Ч 517.11
М 991

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

МЯКОТНЫХ Владимир Васильевич

УДК 796.42.035:378.17

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

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

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Омск - 1992

Работа выполнена в Омском государственном институте физической культуры.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент РАСИН М.С.

Официальные оппоненты – доктор медицинских наук, профессор ЩЕДРИНА А.Г.

кандидат педагогических наук, доцент АЗАРОВА И.В.

Ведущая организация – Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры им. П.Ф.Лесгафта.

Защита состоится "26" 01 1993 г. в 14 часов на заседании специализированного совета К 046.06.01 в Омском государственном институте физической культуры по адресу: 644063, г.Омск, ул.Масленникова, 144.

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

Автореферат разослан "26" 12 1992 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент Сулейманов Х.Х.

3280/1

Львівський державний інститут фізичної культури

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

А к т у а л ь н о с т ь. Совершенствование процесса физического воспитания студентов предполагает дальнейшее повышение роли этой дисциплины в формировании личности будущего специалиста, его адаптационных возможностей к учебной и трудовой деятельности. В то же время отмечается уменьшение интереса студентов к своему физическому совершенствованию, снижение уровня их здоровья и разносторонней физической подготовленности. За годы обучения в вузе возрастает количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (В.И.Новиков, В.В.Федоткин, 1988; А.Н.Лобов,1989). Ряд авторов (И.В.Муравов, 1987; В.М.Лабскир и др., 1988) считают, что трудно ждать значительного повышения эффективности физического воспитания в рамках обязательных академических занятий. Одним из решений этой проблемы может быть вовлечение как можно большего числа студентов в секционные занятия по наиболее доступным и популярным видам спорта.

Практика работы в вузе показывает, что часто в спортивные секции приходят студенты с низким уровнем подготовленности, ранее спортом не занимавшиеся, а также студенты не способные в силу генетических факторов или не стремящиеся стать хорошими спортсменами. Основным мотивом их занятий физкультурой и спортом является оздоровление. Такие студенты либо получают отказ, либо поставленные в жесткие рамки решения задач подготовки спортсменов разрядников и необходимости успешного выступления в соревнованиях,оказываются не готовыми к выполнению высоких физических нагрузок в избранном виде спорта и, рано или поздно, вынуждены прекратить занятия. Очевидно, что в подобных случаях целесообразнее применение тренировки, основными критериями оценки которой была бы оздоровительная направленность занятий, доступность для всех желающих, популярность среди молодежи.

Данная работа выполнена в рамках Сводного плана НИР Комитета по содействию Олимпийскому движению при правительстве Российской федерации на 1991-95 г.г. Шифр обозначенной темы I.2.I., номер государственной регистрации 01.9.200 16306.

Р а б о ч а я г и п о т е з а и с с л е д о в а н и я.

Предполагается, что внедрение в практику физического воспитания студентов методики комплексной оздоровительной тренировки легкоатлетической направленности, в основе которой будет индивидуализация тренировочных нагрузок, позволит обеспечить оптимизацию си-

зического развития студентов, повышение уровня здоровья, успешную сдачу контрольных нормативов, устойчивую потребность к занятиям физической культурой и выбор дальнейшей специализации в занятиях массовым оздоровительным спортом.

О б ъ е к т и с с л е д о в а н и я. Физическое состояние студентов НИСИ (мужчин и женщин).

П р е д м е т и с с л е д о в а н и я. Методика комплексной оздоровительной тренировки легкоатлетической направленности и ее влияние на физическое состояние студентов вуза.

Ц е л ь и с с л е д о в а н и я - совершенствование физического воспитания студентов вуза на основе разработки методики и организации комплексной оздоровительной тренировки легкоатлетической направленности.

З а д а ч и и с с л е д о в а н и я:

1. Изучить мотивы и потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом.

2. Изучить уровень физического развития, физической подготовленности и структуру заболеваемости студентов первого курса.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику комплексной оздоровительной тренировки легкоатлетической направленности студентов вуза.

4. Определить основные критерии оценки и эффективность оздоровительной тренировки в процессе физического воспитания студентов.

М е т о д ы и с с л е д о в а н и я. 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Опрос (анкетирование). 3. Педагогические наблюдения. 4. Тестирование. 5. Педагогический эксперимент. 6.Методы математической статистики.

О р г а н и з а ц и я и с с л е д о в а н и я. Исследование проводилось на спортивной базе НИСИ в сезонах 1989-1990 и 1990-1991 учебных годов. В сентябре 1989 года было проведено обследование студентов, поступивших на I курс института (704 человека). Определялись показатели физического развития, физической подготовленности, наличие тех или иных заболеваний, а также мотивы и потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом. По результатам проведенного обследования и собеседования из желающих была сформирована экспериментальная группа (18 женщин и 16 мужчин) и равная ей по числу занимающихся, полу, исходному уровню физиче-

ского развития и физической подготовленности контрольная группа. В экспериментальной и контрольной группах было проведено дополнительное обследование с целью составления разработанной нами "Карты здоровья" студента, показатели которой служили основными исходными данными при составлении программ оздоровительной тренировки на каждого занимающегося в экспериментальной группе. Занятия в контрольной группе проводились в соответствии с требованиями программы для вузов, в рамках обязательных занятий, и планировались по принципу общей физической подготовки. Помимо этого один раз в неделю в контрольной группе проводились самостоятельные занятия с преимущественной игровой направленностью средств подготовки.

Основные контрольные тесты проводились в сентябре 1989 г., мае 1990 г., сентябре 1990 г., мае 1991 г. Кроме того, для корректировки программ оздоровительной тренировки, студенты экспериментальной группы проходили тестирование в конце каждого месячного мезоцикла.

Научная новизна. Разработана методика комплексной оздоровительной тренировки легкоатлетической направленности: на основе системного подхода при выборе критериев оздоровительной тренировки предложен комплексный подход к формированию нагрузок, обеспечивающий разностороннее воздействие на организм занимающихся. Разработаны и предложены компьютерные программы формирования нагрузок оздоровительной тренировки с учетом индивидуальных особенностей организма занимающегося. Получены новые данные о влиянии оздоровительной тренировки на организм студенческой молодежи.

Теоретическая значимость. Дополнена теория оздоровительной тренировки студентов вузов.

Практическая значимость. Работа содержит алгоритм методики комплексной оздоровительной тренировки, которая может быть использована в группах спортивной специализации, где возможно ее применение (легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжи и др.), что позволит существенно улучшить эффективность физического воспитания в вузе. При некотором упрощении возможно применение методики на обязательных занятиях основного и специального отделений вуза.

Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается достаточным количеством испытуемых, длительностью педагогического эк-

сперимента, использованием комплекса хорошо апробированных, адекватных поставленным задачам педагогических и медико-биологических методов исследования, корректным использованием математико-статистических методов обработки с применением ЭВМ.

Внедрение и практическое использование результатов исследования. Теоретические и методические положения диссертации отражены в публикациях в периодических изданиях, методических указаниях для студентов вузов, докладах на межвузовских конференциях и конференциях местного значения.

Результаты исследования использованы и внедрены в практику занятий в группах оздоровительной тренировки студентов Новосибирского инженерно-строительного института.

Основные положения, выносимые на защиту.

I. Структура нагрузок оздоровительной тренировки должна обеспечивать комплексное воздействие на наиболее слабые звенья системы "здоровье" занимающихся, при обязательном использовании нагрузок на выносливость в зоне аэробного энергообеспечения.

2. Программа комплексной оздоровительной тренировки легкоатлетической направленности явилась более эффективной в повышении уровня здоровья студентов, чем традиционные, существующие на практике, что подтверждается разработанной системой его количественной оценки.

Структура диссертации. Диссертация изложена на I57 страницах машинописного текста, состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованных источников, приложения. Работа содержит 22 таблицы и 3 рисунка. В работе использовано 204 источника, из них I6 иностранных.

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Критерии оценки программы оздоровительной тренировки

Теоретической предпосылкой при выборе критериев оценки программы оздоровительной тренировки явились разработки ряда авторов (Н.М.Амосов, I974; Е.А.Пирогова, I985; Б.И.Бутенко, I988; В.И.Белов, I989 и др.), предлагающих для оценки уровня здоровья количественные характеристики функционирования физиологических, биологических и психических систем, позволяющих поддерживать гомеостаз организма при оптимальном уровне разносторонней физической подго-

товленности. Были использованы разработки А.Г.Щедриной (1989), предложившей пять показателей (элементов системы "здоровье"), интегрально отражающих все его стороны и, в свою очередь, являющихся также целостными системами: Модифицированная нами схема оценки уровня здоровья студентов представлена на рис.1.

М е т о д и к а. Для определения уровня здоровья каждого занимающегося была составлена программа для ЭВМ ДВК-3. При вводе в программу данных тестирования на печать выводится "Карта здоровья студента", где указываются данные и должные величины каждого показателя и их оценка в баллах. При балльной оценке показателей физического развития и функционального состояния организма использовался метод стандартов. Величина, соответствующая стандартной оценивалась в 5 баллов. При отличии фактической величины от стандартной на величину стандартного отклонения вычитался или прибавлялся 1 балл, на 2 стандартных отклонения - 2 балла и т.д.

Уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности определялся по количеству простудных заболеваний за год, причем при отсутствии заболеваний ставилось 5 баллов, за каждое заболевание вычитался 1 балл, при наличии более 5 простудных заболеваний в год баллы не начислялись.

Для балльной оценки уровня морально-волевых и ценностно-мотивационных установок (по отношению к своему физическому совершенствованию, состоянию здоровья) была разработана специальная анкета, ответы на вопросы которой позволяли определить:

1) Место занятий физкультурой и спортом в режиме свободного времени студента;

2) потребность студента в занятиях физкультурой и спортом и мотивы этой потребности;

3) образ жизни студента (наличие вредных привычек, соблюдение режима дня, питания, сна, правил личной гигиены).

В карту вносились также данные о наличии у студента анатомического дефекта или хронического заболевания.

По каждому показателю системы "здоровье" вычислялся средний балл, комплексным показателем уровня здоровья являлось среднее арифметическое от оценки всех показателей.

Разработка методики оздоровительной тренировки.

В основу разработки методики оздоровительной тренировки был положен принцип комплексного воздействия на наиболее отстающие по-

КАРТА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА — ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

	данные	должные	оценка	
Физическое развитие			X	
I. Возраст, лет	X			
2. Рост, см	X			
3. Вес, кг	X	X	X	→ Программа круговой тренировки
4. Окружность грудной клетки, см	X	X	X	→ Программа круговой тренировки
5. Сила правой кисти, кг	X	X	X	→ Программа круговой тренировки
6. Становая сила, кг	X	X	X	→ Программа круговой тренировки
7. ЖЕЛ, мл	X	X	X	→ Программа круговой тренировки
Функциональное состояние организма			X	→ Скоростно-силовая программа
8. ЧСС в покое, уд/мин	X	X	X	→ Скоростно-силовая программа
9. Артериальное давление, мм.рт.ст.	X	X	X	→ Скоростно-силовая программа
I0. Физическая работоспособность по тесту PWC_{170}	X	X	X	→ Аэробная программа
II. Индекс Скибиньской (ЖЕЛ пробе Штанге / ЧСС)	X	X	X	→ Аэробная программа
I2. Время восстановления после 20 приседаний за 30 сек, сек	X	X	X	→ Аэробная программа
I3. Время зрительно-моторной реакции, сек.	X	X	X	→ Аэробная программа
Уровень иммунной защиты				→ Программа закаливания
I4. Количество простудных заболеваний за год	X	X	X	→ Программа закаливания
Наличие дефекта или болезни				→ корректировка программы круговой тренировки
I5. Дефект, болезнь	X			→ корректировка программы круговой тренировки
Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок				
I6. Результаты анкетирования	X	X	X	
Общая оценка уровня здоровья			X	

Рис.I. Блок – схема оценки уровня здоровья и формирования программы оздоровительной тренировки студентов

казатели системы "здоровье", выявленные нами для каждого занимающегося. Так, в решении задачи гармонизации физического развития предусматривалась программа корригирующих упражнений методом круговой тренировки без снарядов, со снарядами, с использованием тренажеров. В соответствии с теорией Ю.В.Верхошанского (1982) время комплекса было разбито на части, обратно пропорциональные уровню того или иного показателя физического развития каждого занимающегося. В целях дальнейшего использования ЭВМ для автоматизации программирования тренировочной нагрузки, количество упражнений N_i, необходимых для достижения соразмерности отдельных показателей физического развития, в комплексе круговой тренировки, состоящим из М упражнений, вычислялось по формуле: $N_i = к \cdot \frac{I}{БЛ_i}$;

где: $БЛ_i$ - оценка в баллах того или иного показателя физического развития;

к - коэффициент "соразмерности"

$$к = \frac{M}{\sum_{i=1}^{m} \frac{I}{БЛ_i}}$$

При наличии дефекта или хронического заболевания предусматривается корректировка программы круговой тренировки путем включения в комплекс тех или иных корригирующих упражнений лечебной физкультуры.

Задачу повышения аэробной производительности организма и связанного с ней показателя уровня иммунной защиты решала аэробная программа оздоровительной тренировки (бег на выносливость), предусматривающая предварительное определение физической работоспособности каждого занимающегося по тесту PWC_{170}. По результатам тестирования занимающиеся разбивались на пять функциональных классов (Е.А.Пирогова и др., 1986; Н.Л.Кондратьева, 1990), каждому из которых соответствовала определенная ступень аэробной тренировочной программы с оптимальным для данного уровня подготовленности объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок.

Переход к очередной ступени программы осуществляется при достижении соответствующего функционального уровня, выявляемого по результатам тестирования в конце каждого месячного мезоцикла. Для девушек с низким уровнем аэробных способностей и с отсутствием необходимого двигательного навыка предусматривается подготовительная 4-х недельная программа бега с ходьбой.

Результаты ряда исследований (А.Г.Дембо, 1980, Н.Н.Яковлев, 1974 и др.), показывающие, что тренировки на скорость и силу в некоторых случаях более благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему, чем тренировки на выносливость, явились основанием для включения в программу скоростно-силовых упражнений (бег на коротких отрезках, прыжковые упражнения). Широкий диапазон скоростей бега создавал предпосылки для выбора дальнейшей специализации студентов в легкой атлетике.

Для повышения эмоционального фона занятий, развития способности к быстрому принятию решений, творчеству, инициативе, повышению скорости мышления, в тренировочную программу были включены спортивные игры и участие студентов в различных соревнованиях.

Составлена программа для ЭВМ, при вводе в которую в начале каждого месячного мезоцикла индивидуальных данных о показателях физического развития, физической работоспособности, наличии дефекта или болезни, уровня иммунной защиты, составлялся план оздоровительной тренировки для каждого занимающегося на месяц. Тренировочный микроцикл состоял из 3-х занятий в неделю, включающих в себя три основные программы оздоровительной тренировки (Таблица I). Последовательность распределения физической нагрузки в недельном микроцикле осуществлялось в соответствии с рекомендациями Ю.В.Верхошанского (1985).

Таблица I

Распределение физической нагрузки в недельном микроцикле.

Дни недели	Преимущественная направленность средств	Средства	Время, мин.
Понедельник	Скоростно-силовая	Бег Упражнения на гибкость Спец.беговые упражнения Ускорения на отрезках (прыжковые упражнения) Бег	5-10 15 10 25 5-10
Вторник	ОФП с акцентом на коррекцию отстающих показателей физического развития	Бег Упражнения на гибкость Круговая тренировка Игры Бег	5-10 15 40 20 5-10
Среда	Активный отдых, закаливание	Парная баня Контрастные ванны	60

Продолжение таблицы I

Дни недели	Преимущественная направленность средств	Средства	Время, мин.
Пятница	На развитие выносливости	Бег	30
		Упражнения на гибкость	I5
		Игры	20
		Бег	5-I0

На рис.2 приведена блок-схема организации системы оздоровительной тренировки студентов вуза.

Оценка эффективности оздоровительной тренировки студентов вуза

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента позволил сделать следующие обобщения:

I. У студентов экспериментальной группы по завершении 2-х годичного эксперимента основные показатели системы "здоровье" оказались достоверно выше, чем в контрольных группах (Таблицы 2,3).Так, наблюдались нормализация веса, значительное ($P < 0,05$) увеличение окружности грудной клетки и жизненной емкости легких как у мужчин, так и у женщин. Также увеличились показатели силовой подготовленности (у мужчин на 20,2%, у женщин - 30,I%). У лиц обоего пола улучшилась гармоничность физического развития ($P < 0,05$), при этом физическая работоспособность (PWC_{I70}) повысилась у мужчин на I5,8%, у женщин на I9,8%. Кроме этого, произошло достоверное снижение пульса в покое, сокращение времени восстановления после нагрузки и улучшение других показателей. То есть эти данные свидетельствуют о значительном увеличении функциональных резервов организма лиц, занимающихся в экспериментальных группах. При этом следует отметить достоверное ($P < 0,05$) уменьшение у них числа простудных заболеваний за год. Количество же хронических заболеваний у лиц, не имеющих противопоказаний к предложенным тренировочным программам экспериментальных групп, снизилось незначительно ($P > 0,05$). Сравнительные результаты анкетирования свидетельствуют о достоверном повышении уровня морально-волевых и ценностно-мотивационных установок в экспериментальных группах ($P < 0,05$) - увеличилась потребность в занятиях физическими упражнениями, снизилось число вредных привычек, более рациональным и организованным стал режим труда и отдыха. Достоверное повышение общего уровня здоровья занимающихся в экспериментальной группе говорит о хорошей эффективности разра-

Таблица 2

Динамика показателей системы "здоровье" студентов контрольной и экспериментальной групп (мужчины) в период эксперимента, (M ± m)

№ пп	Показатели	Экоперимен-тальная группа	Контрольная группа	P_o
I	Вес, кг	68,7 ± I,6 70,2 ± I,5 P < 0,05	68,3 ± I,7 72,0 ± I,8 P < 0,05	>0,05 0,05
2	Рост, см	I76,9 ± I,7 I77,6 ± I,8 P > 0,05	I76,4 ± I,5 I77,3 ± I,6 P > 0,05	> 0,05 >0,05
3	Окружность грудной клетки, см	92,2 ± I,2 95,6 ± I,3 P < 0,05	9I,9 ± I,2 93,7 ± I,4 P < 0,05	>0,05 <0,05
4	Кистевая динамометрия правая, кг	47,8 ± 2,0 56,I ± I,8 P < 0,05	47,I ± 2,0 48,3 ± I,8 P > 0,05	>0,05 <0,05
5	Становая динамометрия кг	I32,6 ± 4,6 I62,2 ± 3,5 P < 0,05	I32,3 ± 5,3 I42,2 ± 5,0 P < 0,05	>0,05 <0,05
6	Ж Е Л, л	4,6I ± 0,2 5,08 ± 0,2 P < 0,05	4,52 ± 0,2 4,7I ± 0,2 P < 0,05	>0,05 <0,05
7	Оценка гармоничности физического развития, баллы	4,4 ± 0,I 4,8 ± 0,I P < 0,05	4,3 ± 0,I 4,4 ± 0,2 P > 0,05	>0,05 <0,05
8	Пульс в покое, уд/мин	79,5 ± 2,2 67,I ± I,8 P < 0,05	80,6 ± I,6 77,3 ± I,5 P < 0,05	>0,05 <0,05
9	$АД_{сист.}$, мм.рт.ст.	II5,6 ± I,9 II4,3 ± I,4 P > 0,05	II4,7 ± 2,0 II6,3 ± I,5 P < 0,05	>0,05 <0,05
I0	$АД_{диаст.}$, мм.рт.ст.	72,5 ± I,2 73,2 ± I,5 P > 0,05	7I,9 ± I,4 75,2 ± I,3 P < 0,05	>0,05 <0,05

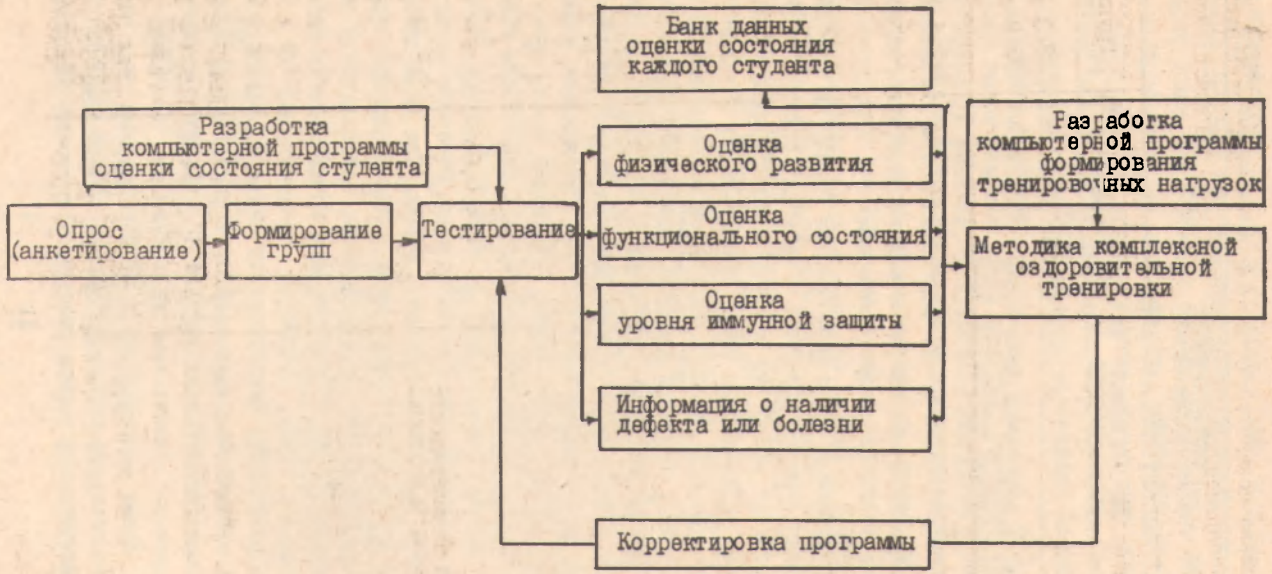


Рис.2. Блок-схема организации системы оздоровительной тренировки студентов вуза

Продолжение таблицы 2

№ пп	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P_o
II	PWC_{I70}, кгм/мин/кг	I3,9 ± 0,5 I6,I ± 0,5 P < 0,05	I3,5 ± 0,4 I3,3 ± 0,6 P > 0,05	>0,05 <0,05
I2	Время восстановления после 20 приседаний за 30 сек, сек	72,3 ± 5,7 40,3 ± 3,9 P < 0,05	75,8 ± 6,5 69,8 ± 6,7 P < 0,05	>0,05 <0,05
I3	Проба Штанге, сек	58,6 ± 4,8 66,2 ± 3,6 P < 0,05	63,0 ± 3,I 62,2 ± 3,5 P > 0,05	>0,05 >0,05
I4	Время зрительно-моторной реакции, сек	0,I82 ± 0,004 0,I7I ± 0,002 P < 0,05	0,I88± 0,004 0,I84± 0,005 P > 0,05	>0,05 <0,05
I5	Оценка функционального состояния организма, баллы	3,7 ± 0,I 4,5 ± 0,I P < 0,05	3,7 ± 0,I 3,8 ± 0,I P > 0,05	>0,05 <0,05
I6	Количество простудных заболеваний за год, ед/чел.	2,3 ± 0,4 I,2 ± 0,3 P < 0,05	2,2 ± 0,6 2,5 ± 0,5 P > 0,05	>0,05 <0,05
I7	Оценка уровня иммунной защиты, баллы	3,3 ± 0,2 3,9 ± 0,2 P < 0,05	3,4 ± 0,3 3,3 ± 0,3 P > 0,05	>0,05 <0,05
I8	Наличие дефекта или болезни, ед/чел	0,56 ± 0,2 0,53 ± 0,2 P > 0,05	0,52± 0,2 0,62± 0,3 P > 0,05	>0,05 >0,05
I9	Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, баллы	3,88 ± 0,2 4,I7 ± 0,I P < 0,05	3,56+ 0,2 3,30± 0,2 P < 0,05	>0,05 <0,05
20	Общая оценка уровня здоровья, баллы	3,8 ± 0,I 4,5 ± 0,I P < 0,05	3,8 ± 0,I 3,7 ± 0,I P > 0,05	>0,05 <0,05

Примечание: первая отрока – показатели до эксперимента,
вторая – в конце эксперимента.

Таблица 3

Динамика показателей системы "здоровье" студентов контрольной и экспериментальной групп (женщины) в период эксперимента, (M ± м)

№ пп	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P_o
I	Вес, кг	58,3 ± I,7 59,6 ± I,5 P > 0,05	58,9 ± I,6 6I,7 ± I,I P < 0,05	>0,05 <0,05
2	Рост, см	I64,8 ± I,4 I65,5 ± I,5 P > 0,05	I64,3 ± I,2 I65,0 ± I,4 P > 0,05	>0,05 >0,05
3	Окружность грудной клетки, см	8I,3 ± 0,8 84,I ± 0,6 P < 0,05	8I,7 ± 0,8 82,6 ± I,0 P > 0,05	>0,05 <0,05
4	Кистевая динамометрия, правая, кг	28,4 ± I,3 36,2 ± 0,8 P < 0,05	27,9 ± I,6 29,6 ± I,4 P < 0,05	>0,05 <0,05
5	Становая динамометрия, кг	76,9 ± 3,2 I02,2 ± 3,0 P < 0,05	76,2 ± 3,8 84,3 ± 3,7 P < 0,05	>0,05 <0,05
6	Ж Е Л, л	3,I2 ± 0,I 3,46 ± 0,I P < 0,05	3,I4 ± 0,2 3,24 ± 0,2 P > 0,05	>0,05 <0,05
7	Оценка гармоничности физического развития баллы	3,9 ± 0,I 4,6 ± 0,I P < 0,05	4,0 ± 0,I 4,I ± 0,2 P > 0,05	>0,05 <0,05
8	Пульс в покое, уд/мин	82,7 ± 2,6 70,5 ± 2,3 P < 0,05	82,8 ± I,9 78,6 ± I,6 P < 0,05	>0,05 <0,05
9	$АД_{сист.}$, мм.рт.ст.	III,4 ± I,6 II2,3 ± I,2 P > 0,05	II0,6 ± I,9 II2,8 ± I,4 P > 0,05	>0,05 >0,05
I0	$АД_{диаст.}$, мм.рт.ст.	7I,2 ± I,3 70,I ± 0,9 P < 0,05	69,8 ± I,7 7I,6 ± I,2 P > 0,05	>0,05 <0,05

Продолжение таблицы 3

№ пп	Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P_o
II	PWC_{I70}, кгм/мин/кг	II,2 ± 0,4 I3,4 ± 0,5 P < 0,05	I0,9 ± 0,5 II,2 ± 0,5 P > 0,05	>0,05 <0,05
I2	Время восстановления после 20 приседаний за 30 секунд, сек	75,0 ± 8,8 49,6 ± 5,2 P < 0,05	73,3 ± 7,0 67,9 ± 5,7 P < 0,05	>0,05 <0,05
I3	Проба Штанге, сек	37,9 ± I,8 48,2 ± 3,6 P < 0,05	39,I ± 3,0 44,I ± 2,4 P < 0,05	>0,05 <0,05
I4	Время зрительно-моторной реакции, сек	0,I88 ± 0,002 0,I83 ± 0,004 P > 0,05	0,I90 ± 0,004 0,I86 ± 0,004 P > 0,05	>0,05 >0,05
I5	Оценка функционального состояния организма, баллы	3,6 ± 0,I 4,3 ± 0,2 P < 0,05	3,5 ± 0,2 3,7 ± 0,I P > 0,05	>0,05 <0,05
I6	Количество простудных заболеваний за год, ед/чел	2,I ± 0,5 I,4 ± 0,3 P < 0,05	2,0 ± 0,4 2,5 ± 0,4 P > 0,05	>0,05 <0,05
I7	Оценка уровня иммунной защиты, баллы	3,4 ± 0,3 3,8 ± 0,2 P < 0,05	3,5 ± 0,2 3,2 ± 0,2 P < 0,05	>0,05 <0,05
I8	Наличие дефекта или болезни, ед/чел.	0,50 ± 0,2 0,47 ± 0,2 P > 0,05	0,55 ± 0,2 0,55 ± 0,2 P > 0,05	>0,05 >0,05
I9	Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, баллы	3,97 ± 0,2 4,28 ± 0,I P < 0,05	3,88 ± 0,2 3,56 ± 0,2 P > 0,05	>0,05 <0,05
20	Общая оценка уровня здоровья, баллы	3,7 ± 0,I 4,3 ± 0,I P < 0,05	3,7 ± 0,I 3,6 ± 0,I P > 0,05	>0,05 <0,05

Примечание: первая строка – показатели до эксперимента,
вторая – в конце эксперимента.

ботанной нами методике комплексной оздоровительной тренировки легкоатлетической направленности.

2. В контрольных группах также наблюдалось достоверное увеличение окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии, жизненной емкости легких у мужчин и кистевой и становой динамометрии у женщин ($P < 0,05$). Однако к концу эксперимента эти показатели в экспериментальной группе оказались существенно ($P < 0,05$) выше.

3. После 2-х лет педагогического эксперимента показатели физической подготовленности студентов экспериментальной группы характеризовались как высокие и выше средних, и были значительно ($P < 0,05$) выше, чем в контрольных группах.

4. По окончании педагогического эксперимента успеваемость у мужчин, занимающихся в группах оздоровительной тренировки, оказалась достоверно выше, чем у сокурсников контрольных групп, занимающихся по общепринятой программе.

В Ы В О Д Ы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что проблемы оздоровительной тренировки студентов в настоящее время решаются односторонне, применением нагрузок какой-либо одной тренировочной направленности (бег, атлетическая гимнастика и др.), без их увязки с современными представлениями о здоровье человека.

2. Мотивации в физкультурно-спортивной деятельности молодежи направлены на укрепление здоровья и поддержание имиджа (стройности, привлекательности, коммуникабельности) при практическом отсутствии интереса к занятиям для достижения высоких спортивных результатов. У большинства студентов, не реализовавших потребность в занятиях физической культурой и спортом на I-м курсе, наблюдается ее значительное падение по мере обучения в вузе.

3. В студенческие годы еще активно продолжается естественный рост и формирование организма - происходит увеличение роста, веса, окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии. Активный двигательный режим способствует формированию гармоничности физического развития, укрепления здоровья и улучшению физической подготовленности.

3280/1

Львівський державний інститут фізичної культури

4. Выявленная высокая информативность "карты здоровья" студентов с учетом пятикомпонентной структуры здоровья, является обоснованием необходимости дифференцированного подхода в физическом воспитании.

5. Структура нагрузок оздоровительной тренировки должна обеспечивать комплексное воздействие на наиболее слабые звенья системы "здоровье", выявляемые предварительным тестированием индивида.

6. В структуре оздоровительной тренировки необходимо развивать выносливость в зоне аэробного энергообеспечения в пределах ЧСС от 136 до 160 уд.в мин.

7. Выявленное улучшение физического развития, повышение уровня здоровья и физической подготовленности студентов экспериментальной группы показало высокую эффективность методики комплексной оздоровительной тренировки легкоатлетической направленности и подтвердило необходимость индивидуального подбора адекватных физических нагрузок.

8. Разработанная автором формула выбора количества выравнивающих упражнений конкретного показателя физического развития позволяет использовать ЭВМ для автоматизации программирования тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей студентов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Данные педагогического эксперимента позволяют рекомендовать разработанную методику комплексной оздоровительной тренировки для внедрения в группах спортивной специализации вузов в качестве подготовительной ступени для студентов с низким уровнем физической подготовленности, не имеющих навыка в избранном виде спорта.

2. При некотором упрощении, например, исключении нагрузок скоростно-силовой направленности, методика, в силу своей универсальности, может быть использована на академических занятиях на специальном, а также основном и подготовительном отделениях вуза

3. Структура нагрузок оздоровительной тренировки должна обеспечивать комплексное воздействие на наиболее слабые звенья системы "здоровье", выявляемые по результатам предварительного тестирования, при обязательном использовании нагрузок на выносливость в аэробном режиме энергообеспечения.

4. Разработанный автором алгоритм определения уровня здоровья может быть использован для автоматизированного учета уровня здоровья каждого студента при широком использовании для этой цели средств вычислительной техники.

5. Результаты педагогического эксперимента позволяют рекомендовать предложенную автором формулу подбора количества выравнивающих упражнений в зависимости от оценки конкретного показателя физического развития и использовать ЭВМ в целях автоматизации программирования тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

6. Следует пересмотреть критерии оценки работы тренера-преподавателя по видам спорта в вузе, ведущим в оценке эффекта работы должны стать оздоровительная направленность занятий, повышение популярности и массовости среди молодежи.

7. Привлечение студентов к физкультурно-спортивной деятельности должно осуществляться с первых дней занятий в вузе, когда еще у большинства студентов имеется потребность в такой деятельности.

8. В группах оздоровительной тренировки необходимо широко использовать игровой и соревновательный методы при тщательном контроле за переносимостью физических нагрузок занимающихся.

9. Следует шире внедрять в программу физического воспитания студентов новые, нетрадиционные виды спорта, завоевывающие популярность в настоящее время (армрестлинг, шейпинг, акробатический рок-н-ролл и т.д.), привлекая тренеров-почасовиков, студентов инструкторов-общественников и т.д.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Мякотных В.В. Занятия оздоровительным бегом: Методические указания для студентов всех специальностей. – Новосибирск, 1990. – 16 с.

2. Мякотных В.В. К вопросу оценки оздоровительной эффективности физической культуры // Тезисы докладов 41 научной конференции по итогам работы за 1989 год. – Омск, 1990. – С.127-129.

Зак.277.Тир.100.Печ.л.1,0 Бум.оф.
Тип.СО РАМН г.Новосибирск 1992