

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
4511.13 / ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
с 291 ✓

На правах рукописи

СЕЛИВЕРСТОВА Дина Николаевна

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
НА ОСНОВЕ ТРЕБОВАНИЙ
ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР"
(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 ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва 1978

Работа выполнена на кафедре теории и методики физического воспитания Белорусского Ордена Трудового Красного Знамени института физической культуры.

Научный руководитель - кандидат биологических наук, доцент А.А.Гужаловский.

Научный консультант - кандидат биологических наук В.Л.Карпилова.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор В.П.Филин ;

кандидат педагогических наук, доцент И.Т.Осипов.

Ведущее высшее учебное заведение - Ленинградский государственный Ордена Ленина институт физической культуры.

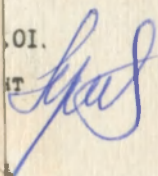
Защита диссертации состоится 16 июня 1978 г. на заседании специализированного Совета К046.01.01. в Государственном Центральном Ордена Ленина институте физической культуры, / Москва,

в библиотеке института.

1978 г.

01.

т



Ю.Н.ПРИМЯКОВ

Зем зем

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ.

Актуальность. Программой КПСС выдвинута задача достижения советскими людьми физического совершенства. Введение Всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне СССР", утверждённого постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР, является проявлением новой заботы партии и правительства о всестороннем и гармоническом развитии советских людей - строителей коммунизма. Комплекс ГТО составляет программную и нормативную основу советской системы физического воспитания. IУ ступень комплекса ГТО "Физическое совершенство" содержит наиболее высокий уровень требований. В связи с этим усугубляется необходимость совершенствования методики физического воспитания студенческой молодежи с учётом требований комплекса ГТО и физической подготовленности поступающей в вузы молодежи.

7469
Всесторонняя физическая подготовка студентов, как одна из главных задач высших учебных заведений, включена в "Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о народном образовании", утвержденные Верховным Советом СССР 19/VII 1973 года. В целях дальнейшего совершенствования системы физического воспитания и успешного выполнения постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР о новом физкультурном комплексе ГТО с I сентября 1975/76 учебного года в вузах была введена новая программа по физическому воспитанию, утверждённая Министерством высшего и среднего специального образования СССР 4 апреля 1975 года. Учебная программа состоит из теоретического и практического разделов. Для контроля и наблюдения за динамикой физической подготовленности студентов программой предусмотрено выполнение ими контрольных упражнений и нормативов, определяющих развитие основных физических качеств.

Анализ результатов физической подготовленности студентов различных вузов страны показал несоответствие между требованием программы и уровнем подготовленности.

В последние годы многие исследователи физического развития и физической подготовленности студентов особое внимание уделяли изучению динамики физического развития и физической подготовленности в период обучения в вузе, выявлению взаимосвязи между физическим развитием и спортивным результатом, и предлагали наиболее эффективные средства и методы, обеспечивающие необходимый уровень физической подготовленности студенческой молодежи. Этому вопросу посвящены работы Г.И.Кукушкина / 1962 /, А.Р.Джамалова / 1969 /, М.Н.Шупейко / 1970 /, Л.И.Тендзегольскис / 1970 /, И.К.думбакис / 1972 /, Н.А.Нельга / 1972 /, И.И.Синенко / 1972 /, В.Ф.Протасова / 1973 /, В.Н.Нестерова / 1974 /, В.В.Михайлова / 1976 / и ряда других авторов.

Для достижения требуемого уровня, предъявленного комплексом ГТО, необходимо подбирать упражнения, которые комплексно развивают двигательные навыки и качества. Важность комплексного воспитания физических качеств подчёркивают в своих работах И.Т.Осипов / 1962 /, А.В.Коробков / 1961, 1964 /, А.В.Коробов / 1963 /, Л.П.Матвеев / 1965 /, Н.А.Масальгин / 1967 /, В.П.Филин / 1970 / и другие. Комплексному развитию двигательных навыков и качеств способствует ориентация процесса физического воспитания на отстающие стороны физической подготовленности студентов. Для более объективного выявления отстающих сторон физической подготовленности в последние годы все чаще используются количественные методы исследования, в частности множественный корреляционный анализ, способствующий выявлению зависимости каждого из признаков от ряда других / Н.И.Бинчук, 1959; В.М.Зациорский, 1964; М.Я.Набатни-

кова, 1973 /. Познавание корреляционных зависимостей имеет большое практическое значение, так как позволяет более полно определить наиболее значимые факторы и эффективность воздействия средств физического воспитания на физическое развитие и физическую подготовленность.

Несмотря на наличие ряда работ, посвященных совершенствованию учебного процесса на основе комплекса ГТО, многие вопросы, имеющие как теоретическое, так и практическое значение, не получили необходимого разрешения.

Менее всего исследованы вопросы подготовки на основе комплекса ГТО студентов сельскохозяйственных вузов, в которых обучается преимущественно сельская молодежь. Учитывая замеченные в практике физического воспитания особенности физической подготовленности молодежи, поступающей в сельскохозяйственные вузы, а также студентов, прошедших курс физического воспитания, для более успешной их подготовки на основе комплекса ГТО необходимо повысить эффективность учебно-тренировочных занятий за счет дифференцирования объема средств, направленных на воспитание основных физических качеств / силы, быстроты, выносливости, ловкости/. Воспитание физических качеств с учетом отстающих сторон физической подготовленности студентов будет способствовать их всесторонней подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Научная новизна. В диссертации разработана, отличающаяся элементами новизны, методика отбора средств физического воспитания с использованием множественного корреляционно-регрессионного анализа. Такой подход позволил научно обосновать и разработать схему содержания занятий, дающую возможность при предусмотренном программой количестве часов достичь гораздо более высокого уровня физической подготовленности, соответствующего нормативным тре-

бованиям Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

С целью профилактики и предупреждения различных травм и заболеваний предложены комплексы упражнений, позволяющие предупредить нежелательные последствия отрицательных сосудистых реакций и способствующие быстрейшему вработыванию организма к предстоящей деятельности.

Научно-практическая значимость. Работа выполнена на материале учебных программ по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений.

Результаты, полученные в экспериментальном исследовании, позволили выявить наиболее эффективные средства и методы целенаправленной физической подготовки студентов к выполнению наиболее трудоёмких нормативов комплекса ГТО. На основании полученных данных разработаны методические рекомендации по применению средств физического воспитания, направленных на развитие отстающих сторон физической подготовленности студентов второго курса подготовительного отделения.

Объём работы. Диссертация состоит из введения, четырёх глав, заключения, выводов и рекомендаций. Рукопись содержит 191 страницу машинописного текста, в том числе 19 таблиц, 2 рисунка и 23 приложения. В указателе литературы приведено 210 названий работ на русском и иностранном языках.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Задачи исследования. Поиск новых методов и средств физического воспитания, дополнение и совершенствование имеющихся, является важной проблемой теории и практики.

С учётом этого обстоятельства в работе были поставлены следующие задачи:

1/ Выявить уровень и особенности физического развития и физической подготовленности студентов Волгоградского сельскохозяйственного института, и в связи с этим определить необходимую направленность содержания физического воспитания с учётом требований Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

2/ Выявить наиболее рациональный вариант разминки, обеспечивающий подготовку опорно-двигательного аппарата к предстоящей деятельности и необходимые вегетативные сдвиги.

3/ Экспериментально проверить эффективность средств и методов специально-направленного физического воспитания, обеспечивающего подготовку значкистов ГТО с учётом выявленных отстающих сторон в физической подготовленности студентов.

4/ Разработать рекомендации по усовершенствованию содержания и методики физического воспитания студентов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1/ Изучение литературных источников по теме исследования / задача 1, 2 /;

2/ Обобщение опыта работы по комплексу ГТО / задача 1 / ;

3/ Антропометрический метод / задача 1 / ;

4/ Тесто-педагогическое обследование / задача 1 / ;

5/ Метод стандартов / задача 1, 3 / ;

- 6/ Метод кожной электротермометрии / задача 2 / ;
- 7/ Метод гониометрии / задача 2 / ;
- 8/ Статистический метод / задача 1, 2, 3 / ;
- 9/ Педагогический эксперимент / задача 2, 3, 4 / .

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Волгоградского сельскохозяйственного института. В течение октября-ноября 1972 года было обследовано 2040 студентов / 1283 - мужчины, 757 - женщин /. Большинство студентов до поступления в институт проживало в сельской местности. Были обследованы студенты первых, вторых, третьих и четвертых курсов.

Состав испытуемых по физическому развитию и физической подготовленности

Группа по годам поступления в Волгоградский СХИ	Возраст	Количество обследованных	
		мужчины	женщины
1969	20 - 22	250	142
1970	20 - 22	294	164
1971	18 - 20	299	209
1972	18 - 20	440	242
Всего		1283	757

При исследовании физического развития студентов измерялись показатели: а/ соматометрические - рост, вес, окружность грудной клетк / пауза, вдох, выдох, экскурсия /, окружность шеи; б/ соматоскопические - толщина жировой складки; в/ физиометрические - жизненная ёмкость лёгких, задержка дыхания на вдохе ; г/ физиоло-

гические - частота пульса за I минуту, частота дыхания за I минуту, максимальное и минимальное кровяное давление в мм/рт. столба. При исследовании физической подготовленности применялись следующие тесты:

Мужчины. Бег 60 м с ходу, бег 100 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с места, метание гранаты на дальность и в цель / 700 г. /, подтягивание на перекладине, лазание и передвижение в висе по гимнастической стенке, равновесие статическое и динамическое.

Женщины. Бег 60 м с ходу, бег 100 м, бег 500 м, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с места, метание гранаты на дальность и в цель / 500 г. /, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке, лазание и передвижение в висе по гимнастической стенке, равновесие статическое и динамическое.

Отбор тестов измерений и контрольных упражнений для исследования уровня физического развития и физической подготовленности студентов проводился с учётом имеющихся в литературе сведений о корреляционной, факторной значимости / действительности / теста и его надёжности / Е.А.Бондаревский, С.П.Лобанов, В.А.Уваров, 1970 и др. / . Часть тестов, которые не имели сложившейся методики, обладали высокими коэффициентами воспроизводимости.

Результаты измерений обрабатывались на ЭВМ " Минск - 22 " по программе, разработанной О.М.Дукарским и А.Г.Закурдаевым / 1971 / . На основе обработанных данных был установлен уровень физического развития и физической подготовленности студентов четырёх курсов и выявлены факторы, влияющие на выполнение нормативов комплекса ГТО. На основе выявленных факторов была разработана программа педагогического эксперимента для заканчивающих курс

физического воспитания, учитывающая уровень подготовленности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО.

На первом курсе академические занятия были направлены на укрепление здоровья, улучшение физического развития и разностороннюю физическую подготовку студентов на основе требований комплекса ГТО. На втором курсе применялось направленное воспитание основных физических качеств. Для определения направленной физической подготовки использовались данные процентного вклада изучаемых показателей физического развития и физической подготовленности в результативность выполнения норм комплекса ГТО. Уровень значимости их явился объективной основой для определения соотношения тех или иных элементов содержания в экспериментальной системе занятий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.

Исследование состояния физического развития и физической подготовленности студентов всех четырёх курсов института / см. табл. I /, мужчин и женщин, показало, что студенты, поступающие на первый курс имеют недостаточную для выполнения нормативов комплекса ГТО физическую подготовленность.

Наблюдения за результатами занятий в обычных условиях показали, что в их процессе происходит заметное улучшение физического развития и физической подготовленности. Однако, несмотря на значительный прирост результатов в процессе занятий, уровень их отстаёт от предъявляемых требований программы. Для достижения уровня требований IV ступени комплекса ГТО необходимо у женщин в среднем улучшить результат в беге на 100 м на 0,6 сек. / на серебряный значок / и на 1,4 сек. / на золотой значок / ; в прыжках в длину улучшить результат на 22,8 см / на серебряный значок / и на 52,8 см / на золотой значок / ; в метании гранаты

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВОЛГОГРАДСКОГО СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ИНСТИТУТА

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	I КУРС		II КУРС		III КУРС		IV КУРС									
	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ								
	\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$								
БЕГ 60 м, сек	10,15	0,73	9,2	0,5	9,94	0,97	0,6	0,29	9,92	0,6	0,8	0,37	10,5	0,56	0,29	0,5
БЕГ 100 м, сек	17,56	1,26	14,34	0,6	16,64	0,85	13,9	0,55	16,65	0,91	13,8	0,5	17,64	1,20	1,0	0,6
БЕГ 500 м, сек	127,4	6,8	129,5	5,1	123,0	6,6			127,4	7,2						
БЕГ 1000 м, сек	217,76	12,2	207,4	8,85					207,2	8,15			222,0	18,0		
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ с разбега, см	298,7	31,2	420,2	31,4	320,5	34,4	451,0	28,99	327,2	26,1	451,0	36,68	301,0	40,9	440,9	31,57
ПРЫЖКИ В ДЛИНУ с места, см	161,6	7,0	190,0	4,3	165,5	7,5	221,16	13,1	161,6	7,0	222,7	15,37	163,3	9,5	224,5	14,4
ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ с места, см	20,0	3,35	43,96	4,4	28,05	3,0	46,10	4,0	28,9	3,1	46,05	4,1	26,3	3,1	49,0	4,8
МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ ВЦЕЛЬ, см	100,0	49,1	65,5	117,7	82,4	5,0	45,2	97,45	36,42	54,5	7,4	344,3	24,0	62,0	37,5	
УДАЛЕНИЕ ГРАНАТЫ в 30 м, см	1970	421,5	3948,7	176,6	2113	242,0	4069,0	262,3	2170,1	210,0	4192,5	121,2	2019,2	217,0	1949,9	426,0
ПРЫЖКИ В ШИРОКУЮ тачку, см	4,65	2,6	7,5	2,0	6,7	2,39	9,5	1,4	6,47	2,37	9,0	2,47	5,7	2,6	8,55	2,17
БЕЖАНИЕ В ГОРЯЧЕВОДУ 100 м, сек	7,4	0,37	5,8	0,66	5,1	0,50	5,7	0,81	5,19	0,73	5,5	0,82	6,5	1,0	6,0	0,76
ПРЫЖКИ В ШИРОКУЮ тачку, см	2,4	0,6	2,4	0,7	2,7	0,61	2,0	0,61	2,9	0,7	2,1	0,16	2,6	0,6	2,6	0,7
РЫВОК В ДЕРЖАНИЕ ГИРЬ, см	70,5	29,9	73,0	36,9	61,0	34,45	57,3	11,3	56,0	26,6	30,6	22,0	73,7	14,5	73,4	17,2

улучшить результат на 129,9 см / на серебряный значок / и на 529,9 см / на золотой значок /; в сгибании и разгибании рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке увеличить результат на 3,3 раза / на серебряный значок / и на 5,8 раза / на золотой значок /. У мужчин необходимо улучшить результат в беге на 1000 м на 7,2 сек. / на серебряный значок / и на 17,6 сек. / на золотой значок /.

Сравнительная оценка данных физического развития студентов первых, вторых, третьих и четвертых курсов показывает, что частота пульса и дыхания в течение двух лет обучения в вузе при систематических занятиях физическими упражнениями имеют тенденцию в сторону уменьшения и на четвертом курсе при полном прекращении занятий физической культурой и спортом опять увеличивается. Заметные сдвиги происходят в жизненной ёмкости лёгких, которая увеличивается от курса к курсу и заметно снижается при прекращении занятиями как у мужчин, так и у женщин. Тенденция в сторону увеличения размеров грудной клетки наблюдается у студентов всех курсов, однако экскурсия грудной клетки мало различается как у занимающихся, так и у незанимающихся физическими упражнениями. Значительное увеличение толщины жировой прослойки на четвертом курсе отрицательно сказывается на выполнении нормативов комплекса ГТО и свидетельствует о низкой двигательной активности студентов.

Снижение уровня физического развития и физической подготовленности студентов, прекративших занятия физическими упражнениями, особенно подчёркивает важность занятий по физическому воспитанию на всех курсах.

С целью применения целенаправленных средств и методов физического воспитания для достижения необходимых результатов в под-

готовке по комплексу ГТО необходимо учитывать факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на уровень подготовки. Для выявления средств физического воспитания, определяющих результативность подготовки по нормативам комплекса ГТО, была использована матрица коэффициентов корреляции признаков физического развития и показателей физической подготовленности. Наибольшими корреляционными связями с результатами по нормативам комплекса ГТО обладали признаки / см. рис. I /, характеризующие силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовленность и уровень развития выносливости. Наличие и интенсивность корреляционных связей между признаками от курса к курсу претерпевали различные изменения, в основном за счёт изменения корреляционных отношений между признаками физического развития и физической подготовленности. Из анализа, проведённого на основе коэффициентов парных корреляций, выяснилось, что недостаточно развитыми качествами у студентов второго курса явились силовые и скоростно-силовые качества у женщин и качества специальной выносливости и силы у мужчин. Вклад изучаемых показателей физического развития и физической подготовленности, обеспечивающих силовые и скоростно-силовые качества у женщин и качества специальной выносливости и силы у мужчин, составил довольно высокий процент. Из многих средств нами отобраны наиболее результативные для подготовки по нормативам ГТО.

На этой основе было осуществлено распределение средств физического воспитания на учебный год и разработаны планы занятий, в которых определены удельные веса различных средств подготовки:

Средства для целенаправленного воспитания физических качеств	Мужчины	Женщины
Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	15% = 20 час.	25% = 35 час.
Упражнения для развития быстроты	15% = 20 час.	15% = 20 час.
Упражнения для развития силы и силовой выносливости	30% = 40 час.	20% = 25 час.
Упражнения для развития общей вы- носливости	15% = 20 час.	10% = 15 час.
Упражнения общего воздействия и для развития гибкости	15% = 20 час.	15% = 20 час.
Упражнения в совершенствовании координации и техники движения	10% = 10 час.	15% = 15 час.

Исходя из расчёта этих часов, были построены программа и график учебных занятий по физическому воспитанию.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ.

С целью исследования эффективности направленных занятий физическими упражнениями, объём и соотношение которых определялись на основе видов деятельности, играющих первостепенную роль в достижении уровня требований действующего комплекса, были созданы опытные и контрольные группы для проведения педагогического эксперимента.

Контингент студентов второго курса,
принявших участие в педагогическом эксперименте.

Группа	Возраст	Факультет	Количество студентов	Количество часов по физическому воспитанию за учебный год
Мужчины				
1 контрольная	19 - 20	агрономический	17	128
2 контрольная	19 - 20	механизации с/х	16	128
1 опытная	19 - 20	механизации с/х	15	128
2 опытная	19 - 20	механизации с/х	15	126
3 опытная	19 - 20	зооинженерный	15	126
Женщины				
1 контрольная	19 - 20	экономический	16	108
2 контрольная	19 - 20	гидромелиоративн.	15	130
1 опытная	19 - 20	экономический	17	108
2 опытная	19 - 20	электрификации с/х	13	128
3 опытная	19 - 20	гидромелиоратив.	15	130

данные педагогического эксперимента были подвергнуты статистической обработке, в которой по критерию Стьюдента определялась степень достоверности различий между контрольными и опытными группами. Степень различий рассматривалась достоверной при условии значимости $p < 0,05\%$. Исходные показатели физического развития и физической подготовленности у студентов опытных и контрольных групп были сходными. На первом курсе подготовительного отделения учебные занятия проводились комплексно по программе легкоатлетического многоборья с широким применением средств разносторонней физической подготовки. На втором курсе опытные группы занимались

по графику, составленному на основе выявленного влияния факторов, контрольные по принятому графику в вузе. Таким образом опытные и контрольные группы прошли одинаковый по объёму часов но разной по направленности / соотношению средств / курс физического воспитания.

Сравнение данных физической подготовленности студентов опытных и контрольных групп показывает, что эффективность применения средств физического воспитания, отобранных с учётом отстающих сторон физической подготовленности студентов и на основе факторов, играющих существенную и первостепенную роль в достижении результатов по нормативам действующего комплекса ГТО очевидна, так как в этих условиях результаты по основным признакам физического развития и физической подготовленности оказались существенно выше, чем результаты, полученные при реализации общепринятой методики физического воспитания в вузе / см. рис. 2 /.

В настоящее время существуют разноречивые взгляды по отбору и применению средств физического воспитания в занятиях со студентами подготовительного отделения. Одни авторы, исходя из теоретического положения о том, что силовые и скоростно-силовые упражнения оказывают наиболее общее воздействие на организм, указывают на эффективность скоростно-силовой направленности / Р.Г.Зубов, 1972; А.И.Панин, 1971; В.Ф.Протасов, 1973 /. Другие, учитывая отстающие стороны подготовки студентов-первокурсников, рекомендуют больше внимания уделять общей выносливости / В.В.Михайлов, 1975, 1976 ; С.С.Семашко, А.Н.Шлезингер, 1976 / и предлагают повысить насыщенность учебных занятий циклическими упражнениями. С целью проверки действительности и перспективности предложенного отбора средств физического воспитания и выбора наилучшего варианта их соотношения* был проведён дополнительный педагогический эксперимент в 1975/76 учебном году.

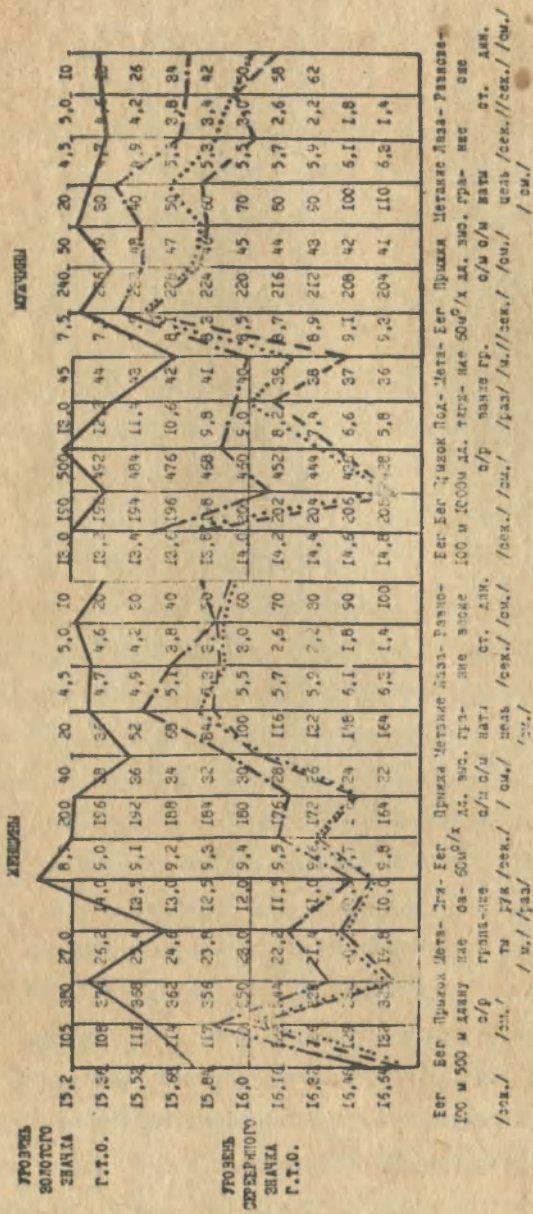


Рис.2 ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ СЪЕМА ИСПЫТАТЕЛЬНЫХ

Контингент студентов второго курса, принявших участие
в дополнительном педагогическом эксперименте.

Группа	Возраст	Факультет	Количество студентов	Количество часов по физическому воспитанию за учебный год
--------	---------	-----------	----------------------	---

Мужчины

" А "	19 - 20	механизации с/х	15	126
" Б "	19 - 20	гидромелиоративный	15	128
" В "	19 - 20	зооинженерный	15	126
" Г "	19 - 20	агрономический	15	130

Женщины

" А "	19 - 20	экономический	16	128
" Б "	19 - 20	гидромелиоративный	15	128
" В "	19 - 20	зооинженерный	15	126
" Г "	19 - 20	агрономический	15	130

Удельный вес / в % / различных средств
физического воспитания

Средства физического воспитания	Экспериментальные группы			
	" А "	" Б "	" В "	" Г "
Упражнения для развития силы и силовой выносливости	50%	20%	15%	25%
Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств	20%	50%	20%	25%
Упражнения для развития общей выносливости	15%	15%	50%	25%
Упражнения для развития гибкости	15%	15%	15%	25%

Применение средств физического воспитания, отобранных с преимущественной направленностью на развитие того или иного качества студентов или по принципу разностороннего воздействия / группа " Г " /, позволило повысить уровень физической подготовленности в течение одного учебного года. Во всех группах были установлены высокодостоверные приросты показателей. Однако, наибольшее количество статистически достоверных приростов установлено в группе " А " у мужчин, которые занимались по программе с преимущественным / до 50% / использованием средств физического воспитания, направленных на развитие силы и силовой выносливости; и в группе " Б " у женщин, которые занимались по программе с преимущественным / до 50% / использованием средств физического воспитания, направленных на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.

Таким образом, анализ данных физической подготовленности студентов опытных и контрольных групп, а также студентов экспериментальных групп " А ", " Б ", " В ", " Г " / мужчины и женщины / подтверждает действенность и эффективность отбора средств физического воспитания с учётом отстающих сторон физической подготовленности студентов и на основе факторов, играющих существенную роль в достижении результатов действующего комплекса ГТО.

Повышенные требования к физической подготовленности студентов потребовали разработать мероприятия, обеспечивающие необходимые вегетативные сдвиги и быстрее вращивание организма к предстоящей деятельности. С этой целью в подготовительной части урока подготовка опорно-двигательного аппарата / разминка / осуществлялась по схеме, предложенной Л.И.Мастеровым / 1964 /, согласно которой разминка начиналась не с бега, как принято, а с силовых упражнений, сначала динамического, а затем статического

/ уступающего / характера.

Сравнение показателей электротермометрии и гониометрии исходных и конечных данных разминок показывает, что кровоснабжение в мышцах и подвижность тазобедренного сустава улучшается как в привычной, так и в предложенной разминке, но при гораздо большем преимуществе последней. Использование разминок подобного характера позволяет предупредить нежелательные последствия отрицательных сосудистых реакций и открывает новые возможности для более интенсивных и продолжительных нагрузок в процессе физического воспитания студентов.

ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

1. Поступающая в сельскохозяйственные вузы сельская молодёжь имеет недостаточный уровень развития основных физических качеств / силы, быстроты, выносливости, ловкости /. Объясняется это, по-видимому, неудовлетворительной постановкой учебной и внеклассной работы по физической культуре и спорту в сельских школах.

Физическая подготовленность основной массы поступающих в вузы оказывается ниже требований III ступени ГТО "Сила и мужество".

2. За период обучения в сельскохозяйственных вузах уровень физической подготовленности студентов улучшается, однако большинство из них не выполняет всех требований учебной программы. У мужчин это относится в первую очередь к уровню развития силы и выносливости, у женщин - силовых и скоростно-силовых качеств.

Подготовка студентов в объёме требований программы является важной общественно-политической и государственной задачей, требует улучшения качества учебно-госпитальной работы в области физической культуры. Система занятий должна обеспечивать развитие основных физических качеств до уровня требований IV ступени

комплекса ГТО на серебряный и золотой значок.

3. Комплекс ГТО предъявляет новые требования к методике организации физического воспитания: учебные занятия должны проходить по принципу многоборности, комплексным методом. Для более успешного осуществления учебного процесса необходим периодический системный анализ результатов занятий, регистрация уровня развития основных физических качеств и на этой основе корректировка учебного процесса.

4. В целях оптимизации учебного процесса необходимо избирательно-направленное воспитание отстающих по уровню развития физических качеств / силы и специальной выносливости у мужчин и силовых и скоростно-силовых качеств у женщин / осуществлять на протяжении всего учебного года. При планировании работы по освоению комплекса ГТО IУ ступени наиболее целесообразным является такое соотношение основных средств физического воспитания, при котором воспитанию отстающих по уровню развития физических качеств уделяется до 45% от общего объёма времени.

Для развития силовых и скоростно-силовых качеств у женщин необходимо уделить до 45% от общего объёма времени, для развития быстроты - до 15%, для развития общей выносливости - до 10%, для развития гибкости - до 15%, техники движения - до 15%.

Для развития общей и специальной выносливости у мужчин необходимо уделить до 45% от общего объёма времени, для развития быстроты - до 15%, для развития скоростно-силовых качеств - до 15%, для развития гибкости - до 15%, совершенствование техники движения - до 10%.

5. Проведённый педагогический эксперимент, направленный на всестороннее развитие основных физических качеств с учётом требований IУ ступени комплекса ГТО, показал возможность выполнения

многими студентами нормативов учебной программы и нормативов комплекса ГТО в течение учебного года при существующем режиме занятий по 4 часа в неделю. При этом показатели физического развития и физической подготовленности были более высокими в опытных группах, где занятия проводились с преимущественной направленностью на развитие отстающих физических качеств.

6. Исходя из результатов эксперимента можно заключить, что обдобринятый комплекс упражнений в подготовительной части урока менее эффективен по сравнению с предложенной подготовкой опорно-двигательного аппарата к сложным и трудным условиям деятельности при выполнении физических упражнений в основной части урока.

Необходимо начинать разминку не с бега, как принято обычно, а с комплекса динамико-статических упражнений / ДСУ / для основных групп мышц / задней поверхности бедра, икроножной, большеберцовой, псевдошнс-поясничной и других /. После комплекса упражнений проводить в течение 3 - 4 минут бег в свободном темпе, обще-развивающие упражнения и бег с ускорением.

7. Результаты исследования показывают, что предлагаемая усовершенствованная методика подготовки к выполнению норм комплекса ГТО может быть применена как в сельскохозяйственных вузах, так и в других вузах страны, а также в самостоятельном физкультурном движении, где осуществляется общая физическая подготовка по комплексу ГТО.

Список опубликованных работ по теме диссертации:

1. Селиверстова Д.И. Анализ физического развития первокурсников. Сб. "Медико-биологическое обоснование системы физического воспитания в высшей школе". Каунас, 1975.

2. Селиверстова Д.И., Сидоров В.В. Использование множественного регрессионного анализа в управлении физическим состоянием студентов. Сб. "Медико-биологическое обоснование системы физического воспитания студентов в высшей школе". Каунас, 1975.

3. Селиверстова Д.Н. Значение физической культуры и спорта в повышении профессионального уровня работников сельского хозяйства в зонах орошаемого земледелия Волгоградской области. Кн.: "Физическая культура и спорт на селе", сб. материалов I Всесоюзной научно-практической конф., М., "ФИС", 1974.

4. Селиверстова Д.Н. Использование целенаправленных средств физического воспитания в занятиях со студентами. Кн.: "Проблемы физического воспитания студентов", сб. мат. Республиканской научно-методической конф., Орест, 1975.

5. Селиверстова Д.Н. Направленные занятия физическим воспитанием как метод подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Сб. научно-практ. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу "ГТО", Гомель, 1975.

6. Селиверстова Д.Н. Интеграция признаков физического развития и физической подготовленности студентов. Тезисы докладов Всесоюзной научной конф. по проблемам физического воспитания студентов. М., 1976.

7. Селиверстова Д.Н., Седорилева Е.Н. Некоторые пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию. журнал "Теория и практика физической культуры", № 12, 1976.

8. Селиверстова Д.Н., Иковлев В.С. Целенаправленные занятия физическими упражнениями как метод подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Тезисы I-й обл. конф. "Научные основы физического воспитания и спорта". Брянск, 1976.

9. Селиверстова Д.Н., Самохвалова М.П., Сидоров В.В. Методическая разработка по применению средств физического воспитания, направленных на развитие отстающих сторон в двигательной деятельности студентов II курса подготовительного отделения. Волгоград, 1976.

10. Селиверстова Д.Н., Суркова В.В. Некоторые формы сдачи норм комплекса ГТО по туризму. Материалы Первой Респ. научно-практ. конф. Лаку. Гянджлик, 1977.

