

0 1511.46

3-635

**ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На правах рукописи

ЗИНОВЬЕВ Владимир Алексеевич

УДК 796.011.3.

**Методика самостоятельных занятий
физической культурой студентов
старших курсов**

**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**

В. Зин

МОСКВА — 1990

4511.46
3-635

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель — кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Осипов И. Т.

Официальные оппоненты:

- доктор педагогических наук, профессор Макаров А. Н.
- кандидат педагогических наук, доцент Данченко И. П.

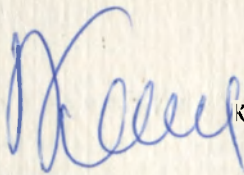
Ведущая организация — Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры.

Защита диссертации состоится *17* *10* 199*0* г. в *14* час. на заседании специализированного совета К.046.04.01 по присуждению ученой степени кандидата педагогических наук при Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры по адресу: г. Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан *13* *09* 199*0* г.

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



КОМАРОВА А. Д.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

2661/1

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность работы. Проведенное исследование непосредственно отвечает установкам директивных органов, принятым в постановлении «О мерах по улучшению материальных и жилищно-бытовых условий аспирантов, студентов высших и учащихся средних учебных заведений» на повышение качества и эффективности учебных занятий, активизацию неучебных форм физкультурно-оздоровительной работы среди учащихся и студентов, создание необходимых условий для ежедневных занятий физической культурой и спортом, особенно в общежитиях.

Исследование направлено на решение поставленной Коммунистической партией и Советским правительством проблемы более полного удовлетворения двигательной потребности, улучшения здоровья, повышения физической подготовленности и работоспособности студентов, особенно старших курсов, испытывающих дефицит двигательной активности.

Выполненная работа призвана содействовать привитию студентам навыков, знаний и привычки самостоятельных занятий физической культурой и длительному сохранению их в период последующей профессиональной деятельности.

Научная гипотеза. Разработка методики индивидуального, самостоятельного использования студентами разнообразных средств физической культуры, отвечающей их интересам и потребностям, а также создание условий для ее реализации в вузе предполагает существенно повлиять на повышение уровня физической подготовленности, здоровья, двигательной и социальной активности, особенно студентов старших курсов.

Цель, задачи и методы исследования

Цель исследования — используя метод самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствовать:

— предупреждению снижения уровня физической подготовленности студентов старших курсов, наступающего в результате их недостаточной двигательной активности, особенно к окончанию учебы в вузе;

— воспитанию навыков и привычки применять физические нагрузки в повседневной жизни для сохранения здоровья, физической и умственной работоспособности на долгие годы.

В исследовании решались задачи:

1. Изучить мотивы, потребности и отношение студентов к физической культуре и спорту.

2. Выявить состояние физической подготовленности, физического развития и состояние здоровья студентов старших курсов.

3. Разработать формы организации, содержание и методику самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Определить эффективность разработанной методики самостоятельных занятий физической культурой на состояние физической подготовленности, здоровья, академическую успеваемость и общественную активность.

Для решения поставленных задач применялись методы: изучение литературных источников, анкетирование и беседы, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, врачебные обследования и антропометрия, реакциометрия, теппинг-тест, тестирование физической подготовленности и выполнение норм комплекса ГТО: метод балльной оценки состояния здоровья и физической подготовленности; метод оценки академической успеваемости и активности в общественной жизни; метод математической статистики.

Научная новизна и практическая значимость работы состоят в расширении теоретических представлений о возможностях использования в целостной системе физического воспитания студенчества, методики самостоятельных, но хорошо организованных и управляемых занятий физическими упражнениями, с последующим применением их в процессе будущей деятельности специалистов, с созданием условий здорового образа жизни.

При существующем неблагоприятном положении с физическим воспитанием студентов и особенно старших курсов, что отмечается в многочисленных исследованиях (Горбунов Ю. Г., Васильева А. А., Малова В. А., Назаров П. А., Самсонадзе В. А., Фомин А. Н., Хоружев А. Г., Ускова Г. В., Чекулов А. А. и многие другие), особое значение приобретает развитие различных форм их активных занятий физической культурой и массовым спортом.

Несомненно, что привлечение студентов, в том числе старших курсов, к занятиям по курсу спортивного совершенствования, к систематическому участию в спортивных соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях в определенной мере решает задачу совершенствования и поддержания достаточно удовлетворительного уровня физической способности студенческой молодежи. Об этом свидетельствуют результаты также многих исследований, в том числе Аверкович Н. В., Вяленского М. Я., Мухамеджановой Ф. Х. и других.

Однако этого оказывается явно недостаточным, и одно из решающих условий развития данного процесса связано с широким становлением самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов всех курсов и тем более старших до конца обучения в вузе.

Состоявшееся решение о введении обязательных четырехчасовых занятий физическими упражнениями в неделю для студентов всех курсов в определенной мере снижает остроту дефицита их двигательной активности, но не подводит к требуемому объему 6—8 часов. Недостающий объем возможно восполнить только за счет самостоятельных форм занятий.

Практическая значимость работы заключается также в непосредственном улучшении всего процесса физического воспитания студентов и подготовки их к самостоятельному использованию различных средств физической культуры в дальнейшей жизни.

Структура и объем диссертации

Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций и приложений. Объем диссертации: 181 страница машинописного текста, включая библиографический указатель литературы, рисунки и приложения.

Библиография насчитывает 188 наименований, в том числе 12 на иностранных языках.

* * *

На защиту выносятся следующие положения:

- разработанная методика самостоятельных занятий физической культурой и спортом как важнейшая внеучебная форма физического воспитания студентов старших курсов;
- данные эффективности самостоятельных занятий физической культурой и спортом на физическую подготовленность и состояние здоровья студентов старших курсов;
- данные взаимосвязи самостоятельных занятий физической культурой и спортом с академической успеваемостью и социальной активностью студентов старших курсов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Исследования проводились со студентами Северо-Кавказского горно-металлургического института в два этапа. На первом этапе в период 1979—1980 учебного года велось массовое обследование студентов III, IV курсов с изучением мотивов, потребности и отношения студентов к физической культуре и спорту ($n=669$), выявлении состояния физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья студентов ($n=252$), а также их спортивной активности ($n=831$). На втором этапе проводился предварительный педагогический эксперимент (1980—1981 уч. год) с организацией опытной ($n=34$) и контрольной ($n=34$) группы и затем основной эксперимент (1981—1982 уч. год) на студентах V курса, перешедших с IV курса в опытной ($n=36$) и контрольной ($n=32$) группах.

Исходя из выраженных при опросе интересов студентов к самостоятельным занятиям (77,1 %) и их форм им был предложен тренировочный цикл, состоящий:

- из выполнения комплекса утренней гимнастики, в который входили предварительная ходьба и кратковременный равномерный бег (в двух вариантах — комнатный до 8—10 мин. и на местности до 15—20 мин.) и 10—12 общеразвивающих упражнений;
- 2—3-х в неделю тренировочных занятий, состоящих из 24 общеразвивающих упражнений с воздействием на все ос-

новые звенья опорно-двигательного аппарата. 21-м упражнением в этом комплексе давалась или ходьба с бегом по специальному графику (до 3000 м) или упражнения на развитие силы также по специальному графику с использованием гантелей или гири весом до 16 кг. В ряде случаев тренировочные занятия заменяли утреннюю гимнастику;

— из возможности включиться в дополнительный вид тренировки по избранному виду спорта, но не всегда постоянному. Это могло быть 1—2 раза в неделю или 1 раз в 2 недели;

— из участия в спортивных соревнованиях и выполнении норм комплекса ГТО, но также нерегулярно.

Гимнастический комплекс имел три степени трудности по дозировке каждого упражнения.

Первый вариант предлагал начинающим регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями. Если их уровень физического состояния по дневнику самоконтроля был низкий или ниже среднего, то им рекомендовалась нагрузка по самочувствию с тем расчетом, чтобы через 1—2 месяца полностью выполнять требования первого варианта. При среднем и выше уровне физического состояния первый вариант нагрузки использовался только в течение первого месяца, а в дальнейшем по самочувствию нагрузка постепенно увеличивалась и предлагалось переходить к занятиям по второму, а затем и по третьему варианту дозировки. В дальнейшем, при выработке стойкого навыка самостоятельных занятий, занимающиеся могли разнообразить выполняемый комплекс введением в него новых упражнений.

При проведении утренней гимнастики рекомендовалось применять обычную методику, когда выполнялось небольшое количество упражнений, порядка 10—12, с небольшой повторностью и интенсивностью. Но такая рекомендация давалась только в том случае, если в течение дня предполагалось проведение самостоятельного тренировочного урока с большим объемом упражнений, большей повторностью каждого из них и интенсивностью, вызывающей аэробную реакцию.

Именно на такую реакцию рассчитано выполнение комплекса с постепенным доведением до полного его выполнения при ЧСС в 140—150 уд/мин. и большей частоте, если в занятия вводились продолжительные бег — ходьба и силовые упражнения.

Такие занятия воздействовали на все звенья опорно-двигательного аппарата и все жизнеобеспечивающие функции организма.

При проведении утренней гимнастики и тренировочного урока применялась обычная его схема, состоящая из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть в уроке представляла собой достаточную по интенсивности разминку.

При применении ходьбы — бега и силовых упражнений они включались в основную часть урока.

Ходьба и бег применялись по повторно-интервальному методу, во взаимном сочетании и чередовании с пресобладанием на начальном периоде тренировки — ходьбы и постепенным ее сокращением и увеличением объема бега, преимущественно уже равномерного в последующие периоды тренировки по рекомендованному графику, построенному на этой методике.

Силовые упражнения включались в начальных занятиях в одиночном порядке, а затем в комплексе.

Студентам предоставлялась возможность варьировать проведение самостоятельных занятий и утренней гимнастики с различными объемами и интенсивностью, смотря по складывающейся обстановке в учебе и студенческом быту.

Новым в методическом подходе к проведению самостоятельных занятий стало поощрение участия студентов в различных (по их постоянному или одномоментному выбору) играх, оздоровительном беге, занятиях атлетизмом или общей физической подготовкой.

Такое участие проходило в форме не запланированных заранее занятий, а при подключении к другим участникам какой-либо игры и тренировки — в неформальных группах или командах.

В процессе проведения курса самостоятельных занятий студентами опытной группы был выполнен следующий объем тренировочной работы:

Выполняли:	Количество студентов	
	на IV курсе	на V курсе
1. Комплексы утренней гимнастики:		
регулярно	27	31
нерегулярно	9	5
при продолжительности:		
20—30 мин.	19	21
30—45 мин.	17	15
2. Рекомендованные и избранные для индивидуального выполнения средства (оздоровительный бег, спортивные игры, атлетическая гимнастика, ОФП):		
полностью	33	32
частично	3	4
с количеством занятий:		
1 раз	9	8
2 раза	18	18
3 раза	8	9
4 раза	1	1
при продолжительности каждого занятия (часы, мин.):		
от 0.30 до 1.00	3	2
1.00—1.30	12	13
1.30—2.00	17	17
2.00—2.30	4	4
3. При участии в спортивных соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО-72 и спортивным играм с общим объемом до 8—10 раз в течение учебного года.		

По всем формам занятий в институте были изданы методические пособия; при кафедре физического воспитания организован консультационный пункт и установлено в определенные дни и часы дежурство преподавателей на спортивных сооружениях.

Перед началом цикла самостоятельных занятий для широкого круга студентов был проведен пятиурочный установочный курс.

Влияние самостоятельных занятий контролировалось по выполнению тестов-показателей физической подготовленности и физического развития, а для студентов опытной группы и по дневнику самоконтроля, разработанному ВНИИФК и Киевским НИИ медицинских проблем физической культуры.

туры. Дневник позволял оценить в баллах: возраст; артериальное давление; пульс в покое; восстановление пульса после стандартной функциональной пробы; состояние выносливости по выполнению упражнений на развитие этого качества (бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах, гимнастические упражнения и др.); курение; употребление алкоголя. Итог подводился ежемесячно по сумме баллов.

В дневнике фиксировались данные о самочувствии и заболеваниях.

Результаты исследований

Исследования на первом этапе подтвердили сложившееся по опубликованным в официальных и литературных источниках данным представление о неудовлетворительном состоянии физического воспитания в вузах и особенно среди студентов старших курсов, снижении их двигательной активности и, как следствие этого, — понижении уровня физической подготовленности и функциональной дееспособности.

Из 831 студента IV и V курсов нашего института всего лишь 57 (6,85%) принимало участие в занятиях по курсу физического совершенствования и 153 (18,4%) — в спортивных соревнованиях.

Массовое обследование по тестам физической подготовленности, показателям физического развития и функционального состояния выявило снижение этих показателей у студентов, перешедших с III на IV курс, по 7 из 12 показателей.

Опрос студентов старших курсов также указал на их явную двигательную пассивность, объясняемую рядом объективных и субъективных причин, и прежде всего отсутствием налаженных факультативных занятий, условий и помощи для самостоятельных занятий.

Одновременно с этим студентами (77,1%) было выражено желание продолжить занятия физической культурой и спортом при создании соответствующих условий.

Все полученные на первом этапе исследования данные послужили основанием для определения форм организации, содержания и методики последующего основного педагогического эксперимента.

При комплектовании опытных и контрольных групп оказалось, что желающие заниматься самостоятельно имели уже некоторый, хотя и неорганизованный, опыт таких заня-

тий, и поэтому они имели незначительное преимущество при исходных испытаниях перед студентами, вошедшими в контрольные группы. Это, однако, не имело, как показали последующие исследования, принципиального значения в определении положительного влияния предложенной методики занятий.

Проведенный предварительный педагогический эксперимент по опробованию форм организации, содержанию и методике организованных самостоятельных занятий засвидетельствовал их целесообразность и выявил положительные сдвиги в физической подготовленности и физическом развитии студентов опытной группы по сравнению со студентами контрольной группы.

Так, в наклоне вперед (гибкость) студенты опытной группы опережают студентов контрольной на 10,6%; в прыжках в длину (скоростная сила) на 8,5% и в подтягивании (сила) на 42,9%. Следует отметить, что в подтягивании студенты опытной группы, имея достаточно высокий исходный результат, сумели его сохранить до конца эксперимента, в то время как в контрольной он снизился на 14,3%.

Обращает на себя внимание снижение результатов в подтягивании в опытной и контрольной группах в июле месяце, что свидетельствует о влиянии утомления за период зачетной сессии и защиты дипломного проекта. А с июля по сентябрь вновь отмечается повышение результатов, что объясняется более активной двигательной деятельностью за период каникул и лагерного сбора.

Такая же картина сдвигов наблюдается и по показателям физического развития.

Становая сила у студентов опытной группы увеличилась на 3,7%, а в контрольной практически осталась без изменений (на 0,3 кг). Общее преимущество результатов по данному показателю у студентов опытной группы, по сравнению с контрольной, составляет 12,7%.

Сила кисти сильнейшей руки увеличилась у студентов опытной группы по сравнению с контрольной на 7,6% и имеет достаточно удовлетворительный уровень.

Жизненная емкость легких у студентов опытной группы увеличилась за период с мая 1980 г. по июль 1981 г. на 200 куб. см, но снизилась к сентябрю почти до исходного уровня.

Функциональная проба (по ЧСС) показала, что несмотря на несколько больший сдвиг в ЧСС до нагрузки за период

май 1980 г.— сентябрь 1981 г. у студентов контрольной группы, все же по результатам функциональной пробы после нагрузки студенты опытной группы имеют преимущество перед контрольной на 4,7%.

По данным реакциометрии, между студентами опытной и контрольной групп сохраняется примерное равенство за весь период эксперимента. Только незначительное преимущество в 8,9% имеют студенты опытной группы перед составом контрольной по данным теппинг-теста.

Обращают на себя внимание результаты, показанные студентами и опытной, и контрольной групп в июле месяце. Отмечен медленный рост в 9 показателях, стабильность в 4 и снижение в 7 показателях, при этом результаты, показанные студентами опытной группы, превышают результаты контрольной. Из этого следует, что повышение двигательной активности студентов опытной группы уже в начальный период самостоятельных занятий позволяет более нормально переносить неблагоприятное влияние экзаменационной сессии и дипломного проектирования.

Результаты основного педагогического эксперимента, проведенного на студентах V курса, с учетом данных предварительного эксперимента, полученных на студентах, перешедших с IV курса.

Результаты эксперимента по изменениям показателей физической подготовленности, физического развития и функционального состояния представлены на таблице 1.

По этим данным студенты опытной группы добились значительно лучших результатов по сравнению со студентами контрольной группы.

Так, в гибкости (наклон вперед) студенты опытной группы повысили на 22,4% результат по сравнению с исходным и на 46,8% по сравнению с заключительным в контрольной группе. В прыжках в длину с места соответственно увеличили результат на 3,0% и 6,0%, а в подтягивании на 9,1% и 52,0%.

Жизненная емкость легких достоверно увеличилась в опытной группе на 11,2% и в контрольной на 10,9%. Становая сила уменьшилась на 6,4%, но все же была выше на 7,6% по сравнению с данными контрольной группы; уменьшилась и сила кисти, но была выше, чем в контрольной группе, на 1,8%.

У студентов обеих групп произошли достоверно положительные сдвиги по данным функциональной пробы, но несколько более повышенная ЧСС до и после нагрузки оказалась у студентов контрольной группы.

О значительном повышении уровня физической подготовленности студентов опытной группы свидетельствуют результаты выполнения норм комплекса ГТО на золотой значок (55,5% в опытной и 3,1% в контрольной группах).

Применение дневников самоконтроля дало возможность оценить по их данным общее состояние физической подготовленности студентов опытных групп как результат их самостоятельных занятий.

По исходным данным, высокая оценка (выше 180 баллов) была у 15% студентов, выше средней (180—150 баллов) у 33,3%, средняя (150—110 баллов) у 33,3% и ниже средней (110—80 баллов) — у 18,4%. В конце эксперимента соотношение этих данных изменилось в положительную сторону и составляло соответственно 22,3; 33,3; 44,4 и 0 процентов при изменении средней суммы баллов со 147 до 159,5.

Положительное влияние оказали организованные самостоятельные занятия физической культурой и спортом студентов старших курсов на состояние заболеваемости. У студентов опытной группы отмечено за 1980—1981 учебный год 19 случаев заболевания и 11 за 1981—1982 уч. год, в то время как в контрольной группе их было 35 и стало 41.

Повысилась и академическая успеваемость студентов опытной группы по сравнению с контрольной. Студенты опытной группы получили 27,8% отличных оценок, 45,8% — хороших и 26,4% — удовлетворительных. В контрольной соответственно: 19,8%, 46,2% и 34,1%.

Представляет значительный интерес сопоставление данных, характеризующих активность в занятиях и достигнутые результаты в различные периоды обучения.

Каникулярный летний и частично зимний отдых в наших исследованиях не дает, казалось бы, неизбежных, положительных результатов. Наоборот, отмечается снижение частоты проведения занятий и их продолжительности, и, как следствие этого, снижение ряда результатов и суммы баллов по оценке физического состояния. Объяснением этому может служить разъезд студентов по месту жительства и отсутствие условий по организации самостоятельных занятий на этот период.

Работа части студентов в строительных отрядах на период летних каникул также не дает ожидаемых положительных результатов из-за непривычных физических перегрузок.

Но и в этих условиях студенты опытной группы лучше переносят перегрузки и после этого в лучшем физическом состоянии начинают новый учебный год.

Особенно заметное влияние на физическое состояние студентов старших курсов оказывают преддипломная практика и защита дипломного проекта. Так, если у 41,2% студентов опытной группы снизились показатели веса, у 67,6% — ЖЕЛ, 73,5% — станова́я сила и у 55,9% — выносливость, то у студентов контрольной группы снижение этих показателей было у значительно большего количества (соответственно у 85,3; 85,3; 82,4 и 67,6% студентов).

Проведение лагерного сбора с четким режимом дня, повышенными физическими нагрузками вызывает, как правило, улучшение ряда показателей физического состояния студентов опытной и контрольной групп, но с преимуществом опытной.

Прослеживается картина, когда студенты контрольной группы, имея некоторое количество случаев улучшения показателей, по сравнению с опытной, все равно отставали от нее по уровню достижений. По показателям гибкости и силы при подтягивании положительные изменения отмечены соответственно у 73,5 и 76,5% студентов опытной группы. В той же группе у 67,6% студентов увеличилась станова́я сила и у 64,7% — выносливость.

Положительно сказались нагрузки лагерного сбора на студентах контрольной группы и в первую очередь на снижении веса у 88,2% из них, что свидетельствует об излишке веса в результате двигательной пассивности в период учебы. 85,3% из них улучшили достижения в гибкости и 79,4% — в силе.

Использование в общей системе самостоятельных занятий избранных по интересам видов физической тренировки составляет важный элемент этой тренировки, хотя он и контролируется только по временным затратам на ее выполнение.

Представление о ее значении в общей характеристике двигательной активности студентов старших курсов опытной группы дают следующие положения:

-- при выполнении полной программы рекомендуемых средств со средним в 2—3 раза количеством занятий в неделю и продолжительностью 90—120 минут утренней гим-

настикой регулярно занималось 27 чел., нерегулярно — 9 чел., из них 3 чел. увлекаются футболом;

— наиболее активными были студенты, избравшие дополнительные виды: оздоровительный бег как более доступный и хорошо сочетающийся с утренней гимнастикой; атлетическую гимнастику, дающую возможность индивидуального выполнения упражнений; настольный теннис, выполняемый в парах. Увлеченность этой игрой сказалась на увеличении частоты игр (до 3—4-х) и их продолжительности (до 120 мин.), вместе с тем применение игр, как правило, с выбыванием не давало достаточной физической нагрузки;

— в меньшей степени проявили активность студенты, избравшие продолжением своих занятий общую физическую подготовку и участие в баскетбольных и волейбольных играх;

— менее всего были активными студенты, увлекающиеся футболом, они в меньшей степени уделяли внимание утренней гимнастике и рекомендованным средствам. Но, играя в футбол, затрачивали на это большее количество времени.

ВЫВОДЫ

1. Проведенные исследования*, направленные на создание условий для самостоятельных занятий физической культурой студентов, и разработка системного подхода к определению их форм, содержания и методики оказались способствующими осуществлению поставленных ЦК КПСС и Советом Министров СССР задач по реформе высшей школы.

2. Исследование, включающее: широкое разъяснение, пропаганду значения и сути самостоятельных занятий; практический семинар по освоению материала занятий; предоставление спортивно-технической базы; контроль за выполнением заданий и рекомендаций; ведение дневника самоконтроля и активное участие в спортивно-массовых мероприятиях — полностью себя оправдало, привело к осмысленному использованию студентами доступных средств физической культуры для своего самосовершенствования.

Такой подход оказался соответствующим интересам, желаниям, потребностям и возможностям студентов и института в целом, выявленным в ходе опроса и педагогического эксперимента.

3. Наиболее существенной формой самостоятельных за-

* Начатые задолго (в 1978 г.) до выхода постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «Об основных направлениях перестройки высшего и среднего образования в стране» (1987 г.).

нятий физической культурой, оправдавшей себя в условиях практики и контроля, оказалось выполнение комплексов гимнастических упражнений с включением силовых элементов, ходьбы и бега, а также занятия, избранные по интересам, дополнительные виды физической тренировки, что позволило довести объем физических нагрузок до 6—8 часов в неделю.

Анализ использования избираемых дополнительных средств указывает на необходимость создания условий для культивирования видов индивидуального или парного выполнения, что в большей степени соответствует характеру именно самостоятельных занятий. Такими видами являются: оздоровительный бег и тренировочная ходьба; атлетическая гимнастика с использованием простейших отягощений и тренажерных устройств; парные игры в бадминтон, теннис; настольный теннис; выполнение общеоздоровительных упражнений на тренажерах.

4. Разработанная и экспериментально апробированная методика самостоятельных занятий студентов старших курсов свидетельствует о ее эффективном положительном влиянии на их физическое состояние при повышении ими исходных результатов, отмеченных в конце III курса, на 9,8% по силе (подтягивание), 22,4% в гибкости (наклон вперед), 3% в скоростной силе (прыжок в длину), 11,2% жизненной емкости легких. 55,5% из них выполнили нормы комплекса ГТО-72 на золотой значок, в том числе и на выносливость.

Особо значимым оказалось преимущество в физическом состоянии студентов опытной группы по отношению к студентам контрольной группы. Они опережают их на 52% в силе, 46,8% — в гибкости, 6% — в скоростно-силовом качестве, 52,4% — в выполнении норм комплекса ГТО на золотой значок и в пределах от 0,6 до 7,6% — в показателях физического развития, что также подтверждает положительный характер разработанной методики самостоятельных занятий.

5. В результате систематического, самостоятельного использования комплекса физических упражнений по разработанной методике оказалось возможным сохранять лучшее физическое состояние студентов в период экзаменационных сессий и защиты дипломных проектов, вызывающих стрессовые явления, а также в условиях отрыва от учебы в вузе (строю, отряды, каникулы и т. д.).

У 73,5% студентов опытной группы за период защиты дипломов снизились показатели по силе и у 55,9% по выносливости, в то время как у студентов контрольной группы сни-

жение силового показателя наблюдалось уже у 82,4% по выносливости — у 67,7% студентов.

Об этом же свидетельствует и лучшая (на 7,5%) по сравнению с контрольной группой реакция ССС после функциональной пробы (по ЧСС) на условия дипломной защиты.

6. Самостоятельные занятия оказали положительное влияние на снижение в 2,5 раза дней, пропущенных студентами опытной группы по болезни, по сравнению с пропущенными в контрольной.

Они положительно повлияли и на академическую успеваемость. Студенты опытной группы получили за период эксперимента 27,8% отличных оценок (в контрольной — 19,8%), при среднем балле — 4,1 балла (в контрольной — 3,84).

7. Применение дневника самоконтроля, суммарно ежемесячно оценивающего физическое состояние студентов по 8 показателям и в том числе факторам риска, с превышением на 9,2% исходных данных, послужило стимулирующим средством регулярных систематических занятий, вызвало интерес занимающихся, стало инструментом самоконтроля и контроля со стороны преподавателей и врачей.

Внесенные в ходе эксперимента поправки в дневник самоконтроля с акцентом на усиление роли оценки выносливости и повышение суммарной оценки физического состояния стали в большей мере соответствовать современным требованиям, предъявляемым к выпускаемым из вуза специалистам.

Введение дневника самоконтроля физического состояния и периодическое выполнение норм комплекса ГТО могут стать объективным критерием общей оценки многогранного процесса физического воспитания студенческой молодежи, ее готовности к высокопроизводительному труду и защите Родины.

8. Исследования показали, что форма системных самостоятельных занятий является наиболее приемлемой, желательной и перспективной при непосредственной их организации и методическом обеспечении кафедрами физического воспитания вузов, для чего желательно создание при кафедрах специальных учебно-консультационных кабинетов с участием врачей. Такой подход к организации самостоятельных занятий отвечает духу реформы, партийным и государственным установкам.

9. Рекомендуемое содержание и методика могут быть использованы для самостоятельных занятий физическими упражнениями в других учебных заведениях и производственных коллективах.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты исследований, анализ опыта, учет обстановки, связанной с принятыми конкретными решениями Партии и Правительства по физическому воспитанию студенческой молодежи и, в частности, в области внеучебной самостоятельной работы, дают право внести следующие рекомендации:

1. В первую очередь необходимо непосредственное участие в организации управляемого процесса самостоятельных занятий студентов ректората и деканатов института, кафедр физического воспитания с привлечением партийных, профсоюзных, комсомольских организаций, спортивных клубов и медицинских частей.

Их конкретные обязанности и формы деятельности в этом направлении целесообразно оформить в виде совместных или самостоятельных решений и в едином плане мероприятий.

В качестве важного звена, организующего и направляющего процесс самостоятельных занятий, следует считать создание учебно-консультационных кабинетов при кафедрах физического воспитания, работающих по четкому расписанию, обеспеченных консультациями наиболее опытных преподавателей и врачей.

Успех работы такого кабинета в осуществлении процесса самостоятельных занятий во многом определяется его оснащенностью методическими материалами в виде разработанных конкретных комплексов упражнений для утренней гимнастики и тренировочных самостоятельных занятий, графиков тренировки в ходьбе и беге, возможно в плавании, ходьбе на лыжах, ориентировании и других видах с учетом специфики подготавливаемого специалиста, географических и метеорологических условий, материальной базы, выявленных интересов студентов.

2. Одним из решающих условий внедрения и обеспечения самостоятельных занятий является хорошо подготовленная материально-техническая база, имеющая соответствующее оборудование, определенный комфорт, четкое расписание использования каждого объекта спортивного сооружения, площадок и тренажерных комнат при общежитиях и других объектов с дежурством преподавателей и врачей.

3. В наших исследованиях полностью себя оправдал и может быть использован опыт пропаганды самостоятельных занятий для всех студентов и проведения установочных за-

нятий для приступающих к этим занятиям в виде пятиурочного семинара.

4. Рекомендуется к использованию организация самостоятельных занятий с ориентировочными объемами физической нагрузки, состоящая:

— из рекомендованных форм и средств (утренняя гимнастика, тренировочные уроки);

— самостоятельного участия в играх, тренировки в ходьбе и беге, занятий силовыми упражнениями;

— участия в массовых спортивных соревнованиях и выполнении норм комплекса ГТО.

5. Особое значение в организации и управлении процессом самостоятельных занятий и учете их эффективности имеет внедрение дневников самоконтроля с суммарной балльной оценкой физического состояния каждого студента любого курса, прошедшего апробацию в наших исследованиях с контролем преподавателей и врачей.

Применение такого дневника в сочетании с выполнением норм комплекса ГТО, требований учебной программы, показателями заболеваемости и академической успеваемости будет выявлять картину общего состояния здоровья, физической подготовленности и внедрения здорового образа жизни студенчества.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Зиновьев В. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. // Теория и практика физической культуры.—1988.—№ 4.— С. 22—23.

2. Зиновьев В. А. 6 и более... (Методические рекомендации по самостоятельным занятиям).— Орджоникидзе, 1988.— 24 с.

3. Зиновьев В. А. Мотивация интересов к занятиям физической культурой и спортом у студентов старших курсов. // Методология профессионально-прикладной физической подготовки студентов-горняков. М., 1989.— С. 18—21.

4. Зиновьев В. А. Самостоятельные занятия в физическом воспитании студентов старших курсов. // Организация самостоятельной работы студентов.— Орджоникидзе, 1990.— С. 32—34.