4511143 V
П238

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ПЕТАНОВ Юрий Александрович

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ВС СССР

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 - 1991

4.511.143
П23.

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель - доктор педагогических наук, профессор БОНДАРЕВСКИЙ Е.Я.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор ВЕРХОШАНСКИЙ Ю.В., кандидат педагогических наук, доцент ЗУЕВ С.Н.

Ведущая организация - НИИ возрастной физиологии и гигиены АПН СССР.

Защита состоится "10" января 1991 г. в 15⁰⁰ час. на заседании специализированного Совета К 046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, Москва, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан "18" декабря 1990 г.

Ученый секретарь специализированного Совета, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник А.Д. КОМАРОВА

БИБЛИОТЕКА
ВНИИ
института физической культуры

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Подготовка молодежи к трудовой и оборонной практике с каждым годом становится все более ответственной и сложной задачей в связи с возросшими требованиями к уровню физической подготовленности со стороны производства и армии. Несмотря на перспективу создания профессиональной армии, актуальность проблемы повышения физической подготовленности молодежи не снижается, ибо основным источником комплектования даже армии профессионалов будет молодежь страны.

Известно, что профессиональная деятельность военнослужащего в значительной мере зависит от его физической подготовленности (Вейднер-Дубровин Л.А., 1961; Нестеров В.Н., 1986; Демьяненко Ю.К., 1986; Щеголев В.А., 1980; Кадыров Р.М., 1980, и др.). Вместе с тем, многочисленные исследования (Чернов Ю.А., 1974; Константинов В.В., 1975; Новосельский В.Ф., 1977; Демьяненко Ю.К., 1986; Чернышева Л.Г., 1987; Сухоцкий И.В., 1990 и др.) свидетельствуют, что уровень двигательной подготовленности призывной молодежи далек от оптимального. Существующее противоречие между потребностями практики и реальным положением дел требует создания в учебных заведениях эффективно действующей системы педагогических мероприятий, обеспечивающей должный уровень развития у молодежи двигательных качеств.

В этом плане вполне логичным представляется тот факт, что в последние годы среди многочисленных проблем теории и методики физического воспитания учащейся молодежи важное место отводится решению вопросов, связанных с повышением уровня двигательной подготовленности, разработкой эффективных форм и методов проведения учебных занятий, что призвано в целом обеспечить рациональную организацию физического воспитания юношей призывного

возраста в условиях учебного заведения.

Комплексное решение проблем физического воспитания позволит найти наиболее эффективные средства и методы физической подготовленности учащейся молодежи. К сожалению, до настоящего времени в теории и практике физического воспитания учащейся молодежи отсутствуют экспериментально обоснованные методические разработки и рекомендации, благодаря которым стала бы реальностью эффективная физическая подготовка юношей призывного возраста, отвечающая современным требованиям ВС СССР.

Решению именно этой актуальной проблемы и посвящено настоящее исследование.

Цель исследования - совершенствование готовности школьников призывного возраста (16-17 лет) к службе в Вооруженных Силах путем направленного использования средств физической культуры.

Рабочей гипотезой исследования стало предположение, что методика направленной физической подготовки в процессе двух уроков физического воспитания, дополненных одним уроком из разделов начальной военной подготовки, будет способствовать успешному освоению учащимися программы физического воспитания, отвечать требованиям армии и не окажет отрицательного воздействия на успеваемость по курсу общей военной подготовки.

Научная новизна исследования состоит в том, что впервые проведена систематизация данных, характеризующих динамику физического развития и двигательной подготовленности юношей призывного возраста за последние 30 лет; выявлены особенности физического развития и двигательной подготовленности юношей 16-17 лет, в зависимости от работы по программам физического воспитания различных типов учебных заведений (школа, ПТУ, ССУЗ);

разработаны рекомендации по проведению занятий со старшеклассниками призывного возраста с направленным развитием физических качеств, обеспечивающих освоение программы физического воспитания и требований армии за счет двух уроков физического воспитания в сочетании с одним уроком из раздела начальной военной подготовки той же направленности.

Теоретическая значимость работы определяется целесообразностью применения занятий тренирующей направленности как эффективного средства оптимизации процесса физического воспитания, основанного на требовании сочетания физической подготовки общего плана со специально направленной подготовкой к службе в армии.

Практическая значимость диссертационного исследования состоит в организационном и методическом обеспечении процесса подготовки юношей призывного возраста к службе в ВС СССР в рамках трехурочного процесса физического воспитания в недельном цикле в общеобразовательной школе; в программном обеспечении преемственности процесса физического воспитания в общеобразовательной школе и физической подготовки в ВС СССР; в подготовке методического пособия "Физическая подготовка молодежи призывного возраста".

На защиту выносятся следующие основные положения:

I. За последние 30 лет в показателях двигательной подготовленности юношей призывного возраста (I6-I7 лет) отсутствует положительная динамика.

2. Двигательная подготовленность молодежи призывного возраста в период от I6 до I7 лет, обучающейся по программам физического воспитания различных типов учебных заведений (школа, ПТУ, ССУЗ), остается низкой и недостаточной для по-

хождения службы в рядах ВС СССР.

3. Целесообразно применение авторской методики направленной физической подготовки юношей к службе в рядах ВС страны, суть которой состоит в подборе дидактического материала, а также проведении занятий с тренирующей направленностью при средней ЧСС - 155±8 уд/мин, максимальной ЧСС в пределах 190±5 уд/мин в течение 4-6 минут и моторной плотности - 75-80%.

4. Указанная методика направленной физической подготовки юношей в процессе двух уроков физического воспитания, дополненных одним уроком из раздела начальной военной подготовки в недельном цикле, позволяет добиться прироста уровня физических качеств в среднем на 80% и обеспечить к моменту призыва в армию выполнение требований, предъявляемых службой в Вооруженных Силах, не оказывая при этом отрицательного воздействия на освоение программы начальной военной подготовки.

Структура диссертационной работы. Диссертация изложена на 208 страницах машинописного текста, состоит из введения, пяти глав ("Актуальные проблемы физического воспитания юношей призывного возраста", "Цель, гипотеза, задачи, методы и организация исследования", "Нормативное и дидактическое содержание государственных программ по физическому воспитанию (сравнительный анализ)", "Характеристика физического развития и двигательной подготовленности юношей 16-17 лет, обучающихся в различных типах учебных заведений (школа, ПТУ, ССУЗ)", "Содержание и эффективность экспериментальной программы физического воспитания с учетом предстоящей службы юношей в рядах ВС СССР"), выводов, методических рекомендаций, списка использованной литературы (185 источников, из них 7 зарубеж-

ных) и приложений. В тексте диссертационной работы приводятся 25 таблиц и I4 рисунков.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании были поставлены следующие задачи:

I. Изучить динамику уровней физического развития и двигательной подготовленности юношей I6-I7 лет.

2. Определить влияние занятий в объеме государственных программ физического воспитания учебных заведений различного типа (школа, ПТУ, ССУЗ) на показатели физического развития и двигательной подготовленности юношей I6-I7 лет.

3. Разработать содержание и методику занятий физическими упражнениями с учащимися I0-II классов, направленную на развитие основных физических и специальных качеств, необходимых для успешного прохождения службы в Вооруженных Силах.

4. Проверить эффективность разработанной методики при условии трехурочной системы физического воспитания для повышения готовности призывников к службе в Вооруженных Силах.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

I. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Антропометрия.
3. Педагогическое тестирование.
4. Пульсометрия.
5. Социологические методы.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проведено поэтап-

но в период 1986-1990 гг. На первом этапе (январь 1986 - январь 1987 гг.) выполнен анализ научно-методической литературы, а также программно-нормативных документов, регламентирующих процесс физического воспитания в различных типах учебных заведений в сравнении с требованиями ГТО, ЕВСК и НФП-87.

На втором этапе (январь 1987 - май 1989 гг.) изучена динамика уровня физического развития и двигательной подготовленности юношей 16-17 лет, обучающихся в различных типах учебных заведений (школа, ПТУ, ССУЗ) на базе СПТУ-129, ССУЗ № 1 и школ №№ 723, 733, 996, 415 г.Москвы.

Третий этап (май 1989 - сентябрь 1989 гг.) преследовал цель подбора необходимых средств, методов и методических приемов, обеспечивающих успешное освоение юношами-призывниками требований армии (НФП-87), а также выявления отношения юношей-призывников к физической культуре и спорту, здоровью и к предстоящей службе в рядах ВС СССР.

На четвертом этапе исследования (сентябрь 1989 - декабрь 1990 гг.) проведен педагогический эксперимент, в ходе которого проведена апробация авторской программы физического воспитания для юношей 16-17 лет с учетом предстоящей службы в рядах ВС СССР. Эксперимент проведен на базе школ №№ 415 и 713 г.Москвы (п = 124).

На завершающем этапе осуществлены анализ и обобщение материалов, оформление рукописи диссертации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изменение требований армии (ввод в действие нового Наставления по физической подготовке - НФП-87) заставляет соотнести нормативные требования программ физического воспитания

юношей 16-17 лет - для обеспечения преемственности и стыковки - с содержанием и нормами нового НФП, что, в свою очередь, имеет целью добиться достаточной подготовленности юношей к службе в армии задолго до призыва в ряды ВС СССР. Эта насущная практическая потребность фиксируется в многочисленных исследованиях, поскольку их результаты свидетельствуют: физическая подготовленность значительной части молодежи призывного возраста остается низкой.

Несмотря на достигнутые положительные сдвиги в деле создания должной преемственности между нормативами комплекса ГТО и НФП-87, вопрос о согласованности нормативных требований всех типов учебных заведений и названных программных документов остается нерешенным. Так, часто для одной и той же возрастной группы учащихся в программах разных типов учебных заведений (школа, ПТУ, ССУЗ) предусмотрены разные нормативные требования. Например, программы для учащихся школ, ПТУ, студентов средних специальных учебных заведений (юноши 17 лет) для получения оценки "удовлетворительно" в подтягивании необходимо выполнение упражнения соответственно 6, 8 и 6 раз, а в метании гранаты 700 г добиться результатов 26, 35, 32 м.

Из вышеуказанного следует, что необходимы дальнейшие исследования с целью создания должной преемственности не только между нормативами ГТО и НФП, но и между нормативным и дидактическим содержанием программ, регламентирующих процесс физического воспитания в разных типах учебных заведений.

В этой связи нами была предпринята попытка сопоставить нормативное содержание программ по физическому воспитанию разных типов учебных заведений (школа, ПТУ, ССУЗ) с норматива-

ми комплекса ГТО, НФП и ЕВСК. Так как нормативные испытания в программных документах несколько разнородны, то нами были взяты лишь те испытания и нормы, которые можно было сравнить между собой.

Результаты сравнительного анализа нормативных и дидактических требований программ по физическому воспитанию разных типов учебных заведений, а также нормативных требований комплекса ГТО; НФП-87 и ЕВСК свидетельствуют, что:

- нормативы комплекса ГТО на уровне значка золотого достоинства соответствуют требованиям армии на оценку "5". Отсутствует лишь согласованность в нормативах по плаванию;

- наблюдается определенная согласованность между нормами ГТО и школьной программой. Так, практически все показатели ГТО на уровне значка серебряного достоинства соответствуют оценке "4" школьной программы;

- практически отсутствует согласованность между нормами ГТО и требованиями программ ПТУ и ССУЗа, а, следовательно, нет согласованности и о нормами НФП;

- требования комплекса ГТО и программ разных типов учебных заведений ниже Ш юношеского разряда (ЕВСК).

Дополнительно проведенный анализ вышеназванных документов с использованием коэффициента вариации показал, что из анализируемых I5 коэффициентов вариации по 5 тестам (бег I00 и 3000 м, лыжная гонка на 5 км, подтягивание на перекладине и плавание) о достаточной согласованности нормативных требований можно говорить только применительно к бегу на I00 м и лыжной гонке на 5 км. Как приемлемую можно считать согласованность нормативов в беге на 3 км, а неудовлетворительной - в подтягивании и плавании.

При рассмотрении дидактического содержания требований армии (НФП) в сравнении с требованиями программ разных типов учебных заведений было выявлено, что имеется определенная преемственность с НФП-87 в школьной программе и программе ПТУ, однако не по всем их разделам. Наибольший разрыв и несоответствие наблюдаются в плавании, преодолении полосы препятствий, в некоторых упражнениях на выносливость, ловкость и развитие специальных качеств. Что же касается программы ССУЗ, то здесь отмечается рассогласованность практически по всем рассматриваемым параметрам.

Подводя итоги, можно констатировать: отсутствие должной преемственности в дидактическом и нормативном содержании программ разных типов учебных заведений нарушает непрерывность системы физического воспитания, что, естественно, не способствует эффективной подготовке молодежи к трудовой и оборонной практике.

Выявленные факты могли быть содержательно интерпретированы только на фоне рассмотрения особенностей физического развития и двигательной подготовленности юношей одного возраста, обучающихся в различных типах учебных заведений (школа, ПТУ, ССУЗ). Именно поэтому нами была предпринята попытка изучить основные параметры физического развития и физической подготовленности молодежи призывного возраста.

Анализ велся в трех направлениях:

- оценка исходного состояния физического развития и двигательной подготовленности юношей 16-17 лет, обучающихся в различных типах учебных заведений (школа, ПТУ, ССУЗ);

- динамика показателей физического развития и двигательной подготовленности за учебный год;

- изменение анализируемых показателей за календарный год, включая каникулярный период.

Анализ соматометрических признаков показал, что по параметрам, характеризующим тотальные размеры тела (длина и масса тела) у юношей, обучающихся в разных типах учебных заведений, не выявлено каких-либо ярко выраженных различий.

Анализ данных развития разных сторон моторики у юношей, обучающихся в различных типах учебных заведений, привел к выводу, что они в целом находятся на одинаковом уровне. Поэтому представляло значительный интерес изучение динамики изменения разных сторон моторики за учебный год (рис. I), так как подобного рода материалы дают возможность с большой долей достоверности охарактеризовать эффективность учебно-педагогического процесса, традиционно сложившегося в конкретном звене системы физического воспитания.

Рассмотрение под указанным ракурсом статистического материала свидетельствует, что в уровне развития скоростных возможностей у учащихся средних специальных технических училищ и учащихся профтехобразования за учебный год не произошло каких-либо статистически достоверных, существенных изменений ($P > 0,05$). Что же касается учащихся школ, то эти изменения носят ярко выраженный, статистически достоверный характер ($P < 0,001$), фиксируя, на наш взгляд, факт значительно большего внимания, уделяемого в условиях урочной формы занятий развитию скоростных возможностей юношей.

Что же касается тенденции в развитии общей выносливости за учебный год, то положительные сдвиги просматриваются на материале школ и ССУЗ. Хотя достоверное улучшение наблюдается лишь у учащихся школ ($P < 0,01$). В группе учащихся ПТУ вы-

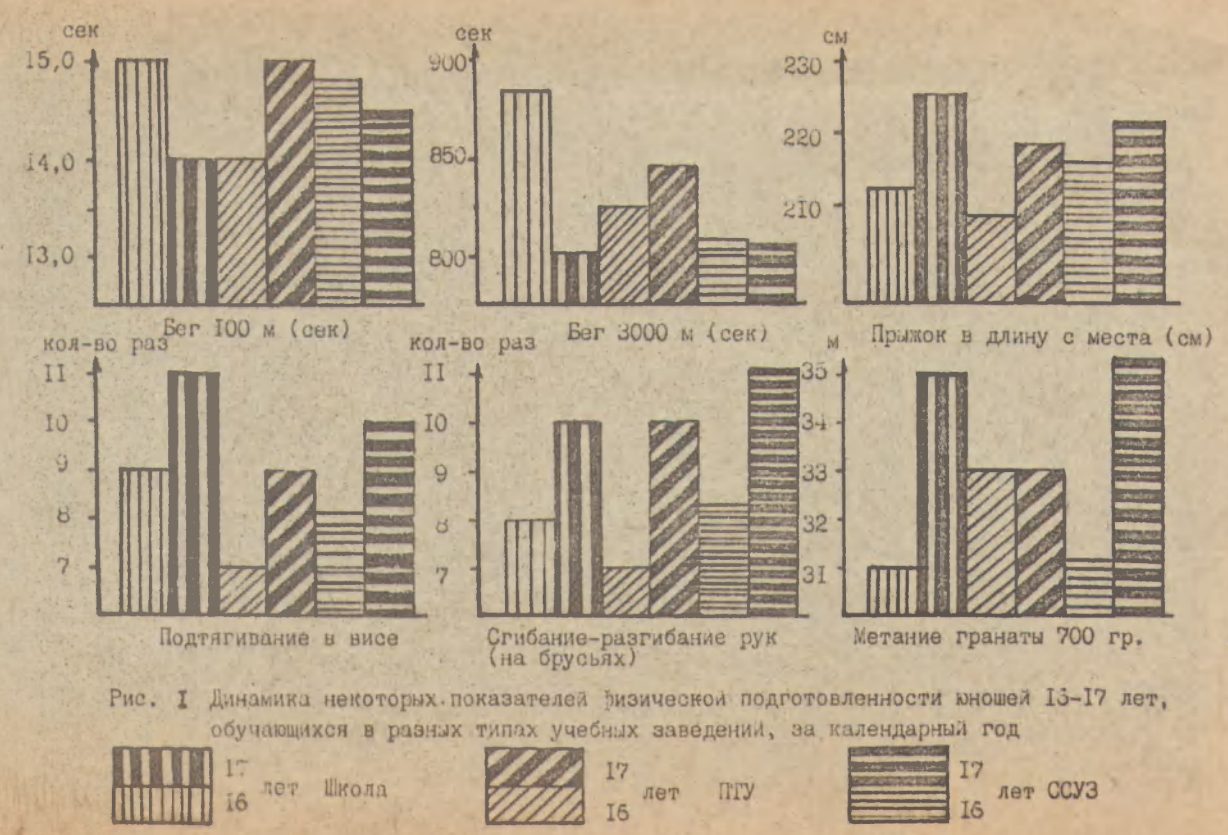

Рис. I Динамика некоторых показателей физической подготовленности юношей 15-17 лет, обучающихся в разных типах учебных заведений, за календарный год

явлена тенденция к ухудшению этого показателя к концу учебного года.

По результатам прыжка в длину с места трудно судить о каких-либо изменениях, происшедших под влиянием систем занятий, сложившихся в этих учебных заведениях, ибо в этом тесте прирост показателей (4-5 см) находится в пределах ошибки измерений. Иными словами, прироста уровня развития скоростно-силовых потенций по результатам прыжка в длину с места не выявлено за период учебного года ($P > 0,05$).

Аналогичное заключение можно сделать и по данным теста сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Здесь в группе у .щихся выявлена слабая тенденция к улучшению результата, однако, быть уверенным, что это действительно так, не представляется возможным, ибо коэффициент вариации по данному тесту находится в пределах 58-72%.

Что же касается достижений в метании гранаты, то у учащихся ПТУ этот показатель практически остался на исходном уровне. Школьники смогли метнуть гранату на 4 м, а учащиеся ПТУ - на 3 м дальше, чем в начале года.

Оценивая результаты в подтягивании на перекладине, нужно отметить, что в анализируемых группах испытуемых положительные изменения (юноши стали в среднем подтягиваться на I раз больше) не носят статистически достоверного характера ($P > 0,05$).

Силовые возможности по данным количества подтягиваний на перекладине изменяются от 2 до 3-х раз. А скоростно-силовые качества за этот период (прыжок в длину с места) варьируют в пределах от 6 до I2 см.

Таким образом, подтвердилось наше предположение, что наиболее существенным фактором, влияющим на динамику физичес-

кой подготовленности молодежи, является естественно-биологический рост соматометрических показателей, а не традиционно сложившаяся система физического воспитания в различных типах учебных заведений.

Для подтверждения вышеизложенных фактов и получения конкретного ответа на вопрос об эффективности влияния программ различных типов учебных заведений на показатели физической подготовленности юношей нами был проведен сопоставительный анализ динамики некоторых результатов с нормативными требованиями армии (НФП-87) для нового пополнения воинских частей из числа гражданской молодежи (табл. I). Как видим, несмотря на некоторую положительную тенденцию в показателях физической подготовленности у юношей в возрасте от 16 до 17 лет, их уровень остается низким и недостаточным с точки зрения требований, предъявляемых армией.

Проведенный социологический опрос юношей призывного возраста, обучающихся в разных типах учебных заведений, в целом показал, что большинство респондентов считают свою допризывную подготовку явно недостаточной, а действенность форм и методов подготовки в условиях учебных заведений плохой и подвергают ее резкой критике.

Все это выдвинуло в качестве актуальной проблему разработки специальных педагогических мероприятий, результаты которых обеспечили бы эффективный рост двигательных качеств в период подготовки юношей к службе в рядах ВС СССР. Именно этой задаче и был посвящен наш педагогический эксперимент.

Организация эксперимента предусматривала:

I. Увеличение до трех в неделю числа занятий за счет сокращения на один урок начальной военной подготовки (НВП).

Таблица I

Динамика уровня физической подготовленности юношей-призывников по данным выполнения ими нормативных требований "НФП-87" за календарный год (n = 50 в каждом типе учебного заведения), %

Вид испытаний	Оценка	Тип учебного заведения					
		школа		ПТУ		ССУЗ	
		I6 лет	I7 лет	I6 лет	I7 лет	I6 лет	I7 лет
Бег I00 м, с	Отлично	8,0	I8,0	I6,0	6,0	6,0	22,0
	Хорошо	I6,0	26,0	22,0	28,0	I0,0	30,0
	Удовлет.	24,0	20,0	32,0	42,0	30,0	I8,0
	Неудовл.	52,0	36,0	30,0	24,0	54,0	30,0
	$\bar{X}$ ±	I5,00±	I4,00+	I4,00+	I5,00±	I4,90+	I4,42+
	± $S_{\bar{X}}$, с	±0,I4	±0,I2	+0,I4	±0,I0	±0,II	±0,I2
Бег 3000 м, мин, с	Отлично	-	I0,0	2,0	2,0	26,0	I2,0
	Хорошо	I0,0	22,0	22,0	22,0	I8,0	22,0
	Удовлет.	24,0	28,0	22,0	20,0	8,0	24,0
	Неудовл.	66,0	40,0	54,0	56,0	48,0	42,0
	$\bar{X}$ ±	88I,00+	80I,00+	824,00±	844,00+	8I3,60±	8II,82+
	± $S_{\bar{X}}$, с	+II,08	+9,46	±I0,28	±I2,I6	±I4,02	+I2,50
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Отлично	34,0	60,0	24,0	34,0	30,0	46,0
	Хорошо	I8,0	I8,0	I6,0	22,0	I6,0	I6,0
	Удовлет.	I4,0	4,0	I6,0	I8,0	20,0	8,0
	Неудовл.	34,0	I8,0	44,0	26,0	34,0	30,0
	$\bar{X}$ ±	9,00+	II,00±	7,00±	9,00+	8,I0+	8,I0+
	± $S_{\bar{X}}$, кол-во раз	+0,55	+0,40	+0,64	±0,53	±0,55	+0,55

Иными словами, за период учебного года в экспериментальных классах проведено I07 уроков физического воспитания вместо традиционно по плану 68.

2. Преимущественное внимание в занятиях уделялось развитию двигательных и специальных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, устойчивости организма к гипоксии, перегрузкам), от уровня развития которых зависит в значительной мере успешность прохождения воинской службы.

3. Проведение занятий, как правило, тренирующей направленности с широким использованием соревновательного метода, круговой тренировки и полосы препятствий.

4. Моторную плотность занятий на уровне 75-80%, при максимальной частоте сердечных сокращений в пределах I90±5 уд/мин, граничном времени максимальной ЧСС - от 4 до 6 мин, что определялось содержанием физических упражнений; средняя ЧСС - в пределах I55±8 уд/мин.

5. Дополнение урочной формы занятий ежедневными 25-минутными специально организованными занятиями на больших переменах, на которых юноши выполняли комплексы вольных упражнений (НФП-87), некоторые элементы силовой подготовки, а в хорошие погодные условия - беговые упражнения на свежем воздухе.

6. Проведение по специальному расписанию экспериментальных уроков в конце учебного дня.

7. При хороших погодных условиях проведение занятий на свежем воздухе.

Традиционная структура урока была несколько изменена за счет практически полного исключения его вводной части. Это позволило увеличить основную часть урока в среднем на 5 мин. Подобный подход был использован и в отношении заключительной

части урока, что также способствовало увеличению части урока, в течение которой проводилось развитие основных двигательных качеств.

Анализ исходных данных показал, что статистически значимых различий между испытуемыми контрольных и экспериментальных групп как среди учащихся I0, так и II-х классов по большинству показателей выявлено не было. Это свидетельствовало об относительной однородности групп в начале эксперимента.

Контрольные испытания, проведенные в конце учебного года (май, I990 г.), свидетельствовали о позитивных изменениях всех показателей в обеих группах, однако они существенно различались по степени выраженности (табл. 2 и 3).

Что касается межгрупповых различий, то как десятиклассники, так и выпускники средней школы экспериментальных классов, занимавшиеся по предложенной нами программе, существенно превзошли своих сверстников из контрольных групп, занимавшихся по программе, общепринятой по всем показателям, характеризующим общую физическую подготовку ($\alpha < 0,001$).

Столь же значимы были межгрупповые различия и в отношении динамики уровня развития специальных качеств.

Условное воинское подразделение, составленное из учащихся контрольной группы, как в начале, так и в конце эксперимента в беге на I00, 3000 м и в подтягивании на перекладине, заслуживает оценки "неудовлетворительно".

Что же касается испытуемых экспериментальной группы, то в начале эксперимента в первом упражнении (бег I00 м) они заслуживали оценки "отлично". В беге на 3000 м - 83,8% испытуемых получили оценки "неудовлетворительно", а в подтягивании на перекладине - "удовлетворительно" 78,3%. В целом общая фи-

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности (основной эксперимент) учащихся II-х классов в ходе эксперимента (экспериментальная группа, n = 37)

Виды испытаний	Начало эксперимента (сентябрь, I989 г.) $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	V%	Конец эксперимента (май, I990 г.) $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	V%	Нормированный приросст показателей по начальной ситуации $(\sigma_{\text{нр}})$	Доверительный уровень
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Бег I00 м, с	I4,I0±0,I2	5,4	I3,34±0,I0	4,4	I,04	0,999
Бег 3000 м, с	912,38±20,20	I3,5	792,8I±I0,55	8,I	0,97	0,999
Подтягивание, кол-во раз	7,I6±0,58	49,4	I2,2I±0,89	44,4	I,45	0,999
Метание гранаты, 700 г, м	3I,82±0,93	I7,8	34,42±0,8I	I4,4	0,47	0,999
Прыжок в длину с места, см	2I2,84±2,33	6,5	22I,73±2,40	6,6	2,38	0,999
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Комплексное силовое упражнение, (НМП-87) кол-во раз	34,4I±I,24	2I,9	48,29±I,I2	I4,2	I,84	0,999
Челночный бег I0х10 м, с	29,79±0,28	5,7	28,I9±0,I9	4,I0	0,94	0,999
Сгибание, разгибание рук в упоре, кол-во раз	6,70±0,62	56,3	II,43±I,09	57,8	I,27	0,999
Угол в упоре, с	4,78±0,54	69,0	8,95±0,74	5I,8	I,27	0,999
Упражнение на ловкость (НМП-87), с	I0,44±0,26	I4,9	8,95±0,07	4,75	0,94	0,999

Таблица 3

Динамика показателей физической подготовленности (основной эксперимент) учащихся II классов в ходе эксперимента (контрольная группа, n = 26)

Виды испытаний	Начало эксперимента (сентябрь 1989 г.)		Конец эксперимента (май 1990 г.)		Нормированный прирост показателей (по начальной сигме)	Доверительный уровень
	$X \pm S_x$	V%	$\bar{X} \pm S_x$	V%		
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Бег 100 м, с	14,52±0,12	4,2	14,25±0,08	3,02	0,44	0,997
Бег 3000 м, с	868,88±13,97	8,2	874,69±15,12	8,81	-0,08	0,369
Подтягивание, кол-во раз	7,23±0,89	63,3	7,54±0,10	67,5	0,07	0,296
Метание гранаты, 700 г, м	31,85±0,70	11,2	32,02±0,65	10,33	0,05	0,236
Прыжок в длину с места, см	210,19±2,55	7,3	211,73±2,12	10,23	0,10	0,367
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
Комплексное силовое упражнение (НФП-87), кол-во раз	31,77±1,09	17,59	33,81±1,30	19,58	0,365	0,957
Челночный бег 10х10 м, с	30,39±0,34	6,12	30,97±0,37	6,07	0,31	0,949
Сгибание, разгибание рук в упоре, кол-во раз	7,23±0,99	70,4	7,35±0,89	62,31	0,03	0,119
Угол в упоре, с	4,12±0,70	86,41	4,38±0,75	87,21	0,06	0,333
Упражнение на ловкость (НФП-87), с	10,75±0,26	16,10	10,73±0,32	18,02	0,01	0,239

зическая подготовка этой группы школьников оценивается "удовлетворительно".

В конце эксперимента, улучшив свои исходные показатели, учащиеся II класса экспериментальной группы смогли показать следующие оценки: в беге на 100 м и в подтягиваниях на перекладине - "отлично", в беге на 3000 м - "хорошо". Общая оценка данного подразделения - "отлично".

Результаты педагогического эксперимента отчетливо свидетельствуют, что разработанная методика позволяет повысить уровень общей физической и специальной подготовки юношей 10-11 классов и привести их в соответствие с требованиями армии (по уровня оценок "хорошо" и "отлично").

Таким образом, мы получили подтверждение положения, что моторику данной возрастной группы учащихся можно изменить лишь в результате специально направленной, специально организованной системы занятий. В противном случае она остается на достаточно постоянном уровне, вывести за который можно только с помощью продуманной системы педагогических воздействий.

В Ы В О Д Ы

1. За последние 30 лет на фоне общих положительных тенденций, отмечаемых в физическом развитии юношей (увеличение тотальных размеров тела), их двигательная подготовленность имеет лишь незначительное улучшение или отмечается стабилизация (подтягивание на перекладине, бег 100 м, прыжок в длину с места), а по ряду показателей (бег 1000 м и 3000 м) - значительное снижение.

2. Требования нормативных разделов программ разных типов

учебных заведений и ГТО, как правило, ниже требований III юношеского разряда по соответствующим видам спорта Единой Всесоюзной спортивной классификации, что свидетельствует об общей тенденции основных программно-нормативных документов: относительно низких требованиях к физической подготовленности юношей.

3. Отсутствует достаточная согласованность между нормами ГТО, программами средних учебных заведений и Наставлением по физической подготовке для Армии и Военно-Морского Флота (НФП) как в дидактическом, так и в нормативном их содержании.

4. Отсутствие должной преемственности в дидактическом и нормативном содержании программ разных типов учебных заведений с требованиями армии нарушает непрерывность системы физического воспитания, что служит препятствием к решению проблемы полноценной и эффективной подготовки молодежи к трудовой и оборонной практике.

5. Уровень двигательной подготовленности юношей, обучающихся в разных типах учебных заведений (школа, ПТУ, ССУЗ), за период от 16 до 17 лет практически не прогрессирует. Их физическая готовность в свете норм НФП-87 остается низкой и недостаточной для успешного прохождения службы в рядах ВС СССР, что подтверждается и данными социологического исследования. Так, более половины (52,0%) опрошенных считают свою допризывную подготовку явно недостаточной, а эффективность традиционно существующих методов подготовки юношей в условиях конкретного учебного заведения (школа, ПТУ, ССУЗ) - низкой.

6. С целью повышения физической подготовленности молодежи в целом и подготовки их к службе в рядах ВС СССР, необ-

ходимо изменить направленность физкультурных занятий на достижение тренирующего эффекта за счет отведения большего объема времени на воспитание общих и специальных физических качеств (до 70-90%).

7. Для успешной адаптации организма к условиям воинской службы в регламентированный процесс физического воспитания школьников призывного возраста целесообразно, помимо материала, предусмотренного программой, включать специальные упражнения:

- строевые приемы, передвижения и перестроения;
- специальные упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах и с отягощениями;
- акробатические упражнения, лазание и перелазание, переноска груза, метание гранаты из различных исходных положений на точность и дальность;
- ускоренные передвижения, бег на короткие и длинные дистанции, бег в противогазе, марш-броски до 6 км, бег на лыжах, прикладное плавание, ныряние в длину, общевойсковую полосу препятствий, борьбу с элементами рукопашного боя и др.;
- комплексы специальных физических упражнений, заимствованные из Наставления по физической подготовке для Армии и Военно-Морского Флота.

8. Трехразовые уроки физической культуры в неделю, дополненные ежедневными 25-минутными занятиями с использованием соревновательного метода, метода круговой тренировки, проводимыми на тренирующей основе (максимальная ЧСС - 190±5 уд/мин; время ЧСС (граничное) - 4-6 мин; средняя ЧСС - 155±8 уд/мин) с широким включением в содержание занятий упражнений на развитие основных двигательных и специальных качеств, позволяют:

- добиться прироста показателей общей физической подготовленности юношей от 7,3% до 70,5%;

- обеспечить прирост показателей специальной физической подготовленности от 22,0% до 97,9% в зависимости от измеряемого показателя;

- повысить в целом уровень оценок двигательной подготовленности условного "воинского подразделения" от "удовлетворительно" до "отлично" (согласно требований НФП-87).

9. Методика направленной физической подготовки, проводимая в процессе двух уроков физического воспитания в сочетании с одним уроком, заимствованным из начальной военной подготовки, не оказывая отрицательного влияния на степень освоения специальных разделов последней, обеспечивает успешное освоение учащимися программы физического воспитания и требований армии.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

I. Анализ раздела "Гимнастика" школьной программы по физической культуре // Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий: Тез. докл. Всесоюзн. науч. конф. - Таллин, 1985. - Ч. 2. - С. 38.

2. Расчет учебных нормативов для школьников на основе соотношений между разрядными нормами // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения: Тез. докл. Всесоюзн. науч.-практич. конф. - М., 1986. - С. 58. - В соавторстве: Стародубцев М.В., Боровов С.В.

3. Возможности построения программ по физическому воспитанию для юношей одного возраста, обучающихся в различных ти-

пах учебных заведений // Там же. - С. 173.

4. О преемственности норм комплексов "ГТО-III", "НФП-87", ЕВСК и программ по физическому воспитанию разных типов учебных заведений // Пути повышения эффективности основных форм физической культуры школьников: Тез. докл. обл. науч.-практич. конф. - Омск, 1989. - С. 87-88. - В соавторстве: Боровов С.В.

5. Физическая подготовленность юношей 16-17 лет, обучающихся в разных типах учебных заведений СССР // Физическая культура и здоровый образ жизни: Тез. докл. Всесоюзн. науч.-практич. конф. - М., 1990. - С. 16. - В соавторстве: Бондаревский Е.Я.

6. Эффективность экспериментальной программы, направленной на подготовку учащихся 10-11 классов к службе в ВС СССР // Проблемы физического воспитания детей и учащейся молодежи: Тез. докл. Всесоюзн. науч.-практич. конф. - М., 1990. - С. 70-72.

7. Оценка физической готовности к воинской службе молодежи призывного возраста, обучающейся в различных типах учебных заведений г. Москвы // Там же. - С. 123-125. - В соавторстве: Стародубцев М.В.