

4511.46

Я.Ч.9

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ЯКУБЕНКО Юрий Леонидович

УДК 796.011.1 : 796.012.1-057

**СОЧЕТАНИЕ УЧЕБНЫХ
И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ,
ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ДОЛЖНЫЙ УРОВЕНЬ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ**

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

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва
1990

Якуб

4511.46

Я 49

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник **Уваров В. А.**

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор **Филин В. П.**,
кандидат педагогических наук, доцент **Ратников В. П.**

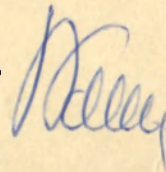
Ведущая организация — Московский институт стали и сплавов.

Защита состоится « ¹⁴ ноября » 1990 г.
в « ¹⁴ » час. на заседании специализированного совета К.046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры. Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного НИИ физической культуры.

Автореферат разослан « ¹² октября » 1990 г.

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



БИБЛИОТЕКА
Института физической культуры
и спорта
Москвы

25 7/1/1

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Задачи перестройки высшего и среднего специального образования, поставленные XVII съездом партии, преследуют цель - обеспечить подготовку будущих специалистов базовыми теоретическими знаниями и практическими навыками.

Известно, что профессиональная деятельность специалиста зависит, в значительной мере, от его физической подготовленности и здоровья в целом /Данилов Ю.Г., 1977; Виленский М.Я., 1982; Гаджиев С.А., 1987; Гульянц А.Е., 1988 и др./.

Именно поэтому уже на уровне обучения молодежи в вузе необходимо иметь эффективно действующую систему педагогических мероприятий, обеспечивающую оздоровление и должный уровень развития двигательных качеств студентов. В противном случае, потери в промышленности, сельском хозяйстве и, в целом, экономике будут ощутимы.

Вот почему среди многих проблем физического воспитания студенческой молодежи /Васильев А.А., 1982; Ковтун Е.И., 1988; Кривцун В.П., 1988; Розенфельд Ю.П., 1988; Булич Э.Г., 1989 и др./ важное место отводится решению вопросов, связанных с определением содержания и организацией рационального двигательного режима (РДР). Это, в свою очередь, способствует повышению физической подготовленности студентов /Джамалов А.Р., 1970; Зинченко В.В., 1975; Снастин Э.М., 1982; Бласов А.А., 1983; Смирнов П.Л., 1984; Куланин Б.Д., 1984 и др./.

Цели исследования - совершенствование физической подготовленности студентов за счет рационализации их двигательного режима - оптимального сочетания учебных и самостоятельных форм занятий.

Рабочая гипотеза - состояла в том, что совершенствование содержания, методики проведения обязательных и самостоятельных форм занятий - позволит улучшить двигательный режим студентов, повысить их физическую подготовленность до должного уровня, обеспечивающего освоение норм комплекса ГТО . вузовской программы по физическому воспитанию.

Новизну исследования составляют:

- данные, характеризующие динамику физической подготовленности студентов за последние 20 лет;
- экспериментальный материал, показывающий возможность и эффективность проведения обязательных занятий с тренирующей направленностью;
- обоснование состава и направленности средств физического воспитания, обеспечивающих более высокий (по сравнению с существующей практикой) рост показателей физической подготовленности студентов;
- рекомендации к построению двигательного режима студентов, обеспечивающего освоение учебных норм государственной программы по физической культуре и комплекса ГТО.

Практическая значимость результатов исследования составляют материалы теоретического характера, свидетельствующие, что:

- уровень физической подготовленности студентов первого года обучения является низким, не обеспечивая успешное освоение норм вузовской программы по физическому воспитанию и норм комплекса ГТО;
- низкий уровень физической подготовленности, с которым поступают школьники в вуз, не всегда можно ликвидировать за первые два студенческих года;
- традиционно существующая практика физического воспитания

студентов не обеспечивает не только эквивалентного повышения, но и поддержания на должном уровне показателей физической подготовленности;

- среди различных направлений, сложившихся в высшей школе с целью повышения физической подготовленности студентов, наименее разработанными являются вопросы сочетания обязательных учебных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями.

Практическую часть работы определяют данные, характеризующие:

- эффективность занятий в объеме государственной программы по физической культуре;

- влияние на показатели физической подготовленности студентов обязательных занятий, содержание которых построено на преимущественном использовании упражнений из разных видов спорта;

- двигательный режим, сочетающий обязательные и самостоятельные формы занятий, выполнение которого позволяет повысить физическую подготовленности студентов до уровня, обеспечивающего освоение нормативных требований комплекса ГТО и государственной программы по физическому воспитанию.

На зачет выносятся следующие результаты исследований:

- за последние 20 лет в показателях физической подготовленности студентов отсутствует положительная динамика. Более того, по уровню развития некоторых качеств (например, выносливости) наблюдается не только стабилизация, но и ухудшение;

- обязательные занятия по физической культуре, проводимые с тренирующей направленностью и преимущественным использованием средств, развивающих общую выносливость, позволяют более эффективно, по сравнению с традиционной существующей системой физи-

ческого воспитания, совершенствовать физическую подготовленность студентов, обеспечивая, в среднем, 60% из них освоение норм комплекса ГТО:

- оптимальным, позволяющим эффективно (до 90% студентов) осваивать нормативные требования программы и комплекса ГТО, является двигательный режим, состоящий из обязательных (4 часа в неделю) занятий, содержание которых составляют преимущественно упражнения, развивающие выносливость, и самостоятельных (2 часа в неделю), включающих упражнения (см. табл. У.4. диссертации), положительно воздействующие на развитие разных сторон моторики студентов.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Конкретными задачами исследования являлись:

1. Определить уровень и динамику показателей физической подготовленности (за учебный год и весь период обучения) студентов технического вуза.

2. Оценить эффективность обязательных учебных занятий, построенных на преимущественном использовании средств из разных видов спорта.

3. Выявить эффективность самостоятельных занятий студентов, имеющих разное содержание.

4. Определить эффективность сочетания учебных и самостоятельных занятий для освоения нормативов комплекса ГТО и вузовской программы по физическому воспитанию.

Решение поставленных задач проводилось с помощью следующего комплекса методов исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

2. Наблюдения.

3. Опрос.
4. Интервьюирование.
5. Изменение частоты сердечных сокращений с помощью спор-тестера производства Финляндии.
6. Характеристика физической подготовленности с помощью тестов, прошедших проверку на аутентичность.
7. Динамометрия.
8. Педагогический эксперимент.
9. Общепринятые методы математической статистики, включая методы теории тестов, используемые для стандартизации измерительных процедур.

Организация исследования

С целью решения поставленных в работе задач, исследования проводились в течение 5 лет в ходе 4 этапов специально организованных работ. Содержание каждого из них, место проведения экспериментов, количество испытуемых, а также краткое описание полученных результатов, дано в таблице I.

Проведение работ в указанном объеме и последовательности обеспечило выполнение задач, стоящих перед исследованием.

УРОВЕНЬ И ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД И ВСЬ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ) СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

- В настоящей главе приведены данные, характеризующие:
- уровень физической подготовленности студентов МИТХТ им. М. В. Ломоносова, поступивших на первый курс в 1984-1989 гг.;
 - динамика показателей физической подготовленности студентов за учебный год;
 - динамика показателей физической подготовленности за

Таблица I.

Схема организации экспериментов

Этап работ	Содержание этапов	Учебный центр	Полученные результаты
1.	Оценка физической подготовленности студентов. Характеристика занятий, сложившихся в практике вузовского физического воспитания	Г. Москва МИУТ им М. В. Ломоносова 1986 год	Динамика физической подготовленности студентов в течение всего срока обучения в вузе. Эффективность традиционного содержания физического воспитания студентов
2.	Проверка эффективности проведения занятий с применением направленной нагрузки. Оценка эффективности (обязательных учебных занятий, построенных на преимущественном использовании средств из физических видов спорта (ДР № 1, 2, 3, 4)	Г. Москва МИУТ им М. В. Ломоносова 1987-88 гг.	Эффективность учебного занятия, построенного на преимущественном использовании различных средств физического воспитания. Выявление занятий по программе ДР № 2, 3, 4 на величину физической подготовленности студентов
3.	Оценка эффективности самостоятельных занятий студентов, имеющих разное содержание	Г. Москва 1987-88 гг. 45 чел.	Эффективность самостоятельных занятий физическими упражнениями, имеющими разное содержание и формы организации
4.	Оценка эффективности ДР № 5, 6	май, 1988- сентябрь 1989	Выявление оптимальных и самостоятельных занятий, обеспечивающих освоение программ ГТО и учебной программы по физической культуре

к/Содержание ДР дано в таблице 2.

Таблица 2.

Содержание двигательных режимов,
апробированных в ходе педагогических
экспериментов

№ Двигатель- ного режима	Содержание двигательного режима	Объем времени (в часах), эс- раченного на выполнение каж- дого режима
1.	Средства на развитие силы, быстроты и выносливости представлены в равном соот- ношении	4
2.	Занятия построены с преимуществен- ной направленностью средств на развитие разных двигатель- ных качеств: силовых возможностей	4
3.	быстроты	4
4.	общей выносливости	4
5.	Двигательный режим № 4 дополнен- ный выполнением специальных комплексов упражнений на тренажерах	5
6.	Двигательный режим № 4 дополненный содержанием недельного режима, реко- мендуемого для усиленной подготовки комплекса ГТО	6

период обучения студентов в вузе.

Уровень физической подготовленности студентов МИТХТ
им.М.В.Ломоносова, поступивших на первый курс в
1984-1988 гг.

Данные, характеризующие уровень физической подготовки к э-
ти студентов, поступивших на первый курс МИТХТ им.М.В.Ломоносо-
ва в 1984-1988 гг., представлены на рис.1.

Основной научный факт этой серии исследований состоит в
доказательстве практически равного уровня физической подготов-
ленности разных групп молодежи одного возраста (мужчины 17-18
лет), поступившей на I курс технического вуза (см.рис.1) в разные
годы (1984-1988). Это, всего вероятней, можно объяснить за счет,
приблизительно, одинакового состояния в организации и содержа-
нии физического воспитания школьников в период обучения их в
общеобразовательной школе.

Данное объяснение реально в случае, если речь идет о выбор-
ке школьников, обучающихся в одном регионе и школах, имеющих
приблизительно равные условия в постановке физического воспи-
тания. Проверка этого положения показала, что почти 80% абитури-
ентов МИТХТ им.М.В.Ломоносова - это, как правило, выпускники
московских школ.

Динамика физической подготовленности студентов
за период их обучения в вузе

Материалы, характеризующие изменение показателей физической
подготовленности студентов за период обучения их в вузе, обна-
руживает ярко выраженную тенденцию к улучшению за первые два
года и ухудшению в последующие годы. Как правило, к третьему го-

ду осучения в показателях физической подготовленности обнаруживается ярко выраженная тенденция к ухудшению. Данный факт неосв, однозначно интерпретирован и неоднократно отмечался в исследованиях отечественных авторов / Ю.Г. Данилов, 1977; Ю.П. Розенфельд, 1986/.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПОСТРОЕННЫХ НА ПРЕИМУЩЕСТВЕННОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ ИЗ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА (ПЕРВЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ)

В настоящей главе приведены материалы сравнительного анализа различных вариантов физической подготовки студентов по их преимущественному воздействию на развитие основных двигательных качеств.

Изменения, зарегистрированные в приросте показателей в различных группах, неравнозначны. Так, студенты группы №4, тренирующиеся с преимущественной направленностью на развитие выносливости, первенствовали в пяти видах контрольных испытаний из девяти, заняв три вторых места и одно третье (таблица 3).

Таблица 3.

Места, занятые студентами экспериментальных групп, по результатам тестирования (всего 9 тестов) физической подготовленности

Экспериментальные группы (№№)	Занятое место	Количество лучших результатов					Общее число набранных очков
		I	II	III	IV	V	
IV	1	5	3	1	-	-	40
I	2	1	6	2	-	-	35
III	3	2	-	2	5	-	26
II	4	1	-	4	-	4	22

Сравнение этих данных с показателями, достигнутыми в других группах, позволяет сделать вывод о большой эффективности занятий, где наибольший удельный вес (50%) отводится планированию выносливости, а время, затрачиваемое на развитие силы и быстроты одинаково (по 25%).

Второе место по эффективности воздействия на развитие двигательных качеств заняли студенты первой экспериментальной группы, где осуществлялась комплексная физическая подготовка с равным (по 25%) соотношением в развитии основных двигательных качеств.

Третье место, по результатам контрольных испытаний, заняли студенты группы № 3, где 50% времени отводилось развитию быстроты.

Студенты 2 группы в общем зачете по результатам тестирования заняли четвертое место. Удельный вес времени, отводимого на развитие каждого из основных двигательных качеств, в этой группе был следующим: сила - 50%, быстрота - 25%, выносливость - 25%.

Приведенные данные свидетельствуют о высокой эффективности занятий по физическому воспитанию, основу которых составляет комплексный подход в развитии основных двигательных качеств и с преимущественной направленностью средств физического воспитания на развитие общей выносливости.

ОБОСНОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕГО
ОСВОЕНИЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
ПРОГРАММЫ И КОМПЛЕКСА ГТО (ВТОРОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЭКСПЕРИМЕНТ)

Условиями организации педагогического эксперимента предусматривался факт возможной организации самостоятельных занятий как в условиях обеспечения, так и семья.

С учетом изложенного и были апробированы 2 разные формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

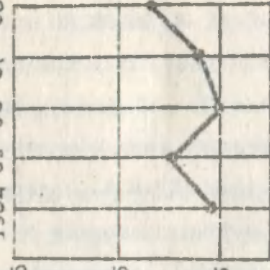
Отличия состояли не только в условиях организации эксперимента но и в содержании занятий. Одна группа студентов первокурсников (17 человек) шесть раз в неделю ^{х/} занималась физическими упражнениями в условиях тренажерного зала обмундирования (ДР № 5), а другая - 28 чел. в условиях дома (ДР № 6). Содержание занятий студентов 6 экспериментальной группы составили разнообразные физические упражнения, рекомендуемые Госкомспортом СССР в качестве ДР, выполнение которого обеспечивает успешное освоение норм комплекса ГТО.

Полученные материалы отчетливо свидетельствуют, что дополнение обязательных занятий, проводимых с акцентом на преимущественное развитие выносливости, самостоятельной работой на тренажерах позволяет эффективно совершенствовать основные физические качества. При этом достигнутый уровень показателей носит должный характер, т.к. обеспечивает большинству студентов освоение норм по физической подготовленности комплекса ГТО (таблица 4) и государственной программы по физической культуре для высших учебных заведений.

Показатели, характеризующие исходный и конечный уровень физической подготовленности студентов, составивших тестую экспериментальную группу, приведены в таблице 5.

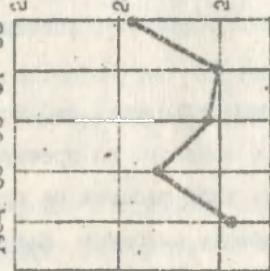
^{х/} Число занятий было 6-ти-разовым, т.к. опрос, проведенный среди студентов показал, что большинство из них (77%) высказались за представление одного дня в неделю, свободного от разных форм занятий физическими упражнениями.

1984 85 86 87 88 годы



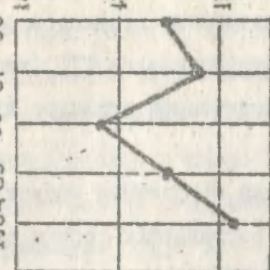
4. Приток в длину с места (см)

1984 85 86 87 88



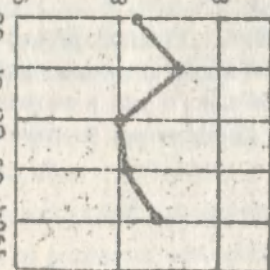
5. Бег 3000м (мин.с)

1984 85 86 87 88



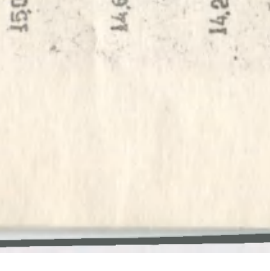
6. Бег 3x10 м(с)

1984 85 86 87 88



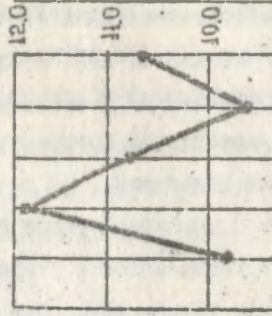
7. Наклон вперед с прямых ног (см)

1984 85 86 87 88



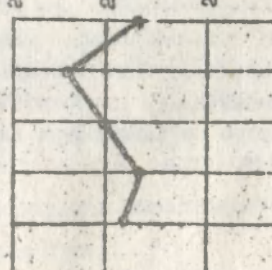
8. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

1984 85 86 87 88



9. Подтягивание из положения лежа за 30 с (кол-во раз)

1984 85 86 87 88



10. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Рис. 1. Олимпиадная подготовка студиента МГУИТ им. М.В. Ломоносова (1984-1988 гг.)

Таблица 4.

Уровень физической подготовленности студентов 5-ой экспериментальной группы по данным выполнения норм комплекса ГТО

№	Виды упражнений комплекса ГТО	Количество студентов (в %), сдавших нормы комплекса
1.	Бег 100 м	94,0
2.	Кросс 1000 м	89,0
3.	Прёжок в длину с разбега	94,0
4.	Толкание ядра	76,0
5.	Подтягивание на перекладине	88,0

Необходимо отметить, что время, затраченное студентами на выполнение двигательных действий, определяющих объем этого ДР, составило в среднем от 1,5 до 2 часов в неделю. Количество часов, необходимых для выполнения рассматриваемого ДР зависело от: уровня физической подготовленности студентов, периода года (экзаменационная сессия, зима, весна) и личной мотивации. Именно последнее в значительной степени определяло отношение студентов к четкому выполнению содержания предлагаемого ДР. Таким образом, ДР студентов 5-ой экспериментальной группы "ЭГ 6" составляя, в среднем, от 5,5 до 6 часов в неделю.

Из материалов таблицы 5 очевидно положительное влияние, оказываемое на развитие разных сторон моторики студентов программой, составляющей содержание этого двигательного режима в неделю, обеспечивая, в среднем, освоение норм комплекса ГТО 91,7% студентов. С учетом полученных данных можно считать, что в условиях вуза ДР № 6 более предпочтителен по сравнению со

всеми апробированными, т.к. при минимальной затрате времени на его реализацию, обеспечивается максимальный уровень развития двигательных качеств, что позволяет почти 92% студентов совладать нормы комплекса ГТО.

Таблица 5.

Данные (исходные и итоговые), характеризующие физическую подготовленность экспериментальной группы № 6 (n = 28 человек)

№ Тесты	Данные $\bar{x} \pm \sigma$		Вывод с достоверности изменений
	исходные	итоговые	
1. Бег 100м (с)	14,51±0,48	13,24±0,3	P < 0,05
2. Подтягивание на перекладине (число раз)	7,1±1,7	10,8±1,2	P < 0,05
3. Бег 1000м (с)	238,0±54,0	192,0±28,0	P < 0,05
4. Промок в длину с места (см)	221,0±11,6	253,0±8,4	P < 0,05
5. Бег "челночный" (3x10м) (с)	8,1±0,6	7,8±0,3	P < 0,05
6. Сжимание в упоре лежа (число раз)	15,4±2,8	29,6±1,1	P < 0,05
7. Толкание ядра (см)	701,4±46,0	763,1±0,83	P < 0,05
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с (число раз)	23,0±1,6	25,6±0,7	P > 0,05
9. Наклон вперед из положения сидя (см)	7,0±2,8	10,4±1,3	P < 0,05

С учетом изложенного экспериментального материала реально в практику вузовской системы физического воспитания рекомендовать режим, в объеме которого занимались студенты 6 экспериментальной группы.

В Ы В О Д Ы

1. Установлено, что за последние 20 лет в показателях физической подготовленности студенческой молодежи отсутствует выраженная положительная динамика. В уровне развития, например, общей выносливости, отчетливо наблюдается тенденция к ухудшению.

2. За период обучения в вузе в динамике показателей физической подготовленности студентов можно выделить 3 основных периода:

- повышение уровня развития двигательных качеств в течение первых двух лет обучения;
- стабилизация показателей физической подготовленности (как правило, в период обучения на третьем курсе);
- ухудшение в развитии разных сторон физической подготовленности (середины IV и V курсов).

3. Традиционно сложившаяся система физического воспитания студентов не обеспечивает освоение нормативных требований вузовской государственной программы и комплекса ГТО. Низкий уровень физической подготовленности, о котором поступают школьники в вуз, не всегда можно ликвидировать за первые 2 студенческих года. Ряд студентов (до 15%) не могут освоить эти нормативы и к концу обучения в вузе.

Установленные факты отчетливо свидетельствуют о целесообразности изменения целевой направленности обязательных занятий физическими упражнениями, и, в целом, оптимизации двигательного режима студентов.

4. Прирост уровня двигательных возможностей, достигаемый в течение первого и второго года обучения в результате занятий физической культурой в объеме государственной программы (двигатель-

тельный режим № 1), равен, в среднем, от 3 до 17%. При этом обеспечивается возможность нормативных требований комплекса ГТО лишь 30-40% студентов.

5. Перераспределение объема и содержания средств в обязательных занятиях со студентами в пользу упражнений циклического характера (до 50%) - двигательный режим № 4, способствующих развитию общей выносливости, способствует увеличению моторной плотности занятий (до 70-75%) и повышению физической подготовленности студентов до уровня, обеспечивающего 60% из них освоение нормативных требований комплекса ГТО.

6. Двигательный режим, состоящий из сочетания обязательных занятий, преимущественное содержание которых составляют упражнения, развивающие общую выносливость, дополненный выполнением упражнений на тренажерах, составляет 7 часов в неделю, обеспечивая освоение норм комплекса ГТО в среднем 80% студентов.

7. Сочетание обязательных занятий по физической культуре, построенных в рамках содержания двигательного режима № 4 с самостоятельным выполнением специального комплекса упражнений, рекомендуемого для подготовки к сдаче норм ГТО, составляет, в среднем, 6 часов в неделю. Такое сочетание обеспечивает освоение норм физкультурного комплекса до 90% студентов.

В условиях вуза этот двигательный режим более предпочтителен по сравнению со всеми апробированными, т.к. при минимальной затрате времени на его реализацию, обеспечивается максимальный уровень развития физических качеств, что позволяет освоить нормы комплекса ГТО и государственной программы по физической культуре практически всеми студентами.

8. С учетом полученных экспериментальных данных в практику вузовской системы физического воспитания целесообразно

рекомендовать этот режим как наилучшим образом обеспечивающий сочетание обязательных и самостоятельных форм занятий, позволяя повышать физическую подготовленность студентов до уровня, обеспечивающего освоение нормативных требований комплекса ГТО к государственной программе по физическому воспитанию.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Якубенко Ю.Л. Массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни советских людей // Тез. докл. всесоюз. науч.-практической конф. - Минск, 1987. - ч. I. - С. 121-122 (в соавторстве: Талалин Ю.Т., Денисюк Д.Н., Дохапов Ю.Н., Орлов А.В.).
2. Якубенко Ю.Л. Эффективность учебных занятий, построенных на преимущественном использовании средств разных видов спорта // Тез. докл. респ. науч.-практ. конф. "Формы и методы активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших и средних специальных учебных заведений". - Ашхабад, 1989. - Ч. II. - С. 21-22.
3. Якубенко Ю.Л. Двигательный режим, обеспечивающий подготовку студентов к выполнению норм комплекса ГТО // Тез. докл. всесоюз. науч.-практической конф. "Проблемы физической подготовки и военно-патриотического воспитания молодежи допризывного и призывного возрастов". - Томск, 1990. - С. 84-85.