

4514/418) ✓  
П16

РОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ПАНАЕВ Вадим Геннадьевич

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ АФГАНИСТАН

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки и оздоровительной  
физической культуры

А в т о р е ф е р а т  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 1993

Работа выполнена в Российском научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,  
старший научный сотрудник КАБАЧКОВ В.А.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,  
профессор ФИЛИН В.П., кандидат педагогических наук,  
старший научный сотрудник КУДРЯВЦЕВ В.В.

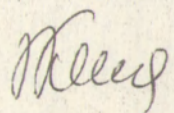
Ведущая организация - Коломенский педагогический институт.

Защита диссертации состоится " 23 " ИЮНЯ 1993 г.  
в 15.30 час. на заседании специализированного совета  
К.046.04.01 Российского научно-исследовательского института  
физической культуры по адресу: Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РНИИФК.

Автореферат разослан " 21 " мая 1993 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета  
кандидат педагогических наук,  
старший научный сотрудник

 А.Д. КОМАРОВА

3376

## ВВЕДЕНИЕ

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА  
ЛДУФК

Актуальность темы. Физическое воспитание молодежи, проживающей в регионах со специфическими условиями (высокая, низкая температура, высокогорье и т.д.), привлекает все большее внимание ученых и практиков (Бондаревский Е.Я., 1983; 1985; Турсунов О., 1987 и др.).

Это связано с распространенной среди специалистов точкой зрения, что региональные особенности проживания, включая историко-культурную специфику, должны широко учитываться в практике построения работы по физическому воспитанию (Ханкельдиев Ш.Х., 1990).

Республика Афганистан относится к числу тех регионов, где эти особенности наиболее выражены.

Они определяются обстоятельствами, от которых зависит организация педагогического процесса по физическому воспитанию. К ним, в первую очередь, следует отнести климатические воздействия региона и низкий уровень физической подготовленности молодежи.

В то же время необходимо отметить, что научно обоснованных разработок по этим актуальным вопросам в теории и практике физического воспитания нет.

Именно это послужило основанием выбора направления данного исследования.

Цель исследования совершенствование физического воспитания учащейся молодежи республики Афганистан путем направленного использования средств физической культуры с учетом климатической и историко-культурной специфики региона.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, организация целенаправленного процесса физического воспитания и рациональное использование нормативных требований улучшат учебно-педагогический процесс, повысят физическую подготовленность учащейся молодежи республики Афганистан, усилят мотивацию к занятиям физическими упражнениями и позволят повысить физическую готовность к трудовой деятельности.

Научная новизна. Впервые рассмотрена возрастная динамика физической подготовленности учащейся молодежи республики Афганистан.

Проведен анализ уровня физической подготовленности молодежи республики Афганистан и некоторых южных республик СНГ.

Обоснованы средства и методы физической культуры, направленные на выполнение физкультурного комплекса республики Афганистан.

Практическая значимость работы состоит:

- в программно-методическом обеспечении процесса физической подготовки молодежи к выполнению физкультурного комплекса республики Афганистан;
- в подготовке методического пособия "Содержание и методика физической подготовки молодежи к выполнению физкультурного комплекса".

Основные положения, выносимые на защиту:

- недостаточный уровень физической подготовленности учащейся молодежи республики Афганистан;
- сравнительный анализ физической подготовленности учащейся молодежи республики Афганистан и южных республик СНГ;
- средства и методы физического воспитания, направленные на выполнение физкультурного комплекса;

- целенаправленное использование средств и методов физической культуры с учетом региональных условий республики Афганистан сокращает сроки повышения уровня физической подготовленности учащейся молодежи.

#### ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

##### Задачи исследования

В процессе проведения исследований решались следующие основные задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности учащейся молодежи республики Афганистан.
2. Провести сравнительный анализ физической подготовленности учащейся молодежи республики Афганистан со сверстниками, проживающими в южных районах СНГ.
3. Разработать содержание и методику занятий физическими упражнениями по подготовке к сдаче нормативных требований физкультурного комплекса.

##### Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Изучение состояния вопроса в практике и литературе.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование уровня физической подготовленности учащейся молодежи.
5. Антропометрические обследования.
6. Шагометрия.

## 7. Методы математической обработки и анализа экспериментальных данных.

### Организация исследования

Исходя из цели и задач работы, исследование проводилось поэтапно в период с 1986 по 1988 гг.

На первом этапе осуществлялся анализ источников литературы по проблеме, изучался опыт проведения занятий и планирование физических нагрузок в условиях жаркого климата. Обобщался национальный опыт режима двигательной активности и национальных видов спорта, апробировались методы исследования, подбирались экспериментальная база и контингент, испытуемых.

На втором этапе (апрель-май 1987 г.) было проведено обследование учащейся молодежи различных учебных заведений г. Кабула с целью определения уровня их физической подготовленности. В тестировании приняли участие: 64 юношей общеобразовательной школы "Дружба", 85 учащихся автомеханического техникума, 239 студентов политехнического института, 257 слушателей Академии "Церандой" МВД республики Афганистан. Таким образом, всего на данном этапе тестированию было подвергнуто 645 человек. Весь фактический материал обработан методами математической статистики.

На третьем этапе (март-декабрь 1988 г.) был организован педагогический эксперимент, а в заключении проведен прием нормативов на основе физкультурного комплекса республики.

Основным методом исследования явился педагогический эксперимент, который проводился параллельно: в общеобразовательной школе "Дружба" и академии "Церандой". Занятия в школе проводились 2 раза, а в академии - 3 раза в неделю. Всего в

первом исследовании было проведено 72 занятия, а во втором - 108. Во всех группах занятия проводили афганские и советские специалисты с непосредственным участием автора работы. Тестирование испытуемых осуществляла группа советских специалистов, командированных в г. Кабул. Обследование проводилось по программе, разработанной автором диссертации.

Занятия в опытных группах велись по экспериментальной, а в контрольных по традиционной программе физического воспитания, включающей в себя, главным образом, средства гимнастики и спортивных игр.

На занятиях строго регулировалась нагрузка. Моторная плотность была в пределах 40-50% при средней частоте сердечных сокращений 140-150 уд/мин и максимальной - 150-160 уд/мин.

Характеристика физической подготовленности и  
двигательной активности учащейся молодежи  
республики Афганистан

Для двигательной функции подростков и учащейся молодежи характерными является неравномерное поступательное развитие. Сравнительный анализ физической подготовленности показал, что, в целом, намечается тенденция к улучшению показателей на протяжении всего рассматриваемого возрастного периода. Однако необходимо отметить, что неравномерность изменения показателей объясняется спецификой роста организма, большой вариативностью двигательной функции у подростков и учащейся молодежи и огромным диапазоном индивидуальных различий при одном и том же календарном возрасте.

При анализе показателей развития быстроты (результата и скорости бега) выявлено, что у подростков и учащейся молодежи

ли наблюдается улучшение результатов к 24-25 годам. При этом темпы роста как результата, так и скорости бега имеют волнообразный характер (табл. I).

Таблица I

Возрастная динамика быстроты у учащейся молодежи  
республики Афганистан

| Возраст,<br>лет | Бег на 100 м               |                             |                                                 |                          |                                    |
|-----------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
|                 | Средний<br>результат,<br>с | Прирост<br>результата,<br>с | Цепные<br>темпы<br>прироста<br>результата,<br>% | Скорость<br>бега,<br>м/с | Прирост<br>скорости<br>бега, м/сек |
| 17              | 16,1                       |                             |                                                 | 6,21                     | -                                  |
| 18              | 15,9                       | 0,2                         | 1,24                                            | 6,28                     | 0,07                               |
| 19              | 15,6                       | 0,3                         | 1,92                                            | 6,41                     | 0,13                               |
| 20              | 15,7                       | 0,1                         | 0,636                                           | 6,36                     | 0,05                               |
| 21              | 15,6                       | 0,1                         | 0,64                                            | 6,41                     | 0,05                               |
| 22              | 15,4                       | 0,2                         | 1,29                                            | 6,49                     | 0,08                               |
| 23              | 15,4                       | 0,0                         | 0,00                                            | 6,49                     | 0,00                               |
| 24              | 15,2                       | 0,2                         | 1,31                                            | 6,57                     | 0,08                               |
| 25              | 15,3                       | 0,1                         | 0,65                                            | 6,53                     | 0,04                               |

Так, у подростков и учащейся молодежи нарастание скорости бега хотя и неравномерно, но происходит в течение всего возрастного периода.

Значительное улучшение результатов отмечается в 19 лет. Годовые их приросты колеблются от 0 с до 0,3 с. Необходимо отметить, что в 22 и 23 года, а также в 25 лет идет некоторое снижение роста показателей быстроты.

Аналогичные результаты наблюдаются при анализе приростов скорости бега. В течение года они варьируют от 0 до 0,13 м/с.

Примерно такой же волнообразный тип динамики характерен и для показателей прыжка в длину с места, только наибольшие приросты отмечаются в 18 лет и 22 года. Поступательный характер роста прерывается в 21 и 23 года (табл. 2).

Таблица 2

Возрастная динамика скоростно-силовых способностей  
у учащейся молодежи республики Афганистан

| Воз-<br>раст,<br>лет | Многоскоки              |                             |                                                     | Прыжок в длину с места   |                              |                                                     |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                      | Средний<br>результат, м | Прирост<br>результата,<br>м | Цепные<br>темпы при-<br>роста ре-<br>зультата,<br>% | Средний<br>результат, см | Прирост<br>результата,<br>см | Цепные<br>темпы при-<br>роста ре-<br>зультата,<br>% |
| 17                   | 15,0                    | -                           | -                                                   | 180                      | -                            | -                                                   |
| 18                   | 15,6                    | 0,6                         | 4,0                                                 | 200                      | 20                           | 11,1                                                |
| 19                   | 16,1                    | 0,5                         | 3,2                                                 | 190                      | 10                           | 5,0                                                 |
| 20                   | 16,4                    | 0,3                         | 1,9                                                 | 195                      | 5                            | 2,6                                                 |
| 21                   | 16,2                    | 0,2                         | 1,2                                                 | 190                      | 5                            | 0,2                                                 |
| 22                   | 16,5                    | 0,3                         | 1,8                                                 | 200                      | 10                           | 5,3                                                 |
| 23                   | 16,7                    | 0,2                         | 1,2                                                 | 200                      | 0                            | 0,0                                                 |
| 24                   | 17,0                    | 0,3                         | 1,8                                                 | 205                      | 5                            | 2,5                                                 |
| 25                   | 17,5                    | 0,5                         | 2,9                                                 | 210                      | 5                            | 2,4                                                 |

Цепные темпы прироста результатов в многоскоках колеблются от 0 до 11,1%.

Анализ результатов возрастной динамики в подтягивании показывает в целом поступательную тенденцию их увеличения

к 25 годам, хотя в некоторые возрастные периоды происходит незначительное ухудшение и остановка развития этого качества. Наибольший рост результатов и темпов их прироста наблюдается в 20 лет (табл. 3).

Таблица 3

Возрастная динамика силовых способностей у учащейся молодежи республики Афганистан

| Возраст, лет | Подтягивание                |                              |                                      | Поднимание туловища         |                              |                                     |
|--------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|              | Средний результат, кол. раз | Прирост результата, кол. раз | Цепные темпы прироста результатов, % | Средний результат, кол. раз | Прирост результата, кол. раз | Цепные темпы прироста результата, % |
| 17           | 5                           | -                            | -                                    | 22                          | -                            | -                                   |
| 18           | 6                           | 1                            | 20,0                                 | 25                          | 3                            | 13,6                                |
| 19           | 7                           | 1                            | 16,7                                 | 31                          | 6                            | 24,0                                |
| 20           | 9                           | 2                            | 28,5                                 | 35                          | 4                            | 12,9                                |
| 21           | 8                           | 1                            | 11,1                                 | 34                          | 1                            | 2,8                                 |
| 22           | 8                           | 0                            | 0,0                                  | 37                          | 3                            | 8,8                                 |
| 23           | 9                           | 1                            | 12,5                                 | 42                          | 5                            | 13,5                                |
| 24           | 10                          | 1                            | 11,1                                 | 41                          | 1                            | 2,4                                 |
| 25           | 11                          | 1                            | 10,0                                 | 50                          | 9                            | 21,9                                |

В целом за весь возрастной период происходит значительное увеличение силовых возможностей подростков в подтягивании с 5 раз до 11 раз и поднимании туловища с 22 до 50 раз.

Показатели ловкости (челночный бег 3х10 м) также имеют общую положительную тенденцию и результаты улучшаются с 9,2 с до 8,5 с. Наибольший прирост данного показателя отме-

чается в 19 лет, а также 23 и 24 года (табл. 4).

Таблица 4

Возрастная динамика качества ловкости и  
выносливости у учащейся молодежи республики  
Афганистан

| Возраст,<br>лет | Челночный бег (3x10 м)  |                          |                                              | Длительный бег            |                               |                                           |
|-----------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
|                 | Средний<br>результат, с | Прирост<br>результата, с | Цепные<br>темпы<br>роста<br>результата,<br>% | Средний<br>результат, мин | Прирост<br>результата,<br>мин | Цепные<br>темпы<br>роста<br>результата, % |
| 17              | 9,2                     | -                        | -                                            | 10,0                      | -                             | -                                         |
| 18              | 9,1                     | 0,1                      | 1,08                                         | 12,0                      | 2,0                           | 20,0                                      |
| 19              | 8,8                     | 0,3                      | 3,29                                         | 14,0                      | 2,0                           | 16,6                                      |
| 20              | 8,7                     | 0,1                      | 1,13                                         | 15,5                      | 1,5                           | 10,7                                      |
| 21              | 8,7                     | 0,0                      | 0,0                                          | 15,0                      | 0,0                           | 0,0                                       |
| 22              | 8,8                     | 0,1                      | 1,14                                         | 16,0                      | 1,0                           | 6,6                                       |
| 23              | 8,6                     | 0,2                      | 2,27                                         | 17,5                      | 2,5                           | 19,3                                      |
| 24              | 8,7                     | 1,0                      | 1,16                                         | 18,0                      | 0,5                           | 2,8                                       |
| 25              | 8,5                     | 0,2                      | 2,29                                         | 19,0                      | 1,0                           | 5,8                                       |

Анализ возрастной динамики показателя качества выносливости свидетельствует о равномерном улучшении данного результата в течение всего рассматриваемого периода. Однако наибольшее улучшение данного показателя отмечается в 23 года.

Сравнительный анализ физической подготовленности учащейся молодежи регионов Средней Азии, южных районов СНГ и Республики Афганистан свидетельствует о том, что показатели физической подготовленности подростков и учащейся молодежи республики Афганистан ниже уровня тех же показателей того же

возрастного контингента других регионов. Особенно существенные различия наблюдаются в результатах бега на 100 м, прыжках в длину с места.

Вместе с тем можно отметить неравномерность развития двигательных функций независимо от региональных особенностей.

#### Обоснование требований и разработка структуры физического воспитания учащейся молодежи

В плане наших исследований необходимо было изучить требования к физической подготовленности учащейся молодежи республики Афганистан, обусловленные суммарным воздействием региональных факторов.

Анализ литературных источников показывает, что многие показатели жизнедеятельности организма человека подвержены влиянию географических факторов (Н.М.Воронин, 1981; С.А.Гониманц, 1971 и др.). Это в особенности касается регионов с особо жарким климатом (Э.Адольф, 1970; Д.М.Аллабердиев, 1959; Н.Е.Кузнецов, 1952; М.Х.Назармухамедова, 1969; И.Дусупов, 1972).

Вопрос о роли климато-географических факторов изучался в ряде работ (О.Аннамамедов, 1980; Д.И.Гончаров, 1979; А.Д.Султанов, Б.И.Ткаченко, 1983; В.П.Стакоионене, 1969; Г.В.Фетисов, 1968).

Определенное внимание было уделено в ряде исследований особенностям физического воспитания и спортивной тренировки молодежи, проживающей в условиях жаркого климата (О.Аннамамедов, 1980; Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Ханкельдиев, 1984; Н.Мамеджанов, 1982; О.Т.Назифов, 1981, Ш.Х.Ханкельдиев, 1990).

Однако при всем определенном многообразии существующих организационных форм, средств и методов практически отсутствуют экспериментальные данные, определяющие особенности тренировки и обучения учащейся молодежи, проживающей в республике Афганистан.

Суммарное воздействие региональных факторов республики Афганистан существенным образом отражается на требованиях к физической подготовленности учащейся молодежи и вытекающих из этих требований задач физического воспитания. При этом задачи расширяются и качественно изменяются. В соответствии с этими изменениями должны подбираться средства, формы физического воспитания.

Важно учитывать также, с одной стороны, низкий уровень физической подготовленности учащейся молодежи республики Афганистан, а с другой стороны, отрицательное влияние неблагоприятных региональных факторов. Последнее повышает напряженность в физическом воспитании и производственной деятельности на фоне физических нагрузок, терминальных воздействий и среднегорья.

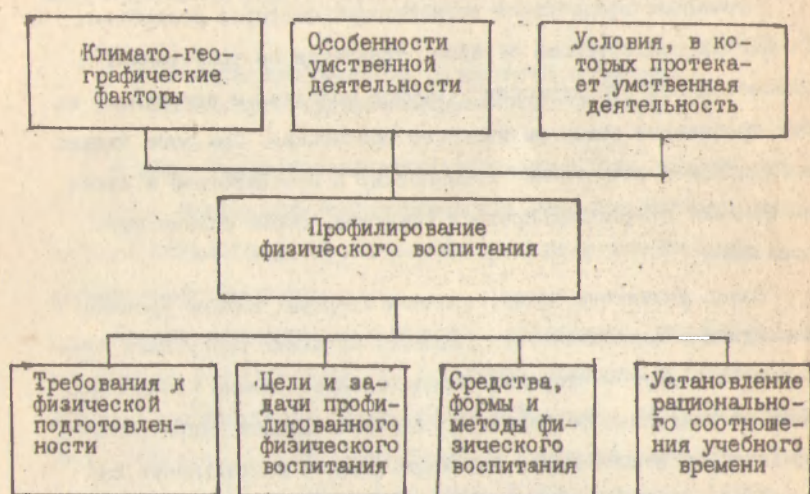
Влияние разнообразных неблагоприятных факторов внешней среды, связанных с условиями проживания в жарком климате и среднегорье, определяют необходимость профилирования учебного процесса по физическому воспитанию с целью снятия их отрицательного воздействия и нервно-психических напряжений (табл. 5).

Проблема профилирования физического воспитания на основе анализа специфических требований к физической подготовленности учащейся молодежи республики Афганистан состоит в выявлении наиболее важных физических качеств и двигательных режимов, которые в наибольшей степени необходимы для сохранения и повы-

шения работоспособности в процессе производственной деятельности.

Таблица 5

Взаимосвязь основных факторов, определяющих  
профилирование физического воспитания  
учащейся молодежи



Анализ результатов проведенных исследований позволил обосновать структуру физического воспитания учащейся молодежи республики Афганистан.

Особенности региона республики Афганистан диктуют решение следующих специальных задач:

1. Дозированное развитие общей выносливости.
2. Увеличение адаптационных механизмов организма к температурным воздействиям.
3. Формирование морально-волевой и нервно-психической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов.

4. Повышение устойчивости организма к недостатку кислорода (гипоксемия).

5. Совершенствование дыхательной системы (увеличение жизненной емкости легких, резервных и функциональных возможностей организма).

6. Строго дифференцированный выбор средств и постепенность нагрузки с учетом низкого уровня физической подготовленности подростков и учащейся молодежи (индивидуализация).

Для того, чтобы рационально решить вышеперечисленные задачи, необходим тщательный подбор следующих средств:

1. Упражнения, сопровождающиеся значительным теплообразованием (длительный бег, интенсивное передвижение, длительные спортивные игры на индивидуальных площадках с уменьшенным числом игроков и др.).

2. Строго дозированные упражнения, выполняемые в условиях высокой температуры.

3. Упражнения, направленные преимущественно на укрепление дыхательной системы.

4. Естественные природные факторы региона.

5. Тренировка терморегуляторного аппарата по принципу контрастного варьирования условий занятий "воздух - зал", "зал - воздух".

6. Контрастные водные процедуры.

Проверка эффективности экспериментальной программы  
физического воспитания учащейся молодежи  
республики Афганистан

Основной задачей педагогического эксперимента являлось  
определение направленности средств физического воспитания,

связанных с преимущественным развитием физических качеств и функций организма, необходимых для успешного осуществления профессиональной деятельности и проживания в сложных региональных условиях.

С этой целью было проведено обследование учащейся молодежи различных учебных заведений г. Кабула: общеобразовательной школы "Дружба" и академии "Церандой".

На первом этапе были сформированы две группы в общеобразовательной школе "Дружба": опытная и контрольная, по 26 человек в каждой.

На втором этапе были проведены исследования в академии "Церандай". В каждой группе (опытной и контрольной) было по 23 человека.

Все испытуемые, занятые в экспериментах, были обследованы при помощи следующих физических упражнений физкультурного комплекса: в беге на 100 м, многоскоках, прыжке в длину с места, подтягивании, челночном беге и длительном беге. Кроме того, изучались антропометрические показатели: рост, вес, жизненная емкость легких.

Все опытные и контрольные группы были относительно однородны по показателям физического развития и физической подготовленности.

Рабочая гипотеза педагогического эксперимента состояла в том, чтобы определить эффективность целенаправленного использования упражнений, проведение их с дозированной тренирующей направленностью, использования контрастного варьирования занятий с температурным воздействием, планирования учебного материала с учетом особенностей сезонной динамики двигательной активности, анализа уровня физической подготовленности.

3376

ти. Основное внимание уделялось использованию метода сопряженного воздействия физических и температурных нагрузок с параллельным совершенствованием функции дыхательного аппарата.

На первом этапе педагогического эксперимента изучалось влияние экспериментальной программы на уровень физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы.

До начала эксперимента средние показатели физической подготовленности учащихся школы были ниже нормативных требований физкультурного комплекса IV ступени. Так, если норматив физкультурного комплекса в беге на 100 м составляет 15,3 сек, то эти показатели у испытуемых опытной группы были равны 16,0 сек, а у испытуемых контрольной группы — 16,1 сек. Особенно существенные различия отмечались в результатах в многобеговых. Норматив составляет 18,0 м, а у испытуемых опытной группы он равен 15,2 м и у испытуемых контрольной группы — 15,0 м.

После проведения экспериментальных занятий в опытной группе произошли достоверные улучшения физической подготовленности (табл. 6). Так, количество сдавших норматив комплекса на золотой значок увеличилось вдвое. Процент сдавших на серебряный значок составил — 67%. Эти же показатели в контрольной группе существенно ниже.

На втором этапе в педагогическом эксперименте принимали участие также слушатели академии "Церандой".

Испытуемые опытной и контрольной групп аналогично первому эксперименту подвергались проверке физической подготовленности.

До начала эксперимента существенных различий в группах не было. Средние показатели физической подготовленности, как

Таблица 6

Показатели физической подготовленности опытной и контрольной групп на первом этапе эксперимента

| Группа                | Бег на 100 м (сек)   | Челночный бег (сек)  | Многоскоки (м)       | Подтягивание (кол-во раз) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание туловища (кол-во раз) | Длительный бег (мин) |
|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------|
|                       | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{X} \pm \sigma$      | $\bar{X} \pm \sigma$        | $\bar{X} \pm \sigma$             | $\bar{X} \pm \sigma$ |
| Опытная, $N = 26$     | 15,2 ± 1,3           | 8,3 ± 0,4            | 18,2 ± 2,2           | 6,8 ± 1,0                 | 203 ± 11,7                  | 42 ± 6,7                         | 16,2 ± 0,8           |
| Контрольная, $N = 26$ | 16,0 ± 1,3           | 9,0 ± 0,4            | 15,6 ± 1,6           | 5,3 ± 1,4                 | 198 ± 12,4                  | 40 ± 7,4                         | 15,9 ± 1,6           |
|                       | $p < 0,05$           | $p < 0,05$           | $p > 0,05$           | $p > 0,05$                | $p > 0,05$                  | $p > 0,05$                       | $p > 0,05$           |

Таблица 7

Показатели физической подготовленности опытной и контрольной групп на втором этапе эксперимента

| Группа                | Бег на 100 м (сек)   | Челночный бег (сек)  | Многоскоки (м)       | Прыжок в длину (см)  | Подтягивание (кол-во раз) | Поднимание туловища (кол-во раз) | Длительный бег (мин) |
|-----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------|
|                       | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{X} \pm \sigma$      | $\bar{X} \pm \sigma$             | $\bar{X} \pm \sigma$ |
| Опытная, $N = 23$     | 15,1 ± 0,7           | 8,2 ± 0,5            | 18,9 ± 2,3           | 212 ± 12,0           | 14 ± 2,4                  | 47 ± 6,8                         | 16,4 ± 0,9           |
| Контрольная, $N = 23$ | 16,2 ± 0,9           | 8,7 ± 0,4            | 17,0 ± 2,6           | 205 ± 11,4           | 10 ± 2,1                  | 40 ± 6,4                         | 16,3 ± 1,2           |
|                       | $p < 0,05$           | $p < 0,05$           | $p < 0,05$           | $p > 0,05$           | $p < 0,05$                | $p > 0,05$                       | $p > 0,05$           |

правило, ниже нормативных требований V ступени физкультурного комплекса. Исключение составляет прыжок в длину с места. Это можно объяснить более низким уровнем нормативных требований физкультурного комплекса в данном упражнении. После эксперимента в опытной группе произошли достоверные изменения во всех показателях. В то же время у испытуемых контрольной группы также наблюдаются несущественное улучшение показателей физической подготовленности. Наибольшие сдвиги в опытной группе наблюдаются при выполнении в подтягивании, поднимании туловища из положения лежа на спине, наименьшие — в длительном беге и беге на 100 м (таблица 7).

Так, результат в подтягивании у испытуемых опытной группы был равен 14 раз, а в контрольной лишь — 10 раз, в челночном беге соответственно — 8,2 сек и 8,7 сек. Прирост показателей сдавших нормативы на серебряный значок составлял в опытной группе — 18%, а в контрольной — 4%. В опытной группе 12 человек выполнили нормативы физкультурного комплекса на золотой значок, а в контрольной — лишь 8 человек.

Таким образом, построение занятий по физическому воспитанию с учетом особенностей региона позволило существенно повысить их эффективность. Это выразилось в улучшении физической подготовленности испытуемых опытных групп и в более высоких показателях выполнения норм физкультурного комплекса.

С учетом проведенных исследований можно сделать следующие выводы.

#### ВЫВОДЫ

I. Климатические условия республики Афганистан характеризуются рядом неблагоприятных факторов, к которым относятся: повышенная температура воздуха, интенсивная солнечная радиа-

ция, резкая смена суточной температуры окружающей среды и др. Все это необходимо учитывать при обосновании программно-нормативных требований и построении занятий физическими упражнениями.

2. Физическая подготовленность учащейся молодежи 17-25 лет, проживающей в республике Афганистан, характеризуется более низкими показателями по сравнению с аналогичным контингентом южных регионов СНГ. В частности, средний результат учащейся молодежи республики Афганистан в беге на 100 м равен 16,1 с, Казахстан - 14,3 с, Туркменистан - 15,9 с, Молдова - 14,4 с. Средние показатели прыжка в длину с места составляют соответственно 180 см, 200 см, 201 см и 205 см.

3. Физическая подготовленность учащейся молодежи 17-25 лет республики Афганистан подчинена общим закономерностям. В целом с возрастом просматривается общая тенденция роста показателей, характеризующих развитие физической подготовленности. В возрасте 17 лет средний результат в беге на 100 м составляет 16,1 с, в прыжках в длину с места - 180 см, в подтягивании - 5 раз, а в 25 лет показатели соответственно равны 15,3 с, 210 см и 11 раз. Темпы прироста носят разнонаправленный характер. При этом в отдельные периоды отмечаются скачки в развитии, а в другие - умеренное или замедленное изменение результатов физической подготовленности.

Наибольшие темпы прироста в скорости бега, прыжках в длину с места, ловкости наблюдаются в 18-19 лет, в результатах выносливости - в 23 года, а в подтягивании - в 20 лет. Это объясняется возрастными особенностями, постановкой физического воспитания в учебном заведении и местом жительства.

4. Величина двигательной активности, в основном, зависит от времени года. Она колеблется от 9,2 тысяч шагов в сутки до 21 тысячи шагов и резко снижается в летние месяцы (июль, август). Это снижение у 17-летних составляет 49,2%, а у 25-летних - 20,0%. Специфика двигательной активности требует внесения определенных коррективов в содержание физического воспитания учащейся молодежи республики Афганистан.

5. Особенности климата региона Афганистан, недостаточный уровень физической подготовленности, нормативные требования физкультурного комплекса (приложение I) продиктовали необходимость разработки специальной программы физического воспитания.

В основное содержание экспериментальной программы были включены следующие упражнения, направленные на:

- дозированное развитие общей выносливости;
- увеличение адаптационных механизмов организма к температурным воздействиям;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- формирование морально-волевой и нервно-психической устойчивости по отношению к воздействию комплекса физических и температурных нагрузок;
- совершенствование функции дыхательной системы (увеличение жизненной емкости легких, резервных и функциональных возможностей организма).

6. Экспериментальная программа позволила существенно повысить эффективность учебных занятий. Это сказывается не только в улучшении показателей физической подготовленности учащейся молодежи, но и в повышении процента выполнения

нормативных показателей физкультурного комплекса.

Так, в конце педагогического эксперимента у школьников достоверно улучшились показатели бега на 100 м и достигли отметки 15,1 сек, в челночном беге – 8,3 сек, в подтягивании – 6,8 раз, у 25-летних слушателей академии "Цераңдой" соответственно – 15,1 сек, 8,2 сек и 14 раз. Несколько меньшие, хотя и достоверные, изменения отмечались в результатах длительного бега, а наибольшие сдвиги – в показателях выполнения подтягивания и поднимания туловища из положения лежа на спине.

В опытных группах после проведения экспериментальных занятий существенно изменился процент выполнения физкультурного комплекса. Количество испытуемых, выполнивших нормы золотого значка, увеличился вдвое. Процент сдавших нормы на серебряный значок составил у школьников 67%, у слушателей – 78%. В тоже время в контрольных группах эти изменения были незначительными.

7. Результаты исследований и разработанные рекомендации могут быть использованы при анализе физической подготовленности и разработке региональных программ физического воспитания учащейся молодежи в южных зонах республик СНГ и России.

#### Список опубликованных работ по теме диссертации

I. Основные направления совершенствования структуры и содержания "Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО":  
Тезисы Всесоюзной научно-практической конференции "Организационные и методические аспекты совершенствования работы по

комплексу ГТО", г. Краснодар, 1983. - С. 36-38 (в соавторстве с Уваровым В.А.).

2. Научные основы совершенствования Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 6. - С.32-35 (в соавторстве с Уваровым В.А.).

3. Физическая культура и спорт на производстве. Москва, 1985. 59 с.