4517.155
ж 124

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ЖАБИН Юрий Федорович

СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В НЕФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ)

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

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук
в форме научного доклада

МОСКВА 1992

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель — кандидат педагогических наук, доцент **Подливаев Б. А.**

Официальные оппоненты — доктор педагогических наук, профессор **Суслов Ф. П.**, кандидат биологических наук, профессор **Настенко В. Т.**

Ведущее учреждение — Московский областной институт физической культуры.

Защита диссертации состоится «20» . . 10 . . . . . 1992 г. в 13 30 часов на заседании специализированного совета Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры по адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4.

С диссертацией в форме научного доклада можно ознакомиться в библиотеке Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры.

Автореферат разослан «10» . . . 09 . . . 1992 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
доцент.

Примаков Ю. Н.

3185

БИБЛИОТЕКА
Московского ордена
Института физкультуры

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

I. СУЩНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность исследования. Необходимость постоянного совершенствования учебно-педагогического процесса по физическому воспитанию студентов обуславливается повышенными требованиями, предъявляемыми к выпускникам вузов - молодым специалистам, которые наряду с прочными знаниями отрасли производства должны обладать крепким здоровьем и высокой работоспособностью, быть пропагандистами здорового образа жизни и умелыми организаторами рационального досуга сельских жителей.

В настоящее время в нефизкультурных вузах нет утверждённой программы и рекомендаций по организации и планированию учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе, а учебная нагрузка для групп новичков по избранному виду спорта в вузе - 4 часа в неделю. Проводимые учебно-тренировочные занятия по вольной борьбе со студентами с таким количеством часов в неделю мало эффективны, так как в этих условиях невозможно не только воспитать квалифицированных спортсменов, что чрезвычайно важно для формирования у студентов устойчивых интересов к занятиям, но и подготовить квалифицированных спортивных организаторов, что не менее важно для носителей культурных норм, каковыми являются молодые специалисты.

Повседневная учёба студентов, подготовка и сдача большого количества заданий, проектов, зачётов, экзаменов, а также участие в общественной жизни вуза обязывают студентов напряжённо работать в течение всего периода обучения.

В этих условиях особую актуальность приобретают вопросы научной организации труда и учебно-тренировочного процесса студентов, способствующие разностороннему физическому развитию и обеспечивающие рациональное сочетание учёбы с занятиями спортом. Важными компонентами

АЛАС АНИЛАТНР
ЖФУДК

этого являются организация самостоятельной работы студентов, в том числе по физическому воспитанию, а также качественное использование свободного бюджета времени.

Научная новизна. Автором разработана и опробирована на практике учебная программа и методика проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе с группами студентов спортивного отделения, отличающаяся элементами новизны.

В результате трёхэтапного проведенного анкетирования недельного бюджета времени и по изучению вопросов совершенствования процесса физического воспитания студентов определен оптимальный объем недельных нагрузок для занятий спортом.

Использование концентрического способа обучения элементам техники и тактики борьбы по разработанной и внедренной в учебный процесс программе для сельхозвузов с учетом оптимального сочетания учебы с занятиями спортом позволило научно обосновать варианты рационального сочетания практических занятий по борьбе в зале и самостоятельных занятий студентов по индивидуальным заданиям преподавателя. Доведение времени занятий в результате такого сочетания до 9-12 учебно-тренировочных часов в недельных циклах обеспечило достижение более высокого уровня физической подготовленности студентов спортивного отделения по вольной борьбе без снижения их успеваемости по различным дисциплинам учебного плана.

Научно-практическая значимость. На основании полученных данных разработаны и внедрены методические рекомендации для групп спортивного совершенствования по вольной борьбе для сельскохозяйственных вузов.

В результате социологического исследования недельного бюджета

времени студентов сельскохозяйственных вузов СССР выявлен оптимальный вариант построения учебно-тренировочного цикла - трех-разовые занятия в неделю по 3-4 академических часа каждое, обеспечивающие оптимальную физическую подготовленность и успешное сочетание учёбы студентов с занятиями спортом. Изучена мотивация студентов сельскохозяйственных вузов при выборе вида спорта по разработанным автором анкетам.

Использование рекомендованной методики проведения учебно-тренировочных занятий по борьбе в течение многих лет позволило успешно решать такие важные задачи физического воспитания студенческой молодёжи, как подготовка квалифицированных спортсменов первого спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта СССР, общественных физкультурных кадров, инструкторов и судей по борьбе в условиях нефизкультурного вуза.

Апробация работы:

I. Результаты исследования автора внедрены в 1976 году в практику физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов страны. Через Центральный Совет сельских ДСО "Методические рекомендации по вольной борьбе для групп спортивного совершенствования в сельскохозяйственных вузах" были разосланы в сельхозвузы страны, внедрены и изданы вторично в 1991 году.

2. По проблеме совершенствования процесса физического воспитания студентов автор выступил на 20-ти научно-методических конференциях. По теме диссертации опубликовано 28 работ, а всего у автора - 36 научных публикаций с общим объемом 9 авторских листов.

II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования - разработка модели физического воспитания студентов в нефизкультурном вузе с использованием спортивной специализации как метода совершенствования учебного процесса (на примере вольной борьбы).

Задачи исследования:

I. Изучить формы, организацию и планирование учебного процесса по физическому воспитанию средствами вольной борьбы в нефизкультурных вузах и выявить факторы, определяющие структуру и содержание процесса обучения.

2. Выявить недельный бюджет времени студентов в учебном режиме и в структуре свободного времени для занятий спортом.

3. Изучить мотивацию студентов-борцов по занятиям избранным видом спорта.

4. Разработать экспериментальную программу обучения студентов вольной борьбе для групп спортивного отделения и определить её эффективность в процессе физического воспитания в нефизкультурном вузе.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

I. Анализ литературных источников (задачи I, 4);
2. Анкетирование (задачи I, 2, 3, 4);
3. Педагогические наблюдения (задача 4);
4. Педагогическое исследование (задача 4);
5. Антропометрия (задача 4);
6. Педагогический эксперимент (задача 4);
7. Методы математической статистики (задачи I, 2, 3, 4).

Организация исследования. Исследование проводилось на базе

Московской сельскохозяйственной академии имени К.А.Тимирязева в ходе многолетнего естественного педагогического эксперимента со студентами в группах спортивного отделения по вольной борьбе. В ТСХА имеется специализированный борцовский зал и все необходимые условия для занятий студентов этим видом спорта.

В течение десятилетнего периода было обследовано 750 студентов-борцов ТСХА и других сельхозвузов страны. Кроме того, проведено анкетирование и опрос II0 тренеров-преподавателей по вольной борьбе нефизкультурных вузов.

Исследование включало следующие этапы:

I этап: Изучение специальной и научной литературы по проблеме исследования. Проведение анализа учебных программ. Ознакомление с опытом работы тренеров-преподавателей, специалистов по спортивной борьбе.

На этом этапе проанализировано свыше 200 источников научно-методической литературы по проблемам физического воспитания в вузах, опрошено II0 специалистов по вольной борьбе.

II этап нашего исследования включал в себя подготовку анкет и проведение анкетирования студентов сельхозвузов с целью изучения их бюджета времени в недельном цикле и возможностей использования свободного времени для занятий физической культурой. Нами были использованы три вида анкет (19).

Первый вид анкеты опроса студентов был апробирован до нас Ю.Г.Горбуновым с группой авторов в алтайском горном институте (1977г.). Анкета включала II вопросов, особый интерес среди которых составили вопросы изучения мотивации и распределения 168-часового недельного бюджета времени студентов на учебу и внеучебные виды деятельности

(необходимое время). Существенную значимость для нас представляло выявление свободного времени студентов сельхозвузов и его рациональное использование, а также оптимальная возможность сочетания учёбы студентов в вузе с активными занятиями спортом.

Второй углубленный опрос-анкетирование проведен по разработанным нами анкетам, включающим 23 вопроса. Целью его было дальнейшее совершенствование занятий физической культурой в вузе.

Третье - анкетирование (дополнительное) проведено по анкете из 6 вопросов. Основная задача его - получить практические рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочного процесса и корректировке содержания Программы обучения вольной борьбе, а также определить готовность выпускников вуза - спортсменов, пропагандировать физкультуру и спорт среди сельских жителей в качестве общественных физкультурных кадров: инструкторов, судей, тренеров по вольной борьбе.

Ш-ий основной этап в наших исследованиях заключался в разработке экспериментальной программы обучения вольной борьбе в группах спортивного отделения в условиях сельхозвузов с учётом интересов студентов и бюджета свободного времени, а также внедрения её в учебный процесс по физическому воспитанию. Основная задача этого этапа - проверить эффективность экспериментальной программы по вольной борьбе по динамике показателей физического развития и специальной подготовленности, успеваемости, росту спортивных результатов, уровню подготовки общественных физкультурных кадров.

Для определения динамики специальной физической подготовленности спортсменов в конце годичного тренировочного цикла мы применяли следующие контрольные упражнения:

- для определения специальных скоростных способностей - броски

манекена через спину за 20 секунд (максимальное количество раз);

- силовых способностей - подтягивание на перекладине (максимальное количество раз);

- ловкости - подъём разгибом из положения лежа на спине (на оценку по пятибалльной шкале);

- гибкости - наклон туловища вперед из положения основной стойки (оценка по методике Васильева по пятибалльной шкале);

- специальной выносливости - броски манекена через спину за 6 минут (в начале каждой минуты в течение 20 секунд борец выполнял броски в максимальном темпе, а в последующие 40 секунд каждой минуты - 4 броска. Для оценки выносливости подсчитывали суммарное количество бросков за 20-секундные отрезки.

Контрольные упражнения выполнялись борцами дважды в учебном году: первый раз - исходные данные в начале подготовительного периода, в октябре месяце; второй - в конце основного периода, т.е. в апреле-мае месяцах, совпадающих с началом и окончанием учебного года. Примерно в эти же сроки все испытуемые проходили углубленный медицинский осмотр.

Для контроля за динамикой антропометрических данных, характеризующих физическое развитие студентов ТСХА под влиянием занятий вольной борьбой, нами учитывались показатели веса, роста, окружности грудной клетки (вдох, выдох, пауза, размах), спирометрия, динамометрия (правой и левой кисти рук, становая сила). Измерения проводились специалистами физкультурного диспансера № 13. Каждый испытуемый проходил медицинский осмотр, примерно, в одни и те же часы суток, что исключало большие расхождения в достоверности измерений.

Кроме двух углубленных медицинских осмотров в течение годичного тренировочного цикла, врачебно-медицинские наблюдения проводились не-

посредственно в процессе тренировочных занятий. На каждого занимающегося борьбой студента в рабочем журнале имелась специальная страница, на которой были зафиксированы данные медицинского осмотра, ЭКГ, анализ мочи, крови, а также субъективные данные опроса о том, как он переносит тренировочные нагрузки.

В педагогическом эксперименте были апробированы три варианта построения и распределения тренировочных нагрузок в недельных циклах: 9 часов в неделю, I2 часов в неделю и смешанный вариант (от 9 до I2 часов в неделю).

Для оценки динамики физической подготовленности нами были взяты результаты, показанные борцами в контрольных упражнениях комплекса ГТО. Следует указать, что экспериментальные группы борцов ТСХА занимались специальной подготовкой только на занятиях спортивной специализации по разработанной нами методике и программе.

Все борцы сдавали нормы ГТО в своих учебных группах в контрольные дни, когда кафедра физвоспитания проводила приём зачётов по отдельным видам комплекса ГТО в соответствии с графиком учебного процесса.

В течение проводимого нами педагогического эксперимента исследовались успеваемость студентов ТСХА, занимающихся вольной борьбой 3 раза в неделю по 3-4 часа, то есть от 9 до I2 часов в неделю. Увеличение часов бюджета времени студента на занятия спортом могло отрицательно сказаться на успеваемости, что в условиях вуза недопустимо. Решение задачи оптимального сочетания учёбы с занятиями спортом являлось наиболее важным в нашем исследовании.

Статистическая обработка данных велась на электронно-вычислитель-

ных машинах по специально разработанным программам, которыми предусматривалось определение средних арифметических величин, дисперсий, средних квадратических отклонений, коэффициентов корреляции и коэффициентов достоверности, а затем были выявлены ошибки средней величины и ошибки опыта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

При изучении доступной нам научной и специальной литературы по проблеме совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов и спортивной борьбе было выявлено, что специфика каждого вуза, наличие спортивных баз, оборудования, специфика контингента учащейся молодёжи требуют изыскания новых подходов, средств, форм, методов организации и планирования физической культуры кафедрами.

Основными факторами, определяющими модель структуры учебного процесса по физическому воспитанию студентов, являются:

I) увеличение количества часов на физические занятия до оптимального объёма;

2) изыскание новых форм, средств, методов организации физического воспитания студентов;

3) совершенствование планирования, внедрение эффективных программ обучения;

4) использование индивидуального подхода, учёт интересов каждого студента к выбору формы физических упражнений и видов спорта.

Совершенствование учебного процесса таким образом связано с целенаправленным воздействием на указанные факторы.

В результате проведенного исследования определились три наиболее рациональных варианта проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе с учётом оптимального сочетания обучения в вузе с занятия-

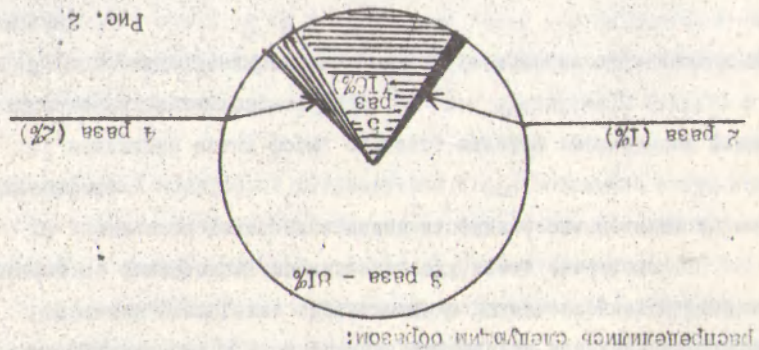

Рис. 2

Результаты анкетирования показывают следующее, что оптимальным вариантом тренировочного цикла, способствующим хорошей успеваемости студентов, является трехразовое занятия в неделю. Подробно результаты анкетирования осе'ания в подгруппах 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 18, 25, 27, 28, 29.

ми спортом (табл.1 на стр.11).

При анкетировании студентов-ооцов сельскохозяйственных вузов выявлено, что наибольший объем времени - 1С0 часов, распределяется следующим образом:

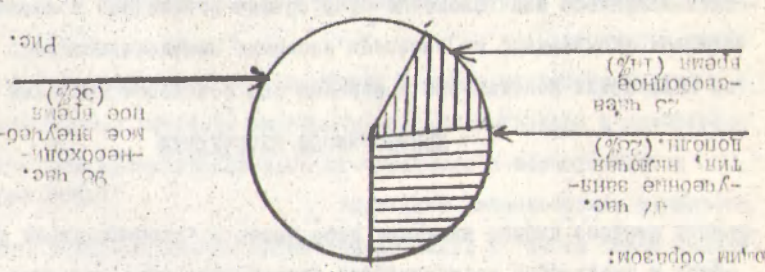

Рис. 1

На занятия спортом или студенты могут выделить от 9 до 14 часов в неделю два дня. Учебная часть, в эти часы был организован педагогический эксперимент и наше исследование. По количеству занятий в неделю данные опроса распределились следующим образом:

Таблица I

Варианты построения тренировочных нагрузок недельных циклов

Варианты	Краткое содержание занятия (мин.)	Распределение тренировочных нагрузок по дням недели							За неделю кол-во часов	Интенс. уч-тр. занятий
		I	2	3	4	5	6	7		
первый	разминка (20-25)	развитие быстроты и ловкости		развитие силы и гибкости		развитие общ. и спец. выносли.			приблизительно 2 часа	высокая
	партер (20')	отдых		отдых		отдых				
	стойка (20')	Р.С.		Р.С.		П.С.				
	св.отр.инд.(')									
	техн.(20-30')	+		+		+				
	уч.-трен.схв. (35')									
	ОФП по инд.пл. (20')	+		+		+				
	нагрузка	средняя		большая		максимальн.				
второй	разминка (30')	развитие быстроты и ловкости		развитие силы и гибкости		развитие общ. и спец. выносливости			6	2
	партер (30')	отдых		отдых		отдых				
	стойка (30')	Р.С.		П.С.		П.С.				
	свод.отработка инд.техн.(50-60')									
	уч.-тренировка схватки (30')	+		+		+				
	ОФП по инд. плану (5-20')	+		+		+				
	нагрузка	средняя		большая		максимальн.				3
третий	разминка (30')	развитие быстроты и ловкости		развитие силы и гибкости		развитие общ. и спец. выносливости			12	3
	партер (30')	отдых		отдых		отдых				
	стойка (30')	Р.С.		П.С.		П.С.				
	свод.отработка инд.техн.(50-60')									
	уч.-тренировка схватки (30')	+		+		+				
	ОФП по инд. плану (5-20')	+		+		+				
	нагрузка	средняя		большая		максимальн.				

Примечание: Р- разучивание новых приёмов;
П.С.-повторение и совершенствование индивидуальной техники.
С - совершенствование

В анкетах опроса тренеров-преподавателей, специалистов нефизкультурных вузов, о необходимости создания Программы обучения вольной борьбе для студентов утвердительно ответили все опрошенные.

По изучению мотиваций студентов-борцов по занятиям избранным видом спорта в условиях ТСХА было выявлено, что большинство опрошенных (67%) при выборе такого вида спорта, как вольная борьба, руководствовались активными мотивами (стремление к самосовершенствованию), I9% опрошенных стремились к достижению высоких результатов и лишь I4% опрошенного контингента борцов ТСХА проявили пассивную мотивацию (пример друга, брата, за компанию и т.д.).

Результаты анкетирования по изучению мотиваций студентов были использованы нами при комплектовании учебных групп спортивного отделения по вольной борьбе и в организации учебного процесса по физическому воспитанию в ТСХА в целом.

При разработке экспериментальной программы обучения студентов вольной борьбе в условиях Московской сельскохозяйственной академии нами было использовано всё лучшее в существующих программах обучения по этому и другим видам спорта в ДЮСШ, вузах, но также и учтены особенности нашего контингента, представляющего, в основном, сельскую молодёжь, которая располагает всеми необходимыми качествами, приемлемыми для занятий спортивной борьбой.

Учебный план и специфика обучения в сельскохозяйственных вузах требуют от наших студентов частых выездов на весенние и осенние сельскохозяйственные работы, связанные с посевными и уборочными мероприятиями, а также учебной практикой в полевых условиях.

Всё вышеизложенное было отражено в Программе обучения вольной борьбе. Учебный материал в этой Программе распределен по семестрам

и годам обучения (I,27). Изучение и совершенствование техники и тактики вольной борьбы осуществлялись концентрическим способом в соответствии с классификацией техники борьбы. Последовательность обучения определялась с учётом закономерностей становления двигательных навыков и многолетнего собственного педагогического опыта. Эффективность технико-тактических действий демонстрировалась на соревнованиях высокого ранга: чемпионатах Союза, Москвы, Всесоюзных турнирах, где нами проводился анализ техники ведущих борцов и группы наиболее часто применяемых приёмов включались в Программу обучения студентов-борцов ТСХА. Подробное отражение Программа нашла в публикациях и методических рекомендациях (I,3,5,29,27). В Программу обучения технико-тактических действий (ТТД) в каждом учебном семестре включалось по одному наиболее типичному приёму из каждой группы ТТД классификации вольной борьбы из двух положений - партера и стойки, поэтому каждый семестр представлял законченный цикл обучения вольной борьбе, оканчивающийся контрольными зачётными соревнованиями.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе в ТСХА имеет свои особенности. Учебный процесс по физическому воспитанию организован поточно по факультетам, то есть на занятия одновременно приходят студенты с трех курсов. Как минимум, в зале борьбы одновременно работают три преподавателя со своими группами борцов. Это позволяло нам широко использовать активные методы обучения спортивной борьбе. Смешанные группы студентов наряду с освоением программного учебного материала по вольной борьбе, соответствующего своему курсу, взаимно совершенствовались, перенимая опыт сильнейших. Это делало учебный процесс творчеством. В каждом отдельном занятии борцы имели возможность выбора и смены соответствующего партнёра для

индивидуальной отработки приёмов борьбы. Студенты старших курсов обучали борьбе студентов первого и второго курсов, разрядники - неимеющих разряда.

Эффективность занятий при такой организации учебно-тренировочного процесса повышается, особенно для приобретения инструкторских навыков в подготовке общественных физкультурных кадров.

Эффективность разработанной нами программы обучения вольной борьбе в группах спортивного отделения подтверждается динамикой физического развития и физической подготовленности студентов в контрольной и экспериментальных группых. Данные исходных и итоговых показателей физического развития студентов приведены в таблице 2.

Таблица 2

Динамика средних показателей физического развития студентов ТСХА

	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	исх. данные	итог. данные конца года	прирост в абс. един.	прирост в %	исх. данные	итог. данные конца года	прирост в абс. един.	прирост в %
Рост (см)	I7I,9	I72,9	+I	0,5	I72,4	I74,0	+I,6	0,9
Вес (кг)	67,4	69,7	+2,3	3,4	69,8	70,I	+0,3	0,4
Спирометрия ($см^3$)	4I75	4585	+4I0	9,8	4400	4500	+I00	2,3
Окружность грудной клетки (см):								
вдох	98	I0I	+3	3,I	98,6	99,I	+0,5	0,5
выдох	90	89	-I	I,I	89,5	89,2	-0,3	0,3
пауза	90	94	+4	4,I	92,7	92,9	+0,2	0,3
размах	8	I0	+2	25	9,I	9,9	+0,8	0,8
Становая сила (кг)	I43,0	I55,0	+I2,0	8,4	I45,0	I49,0	+4,0	2,7

Как видно из таблицы, средние показатели антропометрически мало отличались от исходных. Средние показатели веса и спирометрии под воздействием тренировочного эффекта у борцов изменились больше, чем у студентов, занимающихся по обычной программе.

В таблице 3 приведены средние показатели в контрольных упражнениях комплекса ГТО. Из таблицы видно, что показатели борцов значительно превысили средние показатели студентов контрольной группы.

Таблица 3

Динамика средних показателей физической подготовленности студентов ТСХА

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	исх. данные	итог. данные	прирост результатов		исх. данные	итог. данные	прирост результатов	
			абс. един.	в %			абс. един.	в %
Бег 100м (с.)	13,8	13,2	+0,6	9,5	14,3	13,8	0,5	3,5
Прыжки в длину с/м	2,26	2,39	+13	5,7	2,30	2,35	0,5	2,0
Прыжки в длину с/р	4,42	4,78	+35,9	10,8	4,55	4,64	0,09	2,0
Подтягивание (кол-во раз)	11,0	14,6	+ 3,6	32,7	7,9	9,2	1,3	16,4
Кросс 1000м (мин.)	3,49	3,17	-0,32	9,2	3,47	3,41	0,06	1,7

Успеваемость за экзаменационные сессии
(средний балл)

Зимняя

Борцы - 3,87 балла в контрольной группе - 3,85 балла

Летняя

Борцы - 3,86 балла в контрольной группе - 3,84 балла

Как видно, успеваемость борцов была выше, чем у студентов контрольных групп, хотя учебно-тренировочная нагрузка по вольной борьбе и занятия спортом у них по количеству времени превосходили нагрузку студентов контрольной группы в 3 раза. Суммарная кривая пульсовой реакции организма борцов на физическую нагрузку на типичном стандартном учебном занятии по вольной борьбе констатирует факт значительных нагрузок, получаемых студентами отделения как по объёму, так и по интенсивности, что позволило им достичь более высокого уровня результатов в показателях физической подготовленности у борцов (рис.3), о чём свидетельствуют данные повторного анкетного опроса и анализа успеваемости студентов-борцов спортивного отделения - влияние занятий вольной борьбой на успеваемость студентов по итогам экзаменационных сессий: а) отличников - I9%; б) средний балл больше 4 - 71%; в) и лишь I0% занимающихся имеют средний балл менее 4.

Рис.3

Особо качественные изменения отмечены в динамике средних показателей, характеризующих специальную подготовленность борцов.

Из таблицы 4 видно, что показатели контрольного упражнения- броски борцовского манекена за 6 минут, которым характеризуется специальная выносливость борца, достоверно выросли и весьма значительны. Возросли показатели быстроты, ловкости, гибкости и спортивного мастерства.

Не менее важен и отдаленный эффект занятий, проводимых по нашей методике. Как показали лонгитудинальные исследования, студенты экспериментальных групп проявили и на старших курсах более высокую физкультурно-спортивную активность. Посещаемость ими факультативов по физическому воспитанию была на уровне 70-90% в отличие от занимающихся по ныне действующей программе, где она достигала лишь 30-40%. Это, на наш взгляд, свидетельствует о том, что в процессе занятий по экспериментальной программе удается воспитать потребность в постоянном физическом самосовершенствовании. Десятилетний опыт работы в группах спортивной специализации по вольной борьбе показал их эффективность в отношении достижений. За эти десять лет в группах начальной подготовки студентов I-II курсов с общим количеством занимающихся 200 человек готовятся спортсмены массовых разрядов, судьи и инструкторы по вольной борьбе. Наиболее способные пополняют учебно-тренировочные группы и сборную команду ТСХА, из числа которых за это время подготовлено: I- заслуженный мастер спорта, победитель соревнований "Дружба-84", Тарам Магомадов, I- мастер спорта международного класса в 1988 году, более 70 человек - кандидатов в мастера спорта. Сборная команда ТСХА по вольной борьбе является одной из сильнейших среди команд вузов города Москвы. В течение двух последних лет занимает I место на Московских студенческих играх среди молодёжи,1991-1992 г.г. - I место среди взрослых спортсменов. Среди наших воспитанников имеются чемпионы города Москвы, призёры СССР среди молодёжи. За 10 лет подготовлено 10 мастеров спорта СССР.

Особую значимость спортивная специализация физического воспитания студентов нефизкультурных вузов приобретает в решении проблемы развития массового спорта и подготовки спортсменов массовых разрядов,

3185

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Таблица 4

Динамика средних показателей специальной подготовленности студентов-борцов в группах спортивного отделения ТСХА

	Средние показатели в контрольных упражнениях											Подготовлено:		
	броски манекена за 20с		гибкость (балл)	ловкость (балл)	броски манекена через спину за 6 минут							разрядников	судей	инструкторов
	кол.	кач.			I	2	3	4	5	6	сред. резул.			
Исходные данные в начале года	5,8	2,3	3,8	2,35	6,5	5,9	5,0	4,3	3,5	3,5	4,7	2	-	-
Исходные данные в конце учебного года	8,3	4,4	4,6	4,3	8,8	8,0	8,I	8,4	8,3	8,4	8,3	Шр.-27 Пр-20	49	49
Различие в росте	+ 2,5	+2,I	+0,8	I,95	+2,2	+2,I	+3,I	+4,I	+4,8	+4,9	+3,6	47	-	-
Показатели абс.ед. и в %	43%	9I,3%	2I%	I8,2%	35%	35%	62%	95%	237%	240%	I78%	96%	I00%	I00%

а также общественных физкультурных кадров, судей и инструкторов по вольной борьбе, что особенно важно для развития сельского спорта.

В настоящее время в целях дальнейшего повышения уровня спортивного мастерства, концентрации усилий трех сельскохозяйственных вузов по развитию этого вида спорта на базе спортивного комплекса ТСХА создается межвузовский центр вольной борьбы, финансируемый этими вузами, что, безусловно, будет способствовать развитию вольной борьбы.

В Ы В О Д Ы

I. Одним из важных факторов совершенствования процесса физического воспитания студентов в условиях нефизкультурных вузов является введение в учебные планы вузов спортивной специализации и разработка программ на основе (с учётом) рационального использования бюджета свободного времени студентов, их интересов и введения активных методов обучения.

2. Анализ мнения специалистов по физическому воспитанию студентов позволяет считать основными факторами, определяющими модель учебного процесса по спортивной специализации в нефизкультурных вузах:

I) увеличение количества часов на физические занятия до оптимального объёма;

2) изыскание новых форм, средств, методов организации физического воспитания студентов;

3) совершенствование планирования, внедрение эффективных программ обучения;

4) использование индивидуального подхода, учёт интересов каждого студента к выбору формы физических упражнений и видов спорта.

3. При организации учебного процесса со студентами спортивного отделения, особенно при комплектовании учебных групп, необходимо

учитывать желание студентов, их мотивацию и устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта.

4. В условиях сельскохозяйственного вуза оптимальный объём занятий вольной борьбой, способствующий физическому совершенствованию студентов без ущерба профессиональному образованию (по показателям усповаемости), составляют 9-I2 часов при трёх учебно-тренировочных занятиях в недельном цикле.

5. Многолетний опыт работы по внедрению в практику физического воспитания студентов программы спортивной специализации (на примере вольной борьбы) показал, что её эффективность обусловлена тем, насколько полно в ней раскрыты:

- общие методические рекомендации по организации спортивного отделения в учебном процессе по физическому воспитанию студентов нефизкультурного вуза;
- теоретический и практический учебный материал по семестрам и годам обучения для 4-х курсов;
- зачетные требования по окончании каждого семестра для контроля за усвоением знаний, умений и навыков;
- современные методы активации и интенсификации учебного процесса;
- направленность учебного процесса по физическому воспитанию на достижение максимально доступных для каждого года обучения спортивных результатов в условиях вуза.

6. Анализ динамики средних показателей физического развития, физической и специальной подготовленности студентов-борцов ТСХА позволил выявить, что эти данные в спортивном отделении значительно превышают показатели студентов контрольной группы, занимающихся по обыч-

ной программе.

7. Многолетний опыт работы по данной программе обучения борьбе и методике проведения учебно-тренировочных занятий с использованием современных методов обучения обеспечил нам за 10 лет в ТСХА подготовку:

- одного заслуженного мастера спорта СССР;
- одного мастера спорта международного класса;
- десяти мастеров спорта СССР;
- более 70 кандидатов в мастера спорта СССР;
- ежегодную подготовку более 100 спортсменов массовых разрядов и общественных физкультурных кадров, которые пополняют отделения спортивного совершенствования и сборную команду ТСХА по вольной борьбе, занявшую в 1991-1992 г.г. I место в Московских студенческих играх и завоевавшую I место в финальных соревнованиях среди с/х вузов России 1992 года.

Многие из них успешно становятся прозодниками спорта на селе.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

1. Жабин Ю.Ф.Методические рекомендации по вольной борьбе для групп спортивного совершенствования в с.-х.вузах/ТСХА.-М.,1976.-1/4п.л.

2. Жабин Ю.Ф. Влияние занятий спортивной борьбой на специальную физическую подготовку и общую успеваемость студентов //Теория и практика физ.культуры.-1976.-№12.-С.40-42.

3. Жабин Ю.Ф. Влияние занятий спортивной борьбой на состояние здоровья и успеваемость студентов нефизкультурных вузов//Спортивная борьба: Ежегодник.-М.,1977. -С.75-77.

4. Жабин Ю.Ф., Иванин А.Г., Морозов В.Б.Физическая подготовленность студентов I курса ТСХА //Сб.научн.работ, посвященных 60-летию

Октябрьской революции.-М., 1977. -С.28-30.

5. Жабин Ю.Ф., Казилов М.М., Подливаев Б.А. Методическое руководство по некоторым вопросам повышения эффективности учебно-тренировочного процесса студентов спортивного отделения /ТСХА.-М.,1978.- - 1п.л.(В помощь преподавателям-тренерам нефизкультурных вузов).

6. Жабин Ю.Ф.Исследование влияния занятий спортивной борьбой на успеваемость студентов ОСС по вольной борьбе в ТСХА//Мат-лы Всес.науч.-мет.конф.по физвоспитанию студентов сельхозвузов 18-20 апреля 1978г./МГМИ.-М.,1978.-С.13-20.

7. Жабин Ю.Ф.Совершенствование организации учебно-тренировочного процесса в отделении спортивного совершенствования(вольная борьба) /МСХ СССР. - М., 1980. - С.19-20.

8. Жабин Ю.Ф., Подливаев Б.А. Об интенсификации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов в нефизкультурном вузе (на примере вольной борьбы)// Тез.XXII нау.конф./Эстонская СХА.-Тарту, 1983. -С.49-50.

9. Жабин Ю.Ф., Чубаров М.М. Спортивная ориентация как один из путей совершенствования процесса физического воспитания студентов в нефизкультурном вузе //Сб.науч.тр.межвуз.НМК МАТИ им.К.Э.Циолковского. - М., 1985. -С.16-17.

10. Жабин Ю.Ф. Совершенствование процесса физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах на основе спортивной специализации //Тез.докл./Латвийская СХА. -Елгава, 1986. -С.24-25.

11. Жабин Ю.Ф., Жуковский Ю.Т. Совершенствование процесса физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах на основе спортивной ориентации//Теория и практика физ.к-ры.-1986.-№8. -С.19-20.

12. Жабин Ю.Ф., Чубаров М.М., Подливаев Б.А.Управление физической подготовкой студентов в нефизкультурном вузе /Казахский ИФК.-Алма-Ата,

1986. -С.33-39.

13. Жабин Ю.Ф. Совершенствование процесса физического воспитания студентов нефизкультурного вуза с использованием вольной борьбы (на примере ТСХА)//Тематический сб./Казахский ИФК.-Алма-Ата,1986.-С.108.

14. Жабин Ю.Ф.,Чубаров М.М., Завьялов А.И.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов зооветеринарного профиля с использованием средств спортивной борьбы в учебном процессе по физическому воспитанию //Сб.статей межвуз.НМК по проблемам совершенствования физ.воспитания в вузе.-М.,1987. -С.4.

15. Жабин Ю.Ф., Завьялов А.И., Чубаров М.М.Прикладная спортивная ориентация в учебном процессе по физическому воспитанию в вузах зооветеринарного профиля (на примере вольной борьбы)//Сб.докл.обл. науч.-практ.конф.-Харьков, 1987. -С.39-41.

16. Жабин Ю.Ф., Малков Ю.Б. Деловые игры как метод подготовки судей и инструкторов по спортивной борьбе //Метод.рек-ции по совершенствованию учебн.процесса по физвоспитанию студентов с.-х.вузов. -Дмитриев-Льговский, 1988. -С.69-71.

17. Жабин Ю.Ф., Чубаров М.М. Спортивная ориентация как один из методов совершенствования процесса физического воспитания студентов в нефизкультурном вузе(на примере вольной борьбы)//Там же. -С.101-103.

18. Пономарчук В.А., Жабин Ю.Ф., Чубаров М.М.Физкультурно-спортивная активность студентов и пути её повышения //Там же.-С.107-111.

19. Жабин Ю.Ф. О программе начальной подготовки студентов-борцов в учебном процессе по физическому воспитанию //Сб.науч.статей Всесоюз.науч.-практ.конф.сельхозвузов. -Оренбург, 1988. -С.54-56.

20. Жабин Ю.Ф., Завьялов А.И., Казилов М.М.Совершенствование отдельных аспектов технической подготовки борцов в условиях сельхозвузов // Там же. -С.59-61.