

831

На правах рукописи

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРОТАСОВ ВИКТОР ФЕДОРОВИЧ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ
КОМПЛЕКСА ГТО (СТУПЕНЬ " ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО)

13.00.04 - Теория и методика физического
воспитания и спортивной тренировки

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

г. Москва - 1973

Работа выполнена в отделе научных основ управления физкультурным движением (зав.отделом профессор Г.И.Кукушкин) Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (директор института - кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР - Л.С.Хоменков).

Научный руководитель - профессор Г.И.Кукушкин

Научные консультанты - кандидат педагогических наук И.И.Осипов, доцент
В.А.Масляков.

Официальные оппоненты:

Доктор педагогических наук, профессор В.П.Филин.

Кандидат педагогических наук Н.Н.Пересветов.

Ведущее предприятие - кафедра физического воспитания
завода-вуза при автозаводе
им. А.И.Лихачёва.

Автореферат разослан " 7 " III 1974 г.

Защита диссертации состоится " 10 " IV 1974 г.

на заседании Совета Всесоюзного научно-исследовательского
института физической культуры (г.Москва, ул.Казакова, 18).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Учёный секретарь Совета

Л.С.Иванова.

ГЛАВА I.

Обоснование выбора темы, цель, задачи, методы и организация исследования.

Обоснование выбора темы. Физическое воспитание в нашей стране является составной частью всей системы коммунистического воспитания. Коммунистическая партия Советского Союза всегда придавала большое значение физическому воспитанию трудящихся. В Программе КПСС, принятой на XXII съезде партии, отмечается роль физического воспитания во всестороннем и гармоническом развитии личности. В Программе говорится: "В период" перехода к коммунизму возрастает возможности воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство".

Конкретные задачи по физическому воспитанию изложены в Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта" /август 1966 г./ . В этом Постановлении особое внимание уделяется физическому воспитанию учащейся молодежи.

В связи с большими задачами коммунистического строительства особенно важное значение приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Физическое воспитание, осуществление мероприятий по укреплению здоровья студентов, подготовке их к высокопроизводительному труду и защите Родины составляют одну из главных задач, предусмотренных Уставом и Положением о высших учебных заведениях.

Одной из мало разработанных проблем физического воспитания студенческой молодежи является подготовка по комплексу ГТО, недостаточное обоснование методики воспитания основных физических качеств /силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости/, особенно у студентов подготовительных отделений.

В связи с введением 1 марта 1972 года нового физкультурного комплекса ГПО, в структуре которого имеется ступень - "Физическое совершенство", особенно необходимо обосновать методику подготовки студенческой молодежи на основе комплекса ГПО. Подготовку по комплексу ГПО необходимо осуществлять в органическом единстве со всеми требованиями учебной программы по физическому воспитанию.

Основное исследовательское предположение /гипотеза/ состоит в том, что поступающие на первый курс студенты имеют различный и в целом недостаточный уровень всесторонней физической подготовленности и нуждаются в дифференцированном подходе к обучению на основе программных требований и комплекса ГПО. Общий объем учебного времени на физическую культуру и спорт недостаточен для подготовки всей массы студентов первых и вторых курсов по IY ступени комплекса ГПО. Необходимо дополнить учебную работу внеучебной при единой системе планирования всего процесса физического совершенствования студентов. Для изучения поставленных вопросов нами было предпринято данное исследование.

Общая цель исследования - совершенствование методики подготовки студенческой молодежи на основе комплекса ГПО.

Учитывая актуальность изучаемой проблемы и в целях научного подтверждения выдвинутой гипотезы, мы в своей работе ставим следующие задачи:

1/. Исследовать уровень физического развития и физической подготовленности студентов на период поступления в вуз, а также динамику этих показателей в процессе выполнения требований программы и комплекса ГПО.

2/. Обосновать методику занятий на основе комплекса ГПО /включая их планирование и организацию/ в единстве учебных занятий с внеучебными и с учетом различий в физической подготовленности студентов.

3/. Разработать рекомендации по дальнейшему совершенствованию программных требований по физическому воспитанию с учётом содержания комплекса ГТО.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- 1/. Изучение литературных источников по теме исследования.
- 2/. Педагогические наблюдения.
- 3/. Педагогический эксперимент.
- 4/. Антропометрия и динамометрия.
- 5/. Контрольные испытания и спортивные соревнования.
- 6/. Врачебный контроль.
- 7/. Математические и статистические методы обработки материалов исследования.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Московского лесотехнического института, в подготовительном учебном отделении при двухразовых обязательных занятиях в неделю продолжительность каждое по два часа. Комплектование групп осуществлялось после медицинского обследования, антропометрических измерений и контрольных испытаний по нормативам комплекса ГТО.

Физическое развитие студентов изучалось по общепринятой методике и включало следующие параметры: длина тела, вес, ЖЕЛ, окружность грудной клетки, сила правой и левой кистей, становая сила. В качестве тестов физической подготовленности применялись все нормативы комплекса ГТО, характеризующие степень развития основных физических качеств: бег на 100 м, кросс 500 м /жен/, 1000 м /муж/, прыжки в длину и в высоту с разбега, метание гранаты и толкание ядра, подтягивание на перекладине /муж/ и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке /жен/, лыжные гонки 10 км /муж/ и 3 км /жен/, плавание на 100 м вольным стилем.

Наряду с нормативами комплекса ГТО, в целях полного определения развития тех или иных физических качеств, нами применя-

лись следующие контрольные упражнения: бег на 30 м с хода, прыжок в длину с места, приседание на одной ноге, бросание набивного мяча /мужчины - 5 кг, женщины - 3 кг/, наклон вперёд из положения стоя на выпрямленных ногах, бег на 1500 м /мужчины/.

Функциональное состояние организма студентов изучалось по частоте сердечных сокращений и артериальному давлению в состоянии покоя и после дозированной физической нагрузки /20 приседаний за 30 сек/. Занятия проводились преимущественно на открытом воздухе.

В связи с тем, что легкоатлетические нормативы являются ведущими в комплексе ГТО, занятия были организованы по программе легкоатлетического многоборья, с широким применением средств всесторонней физической подготовки, включая гимнастику, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный спорт.

Из-за недостаточного общего объёма учебного времени были введены домашние задания для развития отстающих физических качеств. В содержание домашних заданий входило: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке у женщин, подтягивание на перекладине у мужчин, приседание на одной ноге, прыжок в длину с места и ряд других упражнений.

В соответствии с задачами исследования педагогический эксперимент, проводившийся в обычных условиях занятий, был разбит на три этапа:

Первый этап / 1970 -1971 учебный год/ - с преимущественной направленностью занятий на развитие силы, быстроты и выносливости. Для этого были созданы три экспериментальные группы /"А", "Б", "В"/, в каждой из которой основное внимание обращалось на развитие одного из вышеуказанных качеств.

Второй этап / 1971 -1972 учебный год/ - внесение коррективов в методику подготовки по комплексу ГТО в группах "Б" и "В", с целью развития отстающих физических качеств у студентов.

Третий этап / 1972-1973 учебный год / - применение наиболее эффективной методики подготовки студентов на основе программных требований и комплекса ГПО, выявленной на предыдущих этапах эксперимента.

В эксперименте принимало участие 436 человек / 152 мужчины и 284 женщины /. Было проведено более 20 тысяч различных измерений показателей физического развития и физической подготовленности занимавшихся. Все данные обрабатывались методами вариационной статистики, сравнивались в зависимости от различных методик занятий. За время проведения эксперимента по всем исследуемым признакам высчитывалась разница /сдвиг/ между исходными и конечными результатами, то есть определялись темпы развития физических качеств на всех этапах педагогического эксперимента.

ГЛАВА П.

Состояние вопроса по литературным источникам.

В нашей стране проведена большая исследовательская работа по вопросам теории и методики физического воспитания в условиях высшей школы. Накоплен большой практический опыт физического воспитания студенческой молодежи. За последние годы всё больше уделяется внимания развитию спорта среди студенческой молодежи, совершенствуются организация и методика проведения занятий. В вузах, наряду с подготовительными отделениями, имеются отделения спортивного совершенствования. Научные исследования в большей мере направлены на разработку методики спортивного совершенствования. Значительно меньше уделяется внимания разработке вопросов подготовки студенческой молодежи на основе комплекса ГПО, недостаточно разработаны вопросы методики занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

За последние годы появился ряд исследований, направленных на изыскание наиболее эффективных форм, средств и методов фи-

зического совершенствования студенческой молодежи, особенно имеющих недостаточную физическую подготовленность и занимающихся в подготовительном отделении / Д.Н.Денисов, 1957; А.И.Панин, 1969; Д.В.Бесналов и др., 1972; В.В.Чунин, В.П.Филин, 1972/.

Занятия в подготовительном отделении ставят своей целью дать всестороннее физическое развитие студентам в объёме комплекса ГО, привить им профессионально-прикладные и спортивно-технические навыки.

Для совершенствования методики занятий, а также определения её эффективности, заслуживает внимания опыт работы многих исследователей в отдельных видах спорта: лёгкая атлетика - Р.С.Деметер, 1955; В.П.Филин, 1959; Б.А.Наумов, 1965 и др.; гимнастика - В.И.Христианин, 1960 и др.; плавание - Н.П.Диденко, 1961; баскетбол - В.Н.Еремеев, 1965 и др. Результатом этих исследований явились рекомендации по методике занятий со спортивной направленностью. Созданные по принципу спортивного совершенствования учебные группы, через два года занятий имели более высокие показатели физического развития и физической подготовленности по сравнению со студентами, занимающимися по программе общей физической подготовки.

В ряде исследований /Л.С.Овеченко, 1953; Н.Т.Омельченко, 1968 и др./ авторы отмечают, что студенты, специализировавшиеся по лёгкой атлетике, значительно успешнее овладевают программными требованиями, улучшается их общефизическая подготовленность. Другие авторы считают, что в занятиях со студентами подготовительного отделения, особенно с женщинами, целесообразнее применять физические упражнения из различных видов спорта /А.М.Вишневский, 1953; Д.Н.Денисов, 1957; П.П.Смирнов, 1961/.

А.В.Коробков, 1956; Н.А.Зайцев, 1956 подчёркивают, что в группах студентов, не занимающихся спортом и приступившим к

спортивному совершенствованию, невозможно добиться положительных сдвигов в улучшении общефизической и спортивно-технической подготовки без применения целенаправленных специальных упражнений.

Известно, что студенты подготовительного отделения вузов имеют недостаточную скоростную и скоростно-силовую подготовку. Это создаёт определённые затруднения при освоении программных требований и подготовке по комплексу ГТО. Работы, выполненные в плане решения этой проблемы / Д.Н.Денисов, 1957; Б.П.Моргунов, 1960; Н.И.Омельченко, 1968; А.И.Панин, 1969 и др./, недостаточно раскрывают методические возможности более эффективного использования различных средств и методов, направленных на развитие физических качеств. До настоящего времени отсутствует целенаправленная методика подготовки значкистов ГТО в вузе, а в связи с введением нового комплекса ГТО особенно необходимо найти более рациональные формы организации и методику физического воспитания студентов. При этом требования комплекса ГТО должны быть положены в основу всего процесса физического совершенствования студентов.

ГЛАВА III.

Педагогический эксперимент.

Цель эксперимента - выявить влияние различных методик занятий на физическое развитие, физическую подготовленность, овладение студентами требованиями нового комплекса ГТО.

Планирование учебного процесса было выполнено в соответствии с действующей программой и новым комплексом ГТО. Усвоение студентами учебного материала оценивалось по выполнению ими контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой и комплексом ГТО, а также выполнением индивидуальных заданий и зачётных требований.

Первый этап исследования (1970-1971 уч.год).

Для проведения эксперимента были созданы три экспериментальные группы "А", "Б", "В", которые занимались по разным программам. Группа "А" - 50% общего объема времени выделялось на развитие силовых качеств; 20% - на быстроту; 20% - на выносливость; 10% - на гибкость. Группа "Б" - 50% на быстроту; 20% - на силу; 20% - на выносливость; 10% - на гибкость. Группа "В" - 50% на выносливость; 20% - на силу; 20% - на быстроту; 10% - на гибкость. Такое планирование занятий в экспериментальных группах было выбрано для того, чтобы выяснить - какие физические качества являются ведущими для подготовки к выполнению норм и требований комплекса ГЮ в вузе.

К концу первого этапа экспериментальных комплексных занятий значительно улучшились показатели физического развития и физической подготовленности студентов. При этом методика занятий с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых и силовых качеств / группа "А" / оказалась наиболее эффективной. По темпам прироста 7 показателей физического развития группа "А" имеет преимущество перед группами "Б" и "В", особенно в кистевой и становой динамометрии.

В показателях физической подготовленности, где взяты все нормативы комплекса ГЮ, из 9 тестов у мужчин и женщин группы "А" в 5 имелся достоверные сдвиги $t > 2,1$ /; в группе "Б" у мужчин достоверные сдвиги наблюдаются в 3 упражнениях, у женщин этой группы - в 4 упражнениях; в группе "В" только у женщин наблюдаются достоверные сдвиги в 3 контрольных упражнениях, у мужчин этой группы сдвиги во всех упражнениях недостоверны $t < 2,1$ /.

Анализ темпов прироста физических качеств /силы, быстроты, выносливости, гибкости/ и интеркорреляционной зависимости в экспериментальных группах выявил преимущество группы "А", что также подчёркивает положительное влияние силовых и скоростно-силовых упражнений на формирование основных физических качеств.

Студенты группы "А" успешнее справляются с нормативами ГЮ и программными требованиями, чем их сверстники из групп "Б" и "В". У мужчин группы "А" неудовлетворительная оценка наблюдается в двух контрольных упражнениях; у мужчин групп "Б" и "В" - в 5 контрольных упражнениях. В женских экспериментальных группах наблюдается отставание во всех контрольных упражнениях, за исключением кросса на 500 м и лыжных гонок на 3 км.

Таким образом, суммарные показатели физического развития и физической подготовленности на первом этапе занятий в экспериментальной группе "А" выше, чем в группах "Б" и "В".

Второй этап исследования (1971 -1972 уч.год).

На втором году эксперимента занятия проводились по единой программе. Ввиду того, что на первом этапе эксперимента наилучшие показатели по всем исследуемым признакам имели студенты группы "А", мы сочли необходимым применить эту методику занятий также и в группах "Б" и "В". Во всех группах 50% общего объёма времени отводилось на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, 20% - на быстроту, 20% - на выносливость и 10% - на гибкость.

На втором этапе исследования, когда все три экспериментальные группы "А", "Б", "В" тренировались по идентичной методике, произошли изменения показателей физического развития и физической подготовленности, несколько отличающиеся от первого этапа эксперимента.

Наиболее интенсивные темпы прироста показателей физического развития наблюдаются на втором этапе у женщин экспериментальной группы "В", имевшей отставания после первого этапа эксперимента. Средний прирост 7 показателей у женщин группы "В" составил 5,5%, группы "А" - 5%, группы "Б" - 4,1%. Функциональные сдвиги во всех трёх группах статистически достоверны $t > 2,1$.

В мужских экспериментальных группах на втором этапе характер изменения показателей физического развития несколько отличается от женских групп. Здесь наибольший средний прирост в 7 исследуемых признаках имеется у мужчин группы "А" - 5,4%, в группе "Б" - 4,8%, в группе "В" - 3,6%. Функциональные сдвиги в 4 исследуемых признаках у мужчин группы "А" носят достоверный характер $t > 2,1$, в то время как в группе "Б" достоверные сдвиги обнаружены в 3 показателях из 4 и в группе "В" - в 2 показателях из 4 $t > 2,1$.

По показателям физической подготовленности на втором этапе экспериментальная группа "А" как мужская, так и женская имеет некоторое преимущество перед группами "Б" и "В". Так у мужчин и женщин группы "А" на втором этапе эксперимента обнаружены в 4 контрольных упражнениях из 9 достоверные сдвиги $t > 2,1$; у мужчин и женщин группы "Б" - соответственно в 3 и I упражнении из 9; у группы "В" - в 3 упражнениях из 9 у мужчин и женщин имеются достоверные сдвиги $t > 2,1$.

Анализ темпов прироста физических качеств /силы, скорости, выносливости, гибкости/ в экспериментальных группах на втором этапе эксперимента показал, что женщины экспериментальной группы "А" и на втором этапе имеют более высокий средний прирост физических качеств, чем женщины в группах "Б" и "В". В мужских экспериментальных группах "Б" и "В" средние темпы прироста физических качеств несколько выше, чем в группе "А", что можно объяснить сравнительно высокими исходными данными в этой группе, достигнутыми

в результате первого этапа эксперимента.

Анализ интеркорреляционной зависимости отдельных сторон физической подготовленности выявил преимущество мужской и женской экспериментальных групп "А", в которых зафиксировано большее количество достоверно значимых связей между результатами в отдельных контрольных упражнениях, чем в группах "Б" и "В".

Таким образом, анализируя показатели физического развития, физической подготовленности, а также темпы прироста физических качеств и интеркорреляционную зависимость на втором этапе эксперимента, можно сделать заключение, что преимущественная направленность занятий на развитие скоростно-силовых и силовых качеств оказывает положительное влияние на физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся. При этом суммарные показатели всех признаков всё же несколько выше у мужчин и женщин экспериментальной группы "А", с которыми в течение первого и второго этапов исследования проводились занятия с преимущественным использованием скоростно-силовых и силовых упражнений.

За два года эксперимента /1970-1972 уч.г.г./, когда студенты в течение первого года тренировались по противоположным программам и в течение второго года, когда занятия проходили по единому плану, методика занятий с преимущественным использованием средств силовой и скоростно-силовой подготовки оказалась наиболее эффективной.

Так средние темпы прироста 7 показателей физического развития за два года составили у мужчин в группе "А" - 13,5%, у женщин - 13,6%; в группе "Б" соответственно 12,1% и 11,6%; в группе "В" - 9,6% и 12,1%.

В показателях физической подготовленности из 9 тестов у мужчин групп "А" и "Б" в 8 тестах, в группе "В" в 7 тестах имеются достоверные сдвиги $t > 2,1$. В женских группах картина

аналогичная - группы "А" и "Б" имеют достоверные сдвиги во всех контрольных упражнениях / $t > 2,1$ /, группа "В" - в 8 тестах из 9.

Анализ темпов прироста физических качеств и интеркорреляционной зависимости за два года выявил значительное преимущество группы "А". Так средний прирост основных физических качеств в группе "А" у мужчин составил 14,2%, у женщин - 60,6%; в группе "Б" - соответственно 10,4% и 53,4%; в группе "В" - 8,4% и 53,5%.

Анализируя влияние различных методик занятий на успешное выполнение норм комплекса ГТО за два года, необходимо отметить, что студенты группы "А", как мужчины, так и женщины, значительно успешнее справились с требованиями комплекса, чем их сверстники из групп "Б" и "В". Так средний процент выполнения 9 контрольных упражнений в группе "А" у мужчин - 73,8%, у женщин - 58,3%; в группе "Б" соответственно 70% и 46,3%; в группе "В" - 57,7% и 33,9%.

Наиболее трудными упражнениями для мужских экспериментальных групп являются плавание на 100 м вольным стилем и прыжки в длину с разбега / таблица 1 /.

В женских экспериментальных группах наиболее легковыполнимыми являются нормативы в кроссе на 500 м и лыжных гонках на 3 км. В остальных контрольных упражнениях, несмотря на значительные сдвиги, наблюдается отставание от требований программы и комплекса ГТО, ввиду низкого исходного уровня физической подготовленности занимающихся / таблица 2 /.

Особенно хотелось бы остановиться на таком важном нормативе ГТО, как плавание на 100 м вольным стилем. Для студентов подготовительного учебного отделения нормативы в плавании / особенно для женщин / вероятно преждевременны, так как даже при усиленной подготовке по этому нормативу / 60 часов за 2 года / сдвиги в женских экспериментальных группах незначительны.

Таблица I

ДИНАМИКА
Физической подготовленности студентов по дисциплине «ГОТОВИТЕЛЬНОСТЬ К ОЦЕНКЕ»
по результатам контрольных испытаний по комплексу 10 (10 минут)
за 1970-1972 учебные годы (за 2 года наблюдения). Мужчины.

Виды контрольных испытаний	Группа	Исходные данные (сентябрь 1970 г.)					Конечные результаты (май 1972 г.)				
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Бег на 100 м, сек	А	14,28±0,17	39,50	4,35	56,15	13,36±0,11	106,7	65,25	26,10	8,65	
	Б	14,5±0,18	27,75	5,55	66,70	13,77±0,17	105,5	66,60	16,65	16,75	
	В	14,5±0,21	25	-	75	14,00±0,18	103,3	30	20	50	
Кросс 1000 м, сек	А	21±1,87	13,05	8,70	78,25	198±2,45	109	26,10	43,50	30,40	
	Б	220±2,43	16,65	-	83,35	197±1,84	111,6	22,20	44,40	33,40	
	В	218±2,41	5	-	95	200±1,68	109	65	10	25	
Прыжок в высоту с разбега, см	А	119,6±2,15	17,40	-	82,60	133,7±2,0	111,5	60,85	17,40	21,75	
	Б	116,4±2,31	16,65	-	83,35	130,4±1,36	112,2	66,60	-	33,40	
	В	123±2,42	30	5	65	130,5±0,72	107,7	75	-	25	

продолжение таблицы I

	I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	II
Прирост	A	424±6,73	4,35	4,35	4,35	91,30	454±6,64	106,9	56,55	17,40	26,05
длина с рабле-	Б	420±8,75	16,65	-	-	83,35	454±6,05	107,3	49,95	16,65	33,40
га, см	В	400±4,99	-	-	-	100	459,3±6,09	120	60	15	25
Метане гра-	A	33,1±1,31	17,40	-	-	82,60	41,5±1,39	125,4	60,90	16,40	22,70
натн (700 г);	Б	33,8±1,59	16,65	-	-	83,15	41,9±1,85	123	66,60	22,20	11,20
м	В	32,32±0,92	5	-	-	95	36,1±1,54	113,7	25	15	60
Толщина ядра	A	702±14,0	13,05	-	-	86,95	782,1±18,05	111,4	60,90	21,75	11,34
(7 кг 257 г),	Б	693±24,2	11,10	-	-	88,90	753,7±22,38	109	55,50	11,10	31,40
см	В	665±13,5	5	-	-	95	719±19,86	105	25	10	65
Подтягивание,	A	6,26±0,62	17,40	-	-	82,60	9,37±0,62	149,5	60,90	10,45	8,65
кол-во раз	Б	7,80±0,5	27,75	-	-	72,25	9,31±0,56	119	77,80	11,10	11,11
	В	7,75±0,58	35	-	-	65	8,55±0,75	110,4	45	25	31
Длина гоним	A	55,33±1,56	52,20	8,70	30,10	54,0±1,23	102,8	43,50	26,70	29,80	
10 км,	Б	56,06±1,01	33,30	5,55	61,15	54,32±0,87	103,7	38,85	22,20	38,95	
мин	В	55,36±1,06	25	15	60	53,29±1,7	103,8	35	30	35	
Плывание на	A	150±5,4	8,70	-	91,30	139±4,2	105	34,80	17,40	47,80	
100 м, сем	Б	144±2,4	27,75	5,55	66,70	136±2,4	103,7	44,40	11,20	44,40	
	В	146±2,8	20	5	75	139±2,4	103,2	25	10	65	

Таблица 2

ДИНАМИКА
физической подготовленности студентов подготовительного отделения
по результатам контрольных испытаний по комплексу П10 (17 студент)
за 1970 - 1972 учебные годы (за 2 года эксперимента). Женщины.

Вид контрольных испытаний	Группа	Исходные данные (сентябрь 1970 г.)					Конечные результаты (май 1972 г.)						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
				$M_1 \pm m$	% выполненных норм на серийных днях значок				$M_2 \pm m$	% выполненных норм на серийных днях значок			
Бег на	А	18,71±0,31	8,30	-	91,70	16,64±0,27	111,2	27,70	16,80	55,30			
100 м,	Б	18,39±0,49	16,55	-	81,45	17,04±0,18	108,8	23,85	13,25	62,90			
сек	В	18,24±0,23	4,20	-	95,80	17,64±0,18	103,7	12,60	4,20	83,20			
Кросс 500 м,	А	128±1,42	13,70	-	86,30	116±3,26	110	72,80	1,80	10,40			
сек	Б	128±1,84	29,70	-	70,30	116±3,16	110	81,10	5,30	10,60			
	В	124±1,23	35,65	-	64,35	117±0,64	107,8	67,20	16,40	16,40			
Прямок	А	90,2±5,31	11,20	-	88,80	103,4±2,53	111,7	30,60	11,20	38			
высоту с	Б	92,4±6,19	13,50	-	86,50	105,8±2,15	113	29,15	13,20	57,65			
разбег, см	В	90,6±2,1	10,50	-	89,50	96,9±1,02	106,4	18,90	-	81,10			

продолжение таблицы 2

	I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	II
Циннок В А	278±2,44	13,75	-	86,25	336±5,54	117,3	56	5,60	38,40		
длина с Б	85±2,81	18,55	-	81,45	325±10,49	114	23,85	15,90	60,25		
разбег, см В	279±5,22	4,10	-	95,80	318,1±4,27	112,3	27,30	8,40	64,50		
Метание гра-А	17,1±0,83	8,30	-	91,70	21,7±0,93	121,2	50	5,60	44,40		
наги (500 г) Б	18,1±1,2	18,55	-	81,45	21,7±1,05	116,6	32,80	16,80	50,40		
М В	16,63±0,56	5	-	95	18,7±0,54	113,4	18,90	4,20	76,90		
Лодкание А	508±20,2	-	-	100	612,5±18,29	117	24,85	16,40	58,75		
ядра (4 кг) Б	531±18,1	8,10	-	91,90	592,2±19,31	110	18,55	5,30	76,15		
см В	485±12,1	4,20	-	95,80	547±10,07	111	10,50	-	89,50		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, кл-до раз	2,87±0,58	8,30	-	91,70	13,0,97	448	70	19,20	10,80		
Б	2,1±0,19	-	-	100	8,5±0,63	400,5	26,50	10,60	62,90		
В	1,8±0,55	-	-	100	7,9±0,54	439	21	8,40	70,60		
Длинные гон-	19,31±0,34	55	-	45	18,12±0,52	107,1	47,60	24,75	27,65		
км 3 км, Б	19,06±0,72	47,70	15,90	26,40	18,01±0,79	105,4	50,35	29,15	20,50		
Мин. В	19,12±0,39	54,60	14,70	40,70	18,18±0,9	105,5	52,50	23,10	24,40		
Плавание А	183±10,8	11,20	-	88,80	179±9	102	16,80	11,20	72		
на 100 м, Б	182±7,8	7,85	5,30	86,80	175±6,6	102,8	13,20	5,30	81,50		
сек В	181±6,6	8,40	-	91,60	180±3,6	102,2	12,60	-	87,40		

В мужских группах за два года удалось достичь более существенных сдвигов в этом упражнении, так как их уровень подготовленности и процент умеющих плавать значительно выше, чем у женщин.

Сопоставляя показатели спортивной активности студентов экспериментальных групп за два года, мы убеждаемся, что студенты группы "А" превосходят своих сверстников из групп "Б" и "В" по всем показателям. Особенно это преимущество заметно в количестве выполнивших требования комплекса ГЮ и спортивной классификации, что является наиболее показательным в нашем исследовании.

При оценке технической подготовленности студентов за двухгодичный период обнаружилось, что студенты группы "А", как мужчины, так и женщины, имеют несколько высший показатель, чем студенты групп "Б" и "В". Так средний показатель по 9 контрольным упражнениям у мужчин и женщин группы "А" составил - 3,70 балла, группы "Б" - 3,55 балла, группы "В" - 3,42 балла.

Таким образом, студенты группы "А", применявшие в течение двух лет упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, имеют преимущество перед группами "Б" и "В" по всем исследуемым показателям. На втором месте по всем показателям находится группа "Б", применявшая на первом этапе эксперимента преимущественно скоростные упражнения. Наименьшие сдвиги во всех показателях обнаружены в группе "В", проводившей занятия в течение предшествующего года с преимущественным развитием качества выносливости.

Третий этап исследования (1972 -1973 уч.г.).

В связи с тем, что при преимущественном использовании в занятиях средств силовой и скоростно-силовой подготовки были получены более высокие результаты в выполнении нормативов комплекса ГЮ, мы решили повторить эксперимент с этой методикой на студентах

нового набора. В эксперименте участвовали студенты подготовительного учебного отделения. Результаты исследования вновь подтвердили, что методика с преимущественным использованием средств силовой и скоростно-силовой подготовки обеспечивает лучшую физическую подготовленность и более успешное овладение студентами нормативами комплекса ГЮ. Так средний процент выполнения всех нормативов у мужчин нового набора составил 88%, у женщин - 67,70%.

ВЫВОДЫ.

1. В процессе исследования получило подтверждение наше основное предположение, что поступающая в вузы молодёжь имеет недостаточный уровень всесторонней физической подготовленности и что за счёт объёма учебного времени, предусмотренного программой по физическому воспитанию, невозможно обеспечить подготовку студентов на основе требований комплекса ГЮ. Объяснить это можно отсутствием необходимой преемственности в программных требованиях по физическому воспитанию в общеобразовательных школах и вузах, а также недостатками практики физического воспитания в школах. Учащиеся школ не получают необходимой физической и спортивно-технической подготовки. Учебная работа в вузах должна быть дополнена внеучебной при единой системе планирования всего процесса физического воспитания.

2. В процессе трёхлетних экспериментальных занятий произошли определённые сдвиги в физическом развитии и физической подготовленности студентов. При этом рост основных показателей, характеризующих физическое развитие и физическую подготовленность, был различным в зависимости от системы планирования учебного материала.

На первом этапе эксперимента лучшие результаты были получены в группе "А", где занятия проводились с преимущественной направленностью на развитие силовых и скоростно-силовых качеств. В группах с преимущественной направленностью на развитие быстроты и выносливости результаты были ниже.

При проведении занятий с преимущественной направленностью на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, где 50% от общего объема времени отводилось на развитие силовых и скоростно-силовых качеств, 20% - на развитие быстроты, 20% - на развитие выносливости и 10% - на развитие гибкости (2-ой и 3-ий этапы эксперимента), имеет место более высокое развитие основных физических качеств и основная масса занимающихся выполняет нормативы комплекса ГЮ. Это подтверждается также данными интеркорреляции.

3. Использование предусмотренного для вузов объема занятий в 4 часа в неделю (2 часа обязательных и 2 часа факультативных), при едином планировании и обязательном посещении занятий всеми студентами приводит к лучшим результатам в подготовке студентов на основе требований учебной программы и комплекса ГЮ. Однако этого времени всё не достаточно и необходимо дополнительное время или более широкое применение системы домашних заданий.

4. Ступень комплекса ГЮ " Физическое совершенство " содержит высокие нормативные требования, выполнение которых всей массой студенческой молодежи может быть осуществлено в условиях системных занятий на протяжении длительного периода времени.

В связи с этим необходимо введение обязательных учебных занятий кроме 1-ых и 2-ых, также и на 3-их и 4-ых курсах. В этих условиях подготовка на основе комплекса ГЮ может более широко сочетаться со спортивным совершенствованием, подготовкой студенческой молодежи на основе спортивной классификации.

5. Нормативы нового физкультурного комплекса ГТО /степень "Физическое совершенство" в целом следует считать обоснованными и доступными для выполнения большинством студентов при условии систематических занятий и применении наиболее рациональной методики. Однако, некоторые из нормативов требуют дальнейшего уточнения с учётом необходимости достижения определённого соотношения в уровне развития основных физических качеств.

Для мужчин трудным является норматив по плаванию на серебряный значок / 100 м в.с. - 2 мин.05 сек/ и на золотой значок / 1 мин.50сек/

Для женщин трудными являются все нормативы, кроме лыж и кросса. Особенно трудны нормативы в беге на 100 м / 16.0 сек. на серебряный и 15.2 сек. на золотой значок/, в плавании на 100 м в.с./ 2 мин. 20 сек. на серебряный и 2 мин.05 сек. на золотой значок/.

Нормативы на выносливость следует считать заниженными /кросс, лыжи/. Эти нормативы должны быть несколько повышены.

В процессе занятий с женскими контингентами особенно необходимо обращать внимание на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.

6. Существенные индивидуальные различия в уровне физического развития и физической подготовленности студентов делают необходимым введение системы домашних заданий по теоретическим и некоторым практическим требованиям комплекса ГТО /плавание, спринт, метания/.

7. Занятия на открытом воздухе имеют большое гигиеническое значение, повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям, способствуют развитию основных физических качеств в большей мере, чем в помещении и должны практиковаться более широко.

8. Опыт организации экспериментальных занятий на основе программных требований и комплекса ГТО и результаты исследований при различных методиках двигательной деятельности показали необходимость дальнейшего поиска более совершенных форм и методов организации за-

нятий, обеспечивающих единство всестороннего развития физических способностей и спортивного совершенствования на основе комплекса ГПО.

Рекомендации для практики.

1. В связи с введением нового физкультурного комплекса ГПО следует считать необходимым переработку вузовских программ по физическому воспитанию. При этом следует рекомендовать применить единую систему планирования учебных и внеучебных занятий с учётом всех нормативных требований комплекса ГПО; для подготовительных отделений в программные требования включить подготовку по видам спорта, входящим в комплекс ГПО.

При разработке программ необходимо учитывать, что подготовка значительной части студенческой молодёжи по комплексу ГПО может быть осуществлена в течение двух лет, некоторая же часть студентов, особенно из числа женщин, может освоить нормативы комплекса ГПО за более продолжительный период подготовки.

2. Ввести на факультетах повышения квалификации для преподавателей физического воспитания вузов курс методики подготовки студентов по комплексу ГПО /для всех вузов страны/.

3. Испытания по физической подготовленности /с целью правильного распределения по отделениям и учебным группам/ проводить в период поступления в вузы.

4. В программы по физическому воспитанию в вузах ввести требование подготовки из студентов инструкторов по комплексу ГПО.

5. При разработке новых программ по физической культуре для общеобразовательных школ обеспечить преемственность в уровне требований с учётом нормативов II-ей и IV-ой ступеней комплекса ГПО.

6. При разработке перспективных и годовых планов развития фи-

зической культуры и спорта считать возможным применять статистический критерий подготовки - до 40% значкистов IV ступени ГЮ в год к численности мужского состава и до 30% к численности женского состава студенческой молодежи.

7. Результаты нашей работы свидетельствуют о необходимости дальнейших широких системных комплексных исследований по проблемам комплекса ГЮ с привлечением специалистов различных областей научного знания /социологов, педагогов, психологов, физиологов, морфологов, медиков и др./. Это обусловлено первостепенным значением комплекса ГЮ как программной и нормативной основы советской системы физического воспитания. Такие исследования должны найти отражение в планах научно-исследовательских работ.

ПРИМЕЧАНИЕ: На основе материалов исследования нами были разработаны контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности студентов подготовительных учебных отделений /основной и подготовительной медицинских групп/. Эти нормативы были приняты на заседании Научно-методического совета по физическому воспитанию Министерства высшего и среднего специального образования СССР и вошли в новую программу.

С П И С О К

опубликованных работ по теме диссертации.

1. Динамика физической подготовленности студентов по нормативам нового комплекса ГГО. Научные труды ВНИИФК за 1971 г., т. I, М., 1973 г.
2. Исследование уровня физической подготовленности студентов. Научные труды ВНИИФК за 1971 г., т. I, М., 1973 г.
3. Планирование и организация подготовки студентов на основе IУ ступени комплекса ГГО. Материалы конференции молодых научных сотрудников ВНИИФК за 1972 г., М., 1973 г.
4. Исследование различных методик подготовки студенческой молодежи к сдаче норм комплекса ГГО. Журнал "Теория и практика физической культуры" №3, 1973 г.
5. С учётом новых требований. Журнал "Лёгкая атлетика" №4, 1973 г.
6. По новому комплексу ГГО. Журнал "Вестник высшей школы" №8, 1973 г. (в соавторстве с В.А. Масляковым).

По материалам диссертации сделаны сообщения:

1. Итоговая научно-методическая конференция ВНИИФК за 1971, 1972 г.г.
2. Конференция молодых научных сотрудников ВНИИФК за 1972 г.
3. Научно-техническая конференция профессорско-преподавательского состава и аспирантов института, посвящённая 50-летию образования СССР. Московский лесотехнический институт, г. М., 1972 г.
4. Президиум научно-методического совета при Отделе физической подготовки Министерства высшего и среднего специального образования СССР, г. М., 1972 г.
5. Пленум научно-методического совета при Отделе физической подготовки Министерства высшего и среднего специального образо-

вания СССР, г.М.,1972 г.

6. Совецание представителей областных, краевых, АССР советов общества и председателей спортивных клубов российского республиканского совета "Спартак". Организация работы по комплексу ГЮ, М.,1973 г.

5324

