

- для ЭГ"А" - на I курсе успешно выполнить нормативы комплекса ГТО, к окончанию II курса овладеть основными приемами борьбы и показать результат III спортивного разряда /на II-III курсах в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся/, на IV курсе выполнить II разряд ;

- для ЭГ"Б" на I курсе повысить уровень физической подготовленности студентов, направляя усилия на гармоническое развитие всех физических качеств в выявленных подгруппах, на II курсе - успешно сдать нормативы комплекса ГТО и выполнить требования программы, на III курсе - овладеть основными приемами классической борьбы, на IV курсе - выполнить III спортивный разряд.

С учетом вышеизложенного для обеих групп был определен график прохождения учебного материала и на каждый раздел программы отводилось строго определенное и обязательное для освоения и тренировки количество часов /таблица 2/.

В экспериментальных группах цели, предусматривавшие специальную подготовку, также характеризовались комплексным подходом к построению занятий : в зависимости от состава учебной группы,

15-35% времени отводилось на общую физическую подготовку и 45-65% на классическую борьбу в зависимости от курса.

Таблица 2

Распределение программного материала по часам в экспериментальных и контрольных группах

Группа средства курса	ЭГ "А"		ЭГ "Б"		КГ	
	I-II	III-IV	I-II	III-4	I-II	III-IV
Теория	22	12	22	12	20	-
Практика						
Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики классической борьбы	124	82	136	90	-	-
Гимнастика					24	12
Легкая атлетика	36	18	30	14	24	12
Спортивное ориентирование	4	-	4	-	18	-
Спортивные игры	22	12	22	12	202	16
Лыжный спорт	30	16	24	12	48	16
Плавание	10	-	10	-	34	-
Стрельба	4	-	4	-	-	-
Вид спорта по выбору	-	-	-	-	48	64
Прием контрольных и зачетных требований	16	-	16	-	-	-
Инструкторско-судейская практика	12	-	12	-	-	-
Итого :	280	140	280	140	280	140

Характерную динамику физической подготовленности экспериментальных групп в сравнении с аналогичными данными контрольных групп /таблица 3/, необходимо отметить, что в той и другой группах на всем протяжении эксперимента наблюдаются положительные сдвиги в показател. х. Особенно они значительны к окончанию II курса. На III и

2733/4

Таблица 3

Характеристика физической подготовленности студентов экспериментальных (ЭГ, n = 40) и контрольных (КГ, n = 40) групп

Показатели	Группа	I курс		II курс		III курс		IV курс	
		$\bar{x} \pm m$							
Бег 100 м (сек)	ЭГ	14,47 ± 0,15	13,57 ± 0,07	6,65 < 0,05	13,49 ± 0,06	1,0 > 0,05	13,42 ± 0,05	0,87 > 0,05	
	КГ	14,32 ± 0,09	13,95 ± 0,06	3,36 < 0,05	13,80 ± 0,03	1,60 > 0,05	13,74 ± 0,07	0,6 > 0,05	
Бег 1000 м (сек)	ЭГ	196,7 ± 2,5	185,2 ± 1,13	4,16 < 0,05	183,9 ± 1,13	0,81 > 0,05	182,9 ± 1,09	0,63 > 0,05	
	КГ	200,1 ± 0,95	188,4 ± 1,09	8,12 < 0,05	187,0 ± 0,99	0,95 > 0,05	187,2 ± 0,84	0,15 > 0,05	
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	211,5 ± 2,27	235,5 ± 1,45	8,92 < 0,05	237,3 ± 1,55	0,81 > 0,05	239,7 ± 1,28	1,15 > 0,05	
	КГ	223,3 ± 1,63	233,8 ± 1,83	4,06 < 0,05	234,0 ± 1,46	0,08 > 0,05	234,5 ± 1,46	0,24 > 0,05	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	7,4 ± 0,51	11,2 ± 0,55	5,06 < 0,05	11,7 ± 0,40	0,73 > 0,05	12,8 ± 0,3	2,1 < 0,05	
	КГ	7,6 ± 0,44	9,5 ± 0,29	3,65 < 0,05	9,9 ± 0,22	1,11 > 0,05	10,2 ± 0,29	0,83 > 0,05	

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

IV курсе по отношению ко второму они небольшие.

Абсолютный прирост на всех этапах исследования выше в экспериментальных группах.

Таким образом, сравнительный анализ данных, отражающих изменения в уровне физической подготовленности испытуемых ЭГ/"А"и"Б"/ и КГ на время основного этапа исследования, позволил нам сделать вывод о более динамичном комплексном развитии физических качеств студентов экспериментальных групп под влиянием целенаправленных занятий по разработанной программе.

Одним из важных периодов в нашем исследовании был эксперимент по определению и совершенствованию психомоторных качеств. Для нахождения, показа и чтения вслух 25 чисел в таблицах Шульте в арифметическом порядке /от I до 25/ меньше всего времени затратили студенты-борцы II курса /среднее время чтения 5 таблиц - $38,9 \pm 9,9$ с/. Они превышали данные IV курса на 2,1% / $P > 0,05$ /. Различия в показателях объема внимания у контрольной группы и студентов-борцов IV курса составляет 53,4% / $P < 0,001$ /.

Относительно схожие результаты получены и при исследовании распределения внимания у студентов-борцов, так как наилучшие показатели выполнения цифрового теста I2-75 наблюдались у студентов-борцов III курса. При этом студенты-борцы IV курса уступили студентам-борцам III курса /разница со студентами-борцами III курса составляла 10,3%, II курса - 9,2, $P < 0,05$ /.

По данным среднего времени, затраченного на отыскание одной цифры, показатели IV курса превышали данные контрольной группы на 40,8% / $P < 0,001$ /.

Тенденция улучшения переключения внимания при занятии классической борьбой выявлена в средних показателях интенсивности внимания в течение выполнения всего теста. Так студентам-борцам IV курса уступает контрольная группа на 52,0% / $P < 0,001$ / III курсу на

19,7% /P < 0,001/ ; II курсу - на 6,9% /P < 0,05/ и I курсу - на 0,5% /P > 0,05/.

Следовательно, влияние занятий со спортивной направленностью на некоторые психомоторные качества студентов подтвердили эффективность предлагаемой программы.

Следующим важным периодом в нашем исследовании был эксперимент по определению влияния занятий по принципу спортивных специализаций на успеваемость и посещаемость студентов.

Нами был сделан анализ четырех сессий за два учебных года 1985/86 и 1986/87 г. /таблица 4 /.

Таблица 4

Показатели успеваемости студентов
/средний балл по результатам сессии/

Группа	Сессии			
	1985/86 г.		1986/87 г.	
	Зимняя	Весенняя	Зимняя	Весенняя
ЭГ	3,92	3,85	4,16	4,07
КГ	3,71	3,69	3,92	3,88

Выявлено, что показатели успеваемости студентов экспериментальных групп выше, чем в контрольных группах.

При этом отмечено уменьшение числа пропущенных занятий студентами экспериментальных групп по сравнению с контрольными группами. Например, 1986/87 уч.год в экспериментальных группах количество пропущенных из-за болезни занятий меньше на 21-25%, чем в контрольных группах.

Уменьшение пропусков при занятиях спортивной борьбой объясняется повышенным интересом к физическому воспитанию и эффективности в отношении спортивных достижений в одном из видов спорта. А также высокая интенсивность занятий в целом в течение педагогич-

ческого эксперимента оказали положительное воздействие на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студентов.

Таким образом, полученные нами экспериментальные данные позволяют считать, что предположение, послужившее теоретической и методической основой гипотезы нашего педагогического исследования, соответствует действительному положению дел в практике проведения физического воспитания по специализации /спортивная борьба/ в нефизкультурных вузах.

ВЫВОДЫ

Приведенный в диссертации материал комплексных исследований студенческого контингента университета и результаты четырехлетнего обучающего эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

I. Установлено, что контингент студентов первых курсов университета неоднороден по сформированности спортивных интересов, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности и развитию некоторых психомоторных качеств:

а/ у 61,7% интерес к занятиям физическим воспитанием сложился до вуза, у 13,4% сформировался интерес на I курсе, у 16,6% не был сформирован к окончанию обучения;

б/ у 25-32% желание заниматься определенным видом спорта не подкреплялся функциональной готовностью, у 70-90% - степень сформированности двигательных навыков в избранном виде спорта;

в/ у 30-70% студентов первого курса при диспансеризации выявляются отклонения в состоянии здоровья, из них на специальную медицинскую группу приходится 10-25%, на подготовительную 10-15%, на основную 60-70%. У отдельных студентов фиксируется одновременно несколько заболеваний.

г/ в показателях функциональной и физической подготовленности наблюдается значительный разброс /ЖЕЛ колеблется в пределах 1200-6000 см³; сила кисти 10-90 кг ; в беге на 100 м - 12,2 - 18,8 сек ; в прыжках в длину с места 110-295 см ; в подтягивании на перекладине - 1-35 раз ; в беге на 1000 м - 230-280 сек/.

2. Выявлено, что в процессе обучения по физическому воспитанию в вузе с использованием общей программы 40-50% студентов не выполняют программных требований :

- из числа неуспевших студентов 70-80% не выполняют нормы в беге на 100 м, 10-15% - в кроссе и 10-15% - в других видах упражнений, входящих в комплекс ГТО ;

- 25-30% студентов на III курсе и 15-20 на IV курсе не могут выполнить весь комплекс нормативных требований ГТО.

3. Разработано и обосновано содержание учебной программы по физическому воспитанию /классическая борьба/ для студентов нефикультурных вузов. Данная программа позволила :

- провести комплектование учебных групп в зависимости от состояния здоровья студентов, их желания совершенствоваться в определенном виде спорта, соответствия физической и технической подготовленности требованиям избранного вида спорта ;

- систематизировать программный материал для студентов I-IV курсов с учетом цикличности в планировании учебного процесса, замкнутости циклов, логической взаимосвязи отдельных циклов, которая исходит из дидактических принципов в обучении и задач гармонического развития физических и некоторых психомоторных качеств, необходимых молодому специалисту ;

- учесть индивидуальные особенности и динамические изменения физического состояния студентов и выявить оптимальные средства, методы и методические приемы для каждого цикла учебного процесса.

4. Педагогический эксперимент показал целесообразность :

- общей спортивной направленности при использовании средств конкретного вида спорта в соответствии с возможностями контингента ;

- преимущественного решения на I-II курсах задач по повышению общей физической подготовленности студентов и сглаживания различий в развитии физических качеств с использованием материала, рекомендованного разработанной программой ;

- на III-IV курсах преимущественного решения задач по повышению физической, технической и психомоторной подготовленности студентов средствами избранного вида спорта ;

- комплексного построения занятий, при котором обязательными составляющими в определенных соотношениях являются материал различных разделов программы и средства конкретного вида спорта.

5. Доказана эффективность воздействия занятий спортивной борьбой по разработанной программе на некоторые показатели психомоторных качеств :

- показатели переключения внимания контрольных групп уступают показателям экспериментальных групп :

для I курса - 0,5% /P > 0,05/, 2 курс - на 6,9% /P < 0,05/, 3 курса - на 19,7% /P < 0,001/ и для IV курса - на 52% /P < 0,001/.

- различие показателей объема внимания составляет 53,4% /P < 0,001/ в пользу экспериментальных групп ;

- показатели распределения внимания для экспериментальных групп превысили на 40,8% /P < 0,001/ данные контрольных групп.

6. Внедрение экспериментальной программы в практику физического воспитания студентов университета способствовало улучшению состояния здоровья студентов, а, следовательно, и их посещаемости занятий. Число пропущенных по болезни занятий студентами экспериментальных групп на 21-25% меньше, чем в контрольных группах.

7. Сравнительный анализ успеваемости студентов эксперимен-

тальных и контрольных групп показал, что показатели успеваемости студентов экспериментальных групп выше. Например, для студентов 3 курса это преимущество составляет в среднем 0,25 балла.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Бишнецкий В.А. Спортивная борьба как средство воспитания специалиста в вузе. Экспериментально-прикладные исследования // Развитие прикладных исследований и разработок: Тез. докл. научно-практич. конф. - М. 1986. - С. 176-177.
2. Использование нетрадиционных средств управления, воздействия и коррекции для повышения физической и функциональной подготовленности в спортивной борьбе // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Красноярском крае в свете решений XXII съезда КПСС: Тез. докл. краевой научно-практической конф. - Красноярск, 1987. - С. 81-84. (Соавторы: А.К.Тен, А.Д.Какухин).
3. Физическое воспитание /классическая борьба/ рабочая программа. - Красноярск, 1987. - С. 31. (Соавтор: А.Д.Какухин).
4. Классическая борьба. Методические указания. - Красноярск, 1988. - С. 36. (Соавтор: А.Д.Какухин).
5. Подготовка квалифицированных борцов классического стиля. - Красноярск: Изд-во Красноярского ун-та, 1988. - С.23-77. (Соавторы: Петрунев А.А., Кузнецов А.И., Мороз В.В.).
6. Спортивная борьба как средство повышения физической и умственной работоспособности студентов // Актуальные вопросы физического воспитания студентов в системе подготовки специалистов народного хозяйства: Тез. межобластной научно-практич. конф. - Белгород, 1989. - С. 108-109. (Соавтор: А.Н.Савчук).