

4511.151.3

4511.46

С 603

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

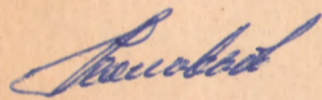
На правах рукописи

СОЛОВЬЕВ
Геннадий Михайлович

ОСОБЕННОСТИ КОНЦЕНТРИРОВАННОГО
И РАССРЕДОТОЧЕННОГО ВАРИАНТОВ
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО
МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

13.00.04 — теория и методика физического воспитания
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук



Москва
1991

75 11.46

с 603

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель

кандидат педагогических наук доцент Виленский М. Я.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук профессор Травин Ю. Г.,

кандидат педагогических наук Горшков А. Г.

Ведущая организация — Московский областной педагогический институт имени Н. К. Крупской.

Защита диссертации состоится « 2 » октября 1991 г. в « 14 » часов на заседании специализированного совета К.046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, Москва, ул. Казакова, дом 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан « 22 » августа 1991 г.

Ученый секретарь
специализированного совета

Комарова А. Д.

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

4/2572

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Физическое воспитание в высшей школе развивается в ее целостной структуре и отражает те противоречия, которыми в настоящее время живет высшая школа. Оно имеет свои специфические особенности: конкретная его направленность как предмета определяется не только общими социальными задачами, но и требованиями, предъявляемыми специальностью, к которой готовится студенческая молодежь. Занимая до 15 процентов времени в подготовке специалиста оно призвано успешно выполнять разнообразные социальные функции и должно составлять органическую часть всего учебно-воспитательного процесса и прежде всего поддерживать высокую работоспособность студентов на протяжении всего периода обучения в вузе, обеспечивать их всестороннее физическое развитие и образование.

Совершенствование системы профессиональной подготовки специалиста в настоящее время направлено на преобразование его содержательных характеристик. В полной мере это относится и к физическому воспитанию.

Задачи, поставленные проблемой физического воспитания в вузе, реализуются посредством планирования и организации учебного процесса, которые могут иметь разнообразные основания и подходы. Вопросы оптимизации и интенсификации физического воспитания студентов, внедрение научных принципов планирования, требуют творческого их изучения и развития, в плане методической и научно-исследовательской работы.

Анализ литературных источников, изучение состояния и путей совершенствования физического воспитания студентов в условиях высшей школы говорит о том, что научно обосновываются самые различные подходы к построению учебного процесса, его

организации, планированию, распределению программного материала, применению различных вариантов содержания учебных занятий, форм, средств, методов (Ю.Н.Денисов, 1959; П.П.Смирнов, 1973; В.В.Чунин, 1973; В.Г.Подольский, Б.Н.Пендик, 1973; П.Ф.Протасов, 1977; В.А.Масляков, 1977; И.И.Баринев, 1978; М.Я.Виленский, 1979; В.З.Попенсенко, 1979; Ю.А.Генявичус, 1980; В.И.Нестеров, 1980; Э.М.Снастин, 1981; В.Н.Кряж, 1982; Р.М.Рагимов, 1983 и др.).

Однако, при наличии обширного объема методической и научной информации по различным проблемам теории и методики физического воспитания в вузе наблюдается сходство и различие мнений в научно-методическом обеспечении учебно-воспитательного процесса. Проблема физического воспитания студентов находит свое решение, как правило, в узком плане реализации отдельных задач. В учебных планах и графиках недостает, порой, достаточной обоснованности в подходах и распределению часов на освоении отдельных физических упражнений и разделов программы, не определено сочетание образовательно-воспитательных задач. В процессе занятий не всегда учитывается специфика подготовки студентов к их профессиональной деятельности.

В настоящее время не определены достаточно обоснованные варианты организации и распределения программного материала, соответствующие конкретному многообразию условий реализации физического воспитания в высшей школе. Не обоснована и степень эффективности концентрированного и рассредоточенного вариантов распределения программного материала с преимущественным использованием однородного и комплексного содержания учебных занятий.

В работах, посвященных эффективности занятий с комплексным

и однородным содержанием, недостает обоснования при каких условиях учебного процесса имеет преимущество тот или иной метод физического воспитания. Требуется научное обоснование и целесообразность затрат учебного времени на освоение программного материала и учебных нормативов.

В целом же при изучении состояния физического воспитания в высшей школе можно констатировать наличие ряда противоречий: между требованиями научно-методического обеспечения учебного процесса по физическому воспитанию в вузе и его реальным состоянием; дефицитом времени отведенного на физическое воспитание и качеством решения многообразия образовательно-воспитательных, оздоровительных и развивающих задач; предписываемым характером педагогических действий преподавателя и проявлением активности и инициативы студентов в учебное и внеучебное время.

С учетом выявленных противоречий была сформулирована проблема исследования: при каких педагогических условиях возможно обеспечить эффективность планирования программного материала и содержание учебных занятий по физическому воспитанию в вузе.

Объектом исследования явилось физическое воспитание в высшей школе, предметом процесс планирования учебного материала.

Цель настоящего исследования – повышение эффективности процесса физического воспитания в вузе на основе поиска оптимальных вариантов распределения программного материала и содержания учебных занятий.

Гипотеза исследования. Предполагала, что эффективность процесса физического воспитания студентов может быть существенно повышена, если распределение программного материала и содержание учебных занятий будут отвечать следующим условиям:

- концентрированному планированию учебного материала по

циклам, отражающим освоение отдельных видов учебной программы;

- целесообразным затратам учебного времени на решение образовательно-воспитательных задач;

- учету сопряженного изменения физической подготовленности, общей работоспособности и успеваемости студентов.

Научная новизна исследования состоит в том, что на основе опытно-экспериментальной работы обосновывается преимущественная эффективность концентрированного распределения программного материала по циклам с использованием в основном однородного содержания занятий в сравнении с его рассредоточенным распределением и использованием комплексного содержания занятий. При этом учитывается степень реализации при каждом варианте психолого-педагогических условий, определяющих эффективность процесса физического воспитания. К новизне исследования относятся также установленные временные критерии на освоение отдельных разделов программы при концентрированном планировании и разработанные педагогические условия распределения программного материала.

В теоретическом аспекте результаты исследования могут быть использованы для дальнейшей разработки теории оптимизации процесса физического воспитания в вузе в плане рационального и эффективного использования учебного и внеучебного времени студентов, решения психолого-педагогических, образовательно-воспитательных и развивающих задач, вопросов управления физическим самосовершенствованием молодежи, профессионально-методической подготовки.

В практическом плане результаты исследования могут быть использованы в организации процесса физического воспитания в вузе в аспекте научно-методического обеспечения, планирования учебного материала, последовательности его освоения, взаимодей-

полнении физического воспитания и самовоспитания, структуры занятий, соотношения занятий с однородным и комплексным содержанием в учебном году, эффективного использования времени.

На защиту вносятся следующие положения:

1. Сравнительная оценка эффективности влияния концентрированного и рассредоточенного вариантов распределения программного материала на физическую подготовленность и общую работоспособность.

2. Временные критерии усвоения программного материала при вариативном его распределении.

3. Педагогические условия эффективного использования концентрированного распределения программного материала.

Апробация работы. Материалы исследования доложены и обсуждены на Всероссийской научно-практической конференции в городе Липецке (1988 г.), на Республиканской научно-практической конференции в городе Ростове-на-Дону (1989 г.), на научно-практических конференциях Ставропольского края и Ставропольского педагогического института (1987, 1990 гг.).

Практические рекомендации внедрены в учебно-воспитательный процесс педвузов городов Ставрополя, Стерлитамака, Томска, Рязани, Орехово-Зуева.

Структура и содержание диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложения. В первой главе "Состояние и пути совершенствования физического воспитания студентов в условиях высшей школы" отражены: критерии оптимизации процесса физического воспитания; различные варианты построения учебного процесса и подходы к воспитанию физических качеств и навыков; физическое самовоспитание и проблема двигательной активности студентов;

психолого-педагогические и физиологические аспекты физического воспитания. Во второй главе "Методы и организация исследования" характеризуются: методы исследования; тесты; методы обработки результатов исследования; организация исследования. В третьей главе "Организационно-педагогические и методические условия опытно-экспериментальной работы" отражены: общие положения; структура планирования и содержание учебного материала на основе концентрированного и рассредоточенного распределения программного материала. В четвертой главе "Результаты опытно-экспериментальной работы" даются: оценка эффективности физической подготовленности и общей работоспособности студентов; оценка усвоения программного материала; воспитательный эффект учебной и внеучебной деятельности студентов; временные критерии освоения учебного материала программы; педагогические условия эффективного планирования учебного материала; выводы и практические рекомендации.

Диссертация содержит 32 таблицы и пять графических рисунков, отражающих результаты исследования в их динамике и достоверности различий. Библиография состоит из более двухсот работ отечественных и зарубежных авторов. В приложение входят протоколы, таблицы и акты внедрения.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе исследования решались следующие задачи:

I. Вяснить сравнительную эффективность концентрированного и рассредоточенного распределения программного материала с преимущественным использованием однородного и комплексного содержания учебных занятий.

2. Установить целесообразные затраты времени на освоение учебного материала программы.

3. На основе результатов исследования разработать практические рекомендации по организации учебного процесса по физическому воспитанию в вузе.

Для решения поставленных задач были и использованы следующие методы: изучение литературных источников; педагогические наблюдения (опрос, интервью, анкетирование); педагогический эксперимент; педагогические контрольные испытания; математические и статистические методы обработки материалов исследования.

Организация исследований. Исследование проводилось на базе Ставропольского ордена Дружбы народов государственного педагогического института в основных учебных отделениях с женским контингентом, в составе 90 человек по 45 в экспериментальной и контрольной группах. Климатические условия региона позволяли заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе практически всю осень и весну. Занятия проходили два раза в неделю, во вторник и пятницу. Продолжительность одного занятия находилось в пределах 90 минут. Отбор в опытные группы осуществлялся способом случайной выборки.

Для определения уровня физической и спортивно-технической подготовленности применялись определенные упражнения вузовской программы, нормативы комплекса ГТО и упражнения характеризующие степень развития физических качеств и двигательных навыков. Состояние общей работоспособности, подвижности процессов нервной системы, свойств памяти определялись с помощью индекса Гарвардского степ-теста (ИТСТ), теплинг-теста и теста на запоминание 12 двухзначных чисел. В процессе опытной работы осуществлялся контроль и за спортивно-технической подготовленностью,

а также за выполнением самостоятельных занятий во внеучебное время. Помимо этого при определении состояния физического самовоспитания выявлялась его устойчивость, которая характеризовалась следующими признаками: систематичностью; периодичностью и ситуативностью. Осуществлялся контроль и за успеваемостью студентов.

В целом, работе был присущ многосторонний подход к решению образовательно-воспитательных задач. При котором физическое воспитание было направлено на обеспечение сохранения и укрепления здоровья, физического совершенствования, способствующего всестороннему и гармоническому развитию личности, оказывающего влияние на рост учебно-трудовой активности и работоспособности студенческой молодежи. Усвоение для будущих учителей необходимых знаний, умений и навыков из области физической культуры и спорта. Включение в активную общественную жизнь.

Преобразующий сравнительный педагогический эксперимент проводился в течение двух лет (1985/86 и 1986/87 учебные годы).

В контрольной группе при рассредоточенном распределении программного материала 80 процентов учебного времени на первом курсе и 70 на втором использовалось на комплексное содержание учебных занятий, остальное время, соответственно 20 и 30 процентов, отводилось на занятия с однородным содержанием. В структуре занятий 50 процентов времени выделялось на воспитание физических качеств и 50 процентов на формирование и совершенствование двигательных действий. Самостоятельные занятия в свободное от учебы время у студентов контрольной группы носили комплексный и избирательный характер в зависимости от отстающих физических качеств.

В экспериментальной группе при концентрированном распределении программного материала 70 процентов учебного времени на первом курсе и 80 на втором использовалось на однородное содержание учебных занятий, остальное время, соответственно 30 и 20 процентов, отводилось на комплексные занятия.

В структуре занятий 70 процентов времени выделялось на воспитание физических качеств и 30 процентов на формирование и совершенствование двигательных действий. Самостоятельные занятия в свободное от учебы время дополняли избирательную направленность учебных занятий и обеспечивали в целом разносторонний характер общефизической подготовки.

Основное направление прохождения учебного материала имело следующую последовательность: в первом семестре до 60 процентов времени отводилось вначале на воспитание общей и специальной выносливости применительно к бегу на два и три километра. Затем, в конце семестра, 40 процентов времени использовалось на воспитание силы и скоростно-силовых качеств; во втором семестре последовательность учебно-тренировочных микроциклов была направлена на подготовку в прыжках в высоту с разбега, в беге на короткие дистанции; в начале третьего семестра основу физической подготовки студентов составило воспитание силовых и скоростно-силовых качеств средствами самых различных физических упражнений применительно к толканию ядра и метанию гранаты. Последний месяц семестра отводился для игры в волейбол; четвертый семестр начинался тренировочным циклом по баскетболу, а затем по три-четыре занятия отводилось на повторение пройденных микроциклов по видам легкой атлетики. Завершался семестр контрольными соревнованиями.

Подобное планирование представляло возможность увеличения объема времени в занятиях с однородным содержанием учебного материала, повышения эффективности воздействия на четко выделенные образовательно-воспитательные задачи и функциональное состояние студентов.

Таким образом, в контрольной группе многообразие задач физического воспитания решалось в основном комплексно на каждом занятии в экспериментальной группе поэтапно в системе циклов занятий. При переходе от одних циклов занятий к другим в условиях положительного переноса физических качеств и навыков результаты концентрированного педагогического воздействия должны были суммироваться к концу учебного года.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

В ходе сравнительного эксперимента было установлено, что исходные результаты испытаний студентов экспериментальной и контрольной групп, полученные в начале первого семестра не имеют достоверных различий.

Исходные контрольные испытания показали также, что девушки-первокурсницы имеют в основном низкую физическую подготовленность. Средняя ее оценка по восьми контрольным нормативам программы составила 75,4 процента плохую, 21,6 процента удовлетворительную и 3,3 процента хорошую. Студентки в начале обучения в вузе демонстрируют слабую общую выносливость. У них низок уровень специальной выносливости в беге на 100 метров, слабое проявление силовых и скоростно-силовых качеств. Недостаточный уровень физической подготовленности подтверждается и низкой общей работоспособностью. Так оценка работоспособности по Гарвардскому стен-тесту ниже средней составила более 45 про-

центров у студентов обеих групп, а плохих от 17 до 23 процентов.

Несмотря на различие методических подходов у студентов опытных групп к концу двухлетнего эксперимента произошли существенные изменения в физической подготовленности. В целом у занимающихся улучшилась общая и специальная выносливость, сила и скоростно-силовые качества, однако у студентов экспериментальной группы показатели физической подготовленности достоверно выше чем у студентов контрольной группы. Существенный и прирост результатов в процентах к исходным показателям (табл.1). Студентов с отличной и хорошей физической подготовленностью в экспериментальной группе больше на 44,4 процента (табл.2). Выше на 14,3 единицы ($P < 0,001$) и уровень общей работоспособности в испытаниях по Гарвардскому стен-тесту. Лучше и его процентное соотношение. Студентов с отличной и хорошей работоспособностью в экспериментальной группе на 31,4 процента больше, чем в контрольной и на 14 процентов больше, чем со средней работоспособностью.

Характерной особенностью изменения физической подготовленности является ее неустойчивость в течение года, что связано прежде всего с перерывами в занятиях физическим воспитанием из-за экзаменационных сессий и каникул. Во всех видах контрольных испытаний она повышается к концу второго семестра, затем понижается за летний период к началу третьего семестра и вновь повышается к концу четвертого семестра. В экспериментальной группе уровень повышения физической подготовленности значительно выше, чем в контрольной группе. Понижение ее уровня за летний период меньше, что в определенной мере говорит о выраженном следовом эффекте физических нагрузок и подтверждает логику последовательности прохождения программного материала с учетом поло-

Таблица I

Изменение показателей физической подготовленности и общей работоспособности студентов опытных групп за период эксперимента

Виды испытаний	Группы	Исходные	Конечные	Сдвиг		P	Достоверность различий групп (P)
		показатели	показатели	$M_1 - M_2$	%		
I	2	3	4	5	6	7	8
Бег 100 м, сек	A	17,60±0,09	15,49±0,11	2,11	11,98	<0,001	<0,001
	B	17,53±0,24	16,34±0,17	1,19	6,78	<0,001	
Бег 500 м, сек	A	126,7±1,50	109,2±1,10	17,50	13,81	<0,001	<0,001
	B	129,3±2,08	114,8±1,10	14,50	11,21	<0,001	
Прыжок в высоту с разбега, см	A	103,2±1,19	117,9±1,57	14,70	14,24	<0,001	<0,001
	B	103,4±1,48	108,1±1,95	4,70	4,54	<0,01	
Прыжок в длину с разбега, см	A	323,0 ±2,64	374,8±2,62	51,80	16,03	<0,001	<0,001
	B	312,4±4,24	348,8±3,93	36,40	11,65	<0,001	
Толкание ядра, см	A	537,9±9,31	707,9±11,01	170,00	31,60	<0,001	<0,001
	B	541,5±9,48	653,0±10,72	112,50	20,77	<0,001	
Метание гранаты, м	A	18,2±0,42	23,7±0,65	5,55	30,49	<0,001	<0,01
	B	17,0±0,55	20,9±0,62	2,90	17,05	<0,01	

12

Продолжение табл. I

I	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок в длину с места, см	A	173,5±1,74	181,7±2,20	8,20	4,72	<0,01	<0,001
	B	178,8±2,48	169,2±2,27	-9,60	-5,36	<0,01	
Бег 20 метров с высокого старта, сек	A	4,18±0,02	3,79±0,02	0,39	9,33	<0,001	<0,01
	B	4,17±0,02	3,91±0,04	0,26	6,23	<0,001	
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки, колич. раз.	A	4,8±0,53	15,0±1,15	11,20	233,35	<0,001	<0,001
	B	3,5±0,40	8,7±0,81	5,20	146,57	<0,001	
Бросок мяча с места из-за головы двумя руками (3 кг), см	A	529,8±8,10	585,5±16,39	55,70	10,51	<0,01	>0,05
	B	531,3±7,95	548,5±8,43	17,20	3,23	>0,05	
Общая работоспособность, Индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ)	A	52,3±1,91	76,8±2,67	24,50	46,84	0,001	<0,001
	B	50,7±3,15	62,5±3,15	11,80	23,27	>0,05	

13

A - экспериментальная группа

B - контрольная группа

кительного переноса физических качеств. Не одинаковы по характеру изменения результаты физической подготовленности и на более коротких промежуточных этапах обучения, что в определенной степени отражает условия функционирования физического воспитания в вузе и степень эффективности физической подготовки в опытных группах. Подвержена неустойчивости во времени и общая работоспособность студентов. В экспериментальной группе градиент работоспособности нарастал до конца первого семестра и оставался стабильным до начала второго семестра. В марте наблюдался незначительный его спад и затем снова он нарастал до конца учебного года. Примерно такие же изменения происходили и на втором году обучения. Существенно то, что общая работоспособность студентов экспериментальной группы достигала в основном своего наивысшего уровня именно в предверии экзаменационных сессий, что по сути в определенной мере отражает смысл процесса физического воспитания в вузе, при учете проявлений зависимости физической и умственной работоспособности. Помимо всего, колебания средних показателей общей работоспособности в экспериментальной группе находились в основном на уровне средней и хорошей оценки, что нельзя сказать о ее изменениях в контрольной группе.

Произошли за период эксперимента и существенные изменения в спортивно-технической подготовленности. Следует однако отметить, что в итоге педагогического наблюдения, опроса студентов и преподавателей выявлено, что качества, навыки и умения, характеризующие определенные способности студентов гораздо ярче, целостней, проявлялись у испытуемых экспериментальной группы. В итоге из шести видов контрольных нормативов оценки обученности двигательными действиями студентов экспериментальной группы достоверно ($P < 0,001$) выше, чем у студентов контрольной группы.

Качественней в экспериментальной группе и успеваемости по теоретическому курсу физического воспитания. Количество положительных ответов больше на 20,6 процента. Больше на 19,6 процента студентов этой группы с хорошей и отличной академической успеваемостью.

Достигнутый уровень спортивно-технической подготовленности позволил студентам опытных групп успешно справиться с нормативами комплекса ГТО. Однако качественные и количественные характеристики этого показателя значительно выше у студентов экспериментальной группы. Сколо 64,1 процента занимающихся экспериментальной группы выполнили требования третьего спортивного разряда по многоборью ГТО, легкой атлетике и спортивному ориентированию. В контрольной группе 34,6 процента. Представляет интерес и то, что данные врачебного контроля показали, что студенты экспериментальной группы в два раза меньше пропускали занятия из-за простудных заболеваний, чем студенты контрольной группы.

Подвижность процессов нервной системы по теплинг-тесту в опытных группах в течение двухлетнего обучения особых различий не имела, за исключением того явления, что в контрольной группе с марта четвертого семестра и до конца мая происходило резкое снижение ее показателей. В этот период у студентов контрольной группы наблюдалось снижение и общей работоспособности.

Динамика результатов оперативной памяти на запоминание двенадцати двухзначных чисел в течение двух лет в экспериментальной группе находилась на более высоком уровне, чем в контрольной. Самые высокие показатели оперативной памяти в экспериментальной группе были зафиксированы в начале второго и четвертого семестров, после зимних каникул. Самые низкие - в марте второго и четвертого семестров. В эти же периоды наблюдалось снижение об-

ной работоспособности и ухудшение психики процессы нервной системы. В контрольной группе наблюдалось понижение уровня оперативной памяти в те же периоды, что и в экспериментальной группе, но прямой связи с изменением в общей работоспособности и психики процессов нервной системы не установлено. Следовательно и то, что в результате эксперимента было обнаружено проявление зависимости общей работоспособности студентов с их успеваемостью и более выражено она проявлялась у студентов экспериментальной группы.

В результате контрольных испытаний, наблюдений, бесед, анкетирования было выявлено, что студенты опытных групп в начале эксперимента имели весьма слабую физическую подготовленности, низкого уровня сформированных умений, навыков, знаний в области физической культуры и недостаточную мотивацию физического самовоспитания, отсутствие практической работы над собой. Исследованиями физического самовоспитания показало, что всего лишь около семи процентов студентов систематически занимались самостоятельно физическими упражнениями до поступления в институт и ситуативно или вообще не занимались до 80 процентов. Изучение мотивов, которыми руководствовались студенты в физическом воспитании и самовоспитании, выявило, слабость не только общих мотивов, но и частных, связанных с близкими, насущными для них потребностями укрепления здоровья.

Системный подход в организации физического воспитания и самовоспитания, изучение интересов, потребностей и индивидуальных особенностей студентов: разработка и проведение психологической подготовки с учетом профессиональной направленности; обучение методам самовоспитания; формирование общественного мнения и общественно-значимых мотивов; формирование системы знаний

и познавательной активности - все это в целом помогло выработать положительную мотивацию занятий физическими упражнениями, усилить интерес к физической культуре и спорту, сформировать познанию, самовоспитанию и самосовершенствованию. На заключительном этапе исследования четко обозначилась роль и значение студентов опытных групп к физическому самосовершенствованию и в большей степени это проявилось у студентов экспериментальной группы. До 50 процентов занимающихся самостоятельно, герметически и более 50 процентов систематически. В контрольной группе до 30 процентов занимающихся самостоятельно немотивированно и до 30 процентов систематически (табл.3). Выявлено у студентов экспериментальной группы проявлялась и включенность в спортивную и общественную жизнь.

Выбор оптимального варианта занятий физического воспитания: комплексное планирование наиболее наших задач образованности, воспитанности, развития физических качеств, формирование знаний, умений, навыков и вместе с тем концентрации этих задач в циклах занятий с однородными содержанием; видение главного и существенного в содержании обучения; выбор оптимальной логической последовательности прохождения программного материала с учетом потребности переноса физических качеств и навыков; оптимальных вариантов содержания учебных и самостоятельных занятий; создание благоприятных условий и морально-психологического климата позволило определить физические возможности студентов и необходимо оправданно затратить времени на освоение различных разделов программы и норм комплекса ГТО. Концентрация практического и теоретического материала дала возможность студентам с логической последовательностью в течение 8-15 занятий, постепенно, шаг за шагом, освоить и на долго оставить его в своей памяти.

Таблица 2

Оценка физической подготовленности студентов опытных групп по контрольным нормативам программы

Период подготовки	Группа	Средний балл М ± m	Оценка в процентах			
			отлично	хорошо	удов- летв.	плохо
	А	Б	4	5	6	7
1 семестр (октябрь)	А	2,50±0,18	-	2,2	20,0	77,8
	Б	2,62±0,13	-	4,4	22,3	73,3
2 семестр (май)	А	3,36±0,09	5,7	17,8	73,3	2,2
	Б	3,12±0,25	2,2	6,7	80,0	11,1
3 семестр (октябрь)	А	3,42±0,15	4,4	13,3	66,7	15,6
	Б	2,79±0,07	-	4,5	55,5	40,0
4 семестр (май)	А	4,37±0,4	8,9	54,4	6,7	-
	Б	3,22±0,12	2,2	46,7	44,4	6,6

А - экспериментальная группа

Б - контрольная группа

Таблица 3

Состояние физического самовоспитания студентов опытных групп за период эксперимента (в процентах)

Критерии устойчивости	Группа	Семестры				
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
	А	Б	А	Б	А	Б
Систематически	А	6,6	15,5	20,0	50,4	
	Б	6,6	13,3	17,7	29,9	
Периодически	А	11,1	33,3	40,0	49,6	
	Б	13,3	26,6	35,5	48,8	
Ситуативно	А	55,7	40,1	28,8	0,0	
	Б	35,5	46,6	35,5	16,6	
Не занимались	А	26,6	11,1	11,2	0,0	
	Б	24,6	13,5	11,3	4,4	

А - экспериментальная группа

Б - контрольная группа

При использовании комплексных форм организации учебных занятий по физическому воспитанию на освоение требований программы и норм комплекса ГТО студентам контрольной группы потребовалось в целом в два раза больше времени, также как и для решения образовательных и профессионально-педагогических задач. Рассеивание программного материала по семестрам, комплексное решение задач физической подготовки практически на каждом занятии не оправдало в полной мере усилий преподавателей и студентов, а, следовательно, и необходимо оправданные затраты времени.

На основе обобщения педагогического опыта и раскрытия в ходе исследования причинно-следственных связей различных сторон педагогического процесса можно заключить, что педагогические условия эффективности планирования учебного материала имеют многофакторный характер и в целом определяют результативность того или иного методического подхода. Суть многофакторности педагогических условий раскрывается в учете общих и основных принципов физического воспитания, физической подготовленности студентов, взаимосвязи физического и интеллектуального, закономерностей развития физических качеств, умений, навыков, психологической подготовки, изменения профессиональной работоспособности, единства учебной и внеучебной деятельности, специфики будущей профессии, климатических условий и учебно-тренировочной базы.

Необходимость решения многочисленных задач физического воспитания в условиях вуза требует оптимальных вариантов их реализации. В каждом конкретном случае выбора наилучшего варианта содержание методов, создание оптимальных условий для деятельности (учебно-материальных, гигиенических, морально-психологических и эстетических), умелого стимулирования и регулирования

но ходу самого учебно-воспитательного процесса, оперативного контроля. Педагогические условия эффективности процесса физического воспитания исключают преувеличение значимости то одних, то других методов работы, недооценку отдельных приемов, методов и средств обучения и воспитания; гиперболлизацию роли шаблонных, трафаретных методических разработок, которые не учитывают конкретных условий и возможностей студентов, рациональности, разумности, чувство меры, единство физического и интеллектуального в развитии личности.

В ы в о д ы

1. Физическая подготовка, определяемая концентрированным распределением разделов и подразделов программного материала в относительно законченные учебно-тренировочные микроциклы занятий, направленная также на концентрацию усилий преподавателей и студентов на решение четко выделенных образовательно-воспитательных, психолого-педагогических и развивающих задач является более эффективной в сравнении с ее рассредоточенным и комплексным вариантом.

В циклах занятий преимущественно с однородным содержанием учебного материала в большей степени реализуются педагогические и физиологические особенности физического воспитания. Концентрация учебного материала позволяет более длительно, систематически и направленно воздействовать на функции организма студентов, более основательно и последовательно решать задачи физического воспитания.

2. При концентрированном распределении программного материала в два раза повышаются темпы роста физической подготовленности студентов по семестрам. Если средний результат в

беге на 100 метров 16,81 секунды / $P < 0,001$ к исходному, 4,10 процента/ был показан экспериментальной группой в конце ноября первого семестра, для этого им потребовалось 14 занятий, то в контрольной группе такие изменения произошли в апреле второго семестра, лишь через 44 занятия. Подобная картина наблюдалась и в остальных видах программы.

Обеспечивается повышенная устойчивость ее показателей при перерывах в занятиях в период экзаменационных сессий и каникул. После весенней сессии и летних каникул результаты физической подготовленности студентов экспериментальной группы достоверно выше исходных в семи видах контрольных упражнений из II. Физическая подготовленность студентов контрольной группы фактически стала такой же, как и при поступлении в институт. Достоверно выше результаты лишь в трех видах контрольных упражнений.

Достигается более высокий качественный уровень выполнения контрольных упражнений программы. Оценка физической подготовленности по нормативам программы у студентов экспериментальной группы к концу эксперимента составила отличную и хорошую 93,3 процента, в контрольной группе 48,9 процента.

Норм комплекса ГТО. Количество студентов невыполнивших нормативы в экспериментальной группе составило 11,9 процента, в контрольной 32,4 процента.

Спортивной классификации, 64,1 процента студентов экспериментальной группы выполнили нормативы третьего спортивного разряда по легкой атлетике, многоборьям ГТО, спортивному ориентированию. У студентов контрольной группы этот показатель составил 34,8 процента.

3. Использование занятий с однородным содержанием учебного материала оказывает стимулирующее влияние на решение образова-

тельных задач в процессе занятий. Овладение техникой изучаемых упражнений улучшается по качеству освоения и соответствует темпам роста физической подготовленности.

Обученность студентов экспериментальной группы в конце первого курса достоверно выше, чем студентов контрольной группы в четырех видах программы из шести, а в конце второго курса достоверно выше во всех видах. Средняя оценка по шести программным упражнениям составила в экспериментальной группе 3,78 балла в конце первого курса и 4,48 балла в конце второго курса, в контрольной группе соответственно 3,29 балла и 3,69 балла.

4. При использовании в основном занятий с однородным содержанием учебного материала, затраты времени на освоение отдельных разделов программы в пределах хорошей и отличной оценки составляют от восьми до 15 занятий. Для беговой подготовки на два и три километра потребовалось от 10 до 12 занятий, в прыжках в высоту с разбега от восьми до 10 занятий, в беге на 100 метров 11 занятий специализированной направленности и 15 занятий предварительной скоростно-силовой подготовки в прыжках в высоту и длину с разбега, в метании гранаты 14-15 занятий сопряженного характера подготовки с толканием ядра.

Временные критерии освоения учебного материала программы при использовании в основном занятий с комплексным содержанием увеличиваются в два-три раза как и темпы роста результатов физической подготовленности.

5. В условиях концентрированного планирования учебного материала обеспечивается выраженный воспитательный эффект на формирование мотивов и активности студентов, практического использования знаний, умений и навыков в общественно-педагогической и физкультурно-спортивной деятельности, включенность в процесс

физического самовоспитания.

Если в начале обучения в институте лишь 12 процентов студентов опытных групп считали необходимым решение на занятиях физического воспитания профессионально-педагогических задач, то в конце второго курса в экспериментальной группе этот показатель составил 76,1 процента, а в контрольной 55,8 процента.

В начале первого курса самостоятельно занимались физическими упражнениями систематически 6,6 процента студентов, в конце второго курса в экспериментальной группе 50,4 процента, а в контрольной 29,9 процента.

6. Занятия с однородным содержанием учебного материала обеспечивают повышения уровня общей работоспособности и содействуют улучшению успеваемости.

В конце опытно-экспериментальной работы 78 процентов студентов экспериментальной группы сдали экзамены на "хорошо" и "отлично", в контрольной 57,4 процента.

7. При концентрированном распределении программного материала целесообразно использование занятий с комплексным содержанием при повторении пройденного, контроле за итогами учебной работы.

Соотношение занятий с однородным и комплексным содержанием учебного материала на каждом курсе по семестрам может составлять 70 и 30 процентов или 80 и 20 процентов.

8. Педагогическими условиями, определяющими эффективность концентрированного распределения программного материала являются:

комплексное планирование задач образования, воспитания и развития личности будущего учителя с учетом профессиональной направленности физической подготовки и в то же время concentra-

ция этих задач в виде разделов и подразделов программ в относительно законченные учебно-тренировочные микроциклы;

определение оптимального количества занятий, объема и интенсивности нагрузки с учетом индивидуальных особенностей, профессиональной работоспособности и достоверности сдвигов в показателях к концу каждого микроцикла;

выбор логической последовательности прохождения программного материала с учетом положительного переноса физических качеств и двигательных навыков;

определение рационального соотношения занятий с однородным и комплексным содержанием учебного материала;

обеспечение единства учебной и внеучебной деятельности студентов, включение их в процесс физического самовоспитания с таким условием чтобы самостоятельные занятия дополняли избирательную направленность физических упражнений учебных занятий и в целом обеспечивали бы разносторонний характер общефизической подготовки;

создание благоприятного психологического климата в учебной и внеучебной деятельности;

обеспечение студентов образовательной информацией, объясняющей профессиональную и оздоровительную направленность физического воспитания в вузе, условия воспитания физических качеств, формирования умений и навыков и суть однородного и комплексного содержания занятий;

осуществление тщательного планирования средств и методов физического воспитания, подбор самых разнообразных упражнений одной направленности с целью формирования интереса студентов к занятиям с однородным содержанием и повышения их физкультурной эрудиции;

обеспечение студентов периодической информацией об изменениях их физической подготовленности, профессионально-педагогической готовности, развитии физических качеств.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ
ДИССЕРТАЦИИ

1. Соловьев Г.М. Исследование эффективности влияния различных форм организации учебных занятий на физическую подготовленность и работоспособность студенческой молодежи // Тезисы докладов Всероссийской научно-исследовательской конференции "Физическая культура и здоровый образ жизни. - Липецк, 1988. - С. 110-111
2. Соловьев Г.М. Влияние различных форм организации учебных занятий по физическому воспитанию в вузе на общую работоспособность студентов // Тезисы докладов Республиканской межвузовской научно-практической конференции "Актуальные проблемы физкультурно-массовой и спортивной работы в условиях перестройки высшей школы". -Ростов-на-Дону, 1989. - С. 21.