1229

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

МАМЫТОВ АБАКИР

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

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

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Москва – 1981

1229

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник ОСИПОВ И.Т.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор ЗАНИОРСКИЙ В.М.

кандидат педагогических наук САНДАЛОВ Ю.А.

Ведущее предприятие: Государственный ордена Ленина и ордена Красного знамени институт физической культуры имени П.Ф. Лесгафта

9180

Защита состоится "21" апреля 1982 года в 14 часов на заседании специализированного Совета К. 046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, г. Москва, улица Казакова, 18.

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

Автореферат разослан "19" марта 1982 года

Ученый секретарь специализированного совета кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник

СМИРНОВ Ю.И.

БИБЛИОТЕКА

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность работы. В теории и практике развития физической культуры в СССР существуют разноречивые взгляды и подходы к определению значения, содержания и методов занятий, в которых превалируют силовые упражнения с различными отягощениями. Эти занятия получают широкое распространение в стране под различными названиями – атлетическая гимнастика, группы силовой подготовки и другими. Притом, как отмечено рядом постановлений Спорткомитета СССР, часто под видом таких занятий в среду занимающихся проникают идеи и практика западного культуризма, имеющие своей целью строительство тела и показ на различных "конкурсах красоты" телосложения юношей и молодых мужчин.

Актуальность нашей работы заключается в том, что она дала возможность наметить перспективу становления атлетической гимнастики как полноценного массового вида советской физической культуры для мужской части молодежи и определить ее содержание и методы занятий, исключающие копирование систем западного культуризма.

Рабочая гипотеза. Нашей рабочей гипотезой являлось положение о том, что разумное сочетание силовых упражнений атлетической гимнастики с видами комплекса ГТО и другими средствами позволит добиться высокого уровня всестороннего физического развития и подготовленности занимающихся.

Цель исследования – способствовать всестороннему гармоничному физическому совершенству мужской молодежи в возрасте 16–18 лет.

Задачи исследования: 1. Изучить существующую практику занятий атлетической гимнастикой.

2. Выявить влияние различных средств и методов в занятиях атлетической гимнастикой на физическую подготовленность, физическое развитие и состояние здоровья юношей 16-18 лет.

3. Разработать практические рекомендации по содержанию и методике занятий атлетической гимнастикой для юношей 16-18 лет.

В исследовании были использованы методы: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, анкетный опрос и беседы с занимающимися и тренерами, тесты общей физической и специально-силовой подготовленности с оценкой по балльной таблице, реакциометрия, антропометрия, функциональная проба PWC - 170, миотонометрия и врачебное обследование по карте № 227.

Материалы исследований были подвергнуты математическому анализу с применением общепринятых методов (В.Б.Урбах, 1964).

Организация исследования. Исследование проводилось в три этапа: предварительный, первый и второй этапы исследований (схема-рисунок 1). На предварительном этапе, наряду с обобщением практического опыта работы был проведен педагогический эксперимент на юношах-новичках. На первом этапе основных исследований педагогический эксперимент проводился с целью определения особенностей влияния различных средств и методов в занятиях атлетической гимнастикой на физическое развитие, подготовленность и состояние здоровья занимающихся. На втором этапе педагогического эксперимента проверялся их наиболее оптимальный вариант.

Всего за период проведения предварительного педагогического эксперимента было проведено 60, а основного - 165 за-

нятий (62 - за первый и 103 - за второй этап).

Научная новизна. Разработан и впервые осуществлен педагогический эксперимент на молодежи 16-18 лет с применением 3-х вариантов исследования различных сочетаний средств всесторонней физической подготовки (гимнастические, легкоатлетические и игровые упражнения) со средствами силовой тренировки. Получены научные данные, раскрывающие возможности молодежи, занимающейся по экспериментальной программе, в достижении высокого уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности и сдачи норм комплекса ГТО.

Практическая значимость. Результаты исследований непосредственно обосновывают разработанную систему занятий для применения в практике работы секций и групп коллективов физической культуры, спортивных клубов, военно-учебных пунктов, в самостоятельной форме и определяют обнадеживающее начало становления атлетической гимнастики в стране.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, 6 глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического указателя, приложения и написана на 186 страницах машинописного текста. Имеются 30 таблиц и 5 рисунков. Библиографический указатель содержит 228 наименований, в том числе - 40 иностранных. В диссертации представлено также 8 приложений.

Основное положение, выносимое на защиту - обоснование оптимального соотношения средств силовой и общей физической подготовки в занятиях атлетической гимнастикой юношей 16-18 лет, как важного средства их всестороннего совершенствования и подготовки к труду и обороне Родины.

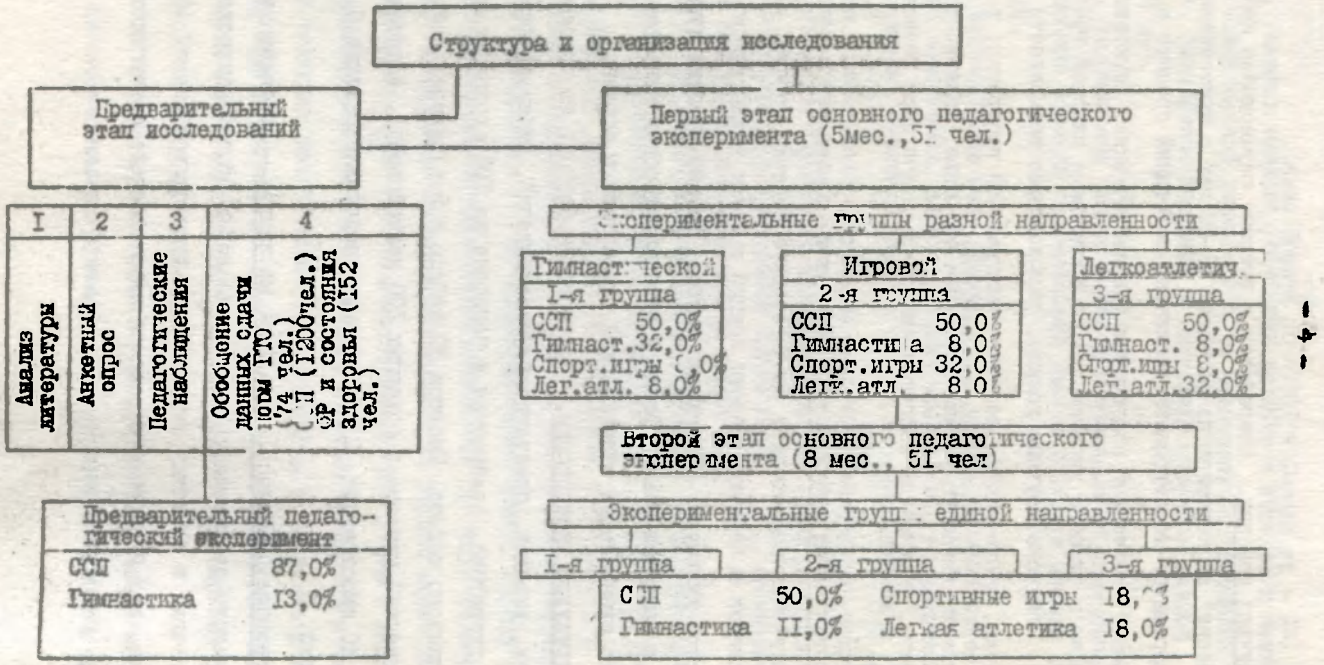

Структура и организация исследования
Предварительный этап исследований
Первый этап основного педагогического эксперимента (5мес., 51 чел.)
I
2
3
4
Анализ литературы
Анкетный опрос
Педагогические наблюдения
Обобщение данных сдачи норм ГТО (74 чел.) ССП (1230чел.) ОР и состояния здоровья (152 чел.)
Экспериментальные группы разной направленности
Гимнастической
I-я группа
ССП 50,0%
Гимнаст.32,0%
Спорт.игры 8,0%
Лег.атл. 8,0%
Игровой
2-я группа
ССП 50,0%
Гимнастика 8,0%
Спорт.игры 32,0%
Лег.атл. 8,0%
Легкоатлетич.
3-я группа
ССП 50,0%
Гимнаст. 8,0%
Спорт.игры 8,0%
Лег.атл.32,0%
Предварительный педагогический эксперимент
ССП 87,0%
Гимнастика I3,0%
Второй этап основного педагогического эксперимента (8 мес., 51 чел)
Экспериментальные группы единой направленности
I-я группа
2-я группа
3-я группа
ССП 50,0%
Гимнастика II,0%
Спортивные игры I8,0%
Легкая атлетика I8,0%

Схема-рис. I

СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В трудах В.А.Гроссман, Н.М.Ходакова (1965), В.К.Петрова (1970), Ю.А.Сандалова (1971), Ю.И.Данько, В.Г.Логинова (1974), В.С.Захарова, В.М.Максимовой, М.В.Протасовой (1976) и В.Г. Логинова (1977) отмечается, что основу практика занятий атлетической гимнастикой составляли глазным образом упражнения с отягощениями и на тренажерах. Использованию естественных и прикладных видов физических упражнений, направленных на общую физическую подготовку, не уделялось должного внимания. Такая практика служила целям "проработки" отдельных групп мышц и имела культуристическую направленность. В систему занятий слабо внедрялся Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР".

Как показали предварительные исследования, в процессе занятий атлетической гимнастикой используются всего лишь 23 упражнения. Из них более чем в 50 % случаев в занятиях встречаются 7-II упражнений. Двухчасовые, 4-6 разовые занятия в неделю только одними упражнениями с отягощениями, выполняемыми преимущественно в медленном темпе, не дают возможность обеспечить разностороннюю физическую подготовку занимающихся и укрепление их здоровья. Так, по данным анализа врачебно - контрольных карт отмечается низкий уровень жизненной емкости легких, экскурсии грудной клетки, в отдельных случаях не - благоприятные типы реакций сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу и главное ухудшение этих показателей с повышением возраста занимающихся. Между тем, тотальные размеры тела занимающихся за это время значительно прогрессируют.

Такое положение было оценено как односторонняя физическая подготовка, необеспечивающая укрепление здоровья занимающихся (Ю.И.Данько, В.Г.Логинов, 1974; 1977; В.С.Захаров и др.,1976).

В целом в предварительных исследованиях подтвердились основные положения, связанные как с положительными, так и отрицательными последствиями занятий силовыми упражнениями по существующей методике.

На первом этапе основного эксперимента широко использовались средства основной гимнастики, беговые виды легкой атлетики и спортивных игр. Выбор этих видов объясняется их доступностью, эффективностью и тем, что они представляют различные группы упражнений, отличающихся по характеру движения. Сочетание этих средств, с преимущественным акцентом на одно из них в каждой из 3-х экспериментальных групп, наряду с силовой подготовкой позволили положительно влиять на повышение уровня физической подготовленности, улучшение параметров физического развития, а также улучшение состояния здоровья занимающихся.

Программа силовой подготовки была принята одинаковой для всех трех экспериментальных групп. Она состояла из комплексов силовых упражнений, учитывающих индивидуальное физическое развитие и подготовленность занимающихся. Комплексы силовых упражнений составлялись на основе данных антропометрии по пяти зонам "отягощений", согласно А.В.Черняку (1978), и менялись через каждые I - I,5 месяца занятий.

По результатам силовой подготовленности следует выделить группу гимнастической направленности. Прирост показателей

Таблица I.

Прирост показателей общей физической и специально-силовой подготовленности занимающихся по периодам занятий и за время эксперимента к исходным данным по группам (в процентах).

Стороны подготовленности	В конце первого этапа			В конце второго этапа			Увеличение от I-го к концу 2-го этапа		
	Группы разной направленности			Группы единой направленности			Группы		
	Гимнастической	Игровой	Легкоатлетической	Первая	Вторая	Третья	Первая	Вторая	Третья
О Ф П	28,2	47,8	63,5	48,6	87,6	I23,5	72,3	83,3	94,5
Г Т О за весь период	-	-	-	78,3	88,9	I02,6	-	-	-
С С П	I34,4	I08,0	I0I,7	28C,6	253,0	2I9,8	II5,2	I34,4	II6,I

Таблица 2.

Динамика физической подготовленности занимающихся атлетической гимнастикой.

Контрольные упражнения	Исходные данные			После первого этапа			После второго этапа		
	Группы			Группы			Группы		
	Гимнастической	Игровой	Легкоатлетической	Гимнастической	Игровой	Легкоатлетической	Гимнастической	Игровой	Легкоатлетической
Гибкость позвоночного столба(см)	9,4	7,9	8,0	I2,9[x]	I0,3[x]	II,7[x]	I3,4[x]	II,9[x]	I3,6[x]
Прыжок в длину с места (см)	226,I	228,5	227,I	232,9	240,0	239,9	240,0	239,I	252,5
Челночный бег I0х3 (сек)	8,8	8,6	9,0	8,6[x]	8,I	7,8	7,9	7,4	7,2
Сила кисти (кг)	50,4	55,2	50,9	59,4	58,5[x]	56,3	64,3	60,8[x]	6I,3
Кардиальная силов.выносливость (сек)	2I,9	26,3	20,9	44,2	37,8	32,5	54,I	46,9	42,4
Становая сила (кг)	I50,9	I47,2	I47,9	I65,9	I56,5	I59,8	I80,9	I64,4	I70,0
Подтягивание на перекл.(к-во раз)	5,6	6,0	5,9	II,7	9,8	I0,I	I6,9	I4,9	I5,4
Сгибание и разгибание рук в уп. на брусьях	8,2	8,2	8,0	I4,8	I3,0	I3,4	2I,6	I8,4	20,3
Жим штанги лежа на скамье (кг)	38,2	42,2	4I,9	64,4	60,0	64,3	86,2	87,4	84,9
Приседание со штангой на плечах (кг)	45,0	48,5	45,9	74,3	82,5	82,9	I00,0	I06,2	I03,9
Подъем туловища лежа на наклонной скамье под углом 45° (к-во раз)	8,0	9,4	8,4	I4,8	I6,4	I2,9	I8,9	2I,0	I8,2

Примечание: [x]- Статистически не существенная разница

специально-силовой подготовленности равен в этой группе 134,4 % (табл.I). Менее значимые показатели прироста отмечаются в группе игровой (108%) и легкоатлетической (101,7%) направленности. В первой группе показатели силы кисти, становой силы, подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, жима штанги лежа на скамье лучше, чем данные двух других экспериментальных групп (табл.2).

Прирост показателей развития общей физической подготовленности (табл.I) лучше в группе легкоатлетической (63,5%) и игровой направленности (47,8%). Менее значительный прирост (28,2%) по результатам прыжка в длину, челночного бега и приседаний со штангой на плечах отмечен в группе гимнастической направленности.

Физическое развитие занимающихся всех экспериментальных групп также не одинаково (табл.3). Обхватные размеры нижних конечностей тела и функциональное состояние аппарата внешнего дыхания оказались значительно лучшими у представителей групп легкоатлетической и игровой направленности. Последнее подтверждается высокими показателями ЖЕЛ (соответственно 4741,2 и 4794,I мл), жизненного индекса (70,8 и 69%), отношения фактической ЖЕЛ к должной ЖЕЛ (99,9 и 98,6%) и функциональной пробы Розенталя (процент хороших оценок - 47 и 52,9%). В этих же группах отмечаются благоприятные изменения в частоте сердечных сокращений, артериальном давлении и составе крови (гемоглобин и лейкоциты).

Результаты первого этапа основного эксперимента послужили основанием для разработки последующей, но уже единой программы занятий, в которой нами учитывались положительные и слабые стороны проведенных занятий по трем вариантам соотноше-

Таблица 3

Физическое развитие и состояние здоровья занимающихся атлетической гимнастикой (n = 51)

Показатели		Исходные данные			Данные после I-этапа			Данные после 2-этапа		
		Группы			Группы			Группы		
		I	2	3	I	2	3	I	2	3
I		2	3	4	5	6	7	8	9	I0
Вес тела	(кг)	64,I	67,I	67,3	66,2	67,3^{x}	69,9^{x}	67,4^{x}	69,0	7I,7^{x}
Рост стоя	(см)	I73,0	I74,4	I75,9	I73,6^{x}	I74,7^{x}	I76,6^{x}	I73,9^{x}	I75,5^{x}	I77,2^{x}
Окружность грудной клетки при вдохе	(см)	92,5	92,I	94,6	96,4	95,4^{x}	98,2	99,5	I00,6	I0I,3
Экскурсия грудной клетки		6,5	6,5	6,3	7,6	8,3	8,3	8,3^{x}	I0,2	8,4^{x}
Окружность плеча										
в напряжении	(см)	29,8	30,6	30,8	32,0	33,I	33,0^{x}	33,9^{x}	35,7	34,7
в покое	(см)	26,7	28,5	28,4	29,4	29,9	2[illegible],7	3I,0	32,5	3I,4
Окружность бедра	(см)	5I,3	5I,3	50,8	52,6	53,4	53,I	53,7	56,I	54,9
-"- голени	(см)	34,8	35,3	36,0	35,5	36,I	36,5^{x}	36,0^{x}	37,5	36,8^{x}
-"- талии	(см)	72,9	73,6	74,6	7[illegible],I	73,7	75,I^{x}	73,5^{x}	74,6	75,8^{x}
-"- шеи	(см)	36,2	35,I	36,4	36,2	36,5	36,6^{x}	36,5^{x}	37,I^{x}	36,9^{x}
ЖЕЛ	(мл)	4047,I	42[illegible]8,8	4352,9	42[illegible]8,2	4741,2	4794,I	4323,5^{x}	49II,8^{x}	494I,I^{x}
Отношение ЖЕЛ к ДЖЕЛ		87,2	90,5	9I,[illegible]	90,9^{x}	99,9	98,6	9I,[illegible]^{x}	I02,8^{x}	I0I,I^{x}

Продолжение таблицы 3

I	2	3	4	5	6	7	8	9	IO
Жизненный индекс (%)	63,2	63,0	63,5	66,7[x]	70,8	69,0	64,2[x]	7I,2[x]	69,2[x]
Проба Розенталя (% хороших оценок)	5,9	23,5	I7,6	I7,6	47,0	52,5	35,3	76,5	82,4
Амплитуда тонуса икроножной мышцы	I6,4	22,I	I9,I	20,5	28,9	23,5	24,4	32,3[x]	27,4[x]
ЧСС в покое	76,4	73,0	73,9	72,4[x]	67,2	65,3	65,I	64,0	62,I
АД в покое, максим.	II7,2	II3,9	II3,0	II4,9[x]	I09,2[x]	I07,2[x]	I09,2[x]	I07,0[x]	I05,4[x]
-"- миним.	74,8	76,2	75,9	70,I[x]	73,8[x]	72,8[x]	68,3[x]	72,3	7I,2[x]
Время восстановления после выполнения функциональной пробы	I.40	I.44	I.35	I.20	I.I2	I.I0	I.04	I.00	I.00
Простая зрительно-моторная реакция	0,I73	0,I62	0,I8I	0,I62[x]	0,I48	0,I56	0,I58[x]	0,I44[x]	0,I48[x]
Сложная зрительно-моторная реакция	4,539	4,I83	4,I94	4,2I0[x]	3,II5	3, 89	3,838[x]	2,424	3,433[x]
Состав крови									
гемоглобин	I4,9	I3,9	I4,2	I4,4[x]	I4,6[x]	I4,9[x]	I5,9[x]	I6,2	I6,3
лейкоциты	5,6	5,7	5,0	6,0[x]	6,9	6,9	7,9	8,3	8,4

Примечание. [x]) статистически не существенная разница

ния средств общей физической подготовки.

Таким образом, нам представлялось целесообразным в единой программе использовать все эти виды, но в другом соотношении. Вновь сохраняя установленные ранее соотношения ОФП и ССП как I·I на средства основной гимнастики по разделу ОФП было отведено 25 часов (II%), на спортивные игры - 36 часов (I8%), на легкую атлетику - 36 часов (I8%) и и на теорию - 6 чаоов (3%).

Таблица I дает общее представление о динамике результатов общей физической и специально-силовой подготовленности занимающихся за весь период исследования. Наиболее существенные сдвиги произошли за второй этап основного эксперимента, когда стала применяться единая программа занятий. Представляет большой теоретический и практический интерео картина этих изменений по группам, сохранившим свой состав от первого этапа.

Первая группа имеет лучшие показатели по ССП (результаты повысились до 280,6% от исходного) и несколько отстает от двух других групп по ОФП (прирост до 48,6%).

Третья группа сохранила первое место по показателям ОФП (I23%) и третье место по ССП (219,8%).

Вторая группа по всем этим показателям как и прежде занимает промежуточное положение (ОФП - 87,6% и ССП - 253%).

Достигнуты значительные результаты в сдаче норм комплекса ГТО (III ступень). К концу эксперимента сдали нормы ГТО 84,3% всех занимающихся и что особенно важно 3I,4% на золотой значок (в первой группе - II,8%, во второй группе - 35,3% и в третьей группе - 47%).

Сдача норм III ступени комплекса ГТО по группам и видам представлена на рисунке 2.

Абсолютные величины PWC- I70 занимающихся групп игровой и легкоатлетической направленности (I298,3 и I407,2 кгм/мин) превышают данные представителей спортивной гимнастики, тяжелой атлетики, прыжков в воду и приближены к данным представителей бокса и борьбы. Относительные величины МПК на кг веса тела оказались существенно высокими у занимающихся во второй и третьей группах, несколько ниже - у представителей первой группы.

В результате занятия по программе педагогического эксперимента достигнуто улучшение физического развития. Получены высокие показатели: по пробе Розенталя процент хороших оценок составляет 82,4, фактические величины ЖЕЛ на 2,8% выше, чем их должные величины. Достигнуто также равномерное повышение амплитуды тонуса мышц, нормализация артериального давления (I05,4/72,I мм.рт.ст), сокращение времени восстановления частоты сердечных сокращений после выполнения функциональной пробы, сопровождаемое благоприятными типами реакции сердечно-сосудистой системы, хорошими показателями состава крови и рядом других показателей. Сократилось время простой зрительно-моторной реакции занимающихся, что свидетельствует о значительном улучшении лабильности центральной нервной системы.

Следует отметить, что второй этап привел к некоторому выравниванию динамики изменений по увеличению прироста показателей ССП. Так вторая группа стала по этим показателям приближаться к первой группе. Наметилась эта тенденция и в

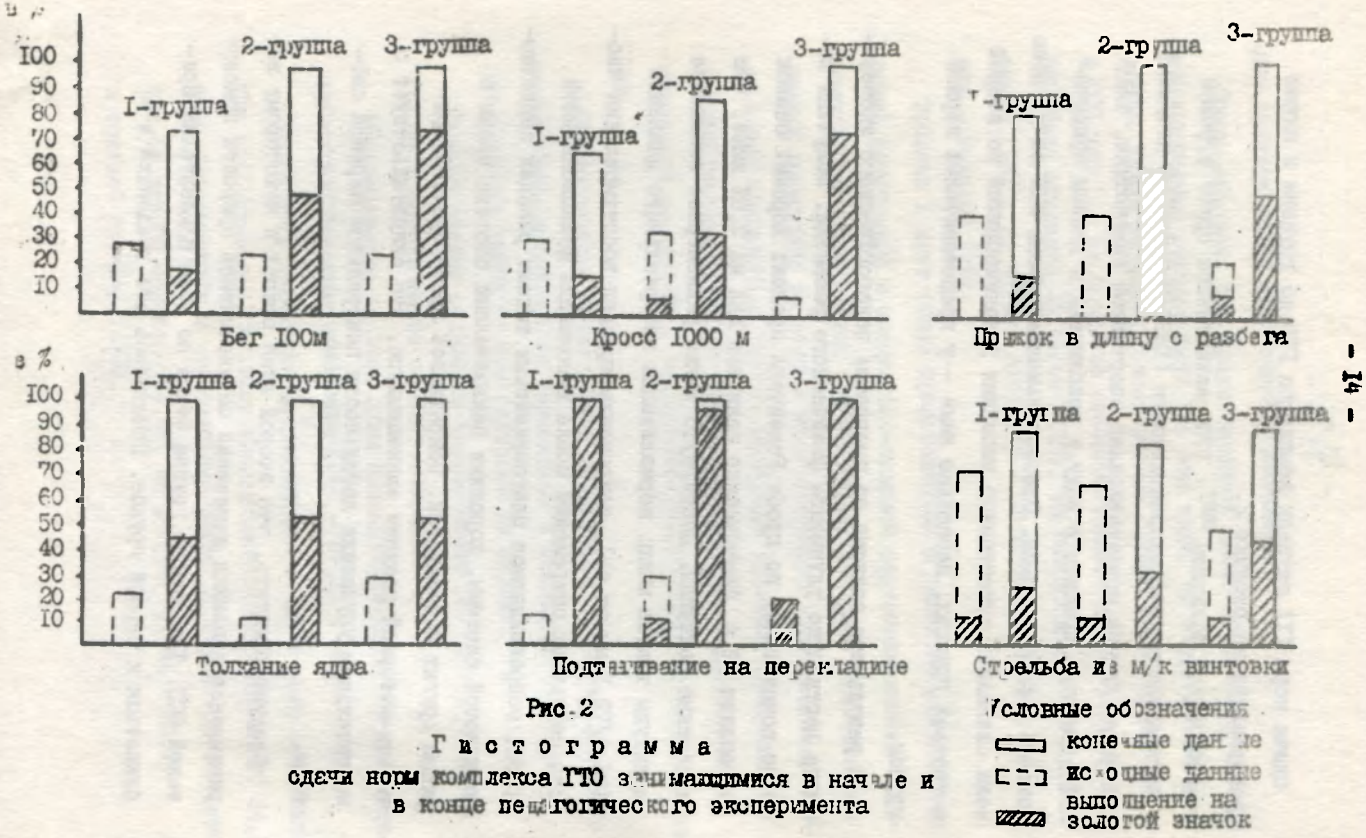


Рис.2

Г и с т о г р а м м а

сдачи норм комплекса ГТО занимающимися в начале и в конце педагогического эксперимента

третьей группе. Но большее выравнивание стало заметно по показателям ЧСС, АД, экскурсии грудной клетки (табл.3). И именно это должно иметь одно из решающих аргументов в пользу принятого нами содержания занятий атлетической гимнастикой.

Таким образом, преимущество использования легкоатлетических и игровых средств с некоторым объемом гимнастических упражнений, наряду с силовой подготовкой, имеет реальную основу для рекомендации в практику массовой физической культуры как средства, позволяющего обеспечить всестороннее физическое развитие и подготовленность занимающихся, укрепление их состояния здоровья, готовность к высокопроизводительному труду и обороне Родины.

В Ы В О Д Ы

I. Малочисленность научных исследований не позволяла до последнего времени преодолеть узость взглядов на значение, содержание и методику занятий атлетической гимнастикой как единого педагогического процесса, отвечающего передовым принципам советской системы физического воспитания. Это положение осложнялось тем, что стихийное развитие атлетической гимнастики сопровождалось проникновением в ее содержание идей и методов западного культуризма, имеющего главной целью строительство тела и показ на различных конкурсах "красоты" телосложения.

Методика занятий культуризмом, в которой преимущественно используются медленно выполняемые упражнения с отягощениями, развивающими силу и увеличивающими объем мышц, не способна обеспечить разностороннюю физическую подготовку и укрепить состояние здоровья занимающихся.

2. Практикуемые в ряде городов страны методы занятий атлетической гимнастикой также в основе своей направлены на развитие силы, увеличение объема мышц и, вследствие своей ограниченности, нередко приводят к однобокости в физическом развитии и физической подготовленности занимающихся. Преимущественно силовая направленность занятий способствует значительному повышению силовых возможностей человека, но более слабо обеспечивает развитие других, не менее важных физических качеств. В результате этих занятий также увеличиваются тотальные размеры тела, менее положительное влияние такая методика оказывает на кардио-респираторную систему, характеризующую состояние здоровья и степень тренированности занимающихся. В возрасте I6-28 лет отмечается умеренное отставание показателей фактической жизненной емкости легких от ее должных величин, еще более проявляющееся в возрасте старше 29 лет. Во многих случаях у занимающихся развиваются неблагоприятные типы реакций сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, что в целом отражает слабые стороны такого рода занятий в укреплении состояния здоровья занимающихся.

3. Основные мотивы, побудившие начать систематические занятия атлетической гимнастикой ("развить физические качества", "исправить недостатки телосложения" и "укрепить состояние здоровья"), не имели в этих занятиях методической основы для полноценной реализации.

4. Данные пятимесячных исследований с постановкой педагогического эксперимента, проводимого по практикуемой методике, свидетельствуют о значительных сдвигах в силовой подготовленности и физическом развитии занимающихся. Имело место резкое повышение процента прироста силовых показателей (90,8%) и до-

ведение ряда признаков физического развития до средних значений, характеризующих студентов институтов физической культуры, при незначительных изменениях в общей подвижности, скоростно-силовых и координационных способностях занимающихся (29,6%).

Однако в результате проведения предварительного этапа педагогического эксперимента подтвердилось несовершенство существующей методики занятий атметической гимнастикой, ограничивающей возможности педагогического процесса как целостной системы, что и диктовало необходимость дальнейших исследований.

5. Проведенный первый этап педагогического эксперимента по выявлению и оценке влияния на занимающихся атлетической гимнастикой общеразвивающих гимнастических упражнений, спортивных игр и легкоатлетических упражнений (преимущественно бега) дал возможность повысить эффективность занятий в плане всесторонней физической и специально-силовой подготовки занимающихся при соотношении этих средств один к одному.

97180

При этом выявились особенности применения этих средств в каждой из трех экспериментальных групп.

Акцент на использование в разделе общей физической подготовки общеразвивающих гимнастических упражнений усилил силовую направленность занимающихся, но не привел к столь же значительным результатам в их общей физической подготовленности и фунциональном состоянии сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем.

Преимущественное использование в данном разделе занятий легкоатлетических упражнений, наоборот, резко повысило результаты общей физической подготовленности, приве-о к наиболее

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

положительным сдвигам в функциональном состоянии и вызвало более умеренное, по сравнению с другими группами, достижение в силовой подготовленности.

Промежуточное положение по большинству показателей, достигнутых за период эксперимента, занимает группа, в которой преимущественно применялась игра (минифутбол).

Следовательно, ни одна из трех программ первого этапа основного эксперимента не может претендовать на оптимальность своего варианта в достижении наилучших результатов по всем параметрам.

Из этого положения возникает необходимость более равномерного распределения основных средств общей физической подготовки в системе занятий атлетической гимнастикой и необходимость комплексного их использования.

6. Применение в занятиях атлетической гимнастикой специальных силовых упражнений в объеме до 50% от общего количества часов, объединенных по 5 зонам отягощения (первая начальная зона - отягощение в пределах 50-60% от максимума с 3-4 подходами на каждое упражнение, вторая зона - от 60 до 70%, третья - от 70 до 80%, четвертая - от 80 до 90% и пятая зона - от 90 до I00%), оказалось оптимальным для решения задач развития силы занимающихся в комплексе с другими важнейшими качествами, с учетом их индивидуальных особенностей.

7. Силовые упражнения атлетической гимнастики, используемые с учетом индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности занимающихся, позволили в течение I3 месяцев занятий вдвое и даже втрое повысить результаты их силовой подготовленности, подтянуть отстающие признаки фи-

зического развития, а также улучшить их осанку и телосложение.

8. Последующий второй этап основного эксперимента, проводимый по единой программе, в которой специально-силовым упражнениям отводилось 50% времени, общеразвивающим гимнастическим упражнениям 11%, легкоатлетическим упражнениям (преимущественно бегу) и играм (минифутбол) по 18%, на теорию 3% позволил по всем группам достичь дальнейшего значительного повышения всех показателей, характеризующих общую физическую и специально-силовую подготовленность занимающихся и их функциональные возможности.

Занятия по данной программе привели к некоторому выравниванию результатов между тремя группами по большинству показателей, однако сохранилось преимущество в силовой подготовке за занимающими первой группы, в общей физической подготовке - третьей группы и по ряду показателей функционального состояния - за занимающимися второй группы.

Эти данные свидетельствуют о целесообразности предложенной нами комплексной программы занятий атлетической гимнастикой с возможными небольшими коррективами в объеме отдельных средств общей физической подготовки.

9. Подтверждением целесообразности данной программы и ее высокой эффективности служат также данные выполнения норм III ступени комплекса ГТО и на золотой значок. Сдача норм на золотой значок в пределах 12-47% по группам означает высокую степень развития моторики занимающихся и ее качественную сторону, оцененную по таблицам многоборья ГТО (977 очков в первой, 1050 - во второй и 1078 - третьей группах). В этих результатах проявилась важная роль силовой подготовки зани-

мающихся, без которой не были бы возможны их достижения.

10. Разработанная нами методика занятий атлетической гимнастикой не только повышает уровень общей физической и силовой подготовленности занимающихся, но и существенно влияет на улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой, центральной нервной, мышечной и дыхательной систем, что выражается благоприятными типами реакций на дозированную физическую нагрузку, увеличением максимального потребления кислорода (МПК), повышением физической работоспособности (PWC- 170), улучшением времени простой и сложной зрительно-моторных реакций, улучшением амплитуды тонуса мышц и увеличением количества хороших оценок на основе результатов пробы Розенталя, достижением показателей фактической жизненной емкости легких к ее должным величинам. Все это характеризует крепкое состояние здоровья занимающихся и их функциональные возможности, позволяющие избежать недостатков, присущих бытующим системам занятий.

11. Разработанные содержание и методика занятий атлетической гимнастикой с насыщением системы занятий доступными средствами общей физической подготовки выгодно отличается в плане обеспечения всестороннего физического развития юношей, готовящихся к производственной деятельности, военной службе и учебе, от существующей практики и тем более от практики, копирующей культуризм, и полностью отвечает принципам советской системы физического воспитания.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Занятия по атлетической гимнастике для молодежи 16-18 лет должны проводиться по комплексной методике с использо-

ванием на каждом уроке различных средств общей физической подготовки.

2. Годичный учебный план занятий должен предусматривать не менее 280 учебных часов. Из них на теоретические занятия отводится 8 часов (≈ 3%), на общую физическую подготовку - 132 часа (≈ 47%), из которых на основную гимнастику - 32 часа (≈ 11%), легкую атлетику - 40 часов (≈ 14%), плавание - 10 часов (≈ 3%), на спортивные игры - 34 часа (≈14%) и на лыжи - 16 часов (≈7%). Специально-силовая подготовка планируется в объеме 140 часов (50%). Занятия по стрельбе и подготовка к соревнованиям проводится в дополнительные дни.

3. Силовые упражнения используются в каждом уроке в виде комплексов, состоящих из 7-8 упражнений, предусматривающих вовлечение в движение основных групп мышц. Каждое упражнение выполняется при 3-4 подходах. Вес отягощения для каждого занимающегося следует подбирать в зависимости от индивидуальных особенностей по пяти зонам: первая - 50-60% от максимума, вторая - 60-70%, третья - 70-80%, четвертая - 80-90% и пятая - 90-100%. Через каждый 1-1,5 месяца занятий следует менять комплексы, причем новый комплекс должен составляться с весом отягощения, относящимся к другой зоне.

При выборе той или иной зоны отягощения существенное значение имеет степень физического развития занимающихся, наглядно отражаемая по антропометрическому профилю, предложенному А.Г.Дембо (1976).

4. В годичном планировании необходимо предусмотреть весенне-летний и осенне-зимний периоды. В весенне-летнем периоде предусматривается выход для занятий на улицу. Эти занятия

в большем объеме направляются на общую физическую подготовку занимающихся. Силовые упражнения в этот период используются преимущественно с гирями, с народной штангой, гантелями, т.е. со снарядами, не требующими специальных приспособлений.

5. Внутригрупповые соревнования по атлетической гимнастике должны проводиться не менее 2-х раз в году по программе силовой подготовки, с включением вольных упражнений. В силовую часть программы мы рекомендуем включить "жим штанги лежа на скамье" или "подтягивание на перекладине", "приседание со штангой на плечах" и "прыжок в длину с места". Большое количество силовых упражнений на одном соревновании нередко затрудняет как его организацию, так и проведение, поскольку длительность соревнований имеет немаловажное значение в работе с юношами.

Не менее 2-х раз в году должны проводиться соревнования по сдаче норм комплекса ГТО или соревнования по многоборью комплекса ГТО, или то и другое. Они проводятся соответственно по летним и зимним видам программы.

СПИСОК НАУЧНЫХ ТРУДОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Осипов И.Т., Мамытов А. Комплексная методика занятий атлетической гимнастикой. -Теория и практика физической культуры, 1980, № 7, с.35-38.

2. Мамытов А. Значение и эффективность использования в системе занятий физической культурой упражнений силовой направленности. -В кн.: Физическая культура трудящихся /Под ред. А.С.Чеснокова, Л.Н.Нифонтовой, -М.: б/и, 1980, с.108-118.

3. Мамытов А. Атлетическая гимнастика - средство всесторонней физической подготовки молодежи. -Тезисы докладов и сообщений республиканской научной конференции: "Вопросы возрастной физиологии и педагогики спорта в Киргизии", -Фрунзе: б/и, 1980, с.102-103.

4. Программа и организационно-методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных групп силовой подготовки. /Осипов И.Т., Захаров В.С., Петров В.К., Мороз Р.П., Балдин Г.П., Мамытов А. -М.: Союзспортобеспечение, 1978, -21с.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДИССЕРТАЦИИ ОБСУЖДЕНЫ

1. На Всесоюзной научно-практической конференции: "Физическая культура и спорт на службе X пятилетки" -Алушта, 26-28 октября, 1978 год.

2. На Всесоюзном совещании тренеров по атлетической гимнастике, -Клайпеда, 25-26 мая, 1979 год.

3. На заседании отдела научных основ программно-методического обеспечения физкультурного движения ВНИИФК от 13 сентября 1979 года.

4. На республиканской научной конференции: "Вопросы возрастной физиологии и педагогики спорта в Киргизии", -Фрунзе, 15-18 мая, 1980 год.

5. Соотношение общих и специальных средств в занятиях групп силовой подготовки. Раздел отчета НИР лаборатории физкультурно-оздоровительной работы с населением ВНИИФК за 1976-1980 гг. по теме: 3.4. "Дальнейшее совершенствование методов массовых форм физического воспитания".