

4511.144  
К 777

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

КРАМАРЕНКО Андрей Владимирович

УДК 796.055.1

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ МУЖЧИН  
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ

13.00.04 – Теория и методика физического  
воспитания и спортивной тренировки

Автореферат диссертации на соискание  
ученой степени кандидата педагогических наук

Омск – 1989

511.144  
799

Работа выполнена в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,  
доцент Гониянц С.А.

Официальные оппоненты: доктор биологических наук,  
профессор Бальсевич В.К.,  
кандидат педагогических наук,  
доцент Лалахов Г.С.

Ведущая организация - Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры

Защита диссертации состоится " 24 04 1989 г.  
в 14 час. на заседании специализированного совета К 046.06.01  
в Омском государственном институте физической культуры по адресу:  
644063, г.Омск; ул.Масленникова, 144.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Омского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан " 24 " 03 19 89 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета  
кандидат педагогических  
наук, доцент

СУЛЕЙМАНОВ И.И.

2842/1

БИБЛИОТЕКА

Львовского обл. гос.

института физической культуры

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность темы исследования. Успешное выполнение задач, вытекающих из стратегического курса на ускорение социально-экономического развития страны, неразрывно связано с укреплением здоровья, повышением работоспособности и жизненной активности людей зрелого возраста – основного контингента, занятого в производственной сфере.

В связи с этим, как указывается в сентябрьском (1981 г.) Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР и Материалах XXIII съезда КПСС, важное значение имеет развитие физической культуры, что в свою очередь обуславливает актуальность разработки и внедрения широкого круга ее средств, методов и форм.

Игры с мячом наиболее популярны среди мужчин зрелого возраста. Они доступны, эмоциональны, оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся, обладают значительным потенциалом для привлечения людей к двигательной активности.

Однако анализ специальной литературы показал, что, несмотря на отдельные исследования (Л.П. Трофимова, 1969; Э.К. Ахмеров с соавт., 1984), организационно-методические основы применения игр в физкультурно-оздоровительных занятиях взрослого населения изучены недостаточно.

Это позволяет считать научное обоснование методики оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста с преимущественным использованием игровых средств с мячом актуальным.

Исследование выполнено в соответствии со Сводным планом НИР по физической культуре и спорту Госкомспорта СССР на 1986-1990 гг. по теме 1.3.1. Номер государственной регистрации 01.86.0121265.

Рабочая гипотеза исследования сводилась к тому, что программа оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста, построенная на широком (преимущественном) использовании игровых средств с мячом в сочетании с другими физическими упражнениями, соответствующими возрастным особенностям занимающихся, уровню их физического состояния и владения игровыми действиями, позволит обеспечить значительное повышение физической подготовленности исследуемого контингента и должный оздоровительный эффект.

Научная новизна результатов исследования состоит в том, что:  
– впервые определены методические особенности применения наиболее распространенных игровых средств с мячом из командных спор-

тивных игр (волейбола, футбола, баскетбола) в физкультурно-оздоровительных занятиях с мужским контингентом;

- разработана методика оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста с преимущественным использованием игровых средств с мячом;

- показана положительная динамика показателей состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности под влиянием занятий по разработанной методике у мужчин зрелого возраста, проживавших в Приамурье.

Практическая значимость результатов исследования определяется рядом конкретных методических рекомендаций по организации, содержанию и проведению занятий на основе средств командных спортивных игр, которые позволяют обоснованно использовать их в массовой физической практике взрослого населения.

Обоснованность и достоверность результатов исследования подтверждаются достаточной продолжительностью педагогических исследований, адекватностью методов исследования поставленным задачам, корректным использованием методов математической обработки полученных результатов.

Внедрение, практическое использование научных результатов исследования. Результаты исследования внедрены в практику работы физкультурно-оздоровительных групп ряда предприятий г. Благовещенска, а также включены в лекционный курс "Методика массовых форм физической культуры взрослого населения" для студентов и слушателей ФПК и ФУС ЦПОЛИФК. Основные материалы исследования положены на итоговых научных конференциях ЦПОЛИФК (1986-1988 гг.).

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованных источников и приложений. Она изложена на 165 страницах машинописного текста, содержит 21 таблицу и 2 рисунка. Список использованных источников включает 195 отечественных и 28 зарубежных авторов.

#### СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Состояние вопроса. Анализ научно-методической литературы позволил выявить проблемную ситуацию. Так, с одной стороны, достаточно полно исследовано влияние игр на различные аспекты жизнедеятельности человека. В частности, отмечаются широкие возможности использования игровых средств для развития и поддержания на необходимом уровне жизненно важных физических и психических качеств, поперженных воз-

растной инволюции. С другой – немногочисленные сведения о методических особенностях применения игр носят фрагментарный, неконкретный характер и не дают научно обоснованных рекомендаций для массовой физкультурной практики.

Основные положения, выносимые на защиту:

- группировка игровых средств с мячом для оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста по следующим критериям: типу игр, условиям выполнения игровых действий или особенностям взаимодействия (противодействия) играющих и основной педагогической направленности (обучение, закрепление игровых действий, воспитание физических качеств);

- методика оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста с преимущественным использованием игровых средств определяется: последовательным использованием игр и их оптимальным сочетанием с другими средствами ОФД в подготовительном и основном периодах занятий, применением методических приемов регулирования игровой нагрузки и мер профилактики травматизма, в структуре тренировочных занятий – чередованием координационно сложных и нагрузочных игровых заданий с менее нагрузочными и простыми;

- оздоровительная тренировка на основе использования игр с мячом способствует положительным изменениям физического развития занимающихся (уменьшение веса и жирового компонента тела), состояния сердечно-сосудистой (снижение АД и ЧСС в покое) и дыхательной (увеличение ЖЕЛ) систем, аэробной производительности (прирост МПК), физической подготовленности по данным контрольных упражнений и нормативов комплекса ГТО.

Цель исследования заключалась в обосновании методики оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста с преимущественным использованием игровых средств с мячом.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее распространенные в массовой физкультурной практике взрослого населения игровые средства с мячом, обобщить и проанализировать методические особенности их применения.

2. Разработать методику оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста с преимущественным использованием игровых средств с мячом.

3. Определить эффективность влияния занятий по разработанной методике на физическое состояние мужчин зрелого возраста.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос (анкетирование и интервьюирование), педагогические наблюдения, педагогическое тестирование (определение физической подготовленности), антропометрия (измерение показателей физического развития, включая определение жирового компонента тела с помощью калиперометрии), врачебно-физиологические наблюдения (радиотелепульсометрия, измерение артериального давления, общий терапевтический осмотр, функциональная проба, электрокардиография), рефлексометрия (определение времени простой зрительно-моторной реакции), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 1985-1987 гг. и состояло из двух этапов.

Предварительный этап работы был ориентирован на получение информации о методических особенностях применения игровых средств с мячом в массовой физкультурной практике взрослого населения. На данном этапе велись педагогические наблюдения за занятиями физкультурно-оздоровительных групп (ФОГ) с использованием игровых средств, производился опрос ведущих специалистов физкультурно-оздоровительной работы ( $n = 27$ ), мужчин 28-55 лет, занимающихся в ФОГ игровой направленности ( $n = 106$ ), мужчин 28-55 лет жителей Приамурья ( $n = 178$ ). Определялись также пульсовые характеристики наиболее распространенных в занятиях мужчин игровых средств с мячом.

Полученный материал послужил основанием для определения содержания, обоснования методики и проведения годичного педагогического эксперимента (основной этап исследования), в ходе которого апробировалась и совершенствовалась методика оздоровительной тренировки с преимущественным использованием игровых средств с мячом.

Основную часть состава экспериментальных групп составляли мужчины 30-39 лет - рабочие и служащие комбината хлебопродуктов г. Благовещенска. Все участники педагогического эксперимента проходили врачебный контроль и не имели противопоказаний для игровых форм занятий. Исследования проводились в начале годичного цикла занятий, через 4, 8 и 12 месяцев тренировок.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ (ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ)

Анализ и обобщение передового практического опыта использования игровых средств с мячом ведущими специалистами массовой физкуль-

турно-оздоровительной работы позволил выявить их распространенность и ряд методических особенностей применения.

В целом определено, что в организованных физкультурно-оздоровительных занятиях мужчины зрелого возраста находят применение главным образом средства КСММ – волейбола, баскетбола, футбола.

Среди типов игровых средств большей частью используются игра в упрощенных вариантах и игровые упражнения волейбола (88,8% участников опроса), сравнительно редко – игровые гонки и эстафеты с элементами волейбола (14,8%), элементы и приемы техники футбола (18,5%) и подвижные игры с элементами футбола (18,5%).

Установлено, что при комплектовании ФОР с игровым уклоном около 74% респондентов ориентируются на "примерно одинаковый уровень физического состояния", возраст занимающихся и уровень владения игровыми действиями.

При организации занятий в группах игровой направленности с мужчинами зрелого возраста, имевшими длительный перерыв в систематических занятиях физическими упражнениями, специалисты рекомендуют следующее соотношение средств (указаны средние данные):

- в подготовительном периоде занятий длительностью 3-5 месяцев (при 2-3 занятиях еженедельно) 47,3% общего объема тренировочного времени отводить средствам ОФП (упражнения легкой атлетики, гимнастики и др.); 25,8% – обучению и закреплению технико-тактических приемов игр; 24,1% – непосредственно на занятия избранной спортивной игрой;

- в основном периоде соответственно 34,8; 22,4; 42,8%.

По мнению преподавателей, случаи травматизма на занятиях с использованием игровых средств являются следствием: недостаточной и методически неправильно построенной подготовительной части урока (отметило 100% респондентов); нарушения санитарно-гигиенических норм и требований к материально-технической базе занятий (неровность и наличие посторонних предметов на игровой площадке, излишне твердое или скользкое ее покрытие, низкого качества или не по назначению используемый спортивный инвентарь и др.) – 66,7%; технически неправильного выполнения игровых действий – 59,2%; наличия хронических повреждений у занимающихся – 37%; невнимательности, недисциплинированности занимающихся, азарта, грубости, сильного перевозбуждения из-за чрезмерной эмоциональной насыщенности занятий – 29,6%; отсутствия полноценной разминки из-за опозданий занимающихся на занятия – 25,9%.

В качестве мероприятий, предупреждающих травматизм, 40,7% респондентов предлагают использовать в разминке специальные упражнения, сходные по двигательной структуре, воспроизводящие основные технико-тактические действия и движения из используемых в основной части спортивных игр; 28,7% - проводить теоретическую подготовку занимающихся с целью формирования культуры поведения и доброжелательных взаимоотношений в экстремальных и конфликтных игровых ситуациях; 18,5% - применять комплексы подготовительных упражнений для увеличения подвижности и укрепления наиболее уязвимых суставов и частей тела.

Анализ случаев травматизма у занимающихся в ФОГ игровой направленности показал, что повреждения (вывихи, растяжения, болевые ощущения) имели место у 42,5% опрошенных. В общей структуре травм отмечалась следующая локализация: 37,8% - в области голеностопного сустава; 26,7% - коленного; 13,3% - локтевого и лучезапястного; 11,1% - плечевого; 11,1% - указали другие случаи и части тела. Это указывает на необходимость концентрации внимания преподавателей на укрепление и специальную подготовку к игровой деятельности упомянутых звеньев тела.

Существенная особенность игровых форм занятий физическими упражнениями - ограниченные возможности строгой регламентации, объективного контроля и дозирования нагрузки, что снижает эффективность их применения и зачастую приводит к негативным последствиям. Однако для избежания физического и психо-эмоционального перенапряжения занимающихся специалисты используют ряд методических приемов регулирования нагрузки в игровых занятиях: остановки игры для отдыха практикуют 100% респондентов; увеличение продолжительности пауз отдыха между таймами, партиями - 92,6%; уменьшение продолжительности времени игры - 85,2%; сокращение необходимого числа выигрышных очков, голов или сыгранных таймов, партий - 66,7%; замены играющих - 48,1%; уменьшение размеров игровой площадки - 40,7%; увеличение количества играющих в обеих командах - 29,6%; ограничение поля, площади действия и игровых функций для конкретного игрока или группы игроков - 14,8%.

Установлено, что среди мужчин в возрасте 28-55 лет, ориентированных в физкультурной деятельности на преимущественное использование упражнений игрового характера, основная масса респондентов (76,4%) ранее занималась спортивными играми (в том числе около 36%



имели спортивный разряд). Это свидетельствует о том, что игровой форме занятий, как правило, отдают предпочтение лица, владеющие определенными знаниями и умениями конкретного вида спортивно-игровой деятельности.

Определено, что основными мотивами приобщения к занятиям игровой направленности являются: возможность получить удовольствие, эмоциональную разрядку в игре, испытать радость общения с товарищами - 43,4% ответов; укрепить здоровье, восполнить "дефицит" двигательной активности, свойственный современному образу жизни, - 37,5%; развить психические качества, свойства личности, необходимые в жизни (инициативность, выдержка, умение управлять эмоциями), - 21,9%.

В числе причин недостаточно широкого распространения среди взрослого населения игровых форм занятий наиболее часто (67%) отмечалось недостаточное количество спортсооружений и оборудованных мест для занятий; 16,4% респондентов указали на объективные трудности коммуникативного характера, связанные с организацией игровых групп; 8,2% - преобладавшие предрассудки у взрослых людей, считающих спортивные игры "детским развлечением"; 5,4% - повышенный травматизм занятий.

Для оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста выделена совокупность игровых средств с мячом (рис.1) и определена характеристика величины их "нагрузочности".

Так, по показателям относительного рабочего прироста ЧСС в процентах от пульсового резерва (по В.М.Алексееву, 1983) наиболее "нагрузочными" следует считать упрощенные варианты КСИИ - баскетбола, футбола, волейбола, средняя интенсивность которых достигает соответственно следующих величин: 72,3±1,6%, 64,9±1,5% и 57,6±1,3%.

Достаточно интенсивными являются также подвижные игры с разделением на команды (52,6±1,3%), отдельные игровые упражнения с элементами соревнований (64,3±1,5%) и без элементов соревнования, когда используются средства баскетбола (61,4±1,3%).

Игровые эстафеты на быстроту выполнения несмотря на относительно невысокий диапазон интенсивности (31,6 - 45,6%) требуют особого внимания, так как абсолютная величина пульсовых показателей достигает высоких значений (по 176 уп/мин.). Сравнительно невелика нагрузка при выполнении элементов и приемов техники КСИИ на месте (15,8-38,6%), игровых гонок (28,9-33,3%), отдельных подвижных игр без разделения и с разделением на команды с элементами волейбола

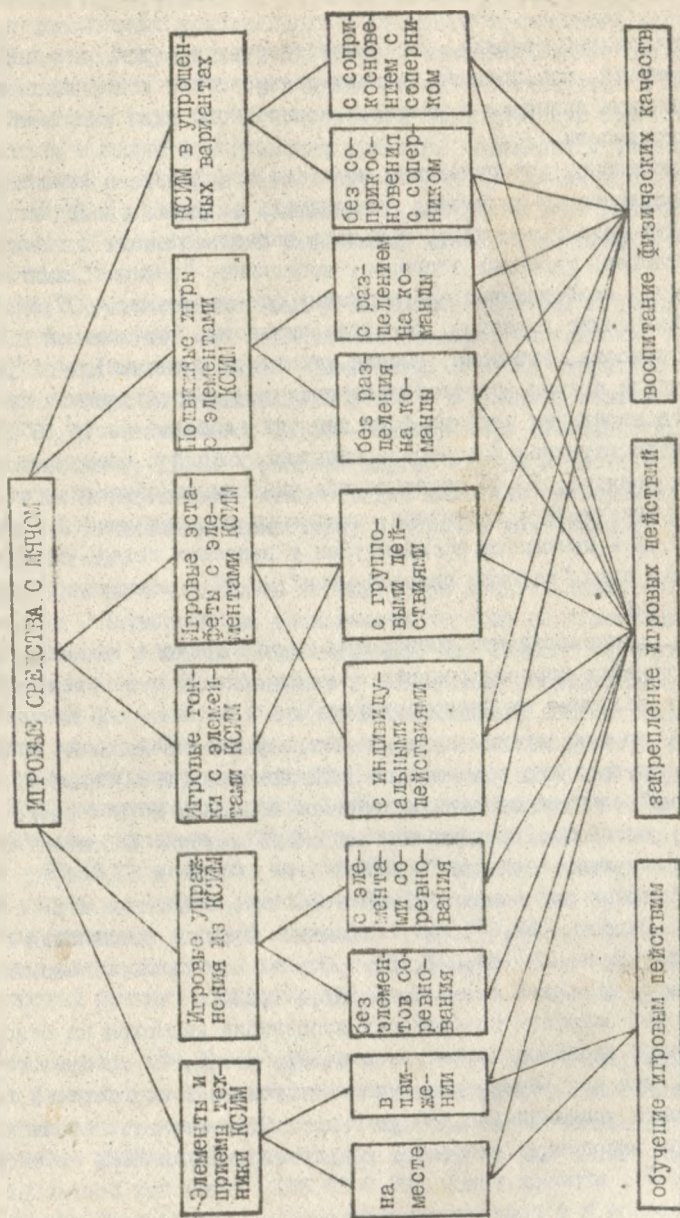


Рис. 1 Группировка игровых средств из мясных спортивных игр с мячом (КСИМ) для оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста

(27,2-41,2%), что позволяет широко использовать их в программах на начальном этапе занятий с лицами, приступившими к систематическим занятиям физическими упражнениями после длительного перерыва.

### МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ (ОСНОВНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ)

Полученный в ходе предварительного этапа материал составил основу разработанной методики, апробация которой проводилась на основном этапе исследования. В годичном педагогическом эксперименте предусматривалось определение эффективности модельных вариантов программ оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста, включавших наиболее распространенные игровые средства с мячом, упражнения циклического и гимнастического типов.

Целью годичного цикла пассивных занятий являлось обеспечение при оптимальном соотношении игр, гимнастики и легкой атлетики (с преобладанием первых) максимального и устойчивого оздоровительного эффекта, проявляющегося в постижении должного уровня физического состояния мужчин зрелого возраста.

При организации экспериментальных занятий принимались во внимание результаты анкетирования, которые конкретизировали предпочтительную частоту занятий физическими упражнениями взрослого мужского населения Приамурья. В частности, установлено, что в период низких холодовых температур (декабрь, январь, февраль) и переходные месяцы (октябрь, ноябрь, март, апрель) для жителей региона более приемлемы 3-х разовые в неделю групповые организованные занятия (около 69% респондентов). В теплое время года отмечена тенденция к снижению предпочтительной кратности занятий по 1-2 раз в неделю.

Планирование средств по объему времени производилось на основании предложенных группой экспертов соотношений (рис.2, цифры без скобок) и сохраняло свои особенности применительно для групп игровой направленности с мужчинами зрелого возраста, имевшими длительный перерыв в систематических занятиях физическими упражнениями.

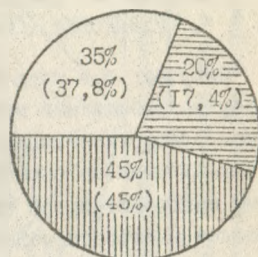
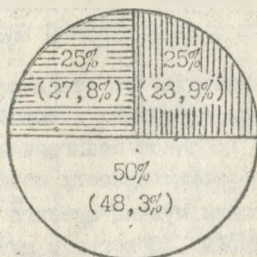
Принятая нами структура построения годичного педагогического эксперимента включила подготовительный (1-4 мес.) и основной (5-12 мес.) периоды.

В подготовительном периоде оздоровительной тренировки из средств ОФП (48,3% в группе А и 45,3% в группе Б) достаточно широко использовались гимнастические упражнения и средства легкой атлетики, среди

Подготовительный  
I-4 мес.

Основной  
5-12 мес.

Программа "А"  
с преимущественным использованием средств волейбола



Программа "Б"  
с преимущественным использованием средств футбола

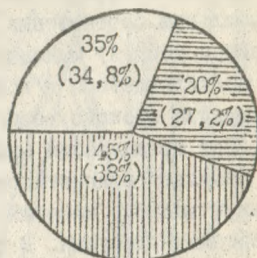
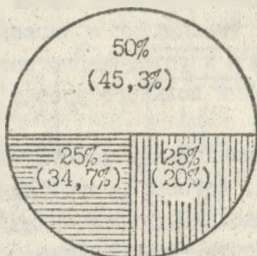
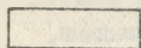
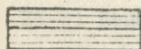


Рис.2 Соотношение средств по периодам педагогического эксперимента и содержание тренировочных программ

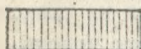
Используемые средства:



- легкой атлетики и гимнастики



- игровой материал для овладения средствами избранной командной спортивной игры с мячом



- избранная командная спортивная игра с мячом в упрощенных вариантах

которых преимущественное положение занимали хоьба и бег.

Соотношение игрового материала по периодам занятий имело особенности. Наличие данных о степени физиологического воздействия игровых средств с мячом на организм мужчин позволило использовать их адекватно физическим возможностям контингента, поддерживая при этом заинтересованность к посещению занятий.

Так, в подготовительном периоде, когда физическое состояние и уровень владения игровыми действиями у занимающихся снижены, преимущественно использовались элементы и приемы техники КСИМ, игровые упражнения из КСИМ без элементов и с элементами соревнования, игровые гонки, игровые эстафеты с элементами КСИМ, с индивидуальными и групповыми действиями, подвижные игры с элементами КСИМ без разделения и с разделением на команды (условно обозначены как игровой материал для овладения средствами избранной КСИМ) - в программе А - 27,8%, в программе Б - 34,7%. На занятия избранной КСИМ в упрощенных вариантах отводилось соответственно 23,9% и 20%.

По мере повышения уровня физического состояния и владения игровыми действиями занимающихся соотношение средств изменялось в сторону увеличения объема времени, отводимого на занятия избранной спортивной игрой, которая в основном периоде (5-12 мес.) занимала поминирующее положение (45% в группе А и 38% в группе Б).

Постепенно сокращались объемы времени на игровой материал для овладения средствами избранной КСИМ (17,4% в программе А и 27,2% в программе Б) и средства ОФП (соответственно до 37,6% и 34,8%).

В соответствии с рекомендациями Л.П.Трофимовой (1969) и Э.К.Ахмерова с соавт.(1984) о необходимости сочетания в занятиях игровой направленности игровых заданий высокой и низкой интенсивности разработана структура нагрузки урока с преимущественным использованием игровых средств с мячом. Установлено, что в тренировочных занятиях с мужчинами зрелого возраста педагогически целесообразно наличие 2-3 периодов с интенсивностью нагрузки по показателям относительного рабочего прироста в процентах от пульсового резерва на уровне 55-70% в чередовании с отрезками активного отдыха на уровне 20-35%, что обеспечивается подбором игрового материала различной пульсовой стоимости.

#### ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ СРЕДСТВ

В задачи исследования входило изучение пролонгированного (в течение 12-месячного периода) влияния занятий по разработанной методи-

ке и количественная оценка ее эффективности. Перед началом экспериментальных занятий были выявлены особенности физического состояния исследуемого контингента мужчин зрелого возраста. Исходное обследование обнаружило наличие избыточной массы тела и довольно высокое содержание жировой ткани в организме (в группе А - 22,41%, в группе Б - 22,95%).

Данное положение оценивается как следствие сокращения общего объема двигательной активности у значительной части взрослого населения (*Э. В. Оскал*, 1973; *Ж. Парížкова*, 1977), является причиной ряда заболеваний, что в итоге значительно снижает трудовой потенциал населения.

Предварительные контрольные испытания физической подготовленности по тестовым показателям и отдельным упражнениям комплекса ГТО также свидетельствовали о низком уровне развития основных физических качеств.

Результаты годичного цикла занятий по разработанным программам позволили выявить ряд существенных сдвигов показателей физического состояния. Так, статистически достоверно ( $P < 0,05$ ) в обеих экспериментальных группах снизилась масса тела: в группе А на 3,4 кг, в группе Б - на 3,7 кг, что в среднем составило 4,7%. Соотношение жирового компонента уменьшилось соответственно на 3,73%, 4,48% и 4,1%, что указывает на позитивное изменение состава тела занимающихся.

Обнаружены достоверные изменения ( $P < 0,05$ ) функционального состояния дыхательной системы (показатели ЖЕЛ увеличились в группе А на 381 см<sup>3</sup>, в группе Б - на 380 см<sup>3</sup>, в среднем 8,1%), показателей динамометрии правой, левой кисти и становой силы в группе А соответственно на 4,5; 6,8; 17,4 кг, а в группе Б - на 3,8; 5,7; 17,5 кг.

Отмечены положительные сдвиги отдельных показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Так, ЧСС в покое снизился в первой группе на 11,43% и 13,89% во второй (в среднем на 12,7%), величина систолического артериального давления в покое - на 4,76%, диастолического - на 4,85% в группе А, а в группе Б соответственно на 5,76% и 6,33%. Расчетные значения аэробной производительности, полученные на основании показателей физической работоспособности по тесту  $PWC_{170}$  достоверно ( $P < 0,05$ ) возросли в обеих экспериментальных группах на 14,73% и 18,19%, что в среднем составило около 16,8%.

Значительно повысился уровень физической подготовленности муж-

чин, который служит одним из объективных критериев здоровья (K. L. Andersen et al., 1978). Взрывная сила мышц ног по показателям прыжка вверх с места достоверно ( $P < 0,05$ ) возросла в среднем на 21,2%. Улучшились скоростные способности, которые оценивались по времени пробегания 30-метрового отрезка (сократилось на 12,3%) и по данным рефлексометрии (время простой зрительно-моторной реакции уменьшилось в среднем на 4,4%).

Кроме этого, наблюдалось статистически достоверное ( $P < 0,05$ ) увеличение подвижности позвоночного столба (в среднем на 70,3%), прирост показателей силовой выносливости мышц рук (на 105,8%), ног (на 153,4%), брюшного пресса (на 125,0%).

Достигнутый в результате занятий уровень развития общей выносливости позволил основной части занимающихся (68,1%) выполнить норматив комплекса ГТО в беге на 3000 м, предусмотренный для соответствующей возрастной группы мужчин.

Таким образом, совокупность результатов исследования установлена достаточно высокая оздоровительная эффективность влияния занятий по разработанным программам на состояние здоровья, физическое развитие, функциональные возможности и физическую подготовленность исследуемого контингента. Это свидетельствует о научной обоснованности методики оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста с преимущественным использованием игровых средств с мячом и позволяет на основании полученных материалов значительно расширить диапазон их применения в массовой физкультурно-оздоровительной практике взрослого населения.

## ВЫВОДЫ

1. Игровые средства с мячом обладают значительным оздоровительно-рекреационным и педагогическим потенциалом, полная и эффективная реализация которого в физкультурно-оздоровительных занятиях мужчин зрелого возраста возможна при условии учета степени их физиологического воздействия и подбора в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физического состояния и владения игровыми действиями занимающихся.

2. На основании изученного передового практического опыта организации и проведения игровых форм занятий в физкультурно-оздоровительных группах с мужчинами зрелого возраста определены: распространенность и содержание используемых игровых средств с мячом; преемственность подготовительного и основного этапов занятий и их пре-

имущественная направленность; методические приемы регулирования игровой нагрузки; основные причины возникновения травматизма, локализация повреждений и меры их профилактики; преобладающие мотивы приобщения к занятиям с преимущественным использованием игровых средств и факторы, препятствующие их распространению.

3. Для оздоровительной тренировки мужчин зрелого возраста выделена совокупность игровых средств из командных спортивных игр с мячом (КСИМ), которая включает следующие типы:

- элементы и приемы техники КСИМ, выполняемые на месте и в движении;
- игровые упражнения из КСИМ без элементов и с элементами соревнования;
- игровые гонки с элементами КСИМ с групповыми действиями;
- игровые эстафеты с элементами КСИМ с индивидуальными и групповыми действиями;
- подвижные игры с элементами КСИМ без разделения и с разделением на команды;
- КСИМ с упрощенных вариантах без соприкосновения и с соприкосновением с соперником.

4. В соответствии с выделенными типами игровых средств с мячом определена их характеристика по абсолютным и относительным пульсовым критериям. В частности, по показателям относительного рабочего прироста ЧСС в процентах от пульсового резерва наиболее "нагрузочными" следует считать КСИМ в упрощенных вариантах: баскетбол -  $72,2 \pm 1,6\%$ ; футбол -  $64,9 \pm 1,5\%$ ; волейбол -  $57,6 \pm 1,3\%$ .

Наименьшие нагрузки отмечены при выполнении элементов и приемов техники КСИМ на месте, которые характеризуются следующими диапазонами: в баскетболе - от 16,7% до 38,6%; футболе - от 23,7% до 36,8%; волейболе - от 15,8% до 33,3%. Остальные типы игровых средств занимают промежуточное положение.

5. Установлена последовательность использования игрового материала и его рациональное сочетание с другими средствами ОФП в оздоровительной тренировке мужчин зрелого возраста, приступивших к систематическим занятиям физическими упражнениями после длительного перерыва.

На подготовительном этапе годичного цикла занятий (I-4 мес.) педагогически целесообразно использование: а) упражнений легкой атлетики и основной гимнастики; б) игрового материала для овладения



средствами избранной КСИМ (элементы и приемы техники, выполняемые на месте и в движении, игровые упражнения без элементов и с элементами соревнования, игровые гонки с групповыми действиями, игровые эстафеты с индивидуальными и групповыми действиями, подвижные игры без разделения и с разделением на команды); в) упрощенных вариантов избранной КСИМ в следующих соотношениях по объему времени: 2 : 1 : 1.

По мере повышения уровня физического состояния и владения игровыми действиями занимающихся соотношение средств изменяется в сторону увеличения объема времени на занятия избранной КСИМ в упрощенных вариантах и достигает на основном этапе (5-12 мес.) значений 2 : 1 : 3.

6. В структуре тренировочных занятий игровой направленности с мужчинами зрелого возраста целесообразно наличие 2-3 периодов с интенсивностью нагрузки по показателям относительного рабочего прироста в процентах от пульсового резерва на уровне 50-70% в чередовании с отрезками активного отдыха на уровне 20-35%.

7. Под воздействием оздоровительной тренировки с преимущественным использованием игровых средств с мячом у занимающихся в течение года произошли изменения показателей физического развития (уменьшение веса тела в среднем на 4,7%); состава тела (уменьшение жирового компонента на 4,1%); состояния сердечно-сосудистой (снижение ЧСС в покое на 12,7%, систолического АД на 4,8%, диастолического АД на 5,1%) и дыхательной (увеличение ЖЕЛ на 8,1%) систем; аэробной производительности (прирост показателей МПК на 16,8%); физической подготовленности по данным контрольных упражнений и отдельных нормативов комплекса ГТО (количество выполнивших нормативы составило около 68%).

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При организации физкультурно-оздоровительных групп на основе использования игровых средств с мячом и проведении занятий с мужчинами зрелого возраста, приступившими к систематическим занятиям физическими упражнениями после длительного перерыва, необходимо:

- комплектовать группы и осуществлять подбор игровых средств с учетом возраста, уровня физического состояния и владения игровыми действиями, а также их интереса к конкретному виду спортивно-игровой деятельности;
- обеспечить тщательный предварительный и текущий врачебно-педагогический контроль;

2.942/1

- на предварительном этапе занятий (I-4 мес.) не предусматривать высокоинтенсивных игровых заданий и упражнений, требующих больших мышечных усилий;

- при проведении тренировочных занятий обеспечивать постепенное повышение нагрузки в начале занятия (10-15 мин.) и снижение к его окончанию (10-12 мин.), а также чередование координационно сложных и "нагрузочных" игровых заданий (игровые упражнения с элементами соревнования, игровые эстафеты на быстроту, командные спортивные игры в упрощенных вариантах) с менее нагрузочными и простыми (элементы и приемы техники командных спортивных игр на месте, игровые упражнения без элементов соревнования);

- частоту и длительность занятий увеличивать постепенно от двух раз в неделю по 60-75 мин. на подготовительном этапе до трех раз по 1,5 часа на основном;

- ограничивать число соревнований, проводить их лишь при достаточной предварительной подготовленности занимающихся и по упрощенным правилам.

2. В целях профилактики случаев травматизма на занятиях рекомендуется: включать в подготовительную часть занятий специальные упражнения, сходные по двигательной структуре, воспроизводящие основные игровые действия и движения из используемых в основной части спортивных игр; применять комплекс подготовительных упражнений для увеличения подвижности и укрепления наиболее уязвимых суставов и частей тела; сообщать занимающимся теоретические сведения о мерах профилактики травматизма и культуре взаимоотношений в конфликтных игровых ситуациях.

3. Для избежания физического и психоэмоционального перенапряжения занимающихся в игровой части занятий необходимо использовать следующие методические приемы: уменьшение продолжительности времени игры; остановки игры для отдыха и замены играющих; уменьшение размеров игровой площадки; увеличение количества играющих в обеих командах; ограничение поля, площади действия и игровых функций для конкретного игрока или группы игроков.

4. Контроль за величиной игровой нагрузки в оздоровительной тренировке целесообразно осуществлять на основе объективных показателей (время восстановления пульса) и субъективных признаков (характер поведенческих реакций, окраска кожных покровов, степень пототделения, координация движений, самочувствие занимающихся).

#### СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Крамаренко А.В. Игровые средства в массовой физической культуре // Массовая физ. культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни советских людей: Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. - Минск, 1987. - Ч. I. - С. 53-54.
2. Крамаренко А.В. К проблеме приобщения взрослого мужского населения Приамурья к различным формам физической культуры // Здоровье и массовая физ. культура: Тез. докл. науч.-практ. конф. - Новосибирск, 1988. - С. 77-78.
3. Крамаренко А.В. Основные мотивы приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным занятиям с преимущественным использованием спортивных игр // Медицинские и социально-экономические проблемы массовой физ. культуры: Тез. докл. Всесоюз. науч. конф. - Ужгород, 1988. - Ч. 2. - С. 16-17.
4. Крамаренко А.В. Игры с мячом в физкультурно-оздоровительных занятиях мужчин: Метод. рекомендации. - Благовещенск: РИО Амурпрополиграфиздат, 1989. - 23 с.