

4 15.11.195

506

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

СМИРНОВ
Петр Петрович

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ОДНОПРЕДМЕТНЫХ И КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

(130004 – теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва 1975

Работа выполнена в секторе нормативных основ системы физического воспитания (зав. сектором - кандидат педагогических наук И.Т. Осипов) Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (директор - кандидат медицинских наук, доцент С.Н. Попов) и на кафедре физического воспитания (зав. кафедрой - П.П. Смирнов) Калининского государственного медицинского института (ректор - профессор О.А. Дунаевский).

Научные руководители:

доктор медицинских наук, профессор Н.В. Семенов,
кандидат педагогических наук И.Т. Осипов.

Официальные оппоненты:

доктор медицинских наук, профессор А.В. Чоговадзе,
кандидат педагогических наук, доцент Т.Н. Коваль.

Ведущее учебное заведение - 2-й московский медицинский институт.

Автореферат разослан 27 IV 1975 г.

Защита состоится 20 V 1975 г.

на заседании Совета Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры по адресу:
Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь
кандидат педагогических наук В.Н. Кузнецов.

В резолюции XXIV съезда КПСС подчеркивается необходимость дальнейшего совершенствования системы образования и воспитания "в соответствии с требованиями развития экономики, науки и культуры, научно-технической революции".

Исследования советских и зарубежных авторов показали, что двигательная деятельность человека в условиях научно-технической революции характеризуется большим разнообразием двигательных действий, комплексным развитием физических способностей, умением точно и быстро выполнять движения и переключаться с одной формы деятельности на другую.

Комплексный характер двигательной деятельности людей в современных условиях вызывает необходимость и в комплексном подходе к процессу физического воспитания. Это особенно важно для студентов подготовительного учебного отделения, составляющего 65-70% всех обучающихся в вузе (А.В. Чоговадзе, 1960, Н.Т. Омельченко, 1960).

Однако существующая в вузах практика организации учебного процесса на этом отделении по курсу общей физической подготовки или специализации, основанная на сезонном принципе планирования, последовательном прохождении учебного материала и однопредметном характере занятий в силу своей односторонности не вполне отвечает современным требованиям.

В связи с этим в литературе появились работы, в которых предприняты попытки обоснования комплексного подхода к процессу физического воспитания. В исследовании Н.Т. Омельченко (1960, 1968) обобщен положительный опыт чередования занятий по общей физической подготовке с занятиями по специализации.

Одновременное изучение гимнастики с играми, легкой атлетикой предусмотрено в учебных планах Л.Р. Шукшиным (1959), И.Т. Осиповым, Н.Х. Жуковой (1961), Б.С. Граменипким (1968). Применение на занятиях упражнений из различных видов спорта для направленного развития физических качеств показано в исследованиях Ю.Н. Денисова (1957) и В.П. Голубева (1961), а преимущества комплексной спортивной тренировки перед однопредметной убедительно показали С.В. Каледин, М.С. Лукин, Б.А. Ашмарин (1959), *H. Reindel* (1962), Н.Н. Яковлев (1963), *M. Scholich* (1965), В.В. Чунин (1971), В.В. Чунин и В.П. Филин (1972). Ярким примером комплексного подхода к физической подготовке трудящихся является новый комплекс ГТО.

Однако ряд вопросов, относящихся к организации и методике проведения комплексных занятий на подготовительном отделении, не получили достаточного научного обоснования и остались не решенными. Практически отсутствует методика изучения отдельных двигательных действий по этапам обучения (по В.Д. Мазниченко), не разработана система согласования упражнений различных видов спорта и чередования их в комплексных занятиях. Недостаточно ясна и сама организация учебного процесса в плане сочетания комплексных и однопредметных занятий.

На основании вышеизложенного мы предполагали, что комплексное изучение видов спорта, имеющих различную структуру движений, а также характер и силу проявления физических качеств, в большей степени будет соответствовать разносторонней двигательной деятельности людей в современных условиях и обеспечит лучшую физическую подготовку студентов как будущих специалистов к решению задач коммунистического строительства.

Целью исследования являлась разработка и экспериментальная проверка принципиальной схемы организации учебного процесса, основанного на комплексной

методике изучения программного материала по баскетболу, волейболу и гимнастике.

В соответствии с поставленной целью в исследовании решались следующие задачи:

1. Определить последовательность овладения студентами техническими элементами баскетбола, волейбола и гимнастики.

2. Исследовать динамику величины нагрузки в процессе их обучения в зависимости от характера применяемых средств и методов.

3. Определить эффективность однопредметных и комплексных занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных нами задач в Калининском медицинском институте были проведены исследования на 259 студентах 1 курса подготовительного отделения. Из них были организованы опытная группа № 1 в количестве 71 человека, опытная группа № 2 - 83 человека и контрольная группа - 125 человек. Студенты этих групп по полу, возрасту, состоянию здоровья, физической и технической подготовленности были примерно равноценны.

Учебный процесс в группах был организован по курсу разносторонней физической подготовки с изучением основ техники легкой атлетики, лыжного спорта, баскетбола, волейбола и гимнастики в соответствии с программой "Физическое воспитание студентов", утвержденной в 1963 году. Изучение учебного материала по легкой атлетике и лыжному спорту в связи с сезонными особенностями этих видов во всех группах осуществлялось на однопредметных занятиях по существующей методике.

Основное различие между контрольной и опытными группами заключалось в планировании учебного мате-

риала по баскетболу, волейболу и гимнастике и в методике обучения этим видам спорта.

В опытных группах занятия проводились по разработанной нами комплексной методике, которая предусматривала в основной части каждого занятия изучение трех технических приемов — по одному из баскетбола, волейбола и гимнастики. В связи с этим представлялось необходимым установить четкую очередность изучения технических приемов этих видов спорта. Нами была предложена схема такого чередования в цикле из 6 занятий.

Так, например, во втором цикле занятий (табл. 1) на 7-м занятии изучался технический прием баскетбола, затем гимнастики и волейбола. На 9-м занятии чередование их было другое — волейбол, баскетбол и гимнастика. На 11-м занятии очередность их изучения вновь изменилась — гимнастика, волейбол и баскетбол.

Четные занятия (8, 10 и 12-е) отводились на повторение учебного материала в той же очередности обучения. При такой схеме чередования в изучении технических приемов на занятиях сохранялась методическая последовательность в овладении техникой и, кроме этого, создавались условия для постановки конкретных педагогических задач.

Если технический прием того или иного вида спорта изучался в основной части занятия первым, то ставилась задача изучения его элементов и поэтому применялся расчлененный метод обучения.

При изучении технического приема на занятии вторым, задачей обучения являлось овладение действием в целом и решалась она путем применения целостного метода обучения.

В случаях, когда технический прием изучался на занятии в третью очередь, его закрепление осуществлялось соревновательным методом обучения, который обеспечивал многократное его повторение.

Таблица 1

СТРУКТУРА И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ
ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ОПЫТНЫХ ГРУППАХ
/2-й цикл занятий/

Вид спорта	С О Д Е Р Ж А Н И Е	7	8	9	10	11	12
Баскетбол	Технический прием	Ведение мяча правой рукой					
	Задача обучения	Изучение повторения овладение повторение владение повторение элементов в целом					
	Очередность обучения	1	1	2	2	3	3
Гимнастика	Упражнение	Упражнение № 1 на брусьях					
	Задача обучения	Овладение повторение захват в целом повторение элементов повторение					
	Очередность обучения	2	2	3	3	1	1
Волейбол	Технический прием	Поддача мяча Прием - передача мяча двумя руками сверху					
	Задача обучения	Захват мяча повторение изучение овладение владение повторение элементов в целом					
	Очередность обучения	3	3	1	1	2	2

В следующих циклах занятий в той же очередности изучались более сложные технические приемы данного вида спорта.

На основании этого была разработана система чередования всех технических приемов изучаемых видов спорта в комплексных занятиях в течение учебного года. Она создала возможность применения специальных (подводящих, подготовительных) упражнений непосредственно перед изучением каждого технического приема и определила их содержание.

В опытной группе № 2 предложенная нами система комплексных занятий применялась с уклоном специализации в этих видах спорта.

В контрольной группе изучение баскетбола, волейбола и гимнастики осуществлялось последовательно на однопредметных занятиях и по существующей методике, а специальные упражнения применялись в конце подготовительной части занятия.

В нашем исследовании применялись следующие методы:

1. Изучение и анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент с программированием учебного материала.
3. Педагогические наблюдения (хронометраж занятий, протоколы наблюдений, оценивающие методы обучения и параметры величины нагрузки).
4. Медицинские обследования по форме № 227.
5. Контрольные испытания. Физическая подготовленность оценивалась по шести нормативам 1У ступени комплекса ГТО, техническая - по пяти специальным тестам.
6. Изучение спортивной активности студентов (посещаемость занятий, участие в соревнованиях, выполнение нормативов комплекса ГТО и спортивных разрядов).
7. Анкетирование и устный опрос.
8. Математическая статистика.

Исследования во всех группах проводились на трех последовательных нечетных занятиях, в которых изучался технический прием, в каждом виде спорта и в различные периоды учебного года.

Для регистрации полученных данных была разработана необходимая документация.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Полученные нами результаты позволили оценить преимущество предложенной нами методики изучения технических приемов (упражнений) баскетбола, волейбола и гимнастики в комплексных занятиях, а также определить влияние таких занятий на состояние здоровья, подготовленность и спортивную активность студентов.

1. Методика обучения техническому приему

Проведенный педагогический эксперимент выявил определенные особенности в последовательности изучения технических приемов (упражнений) указанных видов спорта и в динамике величины нагрузки в зависимости от очередности обучения их на занятиях (табл. 2).

Так, изучение какого-либо технического приема в первой очередности, с применением расчлененного метода обучения, потребовало от преподавателей использования наибольшего (15,3) количества различных методических приемов (объяснений, повторных показов, опробования, указаний и т.д.) и продолжительности обучения (21,6 мин.) по сравнению с изучением его во второй очереди. Такое соотношение методических приемов и времени на обучение способствовало сосредоточению внимания на овладении структурой отдельных элементов упражнения, образованию более четких

Таблица 2

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВЕЛИЧИНА НАГРУЗКИ ПРИ ИЗЛУЧЕНИИ
ТЕХНИЧЕСКОГО ПРИЕМА /средние данные/

СОДЕРЖАНИЕ	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА					ОБУЧЕННАЯ ГРУППА # 1					ОБУЧЕННАЯ ГРУППА # 2				
	З А Н Я Т И Я					З А Н Я Т И Я					О Ч Е Р Е Д Н О С Т И / О Б У Ч Е Н И Я				
Методы	1	3	5	5	5	1 / 1 /	3 / 2 /	5 / 3 /	1 / 1 /	3 / 2 /	5 / 3 /	1 / 1 /	3 / 2 /	5 / 3 /	
Методические пункты /число раз/	Расчет- ный	Целост- ный	Совменно- ватый	Совменно- ватый	Расчет- ный	Расчет- ный	Целост- ный	Соревнова- тельный	Расчет- ный	Целост- ный	Соревно- ватый	Расчет- ный	Целост- ный	Соревно- ватый	
Амплитуда	15,3	14,3	11,0	11,0	15,3	12,3	10,3	14,3	11,3	9,3					
Т е м п	Малая	Средняя	Средняя	Средняя	Малая	Средняя	Средняя	Малая	Средняя	Средняя	Средняя	Малая	Средняя	Средняя	
Количество повторений / в % /	23,06	27,6	36,3	36,3	26,66	32,3	38,8	27,8	35,3	42,9					
Продолжительность / в мин. /	21,8	21,16	19,6	19,6	21,6	20,7	19,5	21,3	20,4	18,9					
Плотность / в % /	22,8	23,5	25,15	25,15	24,7	27,9	32,16	26,5	29,7	31,3					
Ч. С. С. / в мин. /	115,3	121,2	131,0	131,0	114,4	123,7	155,5	119,3	127,8	141,5					

представлений о его параметрах и создавало условия для предупреждения и своевременного исправления ошибок. В то же время выполнение упражнения в медленном темпе, с малой амплитудой движений и наименьшим количеством повторений элементов (26,06%) обусловило и наименьшую величину нагрузки как по плотности обучения (24,7%), так и по частоте пульса (114,4 удара в минуту). Все это создавало оптимальные условия обучения, способствующие правильному формированию элементов, составляющих основу техники изучаемого упражнения.

При изучении того же технического приема в контрольной группе также применялся расчлененный метод обучения с примерно равной продолжительностью и числом методических приемов обучения. Однако количество повторений и плотность обучения в этой группе были соответственно на 3-1,9% ниже, чем в опытной.

Во второй очередности обучения установление взаимосвязи между элементами технического приема и объединение их в целое действие осуществлялось целостным методом. По сравнению с первой очередностью обучения наблюдалось уменьшение числа методических приемов (12,3 против 15,3), увеличение темпа выполнения упражнения и количества повторений технического приема на 6,4% при некотором снижении продолжительности обучения с 21,6 до 20,7 минут. Это способствовало повышению плотности обучения (на 3,2%) и сопровождалось увеличением частоты пульса на 9,3 удара в минуту.

Аналогичный технический прием в контрольной группе изучался также целостным методом с примерно равным числом методических приемов и продолжительностью обучения, но по сравнению с опытной группой величина нагрузки была ниже как по количеству повторений (4,5 против 6,4%) и плотности обучения

(0,7 против 3,2%), так и по частоте пульса (6,0 против 9,3 ударов в минуту).

Изучение технического приема в третьей очередности обучения по сравнению со второй характеризовалось применением преимущественно соревновательного метода обучения, который оказал определенное влияние на динамику величины нагрузки. Это нашло свое отражение в увеличении количества повторений технического приема (в опытной с 32,2 до 38,8%, а в контрольной с 27,6 до 36,3%), в повышении плотности обучения (соответственно на 4,3 и 1,65%) и частоты пульса (на 11,8 и 9,8 ударов в минуту).

Выявленные нами различия в этих показателях свидетельствуют о том, что обучение в опытных группах в данном случае осуществлялось более интенсивно, чем в контрольной и в большей степени способствовало закреплению основного варианта выполнения технического приема и превращению его в двигательный навык.

Важной отличительной особенностью, имеющей непосредственное влияние на эффективность обучения, явилось применение в опытных группах специальных (подготовительных, подводящих) упражнений непосредственно перед изучением конкретного технического приема. Возможность подбирать их сходными по структуре и силе проявления физических качеств с изучаемым упражнением создавала наилучшие условия для положительного переноса тренированности и повышала качество обучения.

При существующем планировании в однопредметных занятиях специальные упражнения применялись в конце подготовительной части занятия и отражали лишь общие особенности изучаемого вида спорта, а не конкретного упражнения, что бесспорно снижало их эффективность.

Анализ полученных нами данных по величине нагрузки и сравнение их с имеющимися в литературе по-

казывает, что в наиболее информативном показателе, каким является плотность, показатели опытных групп, как правило, выше. По другим показателям они находятся в границах литературных данных.

Так, продолжительность основной части урока в гимнастике (64,5-64,2 мин.), в волейболе (62-60,6 мин.) и в баскетболе (60,5-58,8 мин.) как в контрольной, так и в опытных группах находилась в границах данных (55-66 мин.), указанных Н.Н. Ефремовым (1959), И.Т. Осиповым и Н.Х. Жуковой (1961), Г.М. Асеевым и В.А. Зотовым (1963).

Средняя плотность обучения в гимнастике как в опытных группах (22,3-24,7%), так и в контрольной (16,7%) была выше данных, имеющих в литературе (12,5%) (Е.В. Вершинский, 1961; Г.М. Асеев и В.А. Зотов, 1963; П. Пенчев, 1967). Плотность при обучении в волейболе (29,8-31,6%) и в баскетболе (32,7-33,7%) также была выше средних данных (27,8%), которые приводятся *Ж. Терп* (1961) и П. Пенчевым (1967). При этом данные в контрольной группе были несколько ниже данных опытных групп (по видам 26,7-27,7%).

Имеющиеся в литературе данные о реакции сердечно-сосудистой системы при занятиях гимнастикой, волейболом и баскетболом несколько выше данных, полученных в опытных группах. Так, частота пульса в гимнастике по данным некоторых авторов колеблется в пределах 130-180 ударов в минуту, в волейболе - 155-200, в баскетболе - 175-200 ударов в минуту (Н.А. Эль Амаври, 1961; Г.М. Асеев, В.А. Зотов, 1963; Н.В. Зимкин, 1968; В.М. Зацюрский, 1966). В опытных группах частота пульса близка к нижней границе данных указанных авторов (соответственно по видам 132, 142, 150 ударов в минуту). По-видимому, эти различия объясняются тем, что данные вышеуказанных авторов были получены на квалифицированных спортсменах, тренировочные нагрузки которых значительно выше, чем у студентов подготовительного отделения.

Сопоставление же данных опытных групп с данными контрольной группы (соответственно по видам 127, 132, 137,5 ударов в минуту) свидетельствует о более высокой интенсивности обучения в опытных группах.

Следует отметить, что показатели, характеризующие величину нагрузки, были неодинаковы при изучении элементов гимнастики, волейбола и баскетбола. Установлено, что изучение гимнастических упражнений требует большей продолжительности, но происходит с меньшей плотностью и вызывает наименьшую реакцию организма (например, по пульсу), чем изучение технических приемов волейбола и баскетбола. Поэтому чередование в комплексных занятиях элементов техники из указанных видов спорта создает наиболее рациональный, волнообразный характер нагрузки, оказывающий тренирующее воздействие на систему переключений в деятельности нервных центров, способствует комплексному развитию физических качеств.

2. Особенности комплексных занятий

Анализ полученных нами данных позволяет выявить определенные особенности процесса обучения в комплексных занятиях, существенно отличающиеся от обучения в однопредметных.

Четкая регламентация изучения технических приемов в определенной очередности обеспечивает постановку конкретных педагогических задач, применение рациональных методов и приемов обучения и более эффективное использование специальных упражнений. Это позволяет последовательно овладеть техническим приемом на основе преемственности в обучении. Процесс обучения, осуществляемый на фоне

постепенного повышения нагрузки, способствует развитию физических качеств и повышает качество педагогического процесса в целом.

Изучение на каждом занятии различных по структуре, характеру и силе проявления физических качеств технических элементов, с одной стороны, обогащает занимающихся широким диапазоном разнообразных двигательных умений и способствует комплексному развитию физических качеств, а с другой, обеспечивая волнообразный характер нагрузки, способствует повышению подвижности нервных процессов (А.Н. Крестовников, 1951, 1954; М.М. Круглый, 1968, 1969).

Кроме этого, переключение в одном занятии с одного вида деятельности на другую является важным элементом активного отдыха, способствующего повышению работоспособности организма (И.М. Семенов, 1963; А.Н. Крестовников, 1951, 1954; В.С. Фарфель, 1962; Б.В. Фольборг, 1961; В.В. Розенблат, 1961; Д. Матеев, 1965; Т. Карагонов, 1966).

Более высокие показатели интенсивности процесса обучения в опытной группе № 2 являются следствием большей заинтересованности студентов в овладении техникой избранного вида спорта и педагогического мастерства преподавателей – специалистов этих видов спорта.

Таким образом, указанные особенности, характеризующие качество педагогического процесса в комплексных занятиях, подтверждают их преимущество перед однопредметными и целесообразность предложенной нами системы планирования и методики проведения занятий.

3. Влияние комплексных и однопредметных занятий на состояние здоровья, подготовленность и активность студентов

Экспериментальные данные, полученные нами в ходе медицинских обследований и испытаний по контрольным нормативам, выявили существенные различия в состоянии здоровья, физическом развитии, физической и технической подготовке и в спортивной активности студентов опытных и контрольной групп. (Табл. 3 и 4).

Испытания по физической подготовке показали, что результаты студентов опытных групп (по сумме очков) как у женщин (160-176,5), так и у мужчин (201-215,5) были не только выше результатов контрольной группы (соответственно 137,5-171), но и выше средних данных (женщины 142,5, мужчины 185,0), имеющихся в литературе (Ю.Н. Денисов, 1957; А.В. Чогонадзе, 1960; А.С. Овеченко, 1961; F. Sjkora, 1961; А. Бабилов 1962; F. Janda, 1961; Б. Сарофов, 1966; M. Drahovzal, 1967; K. Meisnar и F. Jun, 1967; А. Семидов, 1968 и др.).

При этом наибольшее увеличение результатов в опытной группе по сравнению с контрольной наблюдалось в беге на 100 м (23,5 против 15,0 очков), прыжках (18,5 против 12,0 очков) и в метании гранаты (14,0 против 10,0 очков).

Полученные нами данные различий у занимающихся в опытных и контрольной группах достоверны как у мужчин ($P < 0,05 - 0,01$), так и у женщин ($P < 0,01 - 0,001$).

Свидетельством более прочного овладения техническими элементами изучаемых видов спорта являются и результаты выполнения специальных нормативов. Так, сумма очков за выполнение технических элементов в опытных группах составила: у мужчин - гр. № 1 - 125,9; в гр. № 2 - 135,8 очков, у жен-

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ /м ± с/ Таблица 3

ВИДЫ ИСПЫТАНИЯ	Контрольная		Опытная - 1		Опытная - 2		Контрольная		Опытная - 1		Опытная - 2	
	исх.	вв год	исх.	вв год	исх.	вв год	исх.	вв год	исх.	вв год	исх.	вв год
Отжимание -	6,9	7,9	7,1	7,55	7,0	7,7	6,7	7,9	6,5	7,8	6,8	8,5
Подтягивание / число раз/	2,7	2,4	2,2	2,0	2,5	2,0	2,7	2,5	2,5	2,1	2,4	2,0
Бег 100 м /в сек./	17,2	16,62	17,4	15,45	17,5	15,55	14,1	14,25	14,5	14,12	14,6	13,88
Пржок в длину /в см/	1,4	1,5	1,2	1,0	1,2	0,9	1,1	0,8	0,9	0,7	0,7	0,5
Пржок в длину /в см/	298	316	292	227,5	295	335,6	424,0	432,4	420,4	441,5	418,0	414,3
Метание граны /в м/	38,5	37,2	37,5	36,5	36,6	35,1	38,8	37,1	37,2	35,3	35,2	32,3
Метание граны /в м/	17,7	19,75	17,8	20,5	17,9	22,08	37,1	37,65	37,7	39,64	37,3	40,47
Бег 500-1000 м /в мин./	5,0	4,8	4,4	4,0	4,3	3,5	4,7	4,5	4,3	3,9	4,3	3,8
Бег 500-1000 м /в мин./	He	2,05,2	He	2,01,4	He	2,02,3	He	5,48,7	He	5,41,4	He	5,42,7
Лыжные гонки 3 км /в мин./	про-	14,2	про-	13,7	про-	13,9	про-	21,4	про-	22,1	про-	22,3
Лыжные гонки 3 км /в мин./	води-	21,52	води-	21,29	води-	21,17	води-	52,58	води-	50,43	води-	50,18
Сумма очков	137,5	137,5	137,5	160,0	160,0	175,5	175,5	171,0	171,0	201,0	201,0	215,5
Специальная подготовка /сумма очков/	-	94,0	-	114,5	-	121,4	-	96,8	-	125,9	-	135,8

ИЗМЕНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ
И СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

ПОКАЗАТЕЛИ	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА		ОПЫТНАЯ № 1		ОПЫТНАЯ № 2	
	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины
Состояние здоровья	на 2,1		на 3,2		на 4,24	
Увеличение основной медицинской группы /в %/						
Вес /кг/	- 0,3	- 0,2	- 0,6	- 0,4	- 0,7	- 0,5
Рост /см/	+ 0,3	+ 0,4	+ 0,4	+ 0,3	+ 0,4	+ 0,4
О. Г. К. /см/	+ 0,4	+ 0,3	+ 0,7	+ 0,6	+ 1,0	+ 0,8
Спирометрия /см ³ /	+ 157	+ 166	+ 272	+ 258	+ 294	+ 283
Посещаемость	92,1	91,0	96,7	95,3	91,4	96,8
Участие в соревнованиях	15,45	22,4	36,1	46,2	41,4	53,9
Выполнение норм ГТО /в %/	70,16	81,0	78,3	90,03	82,75	94,1
Выполнение спортивных нормативов	4,48	12,07	17,6	16,7	20,7	23,5

щин - соответственно 114,6 и 121,4. В контрольной группе эти величины были значительно ниже (у мужчин - 98,8 у женщин - 94,0 очков).

Приведенные антропометрические изменения некоторых показателей, характеризующих физическое развитие студентов опытных и контрольных групп (рост, вес, окружность грудной клетки, спирометрия), показали, что они соответствуют или близки к средним данным, указанным для этих возрастов многими авторами (Р.Е. Мотылянская, 1955; С.И. Федоров, 1960; А.В. Чоговадзе, 1960; М.И. Букалов, 1966; Г.И. Кукушкин, 1967; Ф.А. Завилейский, 1968). Вместе с тем следует отметить более высокие положительные изменения этих показателей у женщин опытных групп в сравнении с женщинами контрольной группы. Так, вес снизился на 0,6-0,7 кг в то время как в контрольной на 0,3 кг. Окружность грудной клетки увеличилась на 0,7-1,0 см. против 0,4 см в контрольной. Средние величины спирометрии увеличились за период эксперимента на 272 см³ в первой опытной группе, на 294 см³ во второй опытной группе и на 157 см³ в контрольной группе. Можно предположить, что эти сдвиги связаны с особенностями комплексных занятий.

В результате занятий произошло перераспределение студентов по медицинским группам и, в частности, количество студентов основной медицинской группы увеличилось в опытных группах № 1 и № 2 соответственно на 3,2-4,26% в то время как в контрольной на 2,1%.

Наши исследования выявили высокую заинтересованность в уроках физической культуры, основанных на комплексном методе проведения. Это проявилось в более высокой посещаемости занятий, участии в спортивных соревнованиях, более высоком проценте выполнивших нормативы комплекса ГТО и спортивные разряды. Так, эти различия ме-

жду опытной группой № 1 и контрольной (у женщин) составили по посещаемости занятий - соответственно 98,7 и 92,1% по количеству участвующих в соревнованиях 36,1 и 13,4%, по числу выполнивших нормы комплекса ГТО 78,3-70,16% и спортивные разряды 17,6-4,5%.

Аналогичные изменения в физическом развитии и спортивной активности наблюдались и у студентов-мужчин.

Необходимо отметить, что наиболее заметные изменения во всех этих показателях наблюдались в опытной группе № 2, где комплексные занятия проводились с уклоном специализации. В этой группе процент посещаемости занятий составил 97,4; процент участия в соревнованиях - 41,4; выполнения норм комплекса ГТО - 82,7 и спортивных разрядов - 20,7.

Таким образом, приведенный фактический материал указывает на более высокую эффективность комплексной методики занятий и ее преимущество в решении задач физического воспитания студентов подготовительного отделения вуза.

В ы в о д ы

1. Предложенная нами система организации и комплексной методики проведения учебных занятий по физическому воспитанию оправдала себя в педагогическом эксперименте, повысила эффективность обучения баскетболу, волейболу и гимнастике и являлась одной из форм совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию на подготовительном отделении вуза.

2. Система четкого чередования в 6-урочных циклах изучения и закрепления технических приемов баскетбола, волейбола и гимнастики позволила определить конкретные педагогические задачи каждого урока, отобрать рациональные методы, методические приемы и специальные (подводящие, подготовительные) упражнения, отвечающие структурным особенностям изучаемой техники.

3. Процесс обучения в комплексных занятиях по предложенной системе осуществлялся на фоне большей величины нагрузки (по количеству повторений, плотности обучения, частоте пульса), что способствовало более высокой интенсивности педагогического процесса, повышению уровня развития основных физических качеств и увеличению работоспособности организма.

4. Изучение на занятиях технических приемов (упражнений) из нескольких видов спорта, различных по структуре, характеру и силе проявления физических качеств, обогащает занимающихся широким диапазоном двигательных умений и навыков, обеспечивает комплексное развитие физических качеств.

5. Чередование на занятиях упражнений из различных видов спорта в условиях волнообразного характера нагрузки повышает подвижность нервных процессов и функциональные возможности организма.

6. Комплексные занятия в большей степени способствуют улучшению состояния здоровья, физического развития, физической и технической подготовленности студентов подготовительного отделения.

7. Выявленный в ходе исследования большой интерес студентов к комплексным занятиям улучшает дисциплину и творческую активность студентов, оказывает большое влияние на воспитание моральных и волевых качеств личности и повышает эффективность их деятельности.

Предложенная нами система организации и методики проведения комплексных занятий может быть рекомендована для проведения учебных занятий в школе, в средних специальных и высших учебных заведениях.

**СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ
ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

1. Опыт организации физического воспитания в вузе по свободному расписанию.
Материалы методической конференции по физическому воспитанию мед. вузов РСФСР.
Министерство здравоохранения РСФСР. Москва, 1958.
2. О влиянии занятий некоторыми видами спорта на физическое развитие студентов.
Конференция молодых научных работников.
Центральный научно-исследовательский институт физической культуры. Москва, 1961.
3. О связи преподавания физической культуры со спецификой врачебной деятельности.
Физическое воспитание и спорт, врачебный контроль и лечебная физкультура.
Материалы конференции.
Министерство здравоохранения РСФСР. г. Горький, 1963.
4. Динамика физического развития студентов младших курсов (женщины).
Труды XП научной сессии КГМИ вып. 10.
Министерство здравоохранения РСФСР. г. Калинин, 1963.
5. Влияние свободного выбора специализации на физическую подготовку студентов.
Труды XIII научной сессии КГМИ, посвященной 10-летию основания института, вып. 11.
Министерство здравоохранения РСФСР. г. Калинин, 1965.
6. Особенности комплексных занятий по физическому воспитанию студентов.

Научная конференция КГМИ, посвященная 50-летию Советской власти.
Министерство здравоохранения РСФСР. г. Калинин, 1967.

7. О комплексном изучении учебного материала по физическому воспитанию студентов подготовительного отделения.
Научные основы физической культуры и спорта.
Конференция, посвященная 50-летию Великой Октябрьской социалистической революции.
Саратов, 1967.
8. Комплексный метод проведения занятий - важное условие повышения общей и специальной физической подготовки и спортивной специализации студентов.
Материалы итоговой научной сессии института за 1968 г.
Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.
Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. Москва, 1970.
9. Комплексные занятия по физическому воспитанию как условие подготовки студентов к будущей деятельности.
Вопросы оптимизации учебного процесса, вып. 1.
Министерство здравоохранения РСФСР. г. Калинин, 1971.