

4511.47
К-130

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

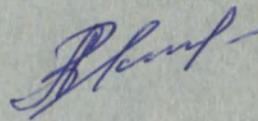
КАДЕТОВА Алла Викторовна

УДК 796.011.3

**МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО
МАТЕРИАЛА НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ
7—8 КЛАССОВ**

13.00.04 — теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Москва
1989

4511.47
к-130

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель

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

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор **В. П. Филин;**
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник **Г. Б. Мейксон.**

Ведущее учреждение — Московский областной педагогический институт им. Н. К. Крупской.

Защита состоится « 22 » *ноября* 1989 г.
в « 11 » час на заседании специализированного совета К.046.04.01 по присуждению ученой степени кандидата наук Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры. Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан « 10 » *ноября* 1989 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник **А. А. Новиков**

Актуальность. Известно, чем лучше организовано физическое воспитание в школьные годы, тем выше уровень подготовленности взрослого человека. Однако, в настоящее время, школьное физическое воспитание не способствует эффективному решению поставленных перед ним задач. Об этом, в первую очередь, свидетельствует крайне низкая физическая подготовленность учащихся /В.В.Шабрин, 1974; В.К.Велитченко, 1984; В.К.Бальсевич, 1985; Б.А.Дробин, 1987; М.Г.Каменцер, 1987; М.Кондратьева, 1987; Г.А.Васильков, 1988 /.

Установлено, что только 11-17% школьников подтверждают нормы комплекса ГТО / В.К.Велитченко, 1984 /. Уроки физкультуры не способствуют уменьшению дефицита двигательной активности (ДА) детей, который является одной из причин различного рода отклонений в состоянии здоровья. Лишь 60-70% от общего числа обучающихся в общеобразовательных школах составляют здоровые школьники / Ю.А. Ермолаев, 1985 /. Недостаток движений приводит к заметным изменениям в организме: потере белка, замене мышечной ткани на жировую. Количество детей с признаками ожирения с 1962г. по 1973г. увеличилось у мальчиков с 1,4% до 9,6%, а у девочек с 4,0% до 13,3% / В.А.Уваров, В.В.Кудрявцев, 1982 /. В 1984г. число школьников с избыточным весом составляло уже 8-22%, а в настоящее время у 38% детей зафиксировано ожирение I-II степени с увеличением жирового компонента на 27% / С.В.Хрущев, 1986 /.

Изложенные факты свидетельствуют о необходимости и экстренности принятия действенных мер по улучшению физической подготовленности учащейся молодежи. Эта задача наиболее остро стоит перед общеобразовательной школой, которая является базовым звеном воспитания подрастающего поколения.

Основным документом, регламентирующим процесс физического воспитания школьников, является программа. Однако, научное обос-

нование содержания учебных программ до настоящего времени еще не получили широкой разработки и освещения: лишь четыре диссертации посвящены некоторым аспектам этой проблемы / Г.Ф.Шитикова, 1970; В.В.Черняев, 1982; Хемири Юсеф Бен Кнес, 1982; Е.Г.Станиславская, 1987/. На протяжении последних тридцати лет как содержание, так и методика уроков физкультуры остаются практически неизменными и направлены на обучение умениям и навыкам. В условиях традиционно сложившейся практики невозможно обеспечить высокую моторную плотность (МП) и интенсивность уроков. Улучшение физической подготовленности учащихся за счет интенсификации учебного процесса требует внесения изменений в содержание программного материала и методику его освоения / П.П.Сацюк, 1973; Е.Я.Бондаревский, А.В.Кадетова, 1987; М.Кондратьева, 1987; В.П.Похлебин, 1988; Е.Г.Станиславская, 1987/.

Целесообразность дальнейшего совершенствования школьных программ физического воспитания подтверждает и факт неудовлетворительного состояния внеклассной работы / Д.Аросьев, 1987; В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1987; Г.П.Богданов, 1988/. Так, физическими упражнениями в свободное от уроков время занимается лишь 20% учащихся /В.А.Уваров, В.В.Кудрявцев, 1982; В.С.Хрущев, 1986; А.Н.Шадрин, 1980/. Вот почему для большинства школьников урок физической культуры является единственной формой физического воспитания. В этой связи резерв возможностей в деле улучшения качества учебно-педагогического процесса, бесспорно, лежит в дальнейшем совершенствовании именно урочной формы занятий /В.В.Белинович, 1939; З.В.Кусеев, 1973; В.К.Бальсевич, 1985; Д.Аросьев, 1987/.

Цель исследования: Совершенствование физического воспитания школьников за счет изменения программного материала и методики его освоения на уроках физической культуры в УП-УШ классах.

Гипотеза исследования состояла в том, что изменение содержания учебной программы за счет включения простых по двигательной структуре движений прикладного характера и перенос в уроках физической культуры акцента с традиционно существующего обучения умениям и навыкам на развитие двигательных качеств интенсифицирует учебный процесс, что обеспечит повышение физической подготовленности школьников.

Научная новизна.

1. Выявлена принципиальная возможность и эффективность методики проведения уроков физкультуры с тренирующей направленностью в УП-УШ классах.

2. Разработана учебная программа физического воспитания с тренирующей направленностью и методика её освоения для учащихся УП-УШ классов общеобразовательной школы.

3. Получены новые экспериментальные данные, характеризующие воздействие программ с тренирующей и обучающей направленностью на физическое развитие, физическую подготовленность и работоспособность школьников, их успеваемость и заболеваемость.

Практическая значимость работы

Предлагается экспериментально апробированная программа физического воспитания для учащихся УП-УШ классов и методика её освоения в условиях урочной формы занятий.

Программа с тренирующей направленностью внедрена в школе № 996 Красногвардейского района г.Москвы. Эффект от внедрения выражается в повышении уровня физической подготовленности (на 161 - 175%) и работоспособности (на 89-122%) школьников, сокращении (более, чем в два раза) пропускаемых ими по болезни учебных дней, улучшении успеваемости (на 0,3 балла).

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Проведение уроков физкультуры с тренирующей направленностью в УП-УШ кл. возможно и эффективнее по сравнению с традиционно сложившейся учебной практикой.

2. Широкое использование в уроках физкультуры простых по двигательной структуре прикладных умений и навыков, а также метода сопряженного воздействия позволяет добиться высокой моторной плотности (60-80%) и интенсивности ($ЧСС_{ср} - 150-170$ уд/мин) занятий.

3. Реализация программы с тренирующей направленностью в УП-УШ кл. общеобразовательной школы в течение 2-х лет обучения позволяет:

- повысить физическую подготовленность и работоспособность соответственно на 175% и 122% у мальчиков; 161% и 89% у девочек;
- сократить более чем в два раза количество учебных дней, пропускаемых школьниками из-за болезни;
- повысить процент хороших и отличных отметок с 36% до 62%, а средний балл успеваемости на 0,3.

Объем и структура диссертации

Диссертация изложена на 214 страницах машинописного текста, состоит из введения, 5 глав, выводов, практических рекомендаций, указателя литературы и актов внедрения результатов научного исследования в практику. Диссертация содержит 17 рисунков, 48 таблиц, 27 приложений. Библиографический указатель включает 201 источник, из них 17 зарубежных авторов.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Задачи исследования:

1. Проверить эффективность действующей (Комплексной, 1985г.) программы физического воспитания на показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности, заболе-

ваемости и успеваемости учащихся УП-УШ классов.

2. Выявить принципиальную возможность, целесообразность и эффективность проведения уроков физической культуры с преимущественной направленностью на развитие двигательных качеств школьников.

3. Разработать содержание программы с тренирующей направленностью для учащихся УП-УШ классов.

4. Разработать методiku, обеспечивающую освоение предлагаемого программного материала.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и программ физического воспитания, функционирующих в нашей стране с 1927г.

2. Анкетирование преподавателей физической культуры.

3. Педагогический эксперимент.

4. Хронометрирование.

5. Определение интенсивности нагрузки на уроках по ЧСС.

6. Антропометрические измерения (по широкой программе, принятой в лаборатории спортивной антропологии ЦНИИМС).

7. Определение физической работоспособности посредством теста PWC_{150} ; PWC_{170} .

8. Педагогическое тестирование с использованием контрольных упражнений, характеризующих развитие разных сторон физической подготовленности школьников, и прошедших проверку на аутентичность.

9. Оценка умственной работоспособности с помощью корректурной таблицы, разработанной на кафедре психологии ГЦОЛИФК.

10. Психологическое изучение личности подростков с использованием 16-факторного опросника Кеттелла.

11. Регистрация успеваемости по данным классных журналов.

12. Оценка состояния здоровья учащихся (по числу пропущенных в учебном году дней из-за болезни).

13. Общепринятые методы математической статистики.

Для определения зависимости некоторых показателей физической подготовленности школьников от уровня их физического развития использовался дисперсионный (2-х факторный) анализ.

Педагогический эксперимент проводился на базе 2-х школ г. Москвы. Учащиеся школы № 24 Бауманского района занимались в соответствии с требованиями Комплексной программы физического воспитания по традиционно сложившейся в школьной практике методике и составили первую экспериментальную группу (ЭГ-I), Учащиеся школы № 996 Красногвардейского района занимались по экспериментальной программе с тренирующей направленностью и вошли во вторую экспериментальную группу (ЭГ-II).

Исследование выполнено в четыре этапа (1984-1988 г.г.). Изложение задач каждого этапа работ, сроки и место проведения, количество испытуемых приведены в таблице I.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ традиционно-сложившейся практики составления учебных программ физического воспитания и методики освоения их содержания

Анализ учебных программ, функционирующих в нашей стране с 1927г. показал, что на первых этапах развития школьной системы физического воспитания главным средством служила основная гимнастика, которая включала все виды естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, метания, лазания, висы и упоры, поднимание и переноску тяжестей, элементы борьбы и др. В программах 30-х годов эти упражнения называются прикладными, то есть имеющими непосредственное применение в повседневной жизни. Суть занятий состояла в выполнении двигательных действий согласно определенному порядку. Упражнения, обязательные для освоения,

Таблица I

Схема организации исследования

Этап	Сроки	Содержание и задачи	Количество испытуемых	Место проведения
I.	Октябрь 1984г. - август 1985 г.	1. Изучение литературных источников и программных документов.		
		2. Анкетирование учителей физической культуры с целью изучения и обобщения практического опыта и оценки содержания Комплексной программы физического воспитания	Опрошено 104 чел.	Московск. ин-т усовершенствования учителей (МГУУ); школы г. Москвы
II.	Сентябрь 1985г. - август 1986 г.	1. Предварительный эксперимент по выявлению принципиальной возможности и эффективности проведения уроков с преимущественным развитием двигательных качеств	ЭГ-I; ЭГ-II УП класс 19 : 20 (М) 27 : 22 Д УШ класс	Школа № 24 Бауманского района; Школа № 996 Красногвардейского района г. Москва
		2. Разработка экспериментальной программы физического воспитания с тренирующей направленностью и методики ее освоения	16 ; 14 (М) 24 : 14 Д	
		3. Анкетирование учителей физического воспитания с целью выявления целесообразности раздельного обучения мальчиков и девочек УП-УШкл. на уроках физической культуры	Опрошено 94 чел.	МГУУ: школы г. Москвы
III.	Сентябрь 1986г. - май 1987г.	Основной педагогический эксперимент по апробации разработанного содержания программы физического воспитания с тренирующей направленностью и методики ее освоения	ЭГ-I; ЭГ-II УП класс 19 : 23 (М) 33 : 25 Д УШ класс	Школы: № 24; № 996
IV.	Июль 1987г. - сентябрь 1988г.	Обработка полученных данных о влиянии действующей и экспериментальной программ на показатели физического развития и физической подготовленности школьников, их умственной и физической работоспособности, состояния здоровья и успеваемость	13 ; 20 (М) 27 : 22 Д	

в программы не включались /В.В.Белинович, 1939; В.К.Шурухина, 1967; Е.Я.Бондаревский, А.В.Кадетова, 1987/. В периоды острой борьбы за международный престиж советского спорта в школьные программы постепенно проникали сложные по технике, отвлеченные от жизненной практики, упражнения из разных видов спорта. Чтобы ими овладеть, требовалось специальное время, поэтому в программах появляются упражнения, которые выступают не средством, а "целью" учебной работы /З.В.Кусеев, 1973/. Однако, практика военных лет свидетельствует о нецелесообразности использования этих упражнений в целях подготовки учащихся к труду и обороне Родины. Подобные упражнения исключаются из программ как неэффективные в условиях школьного урока и заменяются естественными видами движений /В.К.Шурухина, 1967; Е.Я.Бондаревский, А.В.Кадетова, 1987/. Но, несмотря на это, гимнастика (от греч. *gymnastikē* - тренирую, упражняю) постепенно теряет свое бывшее широкое значение. В программе 1954г. спортивная гимнастика как вид спорта, окончательно заменила основную гимнастику - систему физических упражнений. Одновременно некоторые ее средства (бег, прыжки, метания) выделяются в самостоятельный раздел легкой атлетики. С этого года главной направленностью уроков становится обучение "навыкам основных видов спорта". В дальнейшем эта направленность сохранялась. Большинство упражнений переносилось в последующие программы, поэтому их содержание остается практически неизменным до настоящего времени /В.К.Шурухина, 1967; Г.Н.Сатиоров, 1974; Е.Я.Бондаревский, А.В.Кадетова, 1987; Ю.Д.Железняк, 1987; М.Кондратьева, 1987; В.Н.Елисеев, А.В.Чуб, 1988/.

Традиционным подходом к содержательной и методической основам составления учебных программ физического воспитания обусловлена и традиционная методика проведения уроков, главной направленностью которых является обучение движениям /В.В.Блауздис, 1980;

В.К.Бальсевич, 1985; В.Н.Шаулин, 1985; Д.Д.Железняк, 1987; М.Г.Каменцер, 1987; М.Кондратьева, 1987; Е.Г.Станиславская, 1987/. Однако, известно, что обучающие типы уроков имеют самую низкую МП (6-15%) и интенсивность ($ЧСС_{ср}$ - 130 уд/мин и ниже), т.к. значительное время тратится на объяснение, показ, демонстрацию ошибок, выполнение подводных упражнений, имеющих низкий тренировочный эффект /А.Н.Хан, 1975; Л.П.Матвеев, 1976; А.С.Голенко, 1986; Г.А.Басильков, 1988/. Учитывая, что большинство авторов выделяют оптимальную величину пульса в пределах 140-180 уд/мин, а МП уроков равную 60-80% /В.Е.Вельков, 1975; Р.В.Силла, М.Э.Теосте, 1975; Л.И.Абросимова, 1979; Л.Кольчевская, 1979; М.П.Бандаков, 1980; В.В.Блауздис, 1980; Е.Н.Литвинов, 1982; 1984; С.В.Хрущев, 1986; Е.Г.Станиславская, 1987/, можно предположить, что низкая физическая подготовленность учащихся обусловлена не столько недостаточным объемом нагрузки (2 урока в неделю), сколько крайне низкой её интенсивностью /С.Райн, 1961; А.Д.Савел'ев, 1972; В.Е.Вельков, 1975; В.В.Блауздис, 1980; В.С.Леонидов, 1982; Е.А.Сидоров, 1982; Б.Г.Григоренко, 1984; Е.Н.Литвинов, 1984; В.К.Бальсевич, 1985; А.С.Голенко, 1986; Е.Г.Станиславская, 1987; В.Н.Елисеев, А.В.Чуб, 1988/.

Таким образом, в результате многолетнего традиционного подхода к содержательной и методической основам составления учебных программ, школьное физическое воспитание, декларируя четкие задачи, в настоящее время не обеспечивает их решение /В.К.Бальсевич, 1985; Л.И.Ратушная, 1985; В.А.Дробин, 1987; Д.Д.Железняк, 1987/.

Так, например, одной из важнейших задач программы является "обучение жизненно важным умениям и навыкам". Средствами же для этого служат, главным образом, физические упражнения, практически не встречающиеся в жизни: опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, шаги польки на бревне, равновесие на нижней жерди, низкий

старт, техника финиширования, прыжок в высоту "перешагивание" и др.

Содержание действующей программы не способствует эффективно-му развитию двигательных качеств, т.к. материал в программе представлен только умениями и навыками, большинство из которых имеют низкий тренировочный эффект. Кроме того, в программе отсутствует указание о выделении специального времени и включении в урок специальных упражнений для решения указанной задачи. Не удивительно поэтому, что только около 20% школьников сдают нормативы комплекса ГТО /В.К.Велитченко, 1984; В.К.Бальсевич, 1985; Е.Голиков, 1987; Д.Аросьев, 1987/. Кроме того, многократные повторения одних и тех же упражнений на протяжении нескольких лет обучения, снижают у школьников интерес к занятиям из-за чего учащиеся часто пропускают уроки без уважительной причины /В.И.Сидоренко, 1980; Г.А.Васильков, 1983, Д.Аросьев, 1987; Б.А.Дробин, 1987; Е.П.Ильин, 1987; М.Кондратьева, 1987/.

Таким образом, реально предположить, что основной направленностью дальнейшего совершенствования программы физического воспитания должна стать интенсификация учебного процесса, придание урокам ярко выраженной тренировочной направленности / А.Н.Мартковский, В.И.Кондраков, 1972; В.В.Федоров, 1974; Г.А.Васильков, 1983; В.К.Бальсевич, 1985; Е.Г.Станиславская, 1987, Б.А.Дробин, 1987; И.М.Туревский, З.Б.Абрамов, 1988/.

С целью выявления реальности этого предположения, нами проведен анкетный опрос учителей физической культуры.

Результаты анкетирования учителей

Анализ литературы (см. главу I) показал, что эффективное повышение физической подготовленности учащихся требует экстренного изменения методики уроков с обучающей на тренирующую направленность. Однако, многие преподаватели физического воспитания

считают, что это потребует внесения дополнительных изменений в содержание учебной программы, т.к. в настоящее время большинство упражнений не способствуют высокой интенсивности и МП уроков. Учителям предлагалось оценить тренировочный эффект программных упражнений по 5-балльной системе. Результаты статистической обработки полученных данных позволили условно разделить оцениваемые упражнения на 3 группы:

I. Упражнения с высоким тренирующим эффектом (4,19-4,83 балла): кросс, лыжи, быстрый бег, прыжки (неопорные), спортивные игры, плавание.

II. Упражнения, оказывающие средний тренировочный эффект (3,00-3,75 балла): акробатические упражнения, подвижные игры, ОРУ, метание теннисного мяча, гимнастические упражнения, выполняемые на снарядах. Несмотря на более низкую оценку этих упражнений, присутствие их в программе обосновано тем, что они способствуют решению важных образовательных задач. Исключение, однако, составляют упражнения на снарядах, которые оценивались большинством учителей, как неэффективные в условиях школьного урока, в связи с тем, что многие из них не встречаются в повседневной жизни и не имеют поэтому прикладной направленности. Малая пропускная способность снарядов к тому же значительно снижает МП уроков и ДА детей.

III. Упражнения с минимальным тренирующим эффектом (1,75-2,50 балла): элементы единоборств и художественной гимнастики, танцевальные упражнения. По мнению учителей, весьма эффективные в работе со спортсменами высоких разрядов эти упражнения не способствуют достижению высокой интенсивности занятий в условиях школьного урока.

Преподаватели физического воспитания считают, что при составлении учебных программ в первую очередь целесообразно отдавать предпочтение технически несложным, имеющим прикладную направлен-

ность физическим упражнениям, способствующим достижению высокой МП и интенсивности урочной формы занятий.

Содержание программы физического воспитания с тренирующей направленностью и методика его освоения

Изучение литературы, программ физического воспитания разных лет, данные анкетирования учителей показывают, что изменение методики современных уроков в сторону интенсификации учебного процесса невозможно без внесения дополнительных изменений в содержание программ. В первую очередь, необходимо исключить из них сложные по технике, не имеющие прикладной направленности упражнения, выполнение которых связано с громоздким и малопропускным оборудованием.

Однако, проведение предварительного эксперимента свидетельствует, что включение в урок только простейших по двигательной структуре движений (таких как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем в сед из положения лежа, выпрыгивания из приседа вверх и т.п.) ограничивает подбор средств и снижает у школьников интерес к занятиям. Достижению высокого эмоционального фона на уроках способствовало включение упражнений с ярко выраженной прикладной направленностью.

Таким образом, были определены основные средства физического воспитания программы с тренирующей направленностью. Ими стали простые по технике исполнения, способствующие эффективному развитию двигательных качеств, поддержанию высокой МП и интенсивности занятий, прикладные умения и навыки, направленные, главным образом, на повышение ОФП учащихся.

Учитывая, что круг умений и навыков прикладного характера безгранично широк, в программу включался лишь примерный перечень прикладных упражнений, которые были объединены в следующие "базо-

вые" группы: ходьба; бег; прыжки (опорные и неопорные); метания различных по весу и форме предметов; лазание (перелезание); висы и упоры; ОРУ с отягощением и переноска тяжестей; акробатические упражнения. Учителям предоставлялось право самостоятельной замены любого упражнения в каждой "базовой" группе с учетом того, что все двигательные действия, используемые в уроках, должны:

- способствовать эффективному развитию двигательных качеств;
- иметь непосредственную прикладную направленность при отсутствии сложной двигательной структуры;
- соответствовать возрастно-половым возможностям школьников;
- способствовать достижению высокой МП и интенсивности занятий.

Такой подход позволял полнее учитывать материально-технические условия школ и творческие возможности преподавателей.

Отсутствие структурной сложности упражнений позволяло избрать путь их разучивания в целом и одновременно использовать в качестве средств развития двигательных способностей. Ведущую роль приобретал метод сопряженного воздействия. При этом урокам придавалась ярко выраженная тренировочная направленность.

В программу были включены также спортивные игры (баскетбол и волейбол) и элементы лыжной подготовки.

Акцент с обучения двигательным умениям и навыкам, характерный для уроков, проводимых по общепринятой методике, был перенесен на развитие двигательных качеств, для чего отводилось 75% общего учебного времени (таблица 2).

Выделяемые на обучение умениям и навыкам 25% общего годового времени, использовались в уроках лыжной подготовки и спортивных игр, где, в свою очередь, при прохождении каждого из разделов половина времени урока отводилась на обучение и столько же

Таблица 2.

Распределение учебного времени для развития двигательных качеств и обучения умениям и навыкам в зависимости от вида программного материала

Виды программного материала	Общее время прохождения раздела (час)	Время для развития двигательных качеств (час)	Время для обучения двигательным навыкам (час)
Умения и навыки прикладного характера	34	34	-
Спортивные игры	18	9	9
Лыжная подготовка	16	8	8
Итого:	68 час - 100%	51 час - 75%	17 час - 25%

Таблица 3.

Время (час), предусмотренное для развития двигательных качеств в зависимости от используемых средств

"Базовые" группы прикладных умений и навыков	Сила	Скорость	Выносливость	Быстрота	Доводимость	Гибкость
Бег			6,0	5,0		
Метание гранаты		2,0				
Прыжки неопорные		5,0				
Прыжки опорные		2,0				
Висы и упоры	4,5					
Лазание (перелезание)	4,5					
Акробатические упражнения и упражнения в равновесии					2,0	
Общеразвивающие упражнения с отягощением	3,0					
Поднимание и переноска тяжестей						
Элементы спортивных игр. Метание и ловля различных по весу и форме предметов		4,0	2,0		3,0	
Лыжная подготовка			8,0			
Примерное общее время для развития двигательных качеств	час 12,0	13,0	16,0	5,0	5,0	-
	% 25%	25%	30%	10%	10%	-

на развитие двигательных качеств (таблица 2).

При определении наиболее рационального соотношения времени в уроках для воспитания физических качеств (таблица 3) было взято за основу одно из важнейших методических положений тренировки юных спортсменов - установка на соразмерность развития основных двигательных качеств. При этом учитывались данные о сенситивных периодах развития организма детей и подростков.

2702/17
 Время, указанное для каждой "базовой" группы упражнений, используемых преимущественно для развития отдельного двигательного качества (таблица 3), являлось примерным и могло изменяться в зависимости от наличия инвентаря, оборудования и других факторов, определяющих эффективность учебной работы. Например, развитие выносливости могло проводиться за счет преимущественного использования продолжительного бега или средств лыжной подготовки, либо за счет использования этих средств в равных объемах. Важно было сохранить общий объем времени, предусмотренный на развитие каждого двигательного качества (в данном случае - выносливости).

Непременным условием являлось значительное обновление (до 80%) содержания каждого последующего урока. Для обеспечения высокого эмоционального фона занятий различные варианты "базовых" групп упражнений использовались не более 3-4 раз в течение года. Как показывает практика, это позволяет учащимся достаточно легко справляться с большим объемом и интенсивностью нагрузок ($MP = 60-80\%$; $ЧСС_{ср} = 150-170$ уд/мин).

Эффективность программы с тренирующей направленностью
 (данные педагогического эксперимента)

Показатели физического развития и физической
 подготовленности учащихся

Несмотря на примерно одинаковое увеличение длины тела у

БИБЛИОТЕКА

Педagogич. ин-т

физической культуры

подростков сравниваемых групп, у школьников ЭГ-I^X отмечен значительно больший прирост веса, который происходит преимущественно за счет увеличения жировой массы. В то же время в ЭГ-II повышение общей массы тела у девочек происходит за счет равномерного увеличения мышечной, жировой и костной масс, а у мальчиков этой группы на фоне снижения процента общего жира происходит статистически достоверное ($P < 0,01$) увеличение процента мышечной массы.

В показателях ОГК учащихся сравниваемых групп достоверных отличий не обнаружено. Однако, данные об экскурсии грудной клетки говорят о преимуществе школьников ЭГ-II. Показатели ЖЕЛ подтверждают более высокие возможности дыхательной системы учащихся второй экспериментальной группы. У школьников, занимавшихся по программе с тренирующей направленностью, выявлены и значительно более высокие темпы прироста становой и кистевой динамометрии.

Наибольшие различия у школьников сравниваемых экспериментальных групп выявлены в темпах прироста физической работоспособности: 34,2% и 21,7% соответственно у мальчиков и девочек ЭГ-I; 122,3% и 88,5% у мальчиков и девочек ЭГ-II.

Оценка общего показателя физической подготовленности школьников, выполненная с использованием Т-шкалы, свидетельствует о значительном превосходстве учащихся ЭГ-II: к концу основного эксперимента мальчики в полтора (1,58), а девочки почти в два (1,88) раза опережали по уровню физической подготовленности учащихся, занимавшихся по общепринятой методике. В целом прирост физической подготовленности за два года составил в ЭГ-I - 62,3% у мальчиков и 36,3% у девочек; в ЭГ-II - 174,9% у мальчиков и 160,8% у девочек.

^X - рассматриваются результаты школьников, принимавших участие в 2-х летнем эксперименте

Динамика взаимосвязи некоторых морфологических признаков и показателей физической подготовленности учащихся

Обработка данных методом 2-х факторного дисперсионного анализа свидетельствует: в начале эксперимента физическое развитие (фактор "А") оказывало довольно большое (20,9%-36,7%) влияние на показатели физической подготовленности: рост - на длину прыжка; вес - на дальность броска набивного мяча. Во всех случаях оно статистически достоверно. В результате занятий учащихся по разным программам (фактор "В") произошли и различные изменения в уровне их физической подготовленности. При этом сила влияния роста на показатели прыжка в длину значительно уменьшается уже в конце предварительного эксперимента (с 24,7% до 3,1% у мальчиков; с 20,9% до 6,0% у девочек) с одновременным увеличением зависимости результатов тестирования от содержания и методики программ (с 0,5% до 1,9% у мальчиков; с 1,7 до 6,8% у девочек). Особенно заметно влияние этого фактора увеличивается к концу основного эксперимента (26,8% 23,5% у мальчиков и девочек соответственно). Оно статистически достоверно ($P < 0,05$) в обоих случаях.

Аналогичная зависимость выявлена и при изучении влияния учетных факторов на дальность броска набивного мяча у девочек: здесь наблюдается постепенное снижение силы влияния веса тела с параллельным увеличением зависимости показателей тестирования от содержания и методики программ. К концу основного эксперимента влияние фактора "В" достигает довольно большой величины (47,3%) при незначительном доверительном интервале (4,2%). У мальчиков сила влияния веса тела на результаты броска набивного мяча практически не изменяется и остается на высоком уровне (35-39%). Однако, и в этом случае влияние фактора "В", увеличиваясь незначительно к концу предварительного эксперимента, достигает высокого

статистически достоверного значения (22,4%) к концу основного эксперимента. В обоих случаях влияние морфологических признаков у девочек на показатели их физической подготовленности значительно меньше, чем у мальчиков.

**Успеваемость, умственная работоспособность
и личностные профили подростков**

Выявлено, что показатели успеваемости учащихся ЭГ-I оказались практически без изменений. В то же время у школьников ЭГ-II произошло увеличение процента хороших и отличных отметок с 35,5% до 62,3% и, как следствие - повышение (на 0,3) среднего балла успеваемости.

Результаты умственной работоспособности, полученные по данным корректурной пробы, указывают на отсутствие прямой зависимости между успеваемостью школьников и интенсивностью нагрузок на уроках физкультуры: во всех экспериментальных группах произошло примерно равное (статистически достоверное) улучшение показателей интенсивности внимания и коэффициента правильности работы. Очевидно, улучшение успеваемости в ЭГ-II объясняется положительным сугубо педагогическим воздействием тренировочных уроков, которые в силу повышенных требований к физической подготовленности школьников способствуют постоянному проявлению таких черт характера, как настойчивость, сила воли, самодисциплина, преодоление усталости и т.п.

Анализ личностных качеств учащихся второй группы выявил у многих из них повышение количественной оценки следующих свойств характера: эмоциональная самодисциплинированность, самостоятельность, волевой самоконтроль. При обобщении результатов исследования эта тенденция (хотя и слабо выраженная) личностных особенностей подростков этой группы, взятой в целом, сохраняется.

Количество учебных дней, пропущенных
учащимися из-за болезни

Учащиеся, занимавшиеся по общепринятой методике, в 1985/86 уч.г. пропустили из-за болезни в среднем: мальчики - 21 день, девочки - 19 дней. Школьники, посещающие уроки с тренирующей направленностью, пропустили из-за болезни количество учебных дней на 32-40% меньше, что составляет в среднем 13 дней у мальчиков и девочек. Регистрация числа заболеваний, выполненная в 1986/87 уч.г. показала, что в ЭГ-I эта характеристика остается практически без изменений. В то же время в ЭГ-II количество пропускаемых из-за болезни учебных дней продолжает снижаться и составляет 7-8 дней, что меньше на 55-68%, чем в ЭГ-I.

Реально предположить, что значительно больший объем беговых и прыжковых упражнений, как и высокая интенсивность занятий в целом в течение двух лет оказали положительное воздействие на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма школьников. Однако, положительная оценка учащимися тренировочных уроков, позволяет считать, что уменьшение количества пропущенных по болезни учебных дней, происходило также и в результате сокращения необоснованных обращений школьников к врачу.

В В В О Д Ы

1. Традиционно сложившийся подход к формированию содержания учебных программ физического воспитания (включение упражнений из различных видов спорта) и методике проведения уроков (направленность на обучение двигательным навыкам) - является неэффективным, т.к. обеспечивает, как правило, низкую (в среднем 10-30%) моторную плотность уроков и не способствует эффективному повышению уровня физической подготовленности и работоспособности школьников.

2. Выявлена принципиальная возможность и эффективность проведения уроков физической культуры с тренирующей направленностью, отличительной методической чертой которых является перенос акцен-

та с обучения умениям и навыкам на развитие двигательных качеств. В этом случае учебное время для воспитания физических качеств должно распределиться следующим образом: сила - 25%; скоростно-силовые качества - 25%; выносливость - 30%; скорость - 10%; ловкость - 10%. На обучение в уроках лыжной подготовки и спортивных игр целесообразно планировать 25% от общего годового времени.

3. Методика проведения уроков физической культуры с тренирующей направленностью требует изменения содержания учебной программы, главным образом, за счет широкого включения материала, совершенствующего общую физическую подготовку школьников - простых по технике движений прикладного характера, объединенных в "базовые" группы: ходьба, бег, прыжки, метания различных по весу и форме предметов, лазания, висы и упоры, акробатические упражнения и упражнения с отягощением.

Целесообразно предоставить учителям право самостоятельной замены любого упражнения в каждой "базовой" группе. При этом все двигательные действия, используемые в уроках должны:

- способствовать эффективному развитию двигательных качеств;
- иметь непосредственную прикладную направленность при отсутствии сложной двигательной структуры;
- соответствовать возрастно-половым возможностям школьников;
- способствовать достижению высокой моторной плотности и интенсивности уроков.

4. Уроки физической культуры с тренирующей направленностью способствуют эффективному повышению уровня физической подготовленности школьников. В ходе 2-х летнего педагогического эксперимента у мальчиков этот показатель повысился на 174,9%, а у девочек - на 160,8%. У школьников, занимавшихся по общепринятой методике, улучшение уровня физической подготовленности произо-

шло на 62,3% у мальчиков и на 36,3% у девочек.

5. Экспериментальная программа и методика её реализации оказали положительное воздействие на показатели общей физической работоспособности подростков. У мальчиков экспериментальной группы № 2 прирост составил 122,3% (в группе № I - 34,2%), а у девочек - 88,5% (в группе № I - 21,7%).

У школьников второй экспериментальной группы отмечены также более высокие темпы прироста показателей динамометрии (становой и кистевой), жизненной емкости легких. Характерно, что на фоне значительного увеличения процента жировой массы школьников первой экспериментальной группы (с 19 до 29%), отмечается её снижение на 0,5% у девочек и статистически достоверное уменьшение на 2,5% у мальчиков экспериментальной группы № 2.

6. Внедрение экспериментальной программы в практику физического воспитания школьников УП-УШ кл. способствовало улучшению их успеваемости и состоянию здоровья. Число пропущенных по болезни учебных дней учащимися экспериментальной группы № 2 сократилось более, чем в два раза, а количество хороших и отличных отметок повысилось на 26% (с 36% до 62%).

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Кадетова А.В. Учебная программа по физической культуре (анализ задач и средств) // Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий: Тез. докл. Всесоюз. науч. конф. (Таллин, ноябрь 1985г.) - Таллин, 1985. - Ч.П.- С.29-30.

2. Кадетова А.В. Изменение физического развития и физической подготовленности школьников за время летних каникул // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения: Тез. Всес. научно-практич. конференции (Таллин 22-25 апреля 1986). - М.,

1986. - С.158-159.

3. Кадетова А.В. О школьных программах по физической культуре // Физическая культура в школе. - 1987. - № 3. - С.31-35
Соавтор: Е.Я.Бондаревский.

4. Кадетова А.В. О школьных программах по физической культуре // Физическая культура в школе.-1987.- № 4. - С.32-35.
Соавтор: Е.Я.Бондаревский.

5.Кадетова А.В. Оптимизация двигательного режима школьников за счет целенаправленного подбора физических упражнений // Пути оптимизации внедрения физической культуры в здоровый образ жизни населения Латвийской ССР: Тезисы докл.республ.научно-практич.конф. - 22-23 мая 1987 . - С.7.

6. Кадетова А.В. Об эффективности применения упражнений с преимущественной направленностью на развитие двигательных качеств в уроках физкультуры с учащимися УП-УШ классов // Тезисы III Всесоюз.конф. по физическому воспитанию и школьной гигиене.- М., 1987. - С.23-24.

7. Кадетова А.В. К вопросу о целесообразности раздельного обучения на уроках физической культуры учащихся 7-8 классов // Теория и методика физического воспитания: Межвузовский сборник научных трудов. Владимир, 1988. - С.70-76.