11.46
53

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

СНАСТИН Эдуард Михайлович

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СООТНОШЕНИЯ МАТЕРИАЛА УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

КИЕВ — 1982

3

Диссертация выполнена в Киевском автомобильно-дорожном институте им.60-летия Великой Октябрьской социалистической революции.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Ю.М.ЕВТУШОК

Официальные оппоненты – доктор педагогических наук, профессор В.П.СТАНИОНЕНЕ

кандидат педагогических наук, доцент А.Д.СИТНИКОВ

Ведущее учреждение – Московский государственный университет им.М.В.Ломоносова

9275

Защита состоится "29" июня 1982 года в 14 час 30 мин. на заседании специализированного совета К.046.02.01 по присуждению ученой степени кандидата педагогических наук Киевского государственного института физической культуры (г.Киев, ул.Физкультуры, 1).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "20" мая 1982 г.

Ученый секретарь специализированного совета
кандидат педагогических наук,
доцент А.В.ВОЛКОВ

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы. Возрастание роли физического воспитания в высшей школе, повышенные требования к физическому совершенствованию молодежи, вытекающие из постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" (сентябрь 1981 г.), обусловливают необходимость постоянной и целенаправленной работы по развитию научных основ физического воспитания студентов. Учебная работа, являясь главным звеном вузовской системы физического воспитания, содержит наибольшие резервы для решения поставленных задач.

За пятьдесят лет становления системы физического воспитания в вузах страны учебный процесс претерпел существенные прогрессивные изменения (Б.А.Наумов, 1952; Ф.П.Шувалов. 1960; Ю.И.Евтушок, 1974; Б.М.Гзовский, Н.А.Нельга, В.Н.Кряк, 1978; А.А.Власов, 1981). В настоящее время на учебных занятиях в вузах успешно решаются основные задачи физического воспитания, достигаются значительные успехи в деле физического развития и подготовки студентов к их последующей трудовой деятельности (Б.С.Граменицкий, 1968; В.У.Агеевец; 1969; А.Р.Джамалов, 1970; Е.С.Григорович, 1977; В.А.Масляков, 1981; В.И.Ильинич, 1982).

Вместе с тем, опыт практики свидетельствует о том, что ряд вопросов, имеющих принципиальное значение для совершенствования системы физического воспитания студентов, еще не решен. В их числе особое место занимает научное обоснование оптимальной организации учебного процесса. Обилие материала учебной программы, разнообразие и сложность контрольных нормативов при жестком лимите времени, отведенного для занятий, требуют четкого и эффективного планирования процесса обучения. Однако, программа определяет лишь содержание различных разделов курса физического воспитания, объем же материала и последовательность изучения этих

разделов при построении учебного процесса в каждом вузе устанавливается произвольно. По этой причине в вузах страны используются разнообразные варианты сочетания элементов учебной программы, эффективность которых в большинстве случаев научно не обоснована.

Отсутствие классификации и сравнительной характеристики действующих форм организации учебного процесса по физическому воспитанию существенно затрудняет оценку и поиск более эффективных форм.

Анализ имеющихся данных показывает, что, оценивая эффективность учебной работы, многие авторы опирались на показатели, позволяющие охарактеризовать лишь отдельные стороны учебного процесса (С.В.Нечаева, 1965; Б.Г.Рябых, 1969; З.Я.Крекотень, 1974; С.А.Гаджиев, 1982). Работ, в которых отражалась бы комплексная оценка эффективности учебного процесса с учетом всех основных требований программы, недостаточно для получения целостного представления о состоянии физического воспитания в вузах страны (А.Р.Дамалов, 1970; Л.А.Злотников, В.Э.Белявский, 1971).

Подавляющее большинство авторов, которые определяли эффективность той или иной формы учебной работы, приводят данные свидетельствующие о положительной эффективности исследуемых форм организации занятий (В.И.Топаасиа, 1971; А.И.Завьялов, 1972; Б.М.Гаовский, 1978). Вместе с тем результаты исследований, проведенных в смежных областях физического воспитания (А.А.Гуминский и А.Н.Родионова, 1973; Н.С.Сергеева, 1974; О.И.Имелик, 1976), свидетельствует о том, что многие формы учебной работы решают лишь ограниченный круг вопросов физического воспитания студентов и в то же время не обеспечивают тех или иных сторон подготовки студентов: одни формы - должного уровня спортивно-технической подготовленности, другие - разносторонней физической подготовлен-

ности, третьи – необходимых навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

Вместе с тем известно, что эффективной может считаться лишь такая форма учебного процесса, при которой обеспечиваются все три указанные составляющие учебной работы.

Рабочая гипотеза. При постановке задач исследования мы исходили из того, что анализ научных данных по вопросам организации физического воспитания в вузах страны позволит выявить недостатки распространенных в практике организационных форм учебной работы, еще не обеспечивающих, как свидетельствует опыт практики, комплексное решение основных задач курса физического воспитания. Предполагалось, что построение учебного процесса, при котором материал одного из видов спорта органически сочетается с дополнительным объемом физических упражнений, направленных на компенсацию естественных недостатков основного материала, позволит установить оптимальное соотношение разделов учебной программы и повысить эффективность физического воспитания студентов.

Цель работы: выявить эффективность различных форм организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов, обосновать рациональное соотношение разделов учебной программы, позволяющее обеспечить комплексное решение всех основных задач курса физического воспитания.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЙ

I. Установить влияние последовательного прохождения учебного материала курса физического воспитания на уровень работоспособности студентов, их физическую подготовленность и состояние важнейших функциональных систем организма.

2. Выявить влияние параллельного прохождения учебного материала курса физического воспитания на уровень работоспособности студентов, их физическую подготовленность и состояние важнейших

функциональных систем организма.

3. Определить эффективность построения учебного процесса по физическому воспитанию с использованием материала одного из видов спорта: циклического (легкая атлетика - бег), сложно-координационного (спортивная гимнастика), игрового (баскетбол).

4. Обосновать оптимальные варианты построения учебного процесса по физическому воспитанию студентов с преимущественной ориентацией на программный материал отдельных видов спорта.

5. Разработать рекомендации по организации учебного процесса, позволяющие обеспечить оптимальное соотношение различных разделов учебной программы по физическому воспитанию студентов.

Научная новизна. В работе впервые разработана классификация распространенных в практике форм организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов подготовительного отделения; дана сравнительная характеристика эффективности подготовки студентов при последовательном и параллельном сочетании материала учебной программы, при организации учебного процесса по принципу спортивной специализации студентов в одном из видов спорта: циклическом (легкая атлетика - бег), сложно-координационном (спортивная гимнастика) и игровом (баскетбол); обоснована новая форма организации учебной работы, сочетающая материал одного из видов спорта с дополнительным объемом физических упражнений, компенсирующих естественные недостатки базового вида спорта. В длительных педагогических экспериментах обоснованы варианты построения учебного процесса с преимущественной ориентацией на программный материал отдельных видов спорта.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования ее теоретических положений и методических рекомендаций при совершенствовании системы физического воспитания студен-

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

тов и решении практических задач, возникающих при планировании процесса физического воспитания в подготовительном отделении высших учебных заведений. Результаты работы могут быть использованы в курсе теории и методики физического воспитания в институтах физической культуры, на факультетах физического воспитания, а также в процессе повышения квалификации преподавателей вузов.

Апробация работы. Основные результаты исследований изложены в пяти научных публикациях и методических разработках по планированию физического воспитания студентов высших учебных заведений. По материалам исследований сделано 6 сообщений на совещаниях и конференциях различного уровня. Основные практические результаты диссертации апробированы и внедрены в практику работы по физическому воспитанию в Киевском институте народного хозяйства им.Д.С.Коротченко и в Киевском автомобильно-дорожном институте им.60-летия Великой Октябрьской социалистической революции.

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, обзора литературы, четырех глав результатов собственных исследований, заключения, выводов, методических рекомендаций и списка использованной литературы (252 источника в т.ч. 236 отечественных авторов). Работа изложена на 155 стр.машинописного текста, иллюстрирована 33 таблицами и 21 рисунком.

Работа выполнена в соответствии со сводным планом научных и научно-методических работ по физическому воспитанию студентов вузов СССР на 1981-1985 гг. (Второе направление: Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Обобщенная тема: Оптимизация планирования программного материала по физическому воспитанию в учебном процессе).

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Для решения поставленных задач использовались следующие

методы исследований.

I. Анализ литературных источников, инструктивных документов и опыта практической работы.

2. Педагогические наблюдения.

3. Педагогический эксперимент.

4. Оценка работоспособности и физической подготовленности студентов по выполнению контрольных упражнений из учебной программы по физическому воспитанию и нормативов комплекса ГТО, велоэргометрический метод определения работоспособности (нагрузки со ступенчато-возрастающей мощностью работы).

5. Оценка спортивно-технической подготовленности студентов (экспертная оценка техники выполнения физических упражнений, подготовка спортсменов массовых разрядов).

6. Использование параметров высшей нервной деятельности (время сенсомоторной реакции, активность вестибулярного анализатора по данным длительности сохранения равновесия тела в пробе с вращением головы по методике А.И.Яроцкого, 1959; координация движений по показателям статометрии).

7. Исследование системы энергообеспечения (максимальное потребление кислорода, общий кислородный долг).

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

В соответствии с характером поставленных задач экспериментальные исследования были разбиты на три этапа.

На первом этапе исследований было выявлено влияние последовательного и параллельного прохождения учебного материала курса физического воспитания на уровень работоспособности студентов, их физическую подготовленность и состояние важнейших функциональных систем организма.

С этой целью был проведен педагогический эксперимент с участием двух групп испытуемых - 25 чел. в первой группе и 27 - во

второй. Все испытуемые мужского пола относились к основной медицинской группе, имели практически одинаковый уровень физического развития и физической подготовленности.

Педагогический эксперимент был проведен в период с 10 сентября 1978 года по 25 мая 1979 года. Организация учебного процесса для испытуемых первой группы предполагала последовательное прохождение учебного материала, а для второй - параллельное. По остальным параметрам (общее количество занятий, количество учебных часов, отведенных на освоение различных разделов программы и т.п.) учебный процесс в обеих группах строился идентично.

Второй этап исследований был посвящен установлению эффективности построения учебного процесса по физическому воспитанию на основе использования материала различных видов спорта. Был проведен педагогический эксперимент (10 сентября 1978 года - 25 мая 1979 года) с участием трех групп испытуемых: 1-я группа - 22 чел., 2-я группа - 25, 3-я - 24. Все испытуемые относились к основной медицинской группе и в начале эксперимента практически не отличались по уровню физического развития и физической подготовленности. Основным различием учебного процесса, примененного в различных группах, явилось то, что испытуемые первой группы в процессе учебных занятий использовали материал циклического вида спорта (легкая атлетика - бег), во второй - сложно-координационного (спортивная гимнастика), а в третьей - игрового (баскетбол).

На третьем этапе исследований устанавливалась эффективность построения учебного процесса по физическому воспитанию при преимущественной ориентации на программный материал отдельных видов спорта с использованием в определенном объеме других составляющих учебной программы. Для решения этой задачи был проведен педагогический эксперимент (с 10 сентября 1979 года по 25 мая 1980 года), в котором участвовало три группы испытуемых. Состав первой груп-

пы - 23 чел., второй - 22, третьей - 25. Испытуемые всех трех групп практически не отличались по уровню физического развития и физической подготовленности, относились к основной медицинской группе.

Учебный процесс испытуемых первой группы строился следующим образом: 60% учебного времени отводилось на освоение материала циклического вида спорта (легкая атлетика - бег), 15% - разносторонней физической подготовке на основе программы комплекса ГТО, 15% - освоению материала гимнастики, 10% - теоретической подготовке. Учебный процесс студентов, входящих во вторую группу предполагал иное соотношение: 60% учебного времени - освоению материала сложно-координационного вида спорта (спортивная гимнастика), 15% - освоению материала циклических видов спорта (легкая атлетика, плавание, лыжный спорт по программе комплекса ГТО), 15% - освоению материала спортивных игр (баскетбол, гандбол), 10% - теоретической подготовке. Испытуемые третьей группы использовали следующее соотношение учебного материала: 60% времени отводилось на освоение материала спортивных игр (баскетбол), 15% - гимнастики, 15% - материала циклических видов спорта, 10% - теоретической подготовке.

В начале и в конце эксперимента (сентябрь и май) в каждой из восьми групп было проведено комплексное обследование физического состояния и функциональных возможностей основных систем организма студентов (программа обследования включала 14 показателей). С целью выявления динамики изменения основных параметров в ноябре, декабре и апреле каждого года было проведено три промежуточных обследования (программа обследования включала восемь показателей).

В экспериментальных исследованиях принимали участие студенты Киевского автомобильно-дорожного института им.60-летия Вели-

кой Октябрьской социалистической революции и ...шевского института народного хозяйства им.Д.С.Коротченко.

Результаты исследований были подвергнуты статистической обработке, которая осуществлялась по следующим направлениям: определение параметров распределения изучаемых величин; определение принадлежности отдельных показателей к изучаемой совокупности; определение вероятности случайного различия сравниваемых величин.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Анализ литературных источников и анкетный опрос специалистов в области физического воспитания студентов показали, что все многообразие существующих в практике форм организации учебного процесса в подготовительном отделении можно классифицировать, выделив пять основных вариантов построения учебной работы:

- в процессе обучения используется последовательное сочетание учебного материала программы;
- в процессе обучения используется параллельное сочетание учебного материала программы;
- в процессе обучения используется учебный материал одного из циклических видов спорта (легкая атлетика - бег, плавание, лыжные гонки, гребля и т.п.);
- в процессе обучения используется учебный материал одного из сложно-координационных видов спорта (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, тяжелая атлетика, борьба, бокс и т.п.);
- в процессе обучения используется учебный материал одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и т.п.).

Эффективность учебного процесса при последовательном и параллельном прохождении материала учебной программы

Организация учебного процесса как на основе последовательного, так и параллельного прохождения материала в конечном счете

оказывается одинаково эффективной для повышения функциональных возможностей основных систем организма студентов. Это выражается в показателях работоспособности и физической подготовленности - результаты в беге на дистанции I00 м и I500 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, продолжительность работы на велоэргометре со ступенчато-возрастающей мощностью; возможностях высшей нервной деятельности - время сенсомоторной реакции, длительность сохранения равновесия тела в пробе с вращением головы, длительность сохранения равновесия тела по данным статометрии; возможностях системы энергообеспечения - максимальное потребление кислорода, общий кислородный долг. По подавляющему большинству указанных параметров у испытуемых обеих групп произошли достоверные позитивные изменения (табл.I).

Следует однако отметить, что примерно к одинаковому приросту возможностей испытуемые экспериментальных групп пришли различными путями. У студентов, которые осваивали учебный материал последовательно, изменение функциональных возможностей происходило неравномерно в соответствии с содержанием учебного материала, проходимого на том или ином этапе учебного года. Так, например, в результате занятий, проведенных в сентябре-октябре, у студентов, осваивающих учебный материал последовательно, достоверно возросли продолжительность работы на велоэргометре, возможности системы энергообеспечения. В это время силовые качества студентов оставались на прежнем уровне, несущественно изменились и возможности высшей нервной деятельности. Выявленная закономерность объясняется тем, что основной объем часов в течение этих месяцев был посвящен занятиям легкой атлетикой и спортивными играми. В последующие два месяца проводились занятия гимнастикой и плаванием. Это привело к дальнейшему, правда постепенно затухающему, повышению возможностей системы энергообеспечения и выносливости при ра-

Таблица I

Физическая подготовленность и функциональное состояние организма студентов при последовательном и параллельном прохождении материала учебной программы (мужчины основной медицинской группы подготовительного учебного отделения)

Группы	Статистические параметры	Бег 100 м, мин, с	Бег 1500 м, мин, с	Подтягивание на перекладине к-во раз	Прыжок в длину с места, см	Работа на велоэргометре, мин	Время простой реакции, с	Сохранение равновесия тела в пробе: с вращением головы, с	Сохранение равновесия тела в пробе: по данным стабилометрии	МПК, мл/кг мин	O_2 долг л
I	$\bar{x} \pm \sigma_{\bar{x}}$ (исходные данные)	I5,38 ±0,22	6.II,27 ±3,00	2,6± 0,55	203,2 ±2,30	II,5± 0,44	0,I52± 0,004	6,II± 0,56	I0,22 ±0,96	49,1± 0,83	5,2± 0,24
	$\bar{X} \pm \sigma_{\bar{X}}$ (итоговые данные)	I4,26 ±0,I6	5.53,26 ±I,88	9,2± 0,52	230,I ±I,30	I5,9± 0,5I	0,I38± 0,006	9,66± 0,65	I4,6I ±0,92	54,0± I,I2	7,2± 0,25
	Разница	I,I2	I8,0I	6,6	26,9	4,4	0,0I4*	3,55	4,39	9,6	2,0
II	$\bar{x} \pm \sigma_{\bar{x}}$ (исходные данные)	I5,76 ±0,I3	6.05,8I ±2,39	3,2± 0,48	I99,0 ±I,92	II,7± 0,5I	0,I55± 0,006	5,9I± 0,53	I0,74 ±0,76	43,6± 0,84	5,4± 0,22
	$\bar{X} \pm \sigma_{\bar{X}}$ (итоговые данные)	I4,38 ±0,I6	5.56,84 ±2,42	8,7± 0,62	237,5 ±2,3I	I5,6± 0,48	0,I35± 0,005	9,94± 0,55	I4,29 ±0,87	52,9± I,03	6,8± 0,22
	Разница	I,38	8,97	5,5	38,5	3,9	0,0I9	4,02	3,55	9,3	4,I

* Различия статистически не существенны ($p > 0,05$)

боте на велоэргометре, а также достоверному приросту силовых качеств и возможностей высшей нервной деятельности.

У студентов, осваивающих учебный материал параллельно, с относительно равномерным распределением всех видов занятий в течение года, динамика изменения функциональных возможностей была иной. Работоспособность и физическая подготовленность студентов, возможности высшей нервной деятельности, системы энергообеспечения повышались равномерно от этапа к этапу (табл.I).

Построение учебного процесса, ориентированное на разностороннюю физическую подготовку, позволяет обеспечить гармоническое физическое развитие, подготовить студентов к успешной сдаче нормативов программы комплекса ГТО. В этом случае указанные нормативы выполняли 81,2% студентов первой и 80,6% - второй групп. Однако, рассматриваемым формам организации учебного процесса присущ существенный недостаток: они не позволяют в должной мере решать задачи спортивно-технической подготовки в конкретных видах спорта (разрядные нормативы по видам спорта выполняли лишь II,5% студентов первой и I6,7% - второй группы), а главное воспитать у студентов устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что является принципиально важным, учитывая факультативный характер занятий на старших курсах (лишь I6,0% студентов первой группы и 22,2% - второй продолжали на старших курсах посещать факультативные занятия по физическому воспитанию).

Полученные результаты собственных исследований согласуются с мнением специалистов считающих, что построение учебного процесса с равномерным распределением в течение года материала учебной программы позволяет обеспечить разностороннюю физическую подготовку студентов и на этой основе успешное овладение ими нормативами ГТО (А.В.Ходыкин, I97I; К.И.Годин, 1973; В.В.Чунин, Р.А.Капелио-

вич, 1976; Н.Н.Куличенко, 1980). Наряду с этим, полученные данные позволяют установить, что данная форма учебной работы не может обеспечить комплексного решения основных задач, стоящих перед курсом физического воспитания. Этим самым научно обосновывается позиция тех вузовских специалистов, которые на основе практического опыта в разные годы обращали внимание на присущие данной форме работы недостатки (Б.А.Наумов, 1962; В.У.Агеевец, В.Е.Борилкевич, Б.Н.Шустин, 1969).

Эффективность построения учебного процесса по физическому на материале одного из видов спорта

Проведенные исследования позволили выявить эффективность трех основных форм организации учебного процесса, построенного на материале одного из видов спорта.

У испытуемых первой группы, которые в процессе занятий использовали средства и методы, применяемые в беговых дисциплинах легкой атлетики, основные позитивные изменения коснулись функциональных возможностей системы энергообеспечения, результатов в беге на дистанцию 1500 м, беге на дистанцию 100 м. Что же касается возможностей высшей нервной деятельности, силовых способностей студентов, то здесь практически не было обнаружено положительных сдвигов (табл.2). У студентов, входивших во вторую группу и строивших занятия на материале гимнастики, наибольший прирост возможностей был отмечен по показателям силовых возможностей и высшей нервной деятельности. Существенно возросли силовые возможности по результатам прыжка с места, бега на дистанцию 100 м. Что касается возможностей энергообеспечения, выносливости в беге на дистанцию 1500 м, то здесь положительных изменений практически не было отмечено (табл.2). У студентов третьей группы, учебный процесс которых строился на материале спортивных игр, функциональные возможности изменились следующим образом. Наибольшие сдвиги

были отмечены в беге на дистанцию 100 м, в отдельных показателях высшей нервной деятельности. Возможности системы энергообеспечения хотя и существенно возросли, однако прирост выражен в меньшей мере, чем у студентов, занимающихся беговыми дисциплинами легкой атлетики (табл.2).

Таким образом, состав средств и методов, характерный для занятий беговыми дисциплинами легкой атлетики, спортивной гимнастики или баскетболом обусловил различные сдвиги в функциональных возможностях испытуемых. Занятия каждым из указанных видов спорта обусловили определенную диспропорцию в уровне функциональной подготовленности, выраженную в преимущественном развитии тех или иных ее сторон. Выявленные различия становятся понятными, если обратиться к работам, в которых показано, что занятия различными видами спорта оказывают специфическое воздействие на организм человека, способствуя развитию одних качеств и способностей и в тоже время не влияя существенно на развитие других (А.С.Чесна, 1974; Р.И.Парфанович, 1976; В.В.Васильева, 1978).

Построение учебного процесса в основном на материале одного из видов спорта способствует решению задач спортивно-технической подготовленности: 40,3% студентов первой группы, 43,6% - второй и 50,7% - третьей успешно выполнили разрядные нормативы. Занятия одним из видов спорта позволили успешно решить и другой важный вопрос - воспитать у студентов устойчивую привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Как показали, наши исследования, при данной форме учебного процесса 68,3% студентов первой, 68,0% - второй и 72,0% - третьей группы продолжали посещать на старших курсах факультативные занятия. Вместе с тем, относительно односторонняя физическая подготовленность студентов не позволяет справиться им с частью нормативов комплекса ГТО. В результате этого лишь 56,4% студентов первой, 50,9% - второй и 52,6% - третьей

Таблица 2

Физическая подготовленность и функциональное состояние организма студентов, специализирующихся в одном из видов спорта (мужчины основной медицинской группы подготовительного учебного отделения)

Группы	Статистические параметры	Бег 100 м, с	Бег 1500 м мин,с	Подтягивание на перекладине,к-во раз	Прыжок в длину с места, см	Работа на велоэргометре, мин	Время простой реакции, с	Сохранение равновесия тела в пробе: с вращением головы, с	Сохранение равновесия тела в пробе: по данным стабилометрии, с	МПК, мл/кг мин	O_2 долг, л
I	$\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$ (исходные данные)	14,32 ±0,15	5.54,32 ±2,34	3,8± 0,35	195,3 ±2,77	11,6± 0,53	0,158± 0,006	5,73± 0,64	11,0± 0,74	42,2± 0,93	5,5± 0,25
	$\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$ (итоговые данные)	13,18 ±0,09	5.22,71 ±1,97	5,9± 0,31	227,6 ±1,92	17,5± 0,57	0,138± 0,006	8,25± 0,69	15,44 ±1,03	53,8± 1,06	7,8± 0,26
	Разница	1,14	31,61	2,1	32,3	5,9	0,02	2,52	5,44	11,6	2,3
II	$\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$ (исходные данные)	15,08 ±0,17	6.02,17 ±1,72	3,1± 0,40	201,7 ±2,20	11,9± 0,36	0,155± 1,001	5,06± 0,56	11,12 ±0,83	41,0± 0,96	5,7± 0,24
	$\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$ (итоговые данные)	15,12 ±0,16	5.57,37 ±2,44	15,0± 0,56	240,2 ±1,10	13,6± 0,38	0,135± 0,003	11,08 ±0,52	19,32 ±0,91	45,8± 1,04	6,8± 0,27
	Разница	0,04*	4,8*	11,9	38,5	1,7	0,02	6,02	8,2	4,8	1,1
III	$\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$ (исходные данные)	14,87 +0,17	6.00,15 +2,89	3,0± 0,45	195,5 +1,53	12,1± 0,47	0,159± 0,005	4,87± 0,51	10,76 +1,01	44,0± 1,02	5,2± 0,25
	$\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$ (итоговые данные)	14,07 ±0,14	5.38,62 ±3,59	8,0± 0,25	233,0 ±2,04	14,4± 0,51	0,114± 0,005	9,43± 0,56	17,21 ±1,89	50,7± 0,95	6,6± 0,28
	Разница	0,8	21,53	5,0	35,4	2,3	0,045	4,56	6,45	6,7	1,4

* – различия статистически не существенны ($p > 0,05$)

групп стали значкистами ГТО.

Таким образом, наши данные конкретным материалом подтверждают опасения отдельных специалистов (И.М.Иовлев, I965; П.А.Злотников и В.Э.Белявский, I97I), которые отмечали, что организация учебного процесса с использованием материала одного из видов спорта таит в себе серьезные недостатки. Наши исследования показали, что недостатки указанной формы учебной работы носят выраженный характер и не могут не учитываться в практической работе по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Эффективность построения учебного процесса с преимущественной ориентацией на программный материал отдельных видов спорта

Проведенные исследования позволили сделать общее заключение о том, что нами найден принцип построения учебного процесса, который позволяет обеспечить его спортивную направленность при одновременном обеспечении разносторонней физической подготовленности. Студенты каждой из трех экспериментальных групп достоверно повысили свои возможности по всем регистрируемым показателям. У них возросла физическая подготовленность по результатам в беге на дистанцию I00 м и I500 м, подтягивания на перекладине, прыжка в длину с места; возможности высшей нервной деятельности по данным латентного периода простой двигательной реакции, длительности сохранения равновесия тела по данным статометрии; возможности системы энергообеспечения - по показателям максимального потребления кислорода, общего кислородного долга (табл.3).

Это позволило студентам всех групп успешно справиться с требованиями программы, нормативами комплекса ГТО и спортивной классификацией. Занятия сопровождались устойчивым интересом студентов к учебному материалу. Так, в первой экспериментальной группе 86,4% студентов стали значкистами ГТО, 39,I% - спортсменами-раз-

9275

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Таблица 3

Физическая подготовленность и функциональное состояние организма студентов, занимающихся одним из видов спорта в сочетании с дополнительным комплексом физических упражнений (мужчины основной медицинской группы подготовительного учебного отделения)

Группы	Статистические параметры	Бег 100 м, с	Бег 1500 м, с	Подтягивание на перекладине, к-во раз	Прыжок в длину с места, см	Работа на велоэргометре, кгм/мин	Время простой реакции, с	Сохранение равновесия тела в пробе с вращением головы, с	Сохранение равновесия тела в пробе по данным статометрии, с	МПК, мл/кг мин	O_2 долг, л
I	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ (исходные данные)	14,47 ±0,13	5.55,46 ±2,16	2,5± 0,31	207,2 ±2,29	11,5± 0,17	0,152± 0,003	5,28± 0,52	12,62 ±1,01	44,1± 1,21	5,5± 0,21
	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ (итоговые данные)	13,27 ±0,09	5.31,24 ±3,25	12,4± 0,21	234,2 ±1,66	17,4± 0,47	0,120± 0,005	10,1 ± 0,57	18,74 ±1,03	56,8± 1,16	8,07± 0,29
	Разница	1,2	25,22	9,9	27,0	5,9	0,032	4,84	6,12	12,7	3,2
I	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ (исходные данные)	15,26 ±0,19	6.08,23 ±2,21	4,1± 0,42	195,1 ±2,13	12,2± 0,47	0,154± 0,005	4,47± 0,56	11,14 ±0,95	42,1± 1,06	5,6± 0,27
	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ (итоговые данные)	14,62 ±0,12	5.46,32 ±2,55	15,2± 0,55	244,5 ±1,49	16,4± 0,18	0,124± 0,001	10,69 ±0,13	19,81 ±0,16	52,7± 1,23	7,5± 0,30
	Разница	0,64	21,91	11,1	49,4	4,2	0,03	5,93	8,67	10,6	1,9
II	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ (исходные данные)	15,10 ±0,14	6.03,81 ±2,32	3,3± 0,30	202,1 ±1,80	11,3± 0,46	0,155± 0,006	5,45± 0,59	10,87 ±0,87	42,6± 0,75	5,4± 0,23
	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ (итоговые данные)	13,94 ±0,07	5.36,19 ±2,68	12,6± 0,52	243,6 ±2,00	17,0± 0,56	0,118± 0,003	9,60± 0,24	18,68 ±0,92	52,4± 1,00	7,7± 0,31
	Разница	1,16	27,62	9,3	41,5	5,7	0,037	4,15	7,81	9,8	2,3

Примечание: Различия между исходными и итоговыми данными во всех случаях статистически достоверны ($p < 0,05$)

рядниками, 65,2% - из них продолжили на старших курсах посещать факультативные занятия по физическому воспитанию. Во второй группе указанные нормативы выполнили соответственно - 84,7%, 40,8%, 68,1% студентов, а в третьей - 90,3%, 46,4% и 72,0%.

Следует отметить, что преимущественное использование студентами различных групп занятий одним из видов спорта (60% учебного времени) отложило существенный отпечаток на динамику и общий уровень возможностей по отдельным показателям.

Студенты первой группы достигли наивысших сдвигов по показателям, характеризующим возможности системы энергообеспечения, второй - по показателям высшей нервной деятельности и силовым способностям.

В целом результаты педагогического эксперимента позволяют утверждать, что форма организации учебного процесса, при которой органически сочетается специализация в том или ином виде спорта с занятиями по разносторонней физической подготовке, является наиболее эффективной (табл.4). Такая форма прохождения учебного материала позволяет, с одной стороны, обеспечивать разностороннюю физическую подготовку, успешную сдачу студентами контрольных нормативов программы и требований комплекса ГТО, а с другой - обеспечить высокий уровень спортивно-технической подготовки в конкретном виде спорта и устойчивую привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Таким образом, указанная форма организации учебного процесса сохраняет преимущества узкой специализации, одновременно устраняя ее принципиальные недостатки.

Таблица 4

Эффективность организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов

№ экспериментальной группы	Формы учебного процесса	Физическая подготовленность (% подготовки значков ГТО	Спортивно-техническая подготовленность (% подготовки спортсменов разрядников)	Отношение к занятиям по физвоспитанию (% посещающих факультативные занятия на старших курсах)
I	ОФП (последовательное прохождение материала)	8I,2	II,5*	I6,0*
II	ОФП (параллельное прохождение материала)	89,6	I6,7*	22,2*
III	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ (циклический вид спорта)	56,4*	40,3	68,3
IУ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ (сложно-координационный вид спорта)	50,9*	43,6	68,0
У	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ (спортивные игры)	52,6*	50,7	72,0
УI	Легкая атлетика в сочетании с ОФП	86,4	39,I	65,2
УII	Спортивная гимнастика в сочетании с ОФП	84,7	40,8	68,I
УIII	Баскетбол в сочетании с ОФП	90,3	46,4	72,0

* - Уровень ниже должных величин

В Ы В О Д Ы

1. Проведенный в работе анализ состояния физического воспитания в вузах страны позволяет классифицировать все многообразие распространенных в практике форм организации учебного процесса по содержанию, объему и порядку сочетания материала учебной программы и характеру его воздействия на организм студента, выделив пять основных вариантов: в процессе обучения используется последовательное сочетание учебного материала программы; в процессе обучения используется параллельное сочетание учебного материала программы; в процессе обучения используется учебный материал одного из циклических видов спорта (легкая атлетика - бег, плавание, лыжные гонки, гребля и т.п.); в процессе обучения используется учебный материал одного из сложно-координационных видов спорта и спортивных единоборств (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, тяжелая атлетика, борьба, бокс и т.п.); в процессе обучения используется учебный материал одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и т.п.).

2. Ни одна из применяемых в практике форм организации учебного процесса не создает условий для комплексного решения основных задач курса физического воспитания. При любой форме учебной работы остаются без внимания те или иные составляющие процесса обучения:

- построение учебного процесса с последовательным или параллельным использованием материала учебной программы не обеспечивает должного уровня спортивно-технической подготовленности студентов и их правильного отношения к регулярным занятиям физическими упражнениями, хотя успешно решает важные задачи всесторонней физической подготовленности студентов;

- построение учебного процесса с использованием одного из ви-

дов спорта, наоборот, позволяет достичь хорошей спортивно-технической подготовленности студентов, сформировать у них должное отношение к регулярным занятиям физическими упражнениями, однако, не может обеспечить всесторонней физической подготовленности студентов: при циклических видах спорта не получают должного развития скоростно-силовые качества студентов и возможности их корковой нейродинамики; при сложно-координационных видах спорта - общая выносливость; при спортивных играх - силовые возможности, общая выносливость. Несмотря на присущие данной форме работы недостатки, она все же является наиболее результативной из всех действующих способов построения учебного процесса.

3. Предложенная нами форма учебной работы, органически сочетающая материал одного из видов спорта со строго избирательным материалом учебной программы, позволяющим сохранить преимущества базового вида спорта и в то же время компенсировать его недостатки, обеспечивает комплексное решение всех основных задач, стоящих перед курсом физического воспитания в вузе:

- функциональные возможности основных систем жизнеобеспечения организма студентов, их работоспособность существенно улучшается;

- физическая подготовленность студентов получает разностороннее развитие, в результате чего 84,7% - 90,3% из них становятся значкистами ГТО (при других формах - 50,9% - 56,4%);

- спортивно-техническая подготовленность студентов достигает высокого уровня: 39,0% - 46,4% из них становятся спортсменами-разрядниками (при других формах - II,5% - I6,7%);

- отношение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями характеризуется их устойчивым интересом к физкультуре и спорту: 65,2% - 72,0% из них посещают факультативные занятия на старших курсах (при других формах - I6,0% - 22,2%).

4. Принципиально важным является выбор дополнительного объема упражнений, решающего задачу разносторонней физической подготовки студентов. Этот дополнительный объем упражнений должен обеспечивать развитие тех качеств, которые не подлежат эффективному совершенствованию в процессе занятий избранным видом спорта: при занятиях циклическими видами спорта дополнительный объем упражнений должен быть направлен на развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование возможностей корковой нейродинамики и функций анализаторов; при занятиях сложно-координационными видами спорта - на развитие общей и специальной выносливости; при занятиях спортивными играми - на развитие силовых качеств и функциональных возможностей.

5. Полноценное решение задач физического воспитания студенческой молодежи при использовании предложенной в результате проведенного исследования формы организации учебного процесса предполагает следующее соотношение материала учебной программы: материал базового вида спорта 60%, упражнения, используемые для обеспечения разносторонней физической подготовленности - 30%, теоретическая подготовка - 10%.

СПИСОК РАБОТ ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Эффективность форм организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов. - В кн.: Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства.- Материалы II всесоюзной конференции. М., 1980, ч.I, с.57-58 (в соавторстве с Ю.И.Евтушком и А.А.Шевченко).

2. Методическая разработка: "Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов", Киев, 1982, 23 с. (в соавторстве с Ю.И.Евтушком).

3. Эффективность учебного процесса, направленного на обеспе-

чение общей физической подготовленности студентов. - В кн.: Роль физического воспитания в формировании личности будущего специалиста в свете решений XXУI съезда КПСС. Материалы Ш всесоюзной конференции. Таллин, 1982, ч.I, с.97-99.

4. Спортивная специализация студентов в избранном виде спорта, как форма организации учебного процесса в подготовительном отделении. - В кн.: Роль физического воспитания в формировании личности будущего специалиста в свете решений XXУI съезда КПСС. Материалы Ш всесоюзной конференции. Таллин, 1982, ч.I, с.82-84 (в соавторстве с Ю.И.Евтушком).

5. Шляхи студентського гарту. "Старт", 1982, № 5, с.25-26.

МАТЕРИАЛЫ ДИССЕРТАЦИИ ДОЛОЖЕНЫ НА:

I. Научно-практической конференции преподавателей физического воспитания автомобильно-дорожных вузов страны: "Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов", Ташкент, 1978.

2. IУ Республиканской межвузовской научно-теоретической конференции: "Проблемы повышения качества и эффективности постановки физического воспитания и спортивной подготовки студенческой и учащейся молодежи", Ташкент, 1979.

3. Всесоюзной конференции: "Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов". Москва, 1980.

4. Итоговых научных конференциях Киевского автомобильно-дорожного института им.60-летия Великой Октябрьской социалистической революции. Киев, 1979, 1980, 1981.

5. Заседании республиканской вузовской комиссии Спорткомитета УССР, Киев, 1981.

6. Ш-й всесоюзной конференции по физическому воспитанию сту-

дентов: "Роль физического воспитания в формировании личности будущего специалиста в свете решений XXУI съезда КПСС", Таллин, 1982.

7. Заседании республиканского научно-методического совета Минвуза УССР, Киев, 1982 г.

Подписано к печати 21.05.82 Объем 1,5 Формат 60×84 1/16 Бумага офс. №2
Печать офсетная Усл.печ.листы 1,41 Тираж 100
Заказ 1-3058 Бесплатно

Киевская книжная типография научной книги.
Киев, Репина, 4.