

4511.151.3
к-642

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

к 46.01.02

На правах рукописи

КОНДРАТЬЕВА НИНА ЛЕОНИДОВНА

НОРМИРОВАНИЕ НАГРУЗОК
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ БЫТЕ У СТУДЕНТОК ВУЗОВ

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

4511.46
К-642

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена
Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель:
доктор педагогических наук, профессор Травин Ю. Г.

Официальные оппоненты:
доктор педагогических наук, профессор Макаров А.Н.
кандидат педагогических наук, с.н.с. Топчийн В.С.

Ведущая организация - Смоленский Государственный институт
физической культуры

Защита состоится "6" 1990 г.
в часов на заседании специализированного совета
К 046.01.02 Государственного центрального ордена Ленина института
физической культуры по адресу: Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Государст-
венного центрального ордена Ленина института физической культу-
ры.

Автореферат разослан "5" 10 1990 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
доцент

Примаков Ю.Н.

БИБЛИОТЕКА

Ленинградский
институт физической культуры

2828/4

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР "Основные направления перестройки высшего и среднего специального образования в стране" подчеркивалось, что "в решении задач ускорения экономического и социального прогресса неизменно возрастает значимость воспитания гармонично развитой, общественно активной личности специалиста ...". Одним из действенных средств такого воспитания являются физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт призваны "утверждать в студенческой среде здоровый, культурный, трезвый образ жизни".¹ В связи с этим возрастает значимость внедрения массовых форм физической культуры в повседневную жизнь студентов.

Установлено, что наиболее эффективное влияние на повышение функциональных, физических и психофизиологических возможностей студентов оказывает развитие выносливости (Мачис А.И., 1987). Одним из самых простых и доступных средств развития выносливости является бег, получивший в настоящее время широкое распространение. За последние годы появился ряд исследований по определению оптимальных режимов нагрузок в беге и ходьбе для различных групп населения (В.В.Квочко, 1974; Л.А.Соломко, 1979; М.И.Сотникова, 1980; Р.Е.Мотылинская, 1982; О.А.Устинов, 1985; Л.М.Какаускаене, 1967 и др.).

Между тем, вопрос нормирования нагрузок в оздоровительном беге девушек студенческого возраста остается недостаточно изученным. Основанием к постановке экспериментальной работы со студентками педагогического института послужило следующее. Так,

¹ Постановление ЦК КПСС и СМ СССР "О мерах по коренному улучшению качества подготовки и использования специалистов с высшим образованием в народном хозяйстве // Правда.- 1987.- 25 марта.

уровень физической подготовленности студенток за период обучения в вузе по данным последних лет практически не изменился и продолжает оставаться низким. Девушки, не занимающиеся спортом, склонны к малоподвижному образу жизни, и занятия оздоровительным бегом восполняют недостаточную двигательную активность.

Педагогическая направленность вуза, функции учителя позволяют студенткам применять в дальнейшем свои знания и умения, приобретенные в процессе занятий бегом, для организации внеклассной физкультурно-массовой работы в клубе любителей бега школы. Тем более, что "начавшаяся в соответствии со школьной реформой перестройка высшего педагогического образования направлена на всемерное улучшение учительских кадров, призванных поднять на новый уровень образование и воспитание подрастающего поколения, его подготовку к самостоятельной трудовой жизни".¹

Гипотеза. Предполагается, что занятия оздоровительным бегом по специальной программе будут способствовать улучшению физического состояния и умственной работоспособности студенток, создадут условия для овладения студентками необходимыми знаниями и умениями общественных инструкторов по оздоровительному бегу и ходьбе.

Цель и задачи исследования. Целью работы является обоснование на основе современных требований программы занятий оздоровительным бегом для студенток вузов, определение теоретического материала, необходимого для подготовки студенток в качестве инструкторов для КЛБ школы.

Задачи исследования:

I. Разработать программу занятий оздоровительным бегом

¹ Постановление ЦК КПСС и СМ СССР "Основные направления перестройки высшего и среднего специального образования в стране // Правда. - 1987. - 21 марта.

для девушек студенческого возраста.

2. Выявить воздействие занятий оздоровительным бегом на физическое состояние и умственную работоспособность студенток.

3. Отобрать необходимый материал для теоретической подготовки по вопросам оздоровительного бега и ходьбы, позволяющий учителю-предметнику быть компетентным в организации работы в КЛБ школы.

Методы исследования. В работе были использованы методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- интервьюирование и анкетирование;
- антропометрические измерения;
- педагогическое тестирование;
- физиологическое обследование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистическая обработка полученных данных.

Работа проводилась в несколько этапов. Первый - анализ литературы, разработка анкет. На втором этапе проводились предварительный и основной эксперименты. Третьим этапом было обобщение и систематизация полученных данных.

Экспериментальные исследования проводились на базе ИОЛИ им. Н.К.Крупской с 1984 по 1985 гг. В них принимали участие студентки I курса математического и биохимического факультетов, основной медицинской группы.

Научная новизна. В ходе исследования разработана программа занятий оздоровительным бегом для девушек студенческого возраста (17-20 лет). Эффективность программы экспериментально подтверждена на основе комплексной оценки физической подготовленности, физической и умственной работоспособности, успеваемости занимающихся. Обоснован теоретический материал для подготов-

ни инструкторов-общественников по оздоровительному бегу и показана возможность ориентации будущих учителей на ведение физкультурно-массовой работы в КЛБ школы.

Практическая значимость. Разработаны рекомендации по рациональному беговому режиму (объем и интенсивность нагрузок) для студенток с учетом уровня их подготовленности. Демонстрируется реальная возможность внедрения постепенно увеличивающихся нагрузок и доведения их до должных норм двигательной активности данного контингента. Результаты исследования могут быть использованы при организации занятий со студентками в КЛБ вузов, при самостоятельных занятиях оздоровительным бегом. Разработанный теоретический материал, включающий необходимый минимум знаний по оздоровительному бегу и ходьбе, рекомендуется для подготовки инструкторов-общественников.

Результаты исследования внедрены в практику работы МОПИ им. Н.К.Крушской.

Основные положения, выносимые на защиту:

- повышению эффективности воздействия тренировочных занятий оздоровительным бегом способствует оптимальное нормирование нагрузок по объему и интенсивности;
- занятия оздоровительным бегом увеличивают умственную и физическую работоспособность студенток, позволяют успешно реализовать им свои возможности в учебной работе и при выполнении нормативных требований по физическому воспитанию;
- теоретическая подготовка по специальной программе способствует приобретению студентками умений и навыков, необходимых инструктору-общественнику по оздоровительному бегу.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического указателя и приложений. Работа изложена на 130 страни-

цах машинописного текста, включая 19 таблиц и 6 рисунков. Библиографический указатель насчитывает 222 наименования, в том числе 25 на иностранных языках. Имеется 9 приложений.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Занятия оздоровительным бегом с девушками студенческого возраста

В целях разработки оптимальной программы занятий оздоровительным бегом в предварительном эксперименте была обследована группа студенток в количестве 72 человек. На основе измерений в тесте RWC_{170} расчетным способом определялось максимальное потребление кислорода (МПК). По полученным значениям МПК все студентки были распределены на группы в соответствии с определенным уровнем физического состояния по отношению к должному максимальному потреблению кислорода (ДМПК). По исследованиям Е.А. Пироговой (1984) также уровень физического состояния может быть выделено пять (табл. I).

Таблица I
Распределение по уровням физического состояния

Показатели	Уровни физического состояния				
	I низкий	II ниже сред. него	III средний	IV выше сред. него	V высокий
процент от ДМПК	50-60	61-75	76-90	91-100	101 и более
Ко-во человек	4	30	30	8	нет
Процент от общего чис- ла	5,5	41,7	41,7	11,1	-

Целесообразность деления по данному принципу подтверждается статистически достоверным различием между значениями физической работоспособности, физических качеств и функционального состояния у девушек, относящихся к различным уровням физического состояния. Так, например, процент выполнения норм ГТО среди девушек четвертого уровня составил - 75, третьего - 38, второго - 14. Среди девушек первого уровня физического состояния нормы ГТО не выполнила ни одна студентка.

Такой подход к построению программы позволяет учитывать индивидуальную подготовленность, обеспечивая тем самым адекватность нагрузок функциональному состоянию организма.

Каждый уровень физического состояния (УФС) можно соотнести с определенной ступенью программы, которой должны соответствовать определенные объем и интенсивность бега. Переход от ступени к ступени в процессе занятий позволяет реализовать принцип постепенности.

В качестве отправной точки определения интенсивности нагрузок для занятий лиц с пятым уровнем физического состояния приняты значения ПАНО, который по литературным данным у нетренированных женщин составляет 70% от МПК. Занятия с нагрузками на уровне ПАНО рекомендуются с целью повышения эффективности, стимуляции анаэробных источников обмена, снижения затрат времени на тренировку (Е.А. Парогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко, 1986; и др.). При таком режиме, который можно считать оптимальным, на минимальных по объему занятиях возникает возможность развития всех двигательных качеств.

Соответственно с учетом снижения подготовленности, для более низких уровней физического состояния интенсивность должна быть на уровне 65%, 60, 55 и 50% от МПК.

Что касается продолжительности занятий, то мы руководство-

вались рекомендациями эксперта ВОЗ Боньера Ф.Х. (1965), согласно которым предельнодопустимая продолжительность физических напряжений при указанной интенсивности у неспортсменов не должна превышать тридцати пяти минут. Поэтому время тренировочного занятия мы ограничили тридцатью минутами.

Частоту сердечных сокращений в зависимости от уровня аэробной способности находили по Шефферу Р. (1969). По его данным, интенсивность соответствующая 50% МПК вызывает ЧСС 136 уд/мин, 55% - 142, 60% - 148, 65% - 154 уд/мин, 70% - 160 уд/мин.

Скорость бега, связанную с определенным пульсовым режимом и уровнем подготовленности, рассчитывали следующим образом. На основе графика, построенного по результату в тесте PWC_{170} и частоты сердечных сокращений, зарегистрированной при беге с произвольной скоростью, индивидуально у каждой из обследованных студенток, была определена скорость бега в искоемых пульсовых режимах. Затем вычисляли коэффициент корреляции относительного PWC_{170} и полученных скоростей бега и рассчитывали уравнения регрессии. После вычислений была составлена сводная таблица прогнозируемой скорости бега в зависимости от значения относительной физической работоспособности, определяемой по тесту PWC_{170} (табл. 2). На начальных этапах подготовки, при низком уровне функционального состояния можно рекомендовать бег чередующийся с ходьбой с перемещением около 6 минут на 1 км. Причем особо эффективны для занятий пульсовые режимы до 150 уд/мин.

Рекомендуемые скорости бега при разной ЧСС экспериментально проверялись с помощью прибора "Спорттестер-3000".

Учитывая, что на практике не всегда есть возможность определить физическую работоспособность по тесту PWC_{170} на велоэргометре, мы рассчитали коэффициент корреляции данного

Таблица 2

Рекомендуемая скорость бега при различных пульсовых режимах в зависимости от физической подготовленности занимающихся

Относ. РШС-170	Рез-т в беге на 500м мин, с	Скорость бега (м/с) при ЧСС					
		130 уд/мин	136 уд/мин	142 уд/мин	148 уд/мин	154 уд/мин	160 уд/мин
5,0	2.05,8	1,63	1,72	1,81	1,90	1,99	2,09
6,0	1.03,6	1,69	1,79	1,89	1,99	2,09	2,19
7,0	2.01,5	1,75	1,86	1,96	2,07	2,18	2,29
8,0	1.59,3	1,81	1,92	2,04	2,16	2,27	2,39
9,0	1.57,1	1,87	1,99	2,12	2,24	2,37	2,49
10,0	1.55,0	1,93	2,06	2,19	2,33	2,46	2,59
11,0	1.52,8	1,99	2,13	2,27	2,41	2,55	2,69
12,0	1.50,6	2,05	2,20	2,35	2,50	2,64	2,79
13,0	1.48,5	2,11	2,27	2,42	2,58	2,74	2,89
14,0	1.46,3	2,17	2,34	2,50	2,67	2,83	3,00
15,0	1.44,2	2,23	2,41	2,58	2,75	2,92	3,10
16,0	1.42,0	2,29	2,47	2,66	2,84	3,02	3,20
17,0	1.39,8	2,36	2,54	2,73	2,92	3,11	3,30

показателя с результатом в беге на 500 м ($r = 0,792$; $p < 0,05$). Таким образом, при определении скорости бега в нужном пульсовом режиме можно также использовать результат в беге на 500 м, хотя точность в этом случае несколько снижается.

На основе полученных данных была составлена программа занятий оздоровительным бегом, цель которой - перевести занимающегося от той тренировочной ступени, которая соответствует его функциональному уровню к должной, то есть пятой, через проме-

хуточные ступени программы (табл. 3). При отсутствии достаточного двигательного опыта занятия бегом следует начинать с подготовительной программы. Ее освоение подготавливает дыхательную и сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат занимающихся к более значительным нагрузкам.

На начальном этапе особую важность имеет также формирование у девушек устойчивой мотивации к занятиям оздоровительным бегом, позволяющей преодолеть инерцию покоя, привычного малоподвижного образа жизни, втянуться в систематические физические нагрузки.

Целью основного эксперимента была проверка разработанной программы занятий оздоровительным бегом. Для этого в течение всего учебного года с группой студентов ($n=22$), группа - I, помимо академических проводились дополнительные занятия, два раза в неделю. Такая частота с организационной точки зрения наиболее эффективна, так как обеспечивает наибольшую посещаемость студентов. Занятия проводились круглый год на свежем воздухе. Они включали материал по теоретической подготовке, комплексы общеразвивающих упражнений. Основной направленностью занятий был бег.

Воздействие на организм занятий бегом проверялось в сопоставлении исходных показателей физической подготовленности и умственной работоспособности с полученными в конце эксперимента и с аналогичными показателями, зарегистрированными у незанимающихся бегом - группа 2 ($n=28$). Эта группа в нашем эксперименте была контрольной.

Эффективность предложенной программы подтверждается тем, что все испытуемые к концу эксперимента достигли должного уровня ИПК - $100,9 \pm 4,7\%$. У группы не занимавшихся бегом этот показатель значительно ниже ($66,7 \pm 5,9$). Уровень физического разви-

Таблица 3

Программа занятий оздоровительным бегом

Показатели	Ступени программы				
	I	II	III	IV	V
RWC_{I70} отн. кгм/мин/кг	5,3±0,2	7,3±1,2	11,2±1,3	14,8±1,1	16,5 и более

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Интенсивность занятий % от МПК	50	50	50	50	50
Скорость бега, м/с	1,75	1,89	2,17	2,41	2,51
Начальный объем, м	1000	1000	1000	1000	1000
Время, мин, с	9,30 (ходьба чере- дуется с бе- гом)	8,50	7,40	7,00	6,40
Объем бега за трениров- ку, км	3,2	3,3	3,9	4,4	4,5
Время, мин	30	30	30	30	30

Переход к основной программе занятий

Таблица 3

Показатели	Ступени программы				
	I	II	III	IV	V

ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА

Интенсивность занятий, % от МПК	50	55	60	65	70
Скорость бега, м/с	1,75	2,00	2,45	2,92	3,25
Объем бега за трениров- ку, км	3,2	3,6	4,5	5,3	5,9
Время, мин	30	30	30	30	30
	непрерывный бег; тренировка 6-8 недель, переход к следующей ступени	тренировка 6-8 недель переход к следующей ступени	тренировка 8-10 недель, переход к следующей ступени	тренировка 8-10 недель, переход к следующей ступени	тренировка, увеличение объема бега

тия позволил студенткам первой группы реализовать свои возможности при выполнении нормативов комплекса ГТО. 91% студентов выполняли все нормы. Во второй группе только 43% испытуемых выполнили указанные нормы. При этом у первой группы отмечен и более высокий уровень выполнения нормативов. Так, например, 64% девушек уложилось в норматив золотого значка, пробежав дистанции 2000 м за 10 минут 30 секунд и быстрее. Во второй группе этот норматив на золотой значок выполнили 18% студентов. Сравнение других показателей представлено в таблице 4.

Занятия оздоровительным бегом повлияли на умственную работоспособность, повысили устойчивость внимания, которая в нашем эксперименте проверялась с помощью корректурного теста. Было отмечено также повышение успеваемости студенток экспериментальной группы.

подготовка инструкторов-общественников по оздоровительному бегу

Для вовлечения широких слоев населения в занятия физическими упражнениями необходимо увеличить число инструкторов-общественников, и в частности, по массово-оздоровительной работе (В.А.Стрельцов, 1983). Особенно эта проблема актуальна теперь, когда в соответствии с реформой перед школой стоит задача всемерного развития массовой физической культуры и спорта среди учащихся. Массовые занятия детей физической культурой и спортом возможны лишь при условии привлечения к этой работе всех педагогов школы. Важность подготовки общественных инструкторов в педагогических институтах подчеркнута в постановлении ЦК КПСС и СМ СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта".

В целях подготовки студенток как будущих общественных ин-

Таблица 4

Сравнительная характеристика показателей I и 2
групп в конце эксперимента

Показатель	I группа	2 группа	Разность $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$
Вес, кг	58,6+10,2	58,9+6,9	-0,1
Рост, см	163+4,0	163+4,6	0
F индекс	23,8+1,2	23,7+0,9	0,1
ЖЕЛ, мл	2536+221	2550+89,2	-14,0
ЖИ, мл/кг	42,8+5,8	43,8+6,6	-1,0
RWC _{I70} кгм/мин/кг	16,5+1,4	12,8+1,5	3,7
МПК мл/мин/кг	49,3+4,0	43,3+4,5	6,0
100 м, с	16,2+0,6	16,7+1,0	-0,5
500 м, мин	1,42+0,05	1,50+0,06	-0,08
2000 м, мин	10,26+0,31	11,13+1,06	-0,47
Прыжок в длину с/р, м	3,21+0,22	3,12+0,26	0,09
Метание гранаты, м	23,6+2,3	22,6+4,9	1,0
Прыжок в длину с/м, м	1,90+0,15	1,66+0,15	0,04
Пульс покоя	69,2+5,1	73,2+6,3	-4,0
Подъем туловища, раз	47,0+4,5	38,3+7,6	8,7

Примечание: подчеркнута разность, имеющая достоверное значение при $p < 0,05$.

инструкторов по оздоровительному бегу с ними проводились теоретические занятия по специальной программе. Теоретический материал, входящий в программу, разрабатывался на основе практического опыта работы в этой области. Анализ проводился с трех позиций: 1/ со стороны руководящих работников движения КЛБ; 2/ со стороны инструкторов-общественников, ведущих занятия в КЛБ; 3/ со стороны занимающихся в КЛБ. На основе полученного материала была разработана анкета, которая предлагала экспертам (тренерам-общественникам по оздоровительному бегу) оценить значимость действий, присутствующих в их работе. Затем по методике, предложенной в работе П. Красавцева (1980), определялся вес каждого действия. Составляя программу для подготовки инструкторов-общественников по оздоровительному бегу, мы опирались на следующие положения: все действия, имеющие достаточный вес, должны быть отражены в разделах программы. По степени важности тех или иных действий, в программе необходимо отводить соответствующее количество часов на теоретический и практический материал, чтобы наиболее полно осветить нужные вопросы. Форма проведения занятий зависит от опыта обучаемых и от содержания занятий. Представленная в таблице 5 программа содержит минимальный объем учебного материала, необходимого при подготовке инструкторов для КЛБ школы.

Наиболее важные разделы - методика организация и проведения занятий; нормирование нагрузок; педагогический контроль. Необходимо обратить внимание на ведение агитационно-пропагандистской работы, от которой в большой степени зависит вовлечение школьников в занятия оздоровительным бегом, приучение их к систематическим физическим нагрузкам. В связи с этим важное значение имеет также организация и проведение соревнований, как фактора повышения массовости.

Таблица 5

Рекомендуемый материал для проведения занятий по подготовке тренеров-общественников по оздоровительному бегу для КЛБ школы

№ п/п	Разделы	Форма проведения занятий
1.	Методика организации и проведения занятий в КЛБ школы	Раскрывается наиболее подробно в лекционных и семинарских занятиях
2.	Влияние занятий оздоровительным бегом на организм школьников	Лекционные занятия
3.	Нормирование нагрузок, программы занятий оздоровительным бегом	Лекционные и семинарские занятия
4.	Педагогический контроль; обучение самоконтролю	Лекционные и методические занятия
5.	Разминка, особенности ее проведения; показ упражнений	Практические занятия
6.	Врачебный контроль и предупреждение травм	Лекционные и методические занятия
7.	Обучение технике, нахождение ошибок и их исправление	Практические занятия
8.	Воспитательная, агитационно-пропагандистская работа	Лекционные и методические занятия
9.	Организация и проведение соревнований	Методические занятия

В Ы В О Д Ы

1. Интенсификация процесса обучения в вузе, возрастание требований к специалисту, с одной стороны, и недостаточная физическая подготовленность, двигательная активность студентов - с другой, требуют внедрения дополнительных форм организации массовой физической культуры. Эффективной формой организации массовой физической культуры в вузе можно считать занятия оздоровительным бегом.

2. Проводимые два раза в неделю, занятия оздоровительным бегом по специально разработанной программе повысили у студенток экспериментальной группы МПК до должного уровня. Значения относительного МПК возросли на 26%. Увеличилась относительная физическая работоспособность с $10,0 \pm 3,0$ кгм/мин/кг до $16,5 \pm 1,4$ кгм/мин/кг.

3. Повышение уровня физической работоспособности позволило студенткам лучше реализовать свои возможности при выполнении педагогических тестов. Результаты улучшились в беге на 100 м - на 1,2 с, на 500 м - на 13 с, метании гранаты на 6%, прыжках в длину с разбега на 11%. 91% студенток выполнили все нормы ГТО.

У студенток повысились умственная работоспособность (на 14%) и успеваемость (на 6%).

4. Распределение занимающихся по уровням физического состояния относительно должного максимального потребления кислорода позволяет осуществлять индивидуальный подход при нормировании нагрузок, обеспечивая тем самым их адекватность функциональному состоянию организма. Уровень физического состояния и соответственно необходимую степень тренировочной программы можно определить по значению RUC_{170} отн., результату в беге на 500 м или частоте сердечных сокращений при определенной скорос-

ти бега.

5. На начальном этапе занятий оздоровительным бегом целесообразно освоить подготовительную программу с интенсивностью 50% МПК, что соответствует скорости бега на I ступени - 1,75 м/с, на II - 1,89 м/с, III - 2,17 м/с, IV - 2,41 м/с и на V ступени - 2,51 м/с. Объем бега постепенно увеличивается от 1 км до 3,2 км на первой ступени программы; от 1 км до 3,4 км - на второй; до 3,9 км - на третьей; 4,4 км - на четвертой и до 4,5 км на пятой ступени. Основная программа включает занятия на первой ступени программы - бег со скоростью 1,75 м/с (3,2 км), на второй - 2,00 м/с (3,6 км), на третьей - 2,45 м/с (4,5 км), на четвертой - 2,92 м/с (5,3 км) и на пятой ступени - 3,25 м/с (5,9 км).

6. При рассмотрении деятельности инструктора по оздоровительному бегу выявлено, что наибольший вес имеют следующие действия. На подготовительном этапе - создание инициативной группы (0,0639), получение и анализ информации о состоянии здоровья занимающихся (0,0544), индивидуальный подбор нагрузок (0,0468). На исполнительном этапе - методически грамотное проведение занятий (0,0692), умение провести разминку (0,0637), обучение самоконтролю (0,0610), правильный показ упражнений (0,0546). На контрольном этапе - контроль за прохождением диспансеризации (0,0535), тестирование занимающихся (0,0422), опрос занимающихся (0,0422).

7. Включение теоретического материала в занятия по оздоровительному бегу со студентками педагогического института способствует повышению интереса, а также приобретению ими знаний, умений и навыков для организации физкультурно-массовой работы в КЛБ школы. Программа должна включать следующие разделы: методика организации и проведения занятий в КЛБ школы;

влияние занятий оздоровительным бегом на организм школьников; нормирование нагрузок; программы занятий оздоровительным бегом; педагогический контроль, обучение самоконтролю; разминка, особенности ее проведения, показ упражнений; врачебный контроль и предупреждение травм; обучение технике, нахождение ошибок и их исправление; воспитательная, агитационно-пропагандистская работа; организация и проведение соревнований.

Список работ, опубликованных по теме
диссертации

1. Бег для здоровья / Травин Ю.Г., Мельников С.Б., Устинов С.А., Тимофеева Н.Л. // Методические указания для преподавателей и студентов, самостоятельно занимающихся оздоровительным бегом. - М., 1983. - 54 с.
2. Травин Ю.Г., Кондратьева Н.Л. Оздоровительный бег как внеурочная форма организации массовой физической культуры в вузе / Оздоровительный бег и ориентирование: Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. 28-29 ноября 1986 г. - Полтава, 1986. - С.13.
3. Кондратьева Н.Л. Резервы массовости // Легкая атлетика. - 1987. - № 7. - С.25.
4. Кондратьева Н.Л. Физическое совершенство // Легкая атлетика. - 1988. - № 7. - С.21-22.
5. Тимофеева Н.Л. Дозированная ходьба и оздоровительный бег у студентов вузов / Физическая культура личности студента: Тез. докл. межвуз. науч. конф. 24-26 января 1989 г. - Москва, 1989. - С.164.
6. Дозированная ходьба и оздоровительный бег / Травин Ю.Г., Мильков Н.П., Турбин В.А., Кондратьева Н.Л., Губка П.И. // Учебное пособие для слушателей ФПК. - М., 1989. - III с.

А. Кондратьева