

4511.47
H196

Всесоюзный научно-исследовательский институт
физической культуры

На правах рукописи

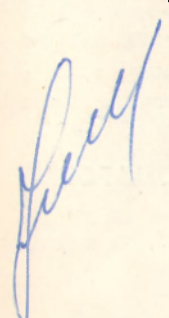
НАЗИРОВ Одилжон Турсуналиевич

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ (VIII—XI) ПРОЖИВАЮ-
ЩИХ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА

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

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Москва — 1991

4571.47

И 196

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель

доктор педагогических наук, профессор **Бондаревский Е. Я.**

Официальные оппоненты:

заслуженный деятель науки РСФСР, доктор педагогических наук, профессор **Филин В. П.**

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник **Кудрявцев В. В.**

Ведущая организация — Коломенский педагогический институт.

Защита состоится «12» сентября 1992 г. в «17» 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 института. Автореферат разослан «10» сентября 1991 г.

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

А. Д. Комарова

А. Д. КОМАРОВА.

БИБЛИОТЕКА
Львовского
института физкультуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

С учетом состояния здоровья нации (Абрамов М. М., 1984; Амосов Н. М., 1984) и данных отечественной литературы по вопросам физического развития и подготовленности, двигательной активности (ДА) и физической работоспособности учащейся молодежи (Филин В. П., 1970; Бондаревский Е. Я., 1986; Ханкельдиев Ш. Х., 1989) актуально звучат проблемы, цель которых — совершенствование физической подготовленности и двигательной активности детей школьного возраста.

Актуальность настоящего исследования определяется следующими очевидными фактами:

1. Уровень физической подготовленности детей и молодежи, проживающей в условиях жаркого климата, значительно ниже, чем у их сверстников из других районов страны.
2. В литературе отсутствуют данные, характеризующие абсолютные показатели и особенности двигательной активности школьников, проживающих в условиях жаркого климата в течение учебного и календарного года.
3. Для старших школьников Узбекистана нет научно обоснованных рекомендаций по организации учебно-педагогического процесса, учитывающего особенности их физической подготовленности и двигательной активности.

Научную новизну исследования определяют экспериментально полученные данные, характеризующие:

1. Физическую подготовленность школьников Узбекистана и ее динамику за период с 1973 по 1989 гг.
2. Величину ДА и ее динамику в течение учебного и календарного года.
3. Рекомендации к построению учебно-педагогического процесса, полно учитывающие особенности физической и двигательной активности старшеклассников.

Практическую значимость работы определяют:

1. Стандарты оценки физической подготовленности старшеклассников г. Ферганы.
2. Данные, характеризующие динамику показателей ДА школьников в течение учебного и календарного года.
3. Методические рекомендации, учитывающие особенности физического воспитания старшеклассников, проживающих на территории Узбекистана.

На защиту выносятся следующие, полученные в ходе исследования, научные факты:

1. Уровень физической подготовленности юношей 14—17 лет, проживающих на территории Узбекистана, ниже, чем у их сверстников из других регионов страны.

2. Динамика ДА школьников этого региона противоположна той, которая зарегистрирована у детей Центральной полосы России и Крайнего Севера. Двигательная активность в летние месяцы (август — $7,1 \pm 3,9$ тыс. шагов) оказывается существенно более низкой, чем в те времена года, когда температура воздуха не достигает чрезмерно больших величин (январь, ноябрь, декабрь — $16,2—17,4$ тыс. шагов).

3. При организации процесса физического воспитания со школьниками, проживающими в регионах с жарким климатом, необходимо учитывать уровень их физической подготовленности, а также изменение величины ДА в течение учебного года. Учет разработанных методических и организационных положений позволяет повысить физическую подготовленность юношей на 30—50%; освоить нормы комплекса ГТО 70—80% школьников; увеличить ДА от 3 до 6 тыс. локомоций в сутки; сократить число дней, пропущенных по болезни (главным образом, острые респираторные заболевания) с 23 до 13 дней в году.

ЦЕЛЬ, ГИПОТЕЗА, ЗАДАЧИ. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования — совершенствование методики физического воспитания старших школьников, проживающих в условиях жаркого климата.

В качестве **рабочей гипотезы** было принято, что увеличение урочных занятий до 3-х в неделю и проведение их в тренирующем режиме на воздухе с учетом особенностей динамики физической подготовленности и двигательной активности старших школьников, позволит компенсировать вызванный жарой дефицит двигательной активности, повысить уровень физической подготовленности.

Задачи:

1. Определить уровень, динамику физической подготовленности и двигательной активности школьников, проживающих в условиях Узбекистана.

2. Разработать таблицы оценки физической подготовленности для старших школьников г. Ферганы.

3. Выявить основные методические положения, характеризующие особенности физического воспитания детей школьного возраста, проживающих в регионе с высокой температурой окружающей среды.

Для решения поставленных задач был использован следующий комплекс **методов**:

Анализ литературных источников. Педагогические наблюдения. Хронометрирование уроков. Регистрация ЧСС. Антропометрические измерения. Оценка физической подготовленности с помощью тестов, прошедших проверку на добротность. Актметрия. Педагогический эксперимент. Общепринятые методы теории тестов и математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Общей организацией исследований предусматривалось проведение всех работ по следующим последовательно организуемым и связанным между собой этапам (табл. 1). На первом этапе главным образом, и в ходе всего исследования проводился теоретический анализ — изучение опубликованных у нас в стране и за рубежом работ по вопросам, совокупность которых и определяет рассматриваемую проблему.

В течение второго этапа выполнена серия работ, результаты которой позволили не только выбрать тесты из числа наиболее часто применяемых в практике школьного физического воспитания, но и проверить их на добротность.

В ходе третьего этапа проводился сбор статистического материала с целью разработки таблиц оценки физической подготовленности старшеклассников. Полученный статистический материал был использован не только для характеристики двигательной подготовленности школьников, но и для решения вопроса о динамике физической подготовленности в разные периоды года, а также для разработки таблиц оценки физической подготовленности школьников.

В последующем по методике, изложенной в главе II, проведена серия актометрических измерений с целью определения ДА и ее динамики в течение учебного и календарного года.

СХЕМА
организации теоретических и экспериментальных работ

Таблица 1

Этапы	Задачи этапа	Место и сроки проведения	Возраст (лет)	Кол-во испытуемых	Полученные результаты
1.	Изучить состояние вопроса по данным литературы (теоретический раздел работы)	Фергана, Москва, Ташкент, 1985—90			Обзоры по различным вопросам физического воспитания школьников, проживающих в условиях жаркого климата
2.	Оценить аутентичность тестов, использованных в исследовании	Фергана шк. № 1, 10 ноябрь, 1986	14 15 16	Мальчики 56 51 54	Определена воспроизводимость и согласованность тестов, характеризующих физическую подготовленность школьников
3.	Определить уровень и разработать стандарты оценок физической подготовленности школьников 14—16 лет		14 15 16	140 130 125	Выявлен уровень и составлены таблицы оценки физической подготовленности школьников старших классов, проживающих в г. Фергана
4.	Выявить динамику двигательной активности школьников в течение календарного года	Фергана	15	59	Данные о показателях и динамике ДА школьников в течение года
5.	Определить организационные формы, содержание, средства и методы, обеспечивающие эффективный рост двигательных качеств старшеклассников, проживающих в условиях жаркого климата		15	43	Методические положения, характеризующие особенности физического воспитания старшеклассников, проживающих в регионе с высокой температурой окружающей среды

Последний этап посвящен разработке методических рекомендаций по физической подготовке и ДА старшеклассников для конкретных условий региона с жарким климатом. Педагогический эксперимент проведен на базе школ № 1 и 10 г. Ферганы в период с сентября 1988 г. по май 1990 г. В эксперименте приняли участие 396 школьников в возрасте 15 лет. Задача каждого этапа работ, их последовательность, возрастно-половой состав испытуемых, место и время выполнения исследований, а также краткое описание полученных результатов дано в табл. 1.

Указанная последовательность в проведении работ обеспечила решение задач, поставленных перед исследованием.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

В настоящей главе статистика, характеризующая развитие различных сторон физической подготовленности старшеклассников, проживающих в регионе с жарким климатом, обсуждается в следующих основных направлениях:

- уровень развития различных сторон физической подготовленности старшеклассников;
- физическая подготовленность школьников в свете нормативных требований комплекса ГТО;
- динамика физической подготовленности школьников за период с 1973 по 1989 гг.

В итоге выполненных работ установлено, что физическая подготовленность школьников 14—17 лет Узбекистана характеризуется меньшими показателями по сравнению с их сверстниками, проживающими в других регионах страны.

За учебный год показатели, характеризующие уровень физической подготовленности, увеличиваются, в среднем, на 3—1%, что свидетельствует о малой эффективности учебных занятий, проводимых по традиционной схеме в объеме требований комплексной программы по физической культуре.

Сравнение полученных нами данных с нормами комплекса ГТО свидетельствует о следующих фактах:

1. Различные виды комплекса осваивает неординарный процент детей. Данный факт свидетельствует об отсутствии эквивалентности нормативов в разных видах комплекса.

2. Наиболее трудными для школьников оказались нормы в прыжках и беге. Сравнительно легко выполнялись нормативы, требующие развития силы.

Всего вероятней, что высокий уровень развития относительной силы обеспечивает успехи школьников этого региона в видах движений, предъявляющих повышенные требования к уровню развития силовых способностей.

3. Уровень физической подготовленности школьников по результатам выполнения видов комплекса ГТО (I—II ступени) за период с 1972 по 1979 гг. изменился незначительно. Число значкистов ГТО I и II ступеней увеличилось соответственно на 7,4 и 16,3%.

При оценке уровня физической подготовленности молодежи Узбекистана в свете новых нормативных требований физкультурного комплекса установлено, что нормы на уровне серебряного значка смогли выполнить 6—8%. Что же касается золотого значка, то его нормы выполнили лишь 2% от числа сдавших юношей.

Знание динамики физической подготовленности конкретной возрастно-половой популяции имеет определенное практическое значение — дает возможность определить эффективность сложившейся системы физического воспитания и необходимость внесения корректив в учебно-педагогический процесс. Наличие статистики подобного рода позволяет также выявить секулятивный тренд и наличие (или отсутствие) процесса акселерации.

Для наглядности статистический материал представлен в таблице 2.

Приведенный статистический материал свидетельствует, что показанные школьниками результаты по анализируемому комплексу тестов находятся на одном, практически равном уровне в разные годы проведенного нами обследования.

Анализируя данный материал представляется возможным сделать следующие выводы:

— система физического воспитания, традиционно сложившаяся в школьном звене рассматриваемого региона, не изменяется в течение вот уже шестнадцати лет;

— уровень физической подготовленности, достигнутый детьми, является генетически обусловленной возрастно-половой константой, изменить которую можно лишь за счет эффективных педагогических воздействий в комплексе с положительной динамикой социальных факторов.

При существующем положении дел представляется реальным предпринять попытку изменить организационные и методические основы системы школьного физического воспитания, в том числе увеличить объем ДА, что окажет положительное влияние на показатели физической подготовленности детей. Решению этой проблемы и были посвящены дальнейшие исследования.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Абсолютные величины, характеризующие двигательную активность и ее динамику в течение года, даны в табл. 3.

Данные свидетельствуют, что величина ДА школьников находится в определенной зависимости от величины температуры окружающей среды. Таким образом, наши результаты подтверждают экспериментальные данные ранее проведенных исследований детей дошкольного возраста (Хазиахметова М. С., 1990) и девушек — учащихся ССУЗ (Ким В. Г., 1988).

Нами был рассчитан коэффициент корреляции между показателями ДА и температурой воздуха, зарегистрированной в разные дни летнего периода (июнь—август). Температура в этот период находилась в пределах 37—46°C. Полученный по данным 83 наблюдений коэффициент корреляции оказался равным 0,73 (статистически достоверен при 1%-ном уровне значимости). Величина коэффициента корреляции позволяет предположить, что в дни, когда температура воздуха превышает 40—45°C, обнаруживается снижение объема ДА школьников.

Данные табл. 3 свидетельствуют, что мальчики имеют несколько меньшие величины ДА, чем их сверстницы—девушки. В ряде случаев эти различия носят статистически достоверный характер. Данный факт, можно объяснить в основном этнографическими особенностями региона, где многие бытовые заботы и значительный объем трудовой деятельности ложится на плечи женского населения.

Таблица 2

Данные, характеризующие физическую
подготовленность юношей 17 лет по годам

Год обследо- вания	Виды испытаний (средний (X) результат)			
	n	бег 1000 м (с)	бег 1000 м (мин.с.)	подтягивание (кол-во раз)
1969	100	13,9	3,35	8,8
1972	15	15,6	3,32	6,1
1977	702	14,9	3,50	7,4
1979	320	14,7	3,37	5,1
1982	120	15,8	3,49	7,5
1985	100	14,4	3,42	7,2

Таблица 3

Изменение двигательной активности школьников
в течение года (кол-во тыс. шагов)

Месяцы	Девочки		Мальчики	
	n	X $\pm \sigma$	n	X $\pm \sigma$
Январь	21	16,4 $\pm$ 6,7	26	16,6 $\pm$ 5,8
Февраль	28	17,8 $\pm$ 4,9	30	15,8 $\pm$ 4,9
Март	26	16,3 $\pm$ 5,1	21	14,4 $\pm$ 5,2
Апрель	20	18,8 $\pm$ 4,3	29	16,9 $\pm$ 4,1
Май	26	15,6 $\pm$ 4,8	28	13,8 $\pm$ 3,4
Июнь	29	10,4 $\pm$ 3,1	21	8,6 $\pm$ 3,1
Июль	20	8,6 $\pm$ 4,3	19	7,3 $\pm$ 4,2
Август	22	7,9 $\pm$ 4,1	23	7,1 $\pm$ 3,9
Сентябрь	28	15,1 $\pm$ 5,4	25	13,2 $\pm$ 4,8
Октябрь	26	18,4 $\pm$ 5,4	27	16,0 $\pm$ 5,4
Ноябрь	23	18,9 $\pm$ 5,8	25	17,4 $\pm$ 4,3
Декабрь	29	17,7 $\pm$ 4,0	26	16,2 $\pm$ 3,6

Если величина ДА детей, проживающих в условиях Центральной полосы России, в летний период года принимается за 100%, то в условиях регионов с жарким климатом, наоборот, она минимальна. Иными словами, при сравнении динамики ДА в условиях жаркого климата и других регионов нашей страны выявлена обратная связь.

Изложенные в этой главе экспериментальные данные позволяют сделать следующее заключение:

1. Двигательная активность школьников 14—15 лет, проживающих в условиях жаркого климата, находится в пределах 7—19 тыс. шагов в сутки, обнаруживая прямую зависимость от периода года.

2. Между величиной ДА и температурой окружающей среды установлена статистически значимая корреляционная связь.

3. Динамика (годовая) ДА у детей, проживающих в условиях жаркого климата, противоположна той, которая зарегистрирована у их сверстников Центральной полосы России или Крайнего Севера.

4. Выявленное в определенной степени объясняет тот факт, что уровень физической подготовленности молодежи Узбекистана ниже, чем у детей других регионов страны (например, Прибалтики, Украины, РСФСР), что выдвигает важную практическую задачу — учитывать региональные аспекты в физическом воспитании детей, проживающих в условиях жаркого климата.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ЖАРКОГО КЛИМАТА

(педагогический эксперимент)

Гипотеза педагогического эксперимента состояла в том, что увеличение числа занятий, проведение их с тренирующей направленностью, как правило, на свежем воздухе, планирование материала с учетом особенностей динамики двигательной активности и физической подготовленности, а также использование системы оценки «от достигнутого результата» — позволит повысить моторную плотность уроков и двигательную активность школьников. Это, в свою очередь, окажет положительное влияние на развитие физических качеств и, в целом на здоровье старшеклассников.

Организационные особенности эксперимента состояли в том, что дети двух десятых классов занимались не два, а три раза в неделю. Увеличение числа занятий было достигнуто за счет сокращения на один урок курса НВП. При этом ряд разделов НВП, например, строевая подготовка, были включены в уроки физической культуры. Таким образом, в экспериментальных классах проведено не 68, а 102 урока.

В процессе разработки гипотезы при проведении занятий широко применялись методические рекомендации, уже прошедшие экспериментальную проверку и давшие положительный эффект (Михеев А. А., 1979; Мамаджанов Н. М., 1982; Кадетова А. В., 1989; Станиславская Е. Г., 1989; Ким В. Г., 1989).

Следующие методические положения определяли содержание и направленность уроков физической культуры в экспериментальных классах:

1. Время, отводимое на уроке на совершенствование жизненно-необходимых умений и навыков, составляло в среднем 10—20%.

2. На занятиях широко использовались национальные игры, полосы препятствий, упражнения, развивающие преимущественно мышечную силу и общую выносливость.

3. Основная направленность большинства (80%) уроков — тренирующая.

4. Занятия проводились, как правило, на свежем воздухе.

5. При планировании учебного материала принимались во внимание данные, свидетельствующие об особенностях развития физических качеств и динамики ДА детей, проживающих в условиях жаркого климата, а также специфики выполнения физических упражнений при высокой температуре окружающей среды.

6. Оценка индивидуальной физической подготовленности проводилась с помощью методики «от достигнутого результата». Для этого использовались специальные оценочные шкалы, ранее получившие экспериментальную апробацию (Михеев А. А., 1979; Мамаджанов Н. М., 1982). Занятия в контрольной группе проводились по традиционной для этого региона методике.

Распределение средств разной направленности представлено на рис. 1.

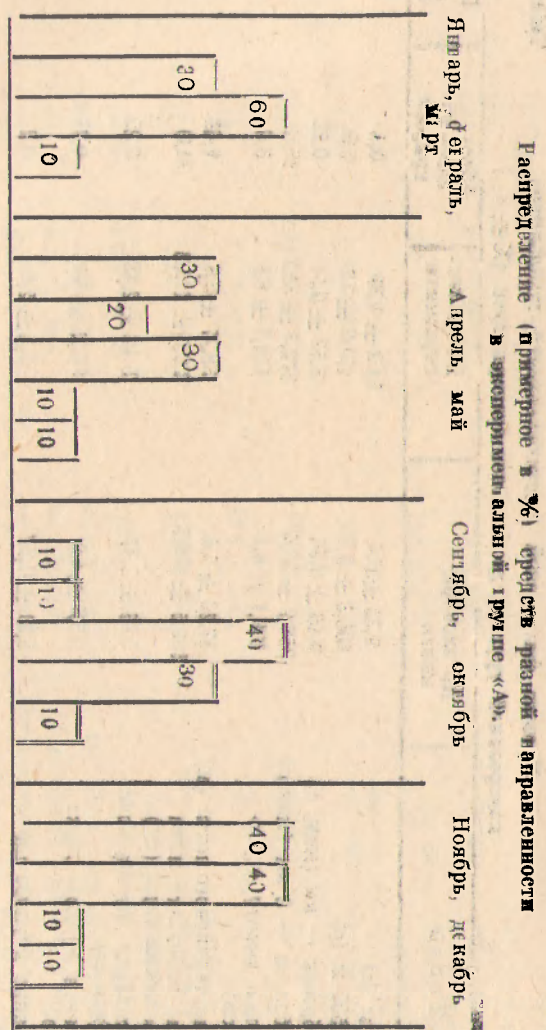
Как видно из рисунка, эффективным является планирование средств физического воспитания с учетом сезонной динамики двигательной активности, проведение занятий на

С и л а
Общая
выносливость
Б ы с т р о т а

С и л а
Общая
выносливость
Б ы с т р о т а
Г и б к о с т ь,
Координация,
Равновесие
Совершенств.
двигат. умений
и навыков

С и л а
Общая
выносливость
Б ы с т р о т а
Г и б к о с т ь,
Координация,
Равновесие
Совершенств.
двигат. умений
и навыков

С и л а
Общая
выносливость
Б ы с т р о т а
Г и б к о с т ь,
Координация,
Равновесие



Уровень физической подготовленности школьников
контрольной группы до и после эксперимента ($\bar{X} \pm \sigma$)

Таблица 4

Тесты	До экспери- мента	После экс- перимента	Абсо- лютный прирост	При- рост в %
1. Бег 60 м (с)	9,32 ± 0,4	9,02 ± 0,39	0,3	3,2
2. Кросс 500 м (с)	106,3 ± 9,3	104,3 ± 7,9	5,0	4,7
3. Марш-бросок — км (мин, с)	9,16 ± 0,54	8,53 ± 0,51	0,22	4,0
3. Марш-бросок — 2 км (мин, с)	356,9 ± 50,4	372,5 ± 52,7	15,6	4,4
5. Прыжок в высоту с раз- бега (см)	108,1 ± 8,3	111,7 ± 8,6	3,6	3,3
6. Метание теннисного мяча (м)	37,29 ± 5,4	38,77 ± 5,6	1,48	3,9
7. Метание набивного мяча из положения сидя (см)	689,5 ± 110,3	720,5 ± 115,3	31,0	4,5
8. Подтягивание на перекла- дине (кол-во)	5,18 ± 2,32	5,43 ± 2,43	0,25	4,8
9. Отжимание в упоре лежа (кол-во)	15,5 ± 4,8	16,25 ± 5,0	0,75	4,8
10. Отжимание в упоре на брусьях (кол-во)	5,91 ± 1,97	6,1 ± 2,0	0,2	3,4
11. Поднимание туловища из положения лежа на спи- не (кол-во)	36,3 ± 13,7	38,15 ± 14,4	1,85	5,1
12. Динамометрия кисти (ве- дущей) (кг)	35,8 ± 7,9	37,55 ± 8,3	1,75	4,9
13. Динамометрия станова я (кг)	70,0 ± 15,8	73,3 ± 15,5	3,3	4,7
14. Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя (см)	2,1 ± 1,1	3,36 ± 1,76	1,26	60
15. Удержание статического равновесия (с)	15,0 ± 10,2	21,0 ± 14,28	6	40

Уровень физической подготовленности школьников
экспериментальной группы до и после эксперимента

($\bar{X} \pm \sigma$)

Таблица 5

Тесты	До экспери- мента	После экс- перимента	Абсо- лютный прирост	При- рост в %
1. Бег 60 м (с)	9,73 ± 0,4	7,69 ± 0,3	2,04	20,9
2. Бег 500 м (с)	109,5 ± 0,24	75,56 ± 0,17	33,94	31,0
3. Марш-бросок 2 км (мин, с)	9,21 ± 0,48	5,52 ± 0,28	229,8	40,9
4. Прыжок в длину с разбега (см)	365,5 ± 28,5	562,9 ± 43,9	197,4	54
5. Прыжок в высоту с разбега (см)	107,8 ± 8,52	158,5 ± 12,5	50,7	47,0
6. Метание теннисного мяча (м)	35,65 ± 6,83	49,54 ± 8,1	13,89	39,0
7. Метание набивного мяча из положения сидя (см)	694,3 ± 112,4	114,5 ± 185,4	450,7	64,9
8. Подтягивание на перекла- дине (кол-во)	5,04 ± 2,14	9,42 ± 4,0	4,38	86,9
9. Отжимание в упоре лежа (кол-во)	15,12 ± 5,31	28,27 ± 9,9	13,15	87,0
10. Отжимание в упоре на брусьях (кол-во)	5,74 ± 2,01	10,73 ± 3,76	4,96	86,4
11. Поднимание туловища из положения лежа на спи- не (кол-во)	35,5 ± 15,0	53,2 ± 22,5	17,7	49,9
12. Динамометрия кисти (ве- дущей) (кг)	35,1 ± 8,71	58,6 ± 14,5	23,5	67,0
13. Динамометрия станова я (кг)	68,37 ± 18,0	123,06 ± 32,4	54,69	80,0
14. Наклон вперед (см)	2,3 ± 1,4	5,06 ± 3,08	2,76	120
15. Удержание статического равновесия (с)	14,51 ± 9,7	26,83 ± 17,9	12,32	84,9

тренирующей основе и, как правило, на воздухе. Повышение физической подготовленности старшеклассников до 50% обеспечивает увеличение числа уроков в неделю до трех раз.

Индивидуализация системы оценки физической подготовленности за счет использования стимулирующих шкал, осуществляется за счет сокращения первой части урока до 5—6 минут.

Планирование дидактического материала, учитывающее динамику двигательной активности школьников в течение года, с использованием для оценки физической подготовленности стимулирующих шкал при круглогодичном проведении занятий на свежем воздухе с развивающей направленностью, позволяет: улучшить показатели физической подготовленности в пределах 30—58%, и 70—89% школьников освоить программно-нормативные требования.

Данные, характеризующие исходные и конечные показатели двигательной подготовленности учащихся экспериментальных групп, приведены в табл. 4 и 5.

Представленный в таблицах материал свидетельствует о следующих фактах:

- в экспериментальной группе были получены существенно более статистически значимые результаты, свидетельствующие о повышении уровня физической подготовленности;

- в контрольной группе, дети которой занимались по традиционной методике, также произошли положительные сдвиги, которые однако определяются естественными возрастными изменениями, происшедшими за год

- изменения показателей, характеризующих моторику детей контрольной группы, произошли не однонаправленно и не одинаково по величине. В среднем, увеличение разных показателей находилось в пределах 3—5%;

- на значительно большую величину улучшили свои результаты школьники экспериментальной группы. В среднем, эти изменения находились в зависимости от вида испытаний в пределах от 30 до 58%;

- уровень развития физической подготовленности школьников экспериментальной группы обеспечил выполнение различных норм комплекса ГТО 70—89% детей, а в контрольной группе этот показатель составил 10—12%.

Полученный экспериментальный материал позволяет рекомендовать в практику физического воспитания школьников, проживающих в условиях жаркого климата, следующие методические рекомендации:

- целесообразно децентрализовать содержание учебной программы с учетом особенностей рассматриваемого региона;

- планировать учебный материал (по его направленности) в соответствии с сезонной динамикой ДА школьников;

- проводить занятия на свежем воздухе, совмещая их в недельном цикле с одним из уроков НВП (начальная военная подготовка);

- уроки физической культуры должны иметь тренирующую направленность (средняя ЧСС $165,0 \pm 5,0$ уд/мин; максимальная ЧСС $190,0 \pm 8,0$ уд/мин), моторная плотность 75—80%;

- в целях более полной индивидуализации учебно-педагогического процесса при оценке достижений школьников целесообразно использовать стимулирующие шкалы.

ВЫВОДЫ

1. Физическая подготовленность школьников 14—16 лет, проживающих в УзССР, характеризуется меньшими показателями по сравнению с их сверстниками в других регионах страны.

2. Уровень физической подготовленности, достигаемый старшими школьниками в результате занятий физической культурой в рамках школьной программы, обеспечивает повышение физической подготовленности, в среднем, на 3—4%, что позволяет освоить нормы комплекса ГТО золотого и серебряного значков 2 и 7% школьников соответственно.

3. Установлено, что за последние 15 лет в показателях физической подготовленности старших школьников, проживающих на территории УзССР, отсутствует выраженная положительная динамика.

При всем многообразии существующих в школьной системе физического воспитания организационных форм, средств, методов и методических приемов, практически отсутствуют экспериментальные данные, обуславливающие особенности методики физического воспитания школьников, проживающих в регионах с жарким климатом.

Выявленные факты отчетливо свидетельствуют о целесообразности изменения традиционно сложившейся системы физического воспитания школьников этого региона.

4. У старших школьников из регионов с жарким климатом изменение показателей двигательной активности происходит противоположно изменению тех же показателей у школьников, проживающих в умеренных широтах и в районах Крайнего Севера.

Величина двигательной активности школьников 14—15 лет находится в пределах 7—19 тыс. шагов в сутки.

Двигательная активность в летние месяцы (август $7,1 \pm 0,9$ тыс. шагов) оказывается существенно более низкой, чем в те времена года, когда температура воздуха не достигает чрезмерно больших величин (январь, ноябрь, декабрь $16,2—17,4$ тыс. шагов).

5. Планирование дидактического материала в занятиях со школьниками должно проводиться с учетом сезонной динамики двигательной активности детей. Преимущественное развитие силовых способностей и общей выносливости целесообразно планировать на январь, февраль, март и ноябрь месяцы, а скоростно-силовые возможности, гибкость, равновесие и ловкость — на сентябрь, октябрь, апрель и май.

6. Результаты педагогического эксперимента показали, что увеличение числа занятий до 3 в неделю, круглогодичное проведение их на свежем воздухе с тренирующей направленностью (средняя ЧСС = $165,0 \pm 5,0$ уд/мин; максимальная ЧСС = $190,0 \pm 8,0$ уд/мин; время ЧСС граничное в среднем равно 4—6 мин.) и планированием учебного материала с учетом сезонной динамики двигательной активности школьников способствуют:

- повышению физической подготовленности юношей в пределах от 30 до 50%;
- освоению норм комплекса ГТО 70—80% школьников;
- увеличению двигательной активности в разные периоды года от 3 до 6 тыс. локомоций в сутки;
- сокращению числа пропущенных дней по болезни (главным образом, острые респираторные заболевания) с 23 до 13 дней в году.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Возможности повышения физической подготовленности молодежи, проживающей в условиях жаркого климата: Научн.-метод. пособие.— Андижан, 1989.— 70 с. (в соавторстве, Ханкельдиев Ш. Х., Карабаев Н., Епифанов С. П. и др.).

2. Динамика двигательной активности учащейся молодежи, проживающей в регионах с жарким климатом //Здоровье детей — забота общая; Тез. докл. Республ. науч.-практич. конф. (Ашхабад, 23—25 июня, 1989 г.).— Ашхабад, 1989.— С. 5 (в соавторстве: Ханкельдиев Ш. Х., Епифанов С. П., Ким В. Г. и др.).

3. Динамика физической подготовленности молодежи, проживающей в условиях жаркого климата //Здоровье детей — забота общая; Тез. докл. Республ. науч.-практич. конф. (Ашхабад, 23—25 июня, 1989 г.).— Ашхабад, 1989.— С. 12—13. (в соавторстве: Ханкельдиев Ш. Х. и др.).

4. Динамика физической подготовленности юношей старшего возраста, проживающих в условиях жаркого климата //Формы и методы активизации учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших и средних специальных учебных заведений: Тез. докл. Республ. науч.-практич. конф. (Ашхабад, 8—10 декабря, 1989 г.).— Ашхабад, 1989.— С. 31—32. (в соавторстве, Ханкельдиев Ш. Х., Исрафилов Н., Епифанов С. П.).

5. Физическая подготовленность старшеклассников, проживающих на территории Узбекской ССР //Проблемы физического воспитания детей и учащейся молодежи: Тез. докл. Всесоюзн. науч.практич. конф. (Томск, 10—14 сентября 1990 г.).—М., 1990.— С. 26—27

2962/4
БИБЛИОТЕКА
Львовского
института физкультуры