

ТЕРНОПОЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА

На правах рукописи

АНДРОСИК Виталий Николаевич

**ИЗМЕНЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ
ПРИМЕНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ**

13.00.01 – теория и история педагогики

Научный руководитель
доктор педагогических наук,
профессор **КОРОТЯКОВ В.И.**

Тернополь–1992

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	
I.1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА В НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	13
I.2. ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОЙ ВУЗОВСКОЙ ПРАКТИКЕ.....	33
I.3. ТЕНДЕНЦИИ, ПРОТИВОРЕЧИЯ И ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	47
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА КОНЦЕПЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ГИБКИХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ	
II.1. ОБСУЖДЕНИЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ОРГАНИЗАЦИИ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	60
II.2. ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ОБУЧАЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	75
II.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	107
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	136
ЛИТЕРАТУРА.....	138

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

В условиях становления независимой и суверенной Украины, строительства рыночной экономики, возрождения национальной культуры, проблема подготовки специалистов с высшим образованием, развитие и формирование их нравственного, интеллектуального и физического потенциала приобретает особую значимость и актуальность.

Нравственные и физические начала личности студента – это тот фундамент на котором выдвигается всё остальное, высокий образовательный уровень, мировоззренческие взгляды и убеждения, профессионализм, гражданственность, эстетические вкусы и потребности.

Между тем физическая подготовка, осуществляемая в средней и высшей школе, крайне неудовлетворительная. Многие выпускники высшей школы имеют низкий уровень физической подготовленности, склонны к различным заболеваниям, безразличны к сохранению своего собственного здоровья.

Причин здесь много, в том числе сложившаяся система обучения в вузе с жестко заданными схемами и технологиями, стереотипы и установки преподавателей и студентов, система стимулирования, контроля и ответственности.

Проблема физической подготовки студентов привлекает внимание исследователей с времени зарождения и создания высшей школы. И это понятно – здоровье человека не только его личный капитал, но и всего общества в целом. И в настоящее время педагогическая наука располагает достаточно обширным научным материалом, раскрывающим всю сложность и многомерность физического воспитания молодых людей.

Вопросы физического воспитания студентов и их физической под-

готовленности широко освещались в педагогической и методической литературе (В.В. Гориневский, М.А. Семашко, И.М. Корневский, Е.В. Балякович, К.Х. Грантинь, А.Д. Нозиков, И.А. Матвеев, Н.Г. Озимин, Д.Д. Денекой, И.Г. Ратов, Ф.П. Фомин, А.Д. Дембо, М.Я. Набатникова, Б.В. Петровский, Е.Н. Платонов, Р.А. Бехов, Б.В. Сергеев, Н.А. Грачков, В.И. Столяров, Н.И. Понамарев, Н.А. Третьяков, А.А. Тер - Ованесьян, П.Ф. Лесгафт, В.А. Головин, В.А. Машников, А.В. Коробков, Е.И. Элашвили, В.М. Рейвин, А.С. Иценко).

В ходе исследований многие авторы приходят к беспорному выводу о том, что формирование потребности студентов в физической подготовке необходимо рассматривать как процесс, с одной стороны, сознательный и непрерывных педагогических воздействий, с другой - влияния того социального окружения, в котором протекает их жизнедеятельность, в результате которых обеспечивается положительный сдвиг в ценностных ориентациях и мотивационных установках личности, повышающих ее физкультурную и спортивную активность в соответствии с социальными требованиями общества.

Показателем сформированности потребностей студентов в физической подготовке следует считать такой уровень их самосознания, который активно направляет практическую деятельность на достижение гармонического развития, здорового образа жизни, физического совершенства успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Многие авторы справедливо подчеркивают, что эффективность занятий по физическому воспитанию, тренировки, спортивные результаты зависят не только от методов и форм, и от качества воспитательной работы в целом. Н.А. Бутович, Ю.К. Басильев, А.И. Исеев, В.С. Ильин, А.И. Щербаков, Ю.Д. Железняк.

Различные аспекты физического воспитания студентов исследуют философы, историки, социологи, психологи, педагоги. В опубликованных работах раскрываются проблемы становления и развития личности в целом, психолого - педагогический механизм формирования сознания, воспитание физических качеств, взаимосвязь физического воспитания со всесторонним развитием личности студента. Еще в свое время Д.И. Писарев заметил: усилия благоразумного человека направляются не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное состояние, а следовательно, как можно меньше нуждался бы в починке. В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Она является результатом регулярных (в течении многих лет) занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих студентов. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

Действующая ныне программа физического воспитания студентов вузов опирается с одной стороны, на наработанный научный потенциал, с другой - на многолетнюю практику физического воспитания.

В частности, она предусматривает физическое развитие и укрепление здоровья, закалывания, повышения работоспособности, морфологическое и функциональное совершенствование организма, закрепление его устойчивости против неблагоприятных условий внешней среды, предупреждение заболеваний и охрану здоровья;

- воспитание у студентов высоких нравственных качеств, фор -

ирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом.

Развитие основных двигательных качеств — обеспечение физической подготовленности студентов, в том числе, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости; приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта; использование основных средств, физического воспитания — физических упражнений, природных и гигиенических факторов.

Таким образом программа физического воспитания ориентирует практику на полноценное всестороннее физическое развитие студентов, укрепление здоровья, развитие интересов и потребностей к спорту и физкультуре.

К сожалению, реализация программы наталкивает на ряд непреодолимых барьеров, и итоги физического воспитания студентов далеки от ожидаемых. В ходе вузовской практики и жесткого расписания занятий у студентов формируется определенный стереотип поведения и деятельности, который не совпадает с оптимальным. Между тем, по словам академика И.П. Павлова, нет ничего более важного в жизни человеческого организма, чем ритм. Если человек работает и отдыхает, питается и спит в определенном ритме, то к какому виду деятельности организм как бы заблаговременно подготавливается, сравнительно легко переключается, быстро входит, так как обрасывают уже закрепленные нервные связи "пусковые" механизмы. Ритм уравнивает процесс возбуждения, уменьшает затраты энергии выделяемой организмом для его нормального и устойчивого функционирования.

Чтобы измерить ритм поведения, образ жизни и деятельности

студентов, складывающейся независимо от их воли и сознания в результате действующей жесткого учебного расписания, очевидно, нужны новые подходы в организации не только физического воспитания, но и всего процесса обучения в вузе в целом, в том числе формирования принципиально нового ритма жизни, поведения и деятельности организации ежедневной утренней физкультуры.

Ежедневные занятия физическими упражнениями в утреннее время до занятий показывают, какие чудеса способна сделать с человеческим телом продуманная, систематическая совершенствующая работа. Люди, неуклюжие приобретают атлетический вид. Но ведь психика наша - чувства, воля, память, мышление - все это принадлежит нам точно так же, как тело, - все это лепится из того же природного материала, только еще более изменчивого, пластичного и управляемого!

Большая сложность состоит в том, как сформировать у каждого студента устойчивую потребность ежедневно, и систематически заниматься полноценной утренней физкультурой.

И в этом направлении многие аспекты теории и практики физической подготовки студенческой молодежи исследованы пока недостаточно. В частности, остаются не разработанными вопросы физического воспитания студентов в условиях гибких педагогических технологий обучения; методика определения индекса физической подготовленности и методика педагогической диагностики уровня физической подготовленности студентов; не определены педагогические условия повышения качества физической подготовки студенческой молодежи в условиях гибких технологий обучения.

Результаты нашего исследования показывают о существенном осмыслении физической подготовки студентов в процессе их обучения

вузе. Так, каждый студент, поступивший в высшее учебное заведение, по его окончанию имеет индекс физической подготовленности более низкий, чем на момент поступления. Проблема усложняется еще и тем, что средняя общеобразовательная школа не решает задачу физической развитости и физической подготовленности учеников.

Таким образом, несогласованная между потребностями общества [?] кушающегося в физически здоровом хорошо подготовленном специалисте, и реальной практики физического воспитания студентов вуза порождает актуально значимую проблему коренного улучшения физического воспитания студенческой молодежи. Данная проблема обусловила цель исследования - выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить пути совершенствования физической подготовки студентов в условиях гибких педагогических технологий обучения, разработать для этих условий соответствующую методику ^{цели} физической культуры. [?]

Объект исследования - процесс физической подготовки студентов в условиях гибких педагогических технологий обучения.

Предмет исследования - связи и отношения между составными частями физической подготовки студентов в условиях измененной технологии обучения.

Гипотеза исследования - физическая подготовка студенческой молодежи может осуществляться более эффективно при следующих условиях:

- в наличии теоретически обоснованной новой концепции обучения, включающей в себя принципы и подходы гибких технологий обучения;
- в реализации ежедневной утренней физкультуры;
- в использовании новой методики измерения, контроля и оценки

кодных, промежуточных и итоговых уровней общефизической подготовки студентов.

Исходя из предмета исследования, его цели и гипотезы были выдвинуты следующие задачи:

- 1) изучить состояние исследуемой проблемы в педагогической теории.
- 2) разработать методику педагогической диагностики физической подготовки студентов и проанализировать реальное состояние этого процесса в вузах.
- 3) определить систему педагогических мер по организации физической подготовки студентов в процессе использования гибких педагогических технологий обучения.
- 4) теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность разработанной методики физической подготовки студентов в условиях гибких педагогических технологий обучения.

Методологическая основа исследования - классические и современные философские взгляды о сущности познания; физиологические, психологические и педагогические концепции о сущности физической природы человека и механизмах формирования физической и психической сущности личности; психологические и педагогические теории деятельности, обучения и воспитания личности.

В ходе исследования учитывались теоретические положения, известные историками, философами, социологами, психологами, педагогами применительно к разрабатываемой проблеме.

Для решения поставленных задач использовался комплекс взаимодополняющих методов: теоретический анализ источников по исследуемой проблеме; эмпирические методы наблюдения, индивидуальные и коллективные беседы, изучение учебно-методической документации,

моделирование, метод экспертной оценки, статической обработки данных. Ведущее место в исследовании занимал педагогический эксперимент (констатирующий и обучающий).

Экспериментальная работа осуществлялась на базе Тернопольского института народного хозяйства. В ней принимали участие свыше 350 студентов; лично диссертантом проведено свыше 120 экспериментальных занятий по утренней физической культуре. Обучающие и констатирующие эксперименты проводились также в ТИИИ, ТПИ, Тернопольском коммерческом институте.

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе 1988 - 1989 г.г. (изучалась философская, социологическая, историческая, экономическая, психологическая, педагогическая литература, нормативные документы и материалы учебно-методическая документация вузов, общественных и общественно-политических молодежных организаций, анализировался массовый и переловой опыт воспитания студентов. Изучалось состояние исследуемой проблемы в педагогической теории.

На втором этапе (1989 - 1992 г.г.) в соответствии с разработанной программой и методикой исследования осуществлялась опытно-экспериментальная работа в ходе которой проверялась справедливость или индигутой рабочей гипотезы.

На третьем этапе (1992 г.) обобщались полученные результаты формулировались основные выводы: разрабатывались рекомендации по физической подготовке студентов в условиях гибких педагогических технологий обучения, уточнялись выводы, предложения и постановочные вопросы.

Научная новизна исследования состоит в том, впервые разработан новый подход к организации физического воспитания студентов в

условиях гибких педагогических технологий обучения; внедрена и апробирована методика определения индекса физической подготовленности студентов по десятибалльной шкале измерения; в соответствии со шкалой выделены уровни физической подготовленности – предельно высокий, низкий, средний, высокий.

Теоретическое значение исследования заключается в разработке принципов и методов физической подготовки студентов в условиях гибких педагогических технологий обучения, научном и экспериментальном обосновании необходимости ежедневных физических нагрузок на студентов.

Практическая значимость исследования заключается в разработке научно – практического инструментария и методики диагностики уровней физической подготовки студентов; методики осуществления ежедневной утренней физической культуры, системы контроля, измерения и оценивания результатов физической подготовки. Выводы исследования могут быть использованы в практической деятельности преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Полученные результаты могут также использоваться преподавателями лицеев, колледжей, общеобразовательных школ, а также в институтах повышения квалификации работников высшей школы.

Достоверность результатов и основных выводов диссертационной работы обеспечена методологической обоснованностью его исходных позиций, применением комплекса взаимодополняющих методов адекватных предмету, целям и задачам исследования, количественным и качественным анализом значительного объема теоретического и эмпирического материала, реальными положительными сдвигами в уровнях физической подготовленности студентов экспериментальных групп, апробации в процессе внедрения основных выводов и результатов ис-

целования в практику работы вузов.

На защиту выносятся:

- концептуальные положения (принципы и ценностные ориентиры) в организации физического воспитания студентов в условиях гибких педагогических технологий обучения;

- методика измерения и определения уровня физической подготовленности (исходного, промежуточного, итогового) по десятибалльной шкале;

- концепция стимулов и индивидуальной ответственности за результаты физической подготовленности;

- принципы и методы индексации и паспортизации физической подготовленности специалиста.

Апробация и внедрение. Основные положения и выводы исследования докладывались и обсуждались на областных педагогических чтениях и конференциях (Тернополь 1990 - 1992 г.г.), всесоюзной научно - методической конференции (Тернополь 1990 г.) республиканской научно - методической конференции (Челябинск 1990 г.) научных конференциях вузов (Казань 1990 г, Кривой Рог 1990г.) В ходе исследования в печати опубликованы промежуточные и конечные результаты, (Челябинск 1991 г.) которые внедрены в учебно - воспитательный процесс Тернопольского института народного хозяйства и Тернопольского частного коммерческого института.

Структура диссертации обусловлена логикой исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка основной использованной литературы.

I. ГЛАВА ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА
I.I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА В НАУЧНО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ЛИТЕРАТУРЕ.

Физическая подготовка студентов являлась предметом обсуждения на протяжении всей истории вуза.

Если обратиться к истории, то она указывает на то, что элементы физической культуры появились на самой ранней ступени развития человечества. Этнографические, археологические и другие исследования показывают, что выделение физических упражнений и игр из трудовых движений в относительно самостоятельный вид деятельности человека, физическую культуру прослеживается в период от 40 до 25 тысячелетия до н.э.

Применительно к вопросам физического воспитания эти наблюдения и исследования позволили ученым утверждать, что явление упорядоченности было замечено людьми еще в глубокой древности. Физические упражнения возникли на основе трудовой и военной деятельности, а физическое воспитание - в связи с необходимостью подготовки охотника и воина.

Выделение воспитания в целом, и физического в частности, в самостоятельную сферу деятельности стало возможным только благодаря общественному труду. Но говорить о системе физического воспитания в условиях первобытнообщинного строя не приходится, так как под системой физического воспитания мы понимаем "...совокупность организаций и учреждений., осуществляющих практику физического воспитания в стране" (Н.И. Пономарев). Для того чтобы физическое воспитание сложилось в систему, необходимо достаточно высокий уровень материальной и духовной культуры общества.

Так, при первобытнообщинном строе складывались лишь зачатки системы физического воспитания.

Дошедшие до нас источники показывают, что у многих древних народов существовал обычай использовать различные физические упражнения и игры при переходе молодежи из одной возрастной группы в другую. У некоторых народов юношам не разрешалось жениться до выполнения определенных испытаний по физической подготовке — этим определялась их способность к самостоятельной жизни. Подобные требования предъявлялись и к девушкам. Роль физической подготовленности каждого человека в тот период была весьма велика, потребность в физической подготовке диктовалась суровыми условиями жизни, но создать систему в нашем современном понимании не позволял низкий материальный уровень.

Для рабовладельческого общества наиболее типичной являлась физическая культура Древней Греции. И сегодня человечество вправе гордиться системой древних эллинов, направленной на гармоническое физическое развитие человека. Это была уже система, служившая исключительно своему классу — рабовладельцам.

Многие великие люди древности, известные всему миру успехами в науке, были хорошими спортсменами. Так, математик и философ Пифагор был олимпийским победителем в кулачном бою, философ Платон прославился своими победами в кулачных боях.

Философы Сократ и Аристотель, ораторы Демосфен, писатель Лукиан и многие другие выдающиеся люди придавали огромное значение физическому воспитанию человека и восхищались проявлением силы, мужества, благородства. Взгляд греков на значение физических упражнений выражен в словах Аристотеля: "Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие."

В феодальном обществе — в период средневековья были созданы свои системы физического воспитания, с четко выраженной военной направленностью. Резкое деление на сословия (дворяне, духовенство, купцы, ремесленники, крестьяне) распространялось на все сферы жизни, и на физическое воспитание в том числе. Физическое воспитание феодалов преследовало главную цель: подготовку физически сильных воинов — рыцарей, способных вести внешние грабительские войны и подавлять внутри страны освободительные движения крестьян и ремесленников.

При капитализме по мнению историков советской педагогики также проявляется классовый характер физического воспитания. Заботы о физическом развитии и здоровье трудящихся отнюдь не беспокоят власть имущих. Но им нужны ловкие, сильные и умелые солдаты, нужны люди, способные производительно работать на промышленных предприятиях. Физическая культура и особенно спорт используется как средство отвращения молодежи от политической борьбы и как средство пропаганды своих идей и образа жизни. / 127 /. С точки зрения марксистского дня такое объяснение является наивным и политизированным.

В условиях современного капитализма физическая подготовка в средней и высшей школе является предметом заботы не только государства, но и самого народа (через местные органы самоуправления)

Она опирается и опирается на гуманистические идеи классиков европейской педагогики — Я.О. Каменского, Д. Локка, Ж-Ж Руссо, Ж.Г. Песталоцци, А. Дистервига, Р. Оуэна.

Так Я.А. Каменский, рассматривал человека как часть природы, рекомендовал осуществлять физическое воспитание в соответствии с законами природы; Д. Локк предложил систему воспитания "дентель-

лена" — светского молодого человека, имеющего приблизительно вести свои дела, и в тоже время формировать у себя "дисциплину тела" и "дисциплину духа"; Ж-Ж Руссо разработал собственную теорию и считал, только свободное воспитание способно создавать гармонию тела, духа и интеллекта; И.Г. Песталоцци понимал физическое воспитание как составную часть трудового и нравственного; А. Дистервег выявлял идею общечеловеческого воспитания, гармоничного развития физических и духовных сил личности; Р. Оуэн дал пример соединения физического воспитания с производительным трудом.

Идеи великих гуманистов, социалистов — утопистов распространились и на физическое воспитание. В частности, идеи русских революционеров — демократов сыграли значительную роль в формировании теории физического образования П.Ф. Лесгафта — самой передовой для своего времени.

В царской России постановка физического воспитания отличалась отсталостью: отсутствовали государственные программы по физическому воспитанию в учебных заведениях, не хватало специалистов. В целях физического воспитания использовались элементы зарубежных систем и игнорировались опыт отечественных педагогов и традиции собственного народа.

Реформы Петра I способствовали развитию в России просвещения, науки и культуры, которые содействовали развитию физической культуры в школах и учебных заведениях страны. В военных и некоторых гражданских учебных заведениях физическое воспитание стало обязательным предметом. Разработанная А.В. Суворовым система военно-физической подготовки русской армии была более прогрессивной по сравнению с европейскими системами.

В XIX веке передовые ученые, педагоги, врачи и общественные

деятели настойчиво боролись за улучшение физического воспитания в учебных заведениях. Однако эти требования, так же как и система физического образования, научно разработанная П.Ф. Лесгафтом, не были поддержаны царским правительством.

Общий уровень развития физической культуры и спорта в царской России оставался низким. Занятия физическими упражнениями к спортом были не доступны широким массам трудящихся и учащейся молодежи из-за высоких цен на спортивный инвентарь и оборудование, из-за высокой платы за членство в спортивных кружках.

Большой опыт физического воспитания учащихся средней и высшей школы накоплен в истории советской школы - бывшего СССР; в нем много положительного, но никак не меньше и отрицательного. Этот опыт с объективных позиций предстоит еще изучить и анализировать, но уже сейчас ясно, что и в этой области средняя и высшая школа оказались в глубоком кризисе; выпускники выходят из школы с ослабленным и плохим здоровьем.

На Украине физическое воспитание учащейся молодежи в конце XIX и XX складывалось и развивалось с учетом двух факторов - собственного национального движения и имперской политики России и бывшего СССР (насилованно привязывалось к официальной доктрине).

В национальном движении заметный вклад в развитии теории и практики физического воспитания молодежи внесли И. Франко (1864 г.), принимавший участие в студенческом походе от Дрогобыча и Урича до Борохты; сыны И. Франко Петр и Тарас принимали участие в организации физического воспитания населения Западной Украины; И. Боберский, организатор спортивного движения на Западной Украине; по инициативе которого в 1908 г. в Львове был организован "Украинский кружок", в 1911 г. переименованный в спортивное общество "Украина"

Українське спортивне товариство "Поділля" (в 1907 г. Тернопіль); гімнастическое общество "Сокиля" масовая молодежная організація фізического виховання української молодіжї в началі ХХ века; формування "Українські олімпійські стрільці", організованіє метрополитом Шаптіцьким.

Проблеми фізического виховання української молодіжї на Україні обсуджається і аналізується в трудах М. Грузевського, Д. Донцова, І. Маренного, А.А. Догмарова (Развитие физической культуры и спорта на Львовщине (1946 - 1956); В.Ф. Прудчанко, М.И.Герца, И.Г. Крипякевича / 32, 98 /.

Педагогическая наука как и любая другая – является интернациональной. Поэтому все то позитивное, что наработано в области теории физического виховання в границах бывшего СССР, не обходимо использовать в сегодняшней суверенной Україні.

В этом отношении имеют большое значение работы П.Ф. Лесгафта. Физическое виховання он рассматривал, как одно из важнейших средств всестороннего развития человека, неразрывно связывал его о умственным.

Основными задачами физического виховання П.Ф. Лесгафт считал: оздоровление и укрепление организма человека, виховання умения владеть своим телом, своими движениями и содействие умственному, нравственному и эстетическому развитию. Физическое виховання П.Ф. Лесгафт органически связывал также с вихованням любви к труду, о умением преодолевать трудности.

Основным средством физического виховання он считал физические упражнения, осуществляемые в определенной педагогической системе. Физические упражнения, уочи П.Ф. Лесгафт должны проводиться последовательно и постепенно (от более простых упражнений

и более сложным).

П.Ф. Лесгафт подчеркивал необходимость сознательного усвоения физических упражнений; он был ярым противником выполнения упражнений по принципу слепого подражания. При изучении каждого из упражнений П.Ф. Лесгафт предлагал прежде всего не показывать, а объяснить упражнение, словесно описать его, чтобы не было бездумного подражания учащимся учителю, затем добиться правильного сознательного выполнения упражнения учащимися, а затем осуществить показ в целях проверки, закрепления и сознательного усвоения изучаемого упражнения.

Академик Л.А. Орбели, отмечая сознательный характер системы физических упражнений П.Ф. Лесгафта, называл ее "очеловеченной гимнастикой", которая требует человеческих способностей. П.Ф. Лесгафт подчеркивал необходимость чередования умственных занятий с физическими. Научно педагогическое наследие и практический опыт П.Ф. Лесгафта имели большое значение для развития русской педагогической мысли. Они не утратили своего значения и в условиях современности.

В развитие науки о физическом воспитании большой вклад вносят Б.В. Гориневский; Н.А. Семалко; И.М. Коряковский; В.В. Белкомич; М.Х. Грантьин; А.Д. Нозников; Л.П. Матвеев; физиолог Н.А. Крестовников, психологи А.Ц. Пуни, П.А. Рудик; В.А. Головин; В.А. Масляков; А.В. Коробков, и др. / 32,73,74,127 /.

В результате научных дискуссий и исследований были наработаны основные положения научной теории физического воспитания, ее составные: понятия, идеи, принципы и закономерности физического воспитания, в том числе цели и задачи, содержание, формы и методы физического воспитания студенческой молодежи.

Так в соответствии с этими положениями, система физического воспитания рассматривается как совокупность идеологических и научно - методических основ физического воспитания, а также органы и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан.

Система физического воспитания в вузе ориентируется на развитие духовных и физических качеств студентов, на подготовку их к определенному роду деятельности в конкретных социально - экономических условиях.

Главная функция физического воспитания студентов состоит в удовлетворении потребности общества в физической подготовке и участии в производстве.

В процессе физического воспитания обеспечивается соответствующий уровень здоровья членов общества, запас жизненно важных для деятельности навыков и необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты и др. - что позволяет быстрее и лучше осваивать новую профессию, овладевать современной сложной техникой, более интенсивно трудиться, повышать производительность труда.

Все эти утверждения бесспорны и не вызывают сомнений, но когда речь заходит о выработке и построении общей теории физического воспитания, то здесь необходим анализ, так, развиваемая Д.П. Матвеевым / 73,74 / методологическая концепция формирования общей теории физической культуры возможно и имеет смысл на стадии изучения состояния проблемы, но все же вряд ли достаточна для построения современной и тем более ориентированной на будущее теории. При таком подходе неминуемы трудности в разработке теории и методики физкультурного воспитания. На наш взгляд, в этой концепции дает себе знать рассмотренная тенденция "обобщения" практического

опыта развития физического потенциала человека, когда роль теории физического воспитания видится в объяснении, подведении научной основы под возникающие в практике технологии при заметной слабости фундаментальных собственно теоретических аспектов.

Как указывает Л.П. Матвеев, "теорией физической культуры нередко называют всю совокупность знаний, которые возникнув как теоретическое отображение физкультурной практики объясняют те или иные ее закономерности и служат руководством к ее реализации" /74/

И далее он дает собственное определение теории физической культуры как интегративной системы научных знаний о сущности физической культуры, взятой в целом, об общих закономерностях ее функционирования, направленного использования и дальнейшего развития прежде всего в системе факторов воспитания социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека"

/74 /.

Врач - педиатр академик Н.Г. Спиренский прожил долгую жизнь и никогда ничем не болел. "Я благодарен за это в первую очередь спорту, - писал он, - он помог мне и в 90 лет ощущать себя 40-летним, не чувствовать старости, а по-прежнему трудиться, с радостью созидать, приносить посильную помощь людям. Спасибо тебе за это, спорт".

Для того чтобы здоровье было хорошим, требуется прежде всего желание, сознательная борьба за свое здоровье. Психолог В.А. Мерзляков пишет: "Собираясь в страну здоровья, вы должны достаточно основательно убедить себя, что лучше быть активным и здоровым, чем пассивным, больным, лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли. Ваше путешествие в страну здоровья должно продолжаться по возможности дальше.... Практически всю жи-

Навыки здоровой жизни должны стать для вас столь же необходимыми, как воздух, вода, пища" /76 /.

Еще в античную эпоху люди понимали исключительную силу движений. Веларом в древней Элладе на высокой скале были выбиты слова: "хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай".

К сожалению мы не имеем достаточно глубоких и практически ориентированных исследований гигиены физкультурной науки. Можно лишь с определенной уверенностью отмечать основные тенденции ее развития, фиксировать выраженную социальную направленность научных исследований и вместе с тем задумываться над несомненными проблемами.

При формировании потребности в физическом совершенствовании весьма важно создать соответствующее общественное мнение, "физкультурно спортивный климат" как на уровне всего государства, так и в социальных группах, коллективах, в семье. Большое значение здесь имеет соответствующая деятельность руководителей государственных и общественных организаций.

В формировании потребности в физической подготовке и развитии, И.А. Коаленко выделяет следующие взаимосвязанные факторы: воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, вооружение знаниями по физической культуре, физиологии и на этой основе воспитания убеждений в необходимости регулярных занятий физическими упражнениями, освоение умений и навыков для самостоятельных занятий ими, приучение к ежедневному использованию физической культуры в режиме дня. Например в наших исследованиях выявлено, что если студентам нравилось, как их преподаватели проводили учебные занятия по физическому воспитанию, то все аспекты отношения к физической

культуре были значительно ниже среднего уровня. Надаром В.И. Пимотто утверждает, что потребность в значительной степени формируется под влиянием межличностных отношений. Роль педагога по физической культуре подчеркивается и в статье В.И. Стоярова, Н.А. Коган, к примеру рассматривает всестороннее развитие личности как социальную потребность и выделяет следующие его принципы: участие индивида в основных видах социальной деятельности, выбор в каждом из них занятий, наиболее соответствующих индивидуальным способностям и потребностям, преобразования ряда видов деятельности в свободную самостоятельность. В одобрение всестороннего развития он включает физическое развитие; отмечает, что в жизненную потребность преобразуется не только труд, но и другие виды социальной деятельности, в том числе и физическое развитие.

Была опубликована обширная статья профессора В.И. Стоярова. ?
 Методологическому анализу сущности теории физической культуры посвящена работа В.И. Стоярова / ИГ? /.

Основная ценность его работы, на наш взгляд заключается в попытке использования основ методологической культуры (применительно к культуре физической), структурными элементами которой являются методологические знания, убеждения и навыки. Как известно, знания решают вопрос о том "как применять имеющиеся теоретические выводы и положения при решении новых проблем науки и практики. Методологические убеждения фиксируются в правильности, научности метода диалектики. Не менее важны и навыки анализа и преобразования действительности с позиции философской теории познания.

Необходимо отметить, что вопросы методологических и теоретических проблем физической культуры достаточно широко освещаются в мировой периодике: определение понятия "спорт", формирование

предмета исследования физической культуры и наук о физической культуре, роль физической культуры и спорта в формировании нации, инфраструктура физической культуры. Но в них имеется неясность в терминах, общепринятых в теории физической культуры. Мы понимаем, что физические упражнения как понятие используются неверно: вместо выражения "занятия физическими упражнениями", употребляется выражение "занятие физической культурой". Ведь физические упражнения — основное, специфическое средство физического воспитания; последнее не выполняет функцию управления физическим развитием и, помимо спорта и репрезентации, является основной системообразующей подсистемой физической культуры. Средствами же самой физической культуры можно считать физкультурную, спортивную и рекреационную деятельность.

Ряд авторов / 15, 20, 25, 46, 102 / сужают функцию физической культуры до понимания ее как двигательной деятельности, целенаправленно используемой для физического развития человека, и показывают ее роль в отжиме, обдании и т.д.

В.И. Столяров под физической культурой понимает такую сферу в основе которой лежат социально сформированные физические качества и способность человека, характеризующие физическое состояние его организма (состояние его морфофункционального развития ...)» Таким образом, вся физическая культура сводена к физическим качествам! О том, что это не оговорка, свидетельствует фраза: "В предложенной нами концепции за основу физической культуры берутся физические качества и способности человека", / 56 /.

В приведенном понятии физической культуры допущены, на наш взгляд, следующие три неточности. Во — первых, физическая культура в свое содержание включает, кроме физических качеств, двигате-

льные навыки и умения, специальные знания, а также результаты деятельности, ценности. Следовательно, здесь нарушено правило терминологического образования, гласящее: " В определении должны быть включены все основные признаки понятия". Во - вторых, нельзя говорить " физические качества и способности человека", ибо физические качества и есть двигательные способности, проявляемые в сфере физической культуры и спорта. На это указывают все современные специалисты. Так, еще в 1969 г. профессор Е.И. Злашвили определял физические качества как реализованные способности человека. В более поздних публикациях, например у профессора В.П. Ильина, мы читаем: способность можно определять как потенциальные или наличные, возможности осуществления деятельности..." и далее " двигательное качество можно определить как наличный уровень проявления какой - либо стороны двигательных возможностей человека" / 48 /. В - третьих физическое состояние - это не только морфофункциональное развитие, но и состояние здоровья человека.

Далее В.И. Столяров говорит " о более широком элементе физической культуры" - телесной культуре", " культуре организма", технологической культуре. Думается, здесь не определено главное и основополагающее: человеческую телесность можно определить как общий способ бытия человеческого тела и отражение его в общественном сознании и феноменах культуры. Только в этом случае можно в рамках материалистического монизма рассматривать человека с телесной стороны, отвлекаясь от его духовностей и непадая при этом в антропологизм.

Следует приветствовать стремление В.И.Столярова создать классификацию видов деятельности на базе рассматриваемого им толкования физической культуры. При этом он критикует " весьма неудачные

критики" в этом деле отдельных авторов, в частности польского социолога профессора А. Воля, а также профессора Л.П. Матвеева. Критика эта справедлива. Но опять - таки следует иметь в виду более поздние работы названных авторов. В работе, опубликованной в 1983 г., польский ученый пишет: "спорт создает возможность формировать, а затем вводить в повседневную практику жизни новые улучшенные формы движения...., движения применяемые в спорте, носят антиципационный характер в отношении движений в процессе труда. Они позволяют лучше, чем практика, овладевать своим телом, познавать его двигательные способности во внепроизводственной сфере, отсюда, после того как пройдут испытания и проверку, могут быть перенесены в сферу производства". /117 /

Л.П. Матвеев в одной из своих последних работ указывает, что физическую культуру следует рассматривать в трех аспектах: деятельном, предметно - ценностном и персонафицированно - результативном.

Он пишет что физкультурную ценность приобретают лишь такие формы рациональной двигательной деятельности, которые позволяют в принципе наилучшим образом формировать нужные в жизни двигательные умения и навыки, обеспечивать направленное развитие жизненно важных физических способностей, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности "/14 /.

В связи с вышесказанным есть смысл остановиться на соотношении труда и игр как фазов и аспектов человеческой деятельности. Один раз исследующий этот вопрос специально, М.В. Демин пишет, что "человеческая деятельность в своей действительности в большинстве случаев не протекает исключительно в форме труда или форме игры, а представляет сочетание того и другого...., будучи свое-

разными видами деятельности, труд и игра не протекают как обыкновенные процессы, а образуют две стороны единого явления /37/. Поэтому они и оправдывают их в качестве аспектов деятельности.

К сожалению М.В. Девян считает, что игра как деятельность, не направленная на достижение утилитарного результата и самоценная само по себе, встречается нередко. И здесь в качестве примера приводится спорт. Но в физической культуре, в спорте утилитарный характер деятельности заключен в их прикладности, способности изменять физическое состояние человека. Здесь как раз самоценность и утилитарность или, говоря по-другому, самоцельность и целеобразность переплетаются друг с другом, образуя сложную картину, но в иных случаях вызывает иллюзию противопоставления труда игре. В этом плане двигательная деятельность является многосторонним процессом человеческой деятельности, направленной на развитие и совершенствование физической - (по преимуществу) природы человека в соответствии с целями и потребностями общества.

Вызывает возражение сведение теории физкультурной деятельности к части общей теории деятельности. Здесь явно сузены рамки физкультурной деятельности как одной из форм социального движения. Термин " физкультурная деятельность " можно идентифицировать с термином " физкультурное движение ", сама же двигательная деятельность входит в понятие " двигательные способности ". Поэтому не случайно для развития физической культуры и спорта создаются комплексные межотраслевые целевые программы, в которых предусмотрены нормативы, сроки осуществления заданий, проведение организационных, и научно - методических мероприятий.

Поскольку физическая культура представляет собой не только общественное явление, но и социальный прогресс, она связана с рядом

тношений, из которых основными, являются правовые и управленческие. Международное физкультурно - спортивное движение представляет собой межгосударственное объединение, которое функционирует и развивается на национальном, региональном и международном уровнях. Следует также иметь в виду, что научная рефлексия - это осознание, научной исследовательской деятельности и ее закономерностей. Как известно в науке выделяются такие компоненты, как задачи, объектная область и объекты, средства и методы, продукт. Объективную часть науки составляют процессы реальности. Под объектами науки понимаются "интритеоретические объекты", являющиеся результатами процессов схематизации и идеализации. Одна из важнейших закономерностей науки - необходимость ее движения к теоретическому миру. С объективным миром теория связана с создаваемой самой наукой системой идеализации, теоретических объектов, которые образуют своеобразный "теоретический мир", главным средством образования которого выступает синтетическая процедура, называемая "обновлением". Она охватывает широкий круг приемов познавательной деятельности: интерпретация, доказательство, объяснение и др. Следовательно, определить объект теории физической культуры не так просто, эта процедура требует тщательного анализа всех его сторон и проявлений.

Среди проблем дальнейшего развития физической подготовки студентов в стране есть фундаментальные, в решении которых требуется как можно дальше предусмотреть перспективу и ближайшие, особенно актуальные в практическом отношении. Центральная и самая фундаментальная из них состоит в том, чтобы с подлинной глубиной исследовать коренные закономерности развития человеческой культуры и спорта в период перехода к рынку, разработать на этой основе и

существить перспективный проект качественного усовершенствования системы физического воспитания и всех социально - значимых форм использования физической подготовки в полном соответствии с самыми линиями общесоциального прогресса. Чтобы конкретнее описать масштабность и сложность проблемы, надо учесть, что для его научного решения необходимо в частности:

- значительно глубже, чем это сделано в современной науке, вскрыть основные закономерности физического и общего развития человека в онтогенезе и филогенезе;
- вполне конкретно определить требования какие предъявит в обозримой перспективе социальный прогресс к физическим способностям современных и будущих поколений в основных сферах жизнедеятельности, прежде всего в сфере труда, в условиях научно - технической революции и радикального изменения жизненной среды (об этом в последнее время говорится довольно много, но недостаточно конкретно)
- достаточно точно выявить и оценить реальные возможности, представляемые физической подготовкой для направленного развития природных качеств и способностей человека, т.е. совершенно четко представить, в какой именно мере ее факторы позволяют развивать жизненно важные качества, формировать новые способности и вместе с тем противодействовать влиянию неблагоприятных наследственных факторов и.т.д. (решение проблемы в этой части позволит исключить субъективизм, допускаемый подчас при постановке отдельных задач физического воспитания, который исходит, с одной стороны, из представления; судьба - то возможно в каких угодно пределах изменить физический статус организма, а с другой - из переоценки роли наследственных факторов, когда предрекают, будто вся судьба физического развития человека чуть ли не роковым образом предопределена "гипнетической про-

граммой");

- разработать, исходя из предыдущего оптимальную " модель " и критерии физического совершенства человека, которые вполне соответствовали бы магистральным линиям его всестороннего гармоничного развития (здесь надо помнить, что критерии физического совершенства имеют конкретно - исторический характер, они меняются в зависимости от изменяющихся основных условий жизни и деятельности в обществе);

- отобрать из всего многообразия исторически сложившихся элементов физической подготовки наиболее ценные и изыскать в ней новые, не используемые пока возможности для эффективного воздействия на процесс физического развития человека, целесообразного управления этим процессом, сохранения и умножения самого ценного капитала общества - здоровья народа;

- наконец оптимально опрограммировать многолетний процесс физической деятельности всех континантов населения - с охватом всех возрастных периодов индивидуальной жизни и включении разнообразных форм физической культуры, меняющихся с возрастом согласно главной цели, критериям и закономерностям ее движения; соответственно рационализировать физкультурную практику, создав все необходимое для этого условия.

Понятно что задачи такого масштаба по плечу лишь объединенным силам работников физкультурного и научного фронта.

Ее решения предполагают также системный подход с полным охватом всей совокупности входящих в нее задач, которые преобретают свой подлинный смысл лишь действуя в единстве. Это касается, в частности, задачи разработки оптимальной стратегии борьбы с гиподинамией. Общеизвестно, что раннее сокращение затрат мускульной

силы в современных производственных процессах (по некоторым сведениям, на нее приходится сейчас всего около IX от общего объема энергетических источников производства), а также в студентах реально обострило опасность " мышечного голодания его пагубными последствиями, о которых с нарастающей тревогой говорят как о " болезнях века" (преждевременное физическое старение, сердечно - сосудистые заболевания и т.д.). Но значит ли это, что в условиях современного образа жизни исчезли или убывают возможности полноценного развития жизненных сил организма? Разумеется нет. Такие возможности, напротив, возрастают - надо лишь оптимально использовать их, в полной мере включив в общую систему социальных факторов и условий человеческого развития. Человека будущего, конечно же, не ожидает нарисованная некоторыми врачами прощателями перспектива превратиться в некое анемальное существо с мощной головой и немощными прочими органами. Перспектива - в постоянном движении к неограниченному гармоничному развитию, которое непременно включает и развитие естественных свойств человеческого организма, "ответственных" за высокую физическую деятельность и крепкое здорье. В комплексе социальных условий, гарантирующих это, всевозрастающую роль будет играть эффективное использование всех ценностей физической культуры в обществе.

Таким образом, изучение и анализ литературных источников показывает, что разработка проблематики физического воспитания студентов далека от завершения. Результаты научных исследований, выводы и рекомендации по совершенствованию физической культуры в вузе ориентированы на действующие общие схемы обучения, в жестких рамках которых физкультуре отведено очевидно более чем скромное место.

Совершенно очевидно, чтобы получить принципиально новые результаты в физическом воспитании, нужны не только меры по его совершенствованию, но и кардинально менять всю традиционную систему обучения, которая бы могла отвести факультуре в общем учебном процессе достойное место. Но об этом пойдет речь ниже глам, сейчас с позиции задач нашего исследования обратимся к анализу узовской практики.

1.2. ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОЙ ВУЗОВСКОЙ ПРАКТИКЕ

Практика физического воспитания студентов строилась и строится на базе учебных планов и тех инструктивных документов, которые разрабатывались в рамках прежних структур гособразования. Суть этой практики – объем часов учебных занятий по физкультуре, расписание, методика проведения занятий, система контроля и оценивания – широко известна и мы на ней не останавливались.

Нас интересует прежде всего разрешение этой практики, ее тенденции, перспективы.

Обратимся сначала к литературным источникам. Так, по данным М.В. Протасова, А.Б. Артемова / 97 / на протяжении ряда лет на кафедре физического воспитания МИИТА (московского института инженеров железнодорожного транспорта) в специальном учебном отделе проводилась проверка контрольных тестов, помогающих преподавателям объективно оценить физическую подготовленность, функциональное состояние и физическое развитие студентов.

Работа проводилась в течении пяти лет с ежегодным охватом около 700 человек. Проверке подвергались 17 контрольных упражнений, оценивающих физическую подготовленность студентов, из них отобрано 9.

В качестве примера приведены результаты сдачи контрольных упражнений и оценки физической подготовленности студентов в 1986-1987 учебном году. Из 687 студентов в тестировании участвовали 604 человека (87,9 %) – 206 юношей и 398 девушек. На I-м курсе сдали нормы 130 человек, на 2-м курсе 146, на 3-м курсе – 140, на 4-м – 186.

Автор отмечает, что ориентируясь на дифференцированную заче –

ную оценку и желая получить высокий балл по физическому воспитанию, студенты активно стремились показать свои наилучшие результаты по тестам физической подготовленности. Поэтому средняя оценка на I - IV курсах находится в пределах 4,2 - 4,5 балла по пятибалльной шкале измерения, а около 50 % всех студентов получили оценки "отлично".

Результаты тестирования в МИИТА нас не убеждают, более того, настораживают. Во - первых, они не отражают той общей картины состояния физического здоровья молодых людей, которая характеризуется данными обследования специалистов - медиков.

Во - вторых, из этих данных вышло 12 % студентов состояние здоровья которых неудовлетворительно. И воплоти их результаты в общую картину, "благополучный" усредненный балл сразу бы упал.

И в - третьих, эти данные не коррелируются с нашими, которые получены на основе применения более дифференцированной шкалы измерения.

Но если признать данные по МИИТА вполне объективными, то в них просматривается весьма тревожная тенденция - результаты физического воспитания студентов на протяжении четырех лет их обучения остается неизменными, или почти неизменными. Вот это уже ближе к истине.

По данным опубликованным в печати, в стране ежегодно болеет 3 млн. человек т.е. на 90 относительно здоровых человек мы имеем ежегодно 3-х больных. В средней школе общий индекс здоровья учащихся составляет 50 % по данным НИИ (гигиены и здоровья детей в системе Минздрава, анатомии и физиологии детей и подростков в системе АН (среди выпускников средней школы половина относится к категории больных с очень широким спектром самых раз-

личных заболеваний.

Каждый десятый школьник у нас страдает гипертонией, у половины ребят отмечены нарушения опорно - двигательного аппарата. Лишь 15 % подростков в состоянии справиться с нормативами комплекса Т0. Если же, к примеру, взять отстающих школьников, то по данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта 85 % плохо учатся не из-за лени и неряшливости, а из-за физической немощи. Из 130 миллионов трудящихся только 36,5 миллиона охвачены физкультурно-массовой и оздоровительной работой; около 70 % населения вообще не занимается никакими видами физических упражнений. Молодые рабочие в выходные дни тратят на физическую культуру в среднем 18 минут, а в будни 12. В целом физкультурой для здоровья у нас активно занимается 6-8 % населения (это по данным выборочных исследований, а не по официальным отчетам), в то время как в США - 60 %, а в Японии - 80.

В результате ежегодно по болезням на работу не выходят 4 миллиона трудящихся, а затраты только на оплату листов по нетрудоспособности превышают 7 миллиардов рублей (по ценам до 1990 г.)

Отсюда становится совершенно ясной общая картина состояния здоровья учащихся и высшей школы.

В настоящее время накоплен обширный фактический материал, свидетельствующий о существенной неоднородности показателей физической подготовленности студентов.

Данный факт - основной аргумент, обуславливающий необходимость индивидуализации содержания и методики учебно-педагогического процесса. В решении этой проблемы важное место отводится созданию научно обоснованной системы оценки физической подготовленности учащегося контингента. В литературных источниках для практическо-

о использования предлагаются системы оценок разработанных с помощью различных математических методов, отличающихся операциями построения некоторой конечной совокупности разбиений.

Традиционно используется так называемый метод сигнальных отклонений. Здесь среднеарифметические величины результатов выполнения двигательных заданий рассматриваются в качестве эталонов, а выбираемые исследователем граничные значения сигмы служат мерой отклонения от эталона. Однако вычисление средней, как обобщающей характеристики, целесообразно только для однородных совокупностей, распределённых по нормальному закону. Средняя величина оказывается крайне чувствительной к нарушению ассиметричности распределения, а среднеквадратическое отклонение — к смещению экспресса. Следовательно использование этих показателей в качестве критериев классифицирования некорректно. По этой же причине вызывает возражение и использование методов корреляционного и регрессионного анализов для разработки эталонных показателей физической подготовленности. Эти методы также дают однозначную характеристику связи, только когда совокупность однородна.

В последнее время для построения систем оценок физической подготовленности различных контингентов широко применяется метод перцентилей.

Однако при анализе сущности данного метода становятся очевидными некоторые его недостатки. Отсутствие четкого количественного критерия приводит к тому, что единственным основанием для установления числа и границ интервалов группирования количественных величин служат субъективные соображения и интуиция того или иного исследователя. Естественное следствие такого подхода накопление большого числа классификационных схем, существенно реали-

ищающихся по структуре и содержанию / таб № I /.

Структура систем оценок физической подготовленности студенческой молодежи, разработанных различными авторами с помощью метода перцентилей.

Таблица № I

№/п	АВТОР	КОЛИЧЕСТВО ОЦЕНОЧНЫХ ЗОН	ВЯЖЕСТЬ ОЦЕНОЧНЫХ ЗОН, %
1.	/ 105 /	5	5-20-50-20-5
2.	/ 104 /	5	20-20-20-20-10
3.	/ 62 /	5	10-15-50-15-10
4.	/ 58 /	4	25-25-25-25
5.	/ 29 /	4	3, 6-8, 1-51, 4-36, 9
6.	/ 125 /	2	20-60

Кроме того, реализация метода перцентилей предполагает построения для каждого параметра отдельной шкалы и ее категоризацию без учета совместной вариации значений исследуемых показателей. В результате модельные характеристики различных уровней подготовленности оказываются совершенно случайными сочетаниями и очень плохо детерминируют реальные наблюдения. Это подтверждается имеющимися в литературе сведениями о неэквивалентности нормативов различных систем оценок физической подготовленности.

Е.Я. Бандаревский, Д.И. Розенфельд предлагают обратиться к математическим методам, учитывающим характер взаимосвязей большого числа признаков и опирающихся на содержательно обоснованные количественные категории при определении оптимальной классификационной схемы. Речь идет об одном из методов математической теории распознавания образов - кластерном анализе.

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОГOTOВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ / X /

п/п	Т Е С Т Ы	УРОВНИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ		
		"высокий"	"средний"	"низкий"
1.	Бег 30 м с хода (с)	4,4	4,9	5,2
2.	Бег 60 м с хода (с)	8,9	9,6	10,4
3.	Бег 100 м (с)	16,2	17,5	18,8
4.	Бег 500 м (мин, с)	1,55	2,10	2,36
5.	Бег 1000 м (мин, с)	4,10	4,40	5,10
6.	Бег 2000 м (мин, с)	9,10	10,23	12,04
7.	Динамометрия правой кисти (кг)	35,0	30,0	25,0
8.	Динамометрия левой кисти (кг)	31,0	27,0	24,0
9.	Становая динамометрия (кг)	74,0	61,0	50,0
10.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол. раз)	14,0	8,0	4,0
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	13,0	8,0	4,0
12.	Прыжок в длину с места (м, см)	2,0	1,93	1,83
13.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,60	3,38	2,96
14.	Метание гранаты 500 гр/м	24,2	19,6	15,8
15.	Выпрыгивание из упора присев за 20 с, кол. раз	22,0	20,0	18,0
16.	Подъем туловища на пол. на спине руки за гол. кол./раз	44,0	29,0	21,0
17.	Прыжок вверх с места без замаха руками (см)	35,0	29,0	23,0
18.	Челночный бег 3x10 м/с	8,2	8,9	9,1

Таким образом в результате работы алгоритма кластерного анализа классификационная схема возникает не как разбиение ранжированного ряда значений отдельных признаков на заранее намеченные подмножества, а вследствие выявления объективно существующих разнородных групп индивидуумов, характеризующихся достоверно различающимися количественными значениями соответствующих показателей и регулярностями их соотношений.

Министерство высшего и среднего специального образования с 1 сентября 1966 г. ввело в учебную программу по физическому воспитанию дифференцированную зачетную оценку в конце учебного года для студентов I-4^{го} курсов, а также ежегодную оценку их физического состояния, которая должна вноситься во вкладыш зачетной книжки.

Отражают ли эти рекомендации содержание тестов, на основе которых предлагается определять физическое состояние студентов в баллах, объективную оценку по тем результатам, которые показывают студенты в вузах ?

Следует отметить, что, ориентируясь на дифференцированную зачетную оценку и желая получить высокий балл по физическому воспитанию, студенты активно стремятся показать свои наилучшие результаты по тестам физической подготовленности.

Необходимо учесть и другое обстоятельство : часть студентов в силу своего заболевания освобождаются от выполнения ряда тестов или нормативов. В таком случае оценивается лишь положительная динамика результатов физической подготовленности по сравнению с их исходным уровнем.

Таким образом, как сами нормативы, так и оценка результатов могут быть рекомендованы в качестве одного из компонентов для

выделения студентами дифференцированного зачета.

Для определения реакции сердечно - сосудистой системы (ССС) на физическую нагрузку отдел физической подготовки Минзува (Методическое письмо № 96-29-30/10) предлагает студентам всех курсов выполнять функциональную пробу - 20 глубоких приседаний за 40 сек, а не за 30 сек, как принято в практике, оценить процентное превышение пульса в сравнении с его исходной величиной и внести эту оценку во вкладыш зачетной книжки по следующей градации: увеличение ЧСС на 20 % оценивается "отлично" на 21-40 % - "хорошо", на 41-65 % - "удовлетворительно" на 66 - 75 % - "плохо" и на 76 % и более - "очень плохо".

Представляют также интерес данные студентов о высоких показателях пульса в покое, а именно 100 - 116, 120 - 124 уд/мин. Это зависит от состояния здоровья студентов вообще и их самочувствия в момент выполнения пробы.

Необходимо оговорить, что функциональная проба [?]раз в семестр у всех студентов одновременно, поэтому при большой наполняемости отдельных учебных групп преподаватели не в состоянии проводить ее многократно и тем более определить день, когда все студенты хорошо себя чувствуют, а показатели их ЧСС соответствуют норме.

Особое недоумение вызывает предлагаемая Минзувом оценка физического развития студентов по величине весо-ростового показателя.

Так, весо - ростовой показатель (индекс Кетле) в норме для мужчин 18 - 25 лет соответствует 350 - 400 г на 1 см и 325 - 375 г для женщин.

При определении соответствия веса росту человека принято так считать, что вес должен быть равен росту (в см) минус 100,

или рост до 166 см. При росте 166 до 176 - минус 105, а свыше 76 см - минус 110.

Оценка физической подготовленности студентов для определения индивидуализированной программы занятий физической культурой чрезвычайно трудоемкий процесс. Это затрудняет массовое использование средств физической культуры с оздоровительной целью а бесконтрольное их применение приводит к перенапряжению организма.

В конечном итоге всё сказанное формирует у значительной части студентов отрицательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

В связи с этим практика физического воспитания требует разработки простых, доступных и вместе с тем надёжных методов оценки физической подготовленности.

Опираясь на известные нормативы, показатели, методику измерения состояния физической подготовки и модифицируя их с целью простоты приближения к объективности, мы использовали по основным показателям десятибалльную шкалу измерения и свою собственную методику установления уровня общифической подготовленности (см. табл. № 2) и методику.

При определении индекса физической подготовленности использовалась следующая шкала уровней.

0	-	0,9	балла	-	цельно низкий
1	-	3,9	балла	-	низкий
4	-	6,9	балла	-	средний
7	-	10	балла	-	высокий
Образец:		Ф.И.	- 3,9	(низкий уровень)
		Ф.И.	- 4,0)	средний уровень) .

Индекс уровня физической подготовленности отражает в основном -

Показатели определения уровня физической подготовленности у женщин

№ п/п	Наименование показателя, теста	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Бег 100 м (сек)	119,0	118,2	117,6	117,0	116,5	116,0	115,5	115,0	114,6	114,2
2.	Бег 2000 м (мин)	112,20	111,40	111,00	110,20	109,45	109,15	109,00	108,45	108,20	108,0
3.	Прыжки в длину с места (м, см)	1160	1170	1175	1180	1185	1190	1195	1200	1205	1210
4.	Поднятие туловища (кол. раз)	120	130	140	150	155	160	165	170	175	180
5.	Приседание на одной ноге с опорой на гладкую стенку	12	15	18	11	14	17	19	21	23	26
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре	16	10	14	18	22	25	28	31	33	35

Таблица № 2

Показатели определения уровня физической подготовленности у мужчин

№ п/п	Наименование показателя, теста	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Бег 100 м (сек)	115,0	114,6	114,3	113,9	113,6	113,3	113,0	112,8	112,6	112,4
2.	Бег 3000 м (мин)	114,00	113,20	112,40	112,15	111,50	111,25	111,00	110,40	110,25	110,10
3.	Прыжки в длину с места (см)	1180	1210	1230	1240	1245	1250	1255	1260	1265	1270
4.	Подтягивание	15	18	10	12	15	17	19	21	23	25
5.	Приседание на одной ноге с опорой на гладкую стенку	14	18	12	16	20	23	26	29	32	36
6.	Поднимание прямых ног до касания перекладины	15	18	10	12	15	17	19	21	23	25

ном двигательные качества: силу, быстроту, выносливость.

Для определения уровня физической подготовленности полученные баллы по всем показателям, суммируются и сумма делится на количество показателей (согласно таблиц для женщин и мужчин раздельно). Полученный результат и составит усредненный числовой индекс уровня физической подготовленности.

Для студентов с ослабленным здоровьем или отклонением от нормы показатели бега снимаются.

Индекс физической подготовленности фиксируется на I курсе в начале года как исходный, по итогам каждого года как промежуточный, при выпуске - итоговый. Индекс уровня физической подготовленности фиксируется в ведомостях и заносится в паспорт студента.

Используя разработанную нами методику мы провели обследование состояния физической подготовленности студентов в трех кузах г. Тернополя (1987 - 1991 г.г.) народного хозяйства, приборостроительного, педагогического. Результаты обследования представлены по таблицам (№ 3, № 4, № 5, № 6).

Результаты состояния физической подготовленности студентов Тернопольских вузов показывают ее низкий уровень. Динамика развития двигательных качеств не равномерная. Это подтверждают результаты. Например, такие двигательные качества как быстрота и выносливость, развиты слабее, а сила развита значительно лучше. Это наблюдается у мужчин, у женщин слабее. Низкая физическая подготовленность студентов определяет состояние их здоровья, и уровень подготовленности специалиста. Причина: недостаточная двигательная активность студентов. Уровни на 2-ом курсе в основном удерживаются за счет физической подготовленности студен-

Таблица № 3

Тернопольский государственный педагогический институт им. Я. Галана

К- твое	Курсы	наменованне показателей и тестов, индексы физической подготовленности		Иррычки подтяги	сгибание в висе	подня	приседание на одной					
		бег	бег					и разги	полнима	тис ту	ноге с опорой на глад	
1	I	100 м	2000 м	3000 м	и разги <td>полнима <td>тис ту <td>ноге с опорой на глад</td> </td></td>	полнима <td>тис ту <td>ноге с опорой на глад</td> </td>	тис ту <td>ноге с опорой на глад</td>	ноге с опорой на глад				
		М. К.	М.	М.	бание <td>ние пря <td>ловима <td>кув стенку</td> </td></td>	ние пря <td>ловима <td>кув стенку</td> </td>	ловима <td>кув стенку</td>	кув стенку				
					рук в <td>ших ног <td>руки за <td>М. К.</td> </td></td>	ших ног <td>руки за <td>М. К.</td> </td>	руки за <td>М. К.</td>	М. К.				
					упоре <td>до кася <td>головой <td></td> </td></td>	до кася <td>головой <td></td> </td>	головой <td></td>					
					М.	ния пе-		Л. Пр.				
						реклади						
						ны						
	I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I	I	1,6	1,4	1,4	1,2	1,2,3	1,9	1,3	1,8	1,4	1,7	2,5
I	IV	1,4	1,1	1,0	1,0	1,2,1	1,8	1,1	1,7	1,3	1,5	2,2

Таблица № 4

Тернопольский приборостроительный институт

I	I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I	I	1,7	1,3	1,4	1,4	2,2	1,8	1,2	1,7	1,5	1,7	2,3
I	IV	1,4	1,0	1,2	1,2	2,0	1,7	1,1	1,6	1,4	1,5	2,1

Тернопольский институт народного хозяйства

I	I	2	I	3	I	4	I	5	I	6	I	7	I	8	I	9	I	10	I	11	I	12	
I	125	I	I	1,8	I	1,5	I	1,4	I	2,4	I	1,8	I	1,3	I	1,9	I	1,6	I	1,8	I	2,6	
I	125	ч.1	IV	I	1,6	I	1,2	I	1,2	I	2,3	I	1,7	I	1,1	I	1,7	I	1,4	I	1,6	I	2,4

Таблица № 6

Динамика развития физической подготовленности в Тернопольских вузах

№ п/п	Б У З М	Количество студентов	Индекс	Физической подготовленности			
				I-й курс	II-й курс	III-й курс	IV-й курс
1.	ТГПИ им. Я. Га-1	150	1,7	1,7	1,7	1,6	1,5
2.	ТНХИ	125	1,7	1,7	1,6	1,5	
3.	ТНХ	125	1,8	1,8	1,7	1,6	

гов (спортсменов), а в основной массе он понижается. Характерно то динамика развития физической подготовленности к концу IV курса идет не на повышение, а на понижение. Основной путь улучшения физической подготовленности студенческой молодежи - направленное развитие двигательных качеств в определенном их соотношении в регулярных занятиях физическими упражнениями в утреннее время при любой погоде.

Если соотнести данные в результате физической подготовки в вузах с наблюдаемой реальной картиной жизни, поведения и деятельности основной массы студенчества (исключая, возможно какую-то небольшую часть спортсменов) то общий вывод неутешительный. Это касается не только тех вузов, которые названы, но и подавляющего большинства страны. Главная причина - исторически сложившаяся жесткая технология обучения в вузе в целом.

3. ТЕНДЕНЦИИ, ПРОТИВОРЕЧИЯ И ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.

Итак, данные научных исследований о состоянии физической подготовки студентов, приведенные нами в предыдущем параграфе, с остаточной полнотой обнажают тревожные тенденции, вскрывают серьезные противоречия между текущими результатами и ожидаемыми, программируемыми.

Обратимся к фактам. По данным обследования /102 / около 33 % студентов систематически не досыпают, около двух часов в сутки. В свежем воздухе меньше одного часа проводят 40 %, регулярно завтракают лишь 43,5 % студентов, горячей пищей 3 раза в день питаются лишь 28,6 % юншей и 14,9 % девушек. Остальным студентам горячую пищу принимают 1-2 раза в день.

Годами складывающийся вялый ритм жизни и деятельности студентов, крайне недостаточные физические и двигательные нагрузки порождают массу заболеваний среди студентов.

Установленно, что режим жизни, поведения и деятельности многих студентов не только не способствует, укреплению здоровья, но и разрушает его.

Так, при изучении структуры заболеваемости у студентов на первом месте оказываются простудные заболевания. На втором - сердечно-сосудистые болезни. Причем на первом курсе число всех случаев заболеваний составляет / 1161,5 / приводится среднее арифметическое за четыре учебных года / с продолжительностью 4,8 дня. На 4-м курсе общее число случаев заболеваний несколько уменьшилось / 962 /, но увеличилась продолжительность болезни / 5,09/дня.

Количество заболеваний зависит от профиля вуза, например, в технических вузах насчитывается до 20 % студентов, страдающих на ди-

лансерном учете. В гуманитарных вузах их число увеличивается в два раза. Эти данные подтверждаются численностью специальной мадиринской группы в которой занимается эти студенты. Количество студентов технических вузов, занимающихся в специальной мадиринской группе, колеблется от 5 до 12 %, а в гуманитарных — доходит до 5 - 30 %.

Из хронических болезней на первом месте находятся сердечно - сосудистые заболевания. Среди них чаще всего встречается гипертония (повышение артериального давления). Рост этой болезни у студентов медицины объясняют затягивающимся периодом адаптации бывших школьников к новым условиям жизни, низкой двигательной активностью, умственными перегрузками, отсутствием у многих привычки к систематическим и целенаправленным занятиям физическими упражнениями.

Иногда у студентов встречаются и случаи заболеваний ревматизмом, а также хроническим тонзиллитом, которым болеют от 5,5 до 12% юношей и девушек. Из-за тонзиллита часто возникают ангины.. Заболевания эти становятся одной из основных причин пропусков занятий.

У студентов нередко наблюдаются заболевания органов пищеварения, особенно трудно поддающиеся лечению. Среди студентов московских вузов на 1000 первокурсников 5 человек больны гастритом. На третьем курсе их уже 18, а на выпускном курсе 19-20. У студентов северной части страны болезни органов пищеварения составляют 6-8 % от общего числа заболеваний. Нарушение режима питания — основная причина такого отрицательного явления. Недаром при изучении гигиенических особенностей образа жизни студентов выяснилось, что около 40 % из них обедают после 16 часов, а ужинают после 21 часа.

На одном из первых мест по числу заболеваний у студентов (20 -

5 %) стоит близорукость (миопия). По мнению ученых, это вызывается большой информационной нагрузкой, недостаточной двигательной активностью, нарушением гигиенических условий учебы и быта. Особенно характерна тенденция к увеличению близорукости на старших курсах.

Результаты наблюдений и опросов показывают, что многие юноши и девушки, страдающие близорукостью в школе, были освобождены от занятий физической культурой. В большинстве случаев физическое развитие студентов – первокурсников все же оказывается удовлетворительным, а их физическая подготовленность совсем низкая. Результаты в беге, прыжках, метании гранаты, а также координация движений у близоруких обычно хуже, чем у студентов с нормальным зрением.

Нередко студенты страдают нервными болезнями. Чаще всего это различные неврозы. Их возникновение медики объясняют нервно-эмоциональными напряжениями (волнением, страхом, перед экзаменом), нарушением межличностных отношений, проблемами пола, привычкой к успеху в школе и потерей его в вузе, а также умственными перегрузками.

В ходе исследований, проводимых с целью выявления взаимосвязи между психическими особенностями студентов, и их болезнями, оказалось, что студенты с хроническими гастритами, холециститами, язвенной болезнью, отличаются повышенным беспокойством о своем здоровье. Ухудшение своего состояния они объясняют трудностями во взаимоотношениях с группой. У студентов, больных гипертонией, наблюдается сильно развитое чувство тревожности, чрезмерная склонность к колебаниям в принятии решений, высокий уровень требовательности к себе, стремление быть в центре окружающих, подчеркнутая

плательность в соблюдении социальных норм. При вегетоосудистых неврозах студенты характеризуются повышенной активностью, тенденцией к отрицанию своей неврозности.

Тенденция ухудшения состояния здоровья студентов, таким образом не вызывает сомнений. Вторая тенденция, неизбежно влияющая на первую – это падение интереса и внутренней потребности самих студентов к физической культуре.

И наконец третья, тенденция, – старение и разрушение материальной базы для физической культуры, снижению заинтересованного отношения к делу преподавателей физкультуры (это объясняется многими причинами).

В итоге в практике физического воспитания складываются ряд серьезных противоречий, к числу которых можно отнести: противоречия между целью физической подготовки и реальными способами и совместными возможностями преподавателей и студентов их достижения; между действующей традиционной схемой обучения в целом, и ее соответствующей частью – физическим воспитанием; между желанием и реальными возможностями заниматься физической культурой самих студентов; и другие.

Будем исходить из идеального случая. Допустим конкретный вуз имеет прекрасную материальную базу – спортивные залы, бассейны, спортивные площадки со всем необходимым спортивным оборудованием и инвентарем. В нем кафедра физвоспитания укомплектована высококвалифицированными специалистами, которые занятия по физвоспитанию и спортивных секций организуют и проводят по самому высокому счету их квалификации и компетентности. Изменится ли качество в таких идеальных условиях обучения индекса физической развитости по подготовленности каждого студента в отдельности ?

Ошибочно утверждать, что общая картина останется в принципе неизменной — какие — то подыски, изменения, повышение уровня физического состояния студентов произойдут. Но они будут настолько незначительными, что не оправдают ни радужных и оптимистических ожиданий, ни огромных затрат.

В системе физической подготовки действуют свои законы, которые нельзя ни отменить, ни учитывать, и через которые нельзя промахнуться, хотя в принципе волевым решением их можно и проигнорировать, но тогда процесс пройдет вхолостую.

это можно сделать?

В частности в действующей системе обучения с 4 — х часовой недельной сеткой занятий по физвоспитанию проигнорированы такие законы, как закон ежедневных оптимальных физических нагрузок и закон соответствия цели, содержания форм и методов подготовки специалистов ожидаемым результатам их общей физической подготовки.

И каждый, кто требует или призывает совершенствовать физическую подготовку будущего специалиста без изменения существующей действующей педагогической технологии обучения, а только лишь за счет повышения качества занятий и введения каких — то дополнительных мер (приказом вводится утренняя зарядка, а она никак не идет, или производственная гимнастика, или день и час здоровья и т.д.), оказывается в трудном и двойственном положении. Либо он искренне и безнадежно верит в силу своих призывов и требований и потому фантазирует, либо просто не понимает, либо скрывает свои истинные намерения.

Тупоумие, или сознательный или бессознательный саботаж, у истоков которых лежат корыстные и эгоистические интересы, так или иначе скрывают себя, выстраивают бронированный комод из громких и красивых фраз о защите интересов народа и государства. В то же

мя, держась за свои привилегии, старое догматичное и непоколебимое мышление предают и то и другое. Качественное обновление физической подготовки специалиста, ориентированной на резкое повышение индекса физической подготовки каждого студента, состоит в том, чтобы перекроить учебный план, разыскать внутренние резервы и втиснуть в него дополнительные часы по физвоспитанию, а изменении всего режима и ритма студенческой жизни — питания, отдыха, деятельности, движения, физической активности.

В спорте есть такие понятия, как "второе дыхание", "рваный ритм", "вялый ритм". Характерен сам момент появления второго дыхания у спортсмена в ходе бега, гонки, кросса — его организм при заданных больших и длительных нагрузках и напряженном ритме устаёт, требует отдыха, ослабления нагрузок, изменения ритма, но спортсмен проявляет волю, через "немогу" не позволяет себе ни того ни другого. И организм сам находит выход — перестраивает всю работу, включая резервы, дополнительные ресурсы. В этом случае и начинается второе дыхание, обеспечивая возможность сохранения заданных нагрузок и ритма на достаточно длительное время.

Рваный ритм — это смена усиления и ослабления физических нагрузок до той границы, за которой начинается второе дыхание; вялый ритм — когда включаются недостаточные физические нагрузки.

Используя данную терминологию в оценке физического состояния студентов во время учебных занятий по общеобразовательным и специальным дисциплинам, можно сказать, что они живут и трудятся в вялом и вялом ритмах, а не на пределе своих физических возможностей. И на второе дыхание выходят очень редко, причем не многие, и то лишь в дни экзаменационной сессии.

Действительно, череда и смена учебных предметов, лекций, пре-

тических занятий, семинаров на протяжении учебного дня (4-6 часов) стягивает студента в основном в положение слушателя (слушает или преподавателя или своего товарища). Процесс обучения всегда требует меньшей затраты биологической и физической энергии и ресурсов, чем например самостоятельная работа с книгой. Кроме того, из этого процесса даже не произвольно очень легко выдвинуться. В итоге исподволь, незаметно, но изо-дня в день и достаточно периодически формируется устойчивый тип ритма физического существования и жизни студента - вялого, дряблого, пассивно-оозерцательного и полудремотного. Этот ритм противоестественен человеческой природе и очень опасен по своим последствиям.

Как же дать возможность студенту выйти на простор раскрепощения и проявления активности и подвижности - физической, интеллектуальной, эмоциональной, жить и работать на определенных отрезках времени (в изначальном варианте, возможно на небольших из-за отсутствия опыта, а затем все наращивая и наращивая их) на уровне всех своих духовных и физических сил и возможностей.

Каким образом, через какую технологию обучения формировать у будущего студента-специалиста устойчивую потребность в ежедневных физических нагрузках? Чтобы он не мог, даже если бы захотел, не заниматься ежедневно утренней физкультурой, в нерабочее время спортом, а на рабочем месте работать в вялом и ватном ритме?

Это такие фундаментальные вопросы, которые ставит практика и на которые должна найти и дать ответ педагогика высшей школы как наука о процессе целенаправленного формирования личности специалиста в вузе.

И здесь мы выходим на святая святых - личную заинтересованность студента в своем физическом самосовершенствовании.

Исходными постулатами для организационно-педагогических и методических решений являются следующие положения:

1 - первый, решающее условие физической подготовки студента и качественного улучшения индекса физической подготовленности и работоспособности это хозяйское отношение студента к самому себе, знание слабых и сильных сторон своего физического состояния, физические возможности, внутренняя готовность и заряженность жить в режиме оптимальных физических нагрузок, умения и способности контролировать, объективно оценивать по специально разработанной шкале индекс качественные подходы (изменения) по основным параметрам физической подготовленности, и возможно своими руками в буквальном и переносном смысле заполнить паспорт индивидуального физического развития.

2 - второй, чтобы студент реально стал заинтересованным хозяином своего физического развития, необходимо создать для него в общей системе обучения режим наибольшего благоприятствования, возможности для индивидуального выбора и принятия им альтернативных решений; разработать и задействовать систему морального и материального стимулирования, а также систему гарантов прав и ответственности.

Когда мы перейдем на осуществление гибких педагогических технологий обучения и таким образом изменим весь ритм и образ физического существования и ежедневной жизни студента, его труда, быта, отдыха и поведения, будем учить его систематически включать второе дыхание, работать какое-то время на пределе физических сил и возможностей, то это и есть реальная организация общего пути физической подготовки специалиста, ориентированного на его личность как единое целое..

Второй путь является основным или специфическим. Вся его педа-

логическая направленность исполнения специально ориентирована на изменение и развитие индекса физического состояния студента. Поэтому на этом пути используются специфические средства достижения целей физического воспитания специалиста - ежедневные утренние занятия физической культурой, систематические занятия спортом, участие в состязаниях и соревнованиях и т.д.

Этот путь в основном реализуют специалисты профессионалы - преподаватели кафедры физвоспитания, но эффективность их труда будет зависеть еще и от того, насколько полно и сбалансировано будут взаимодействовать одновременно общий и специфический пути физической подготовки специалиста. / 56 /

Изначальный момент включения студента в активный образ жизни и оптимальных физических нагрузок и ритма деятельности - это пробуждение и формирование у каждого из них внутренней готовности ^{попы} взять на себя эти нагрузки. Ведущая роль в изначальной ситуации принадлежит декану факультета или педагогу, разработчику и организатору внедрения гибких педагогических технологий обучения, а сама реализация всей системы физической подготовки должна стать профессиональным делом преподавателей физкультуры.

В их профессиональной деятельности о позиции общей педагогической концепции, ценностных ориентаций и критериев переосмысления взгляда подхода к организации физических занятий, отношения со студентами, весь инструментарий учета, контроля и оценивания состояния физической подготовленности и развитости студентов от поступления в вуз до выпуска на основе объективных измерителей.

И здесь возникает очень сложная проблема их разработки, т.к. совершенно ясно, что используемая ныне в действующей технологии обучения система зачетов по физической подготовке на основе вы-

оценки нормативов и различных видов физических упражнений не отвечает требованиям общей педагогической концепции. В соответствии с этой концепцией в систему контроля, измерения и оценивания результатов физической подготовки необходимо внести существенные принципиально важные коррективы.

Во-первых, следует учитывать профиль вуза, особенности специальности и будущей профессиональной деятельности. Приоритетное значение, контроль, измерение и оценивание, соответственно, развитие получают те стороны физического организма, которые будут испытывать наибольшие нагрузки в профессиональной деятельности, а также и те, которые будут соответственно угнетаться, тормозиться.

Во-вторых, на каждого студента кроме медицинской карты; куда носятся данные медицинских обследований, заводится паспорт, или его составная часть, физического состояния и развития будущего специалиста. Форма его должна быть простой, данные не многочисленные, а только существенные, главные, которые бы фиксировали результаты — исходные, промежуточные и итоговые.

Результаты не должны измеряться через числовой индекс по вала-ной шкале измерения (на наш взгляд, десятибалльной с десятичным исчислением), каждый из которых будет отражать соответствующий уровень физической подготовленности (пределно — низкий 0—0,9 балла; низкий 1—3,9 балла; средний 4—6,9 балла; высокий 7—10 баллов, обоснована и методика разработки индекса обсуждается во второй главе).

Паспорт физического состояния и физической подготовки специалиста — это тот документ, который и будет интересовать руководство предприятия как будущего покупателя специалиста. Ему достаточно посмотреть этот паспорт, увидеть общий индекс уровня физи-

ического развития, чтобы быть уверенным в том, кого он принимает на работу. Это и есть та главная точка отсчета (опоры), от которой вуз должен строить как весь процесс обучения в целом, так и его составную - физическую подготовку специалиста.

Общий индекс состояния физической культуры, подготовленности каждого студента в отдельности, очевидно должен включать показатели жизненно необходимые двигательные качества: силу, быстроту, выносливость.

Шкалирование показателей, методики их измерения, коррелятивные связи - все это разрабатывается специалистами. С точки зрения педагогической науки существенно важным моментом является простота и доступность, возможность оценок и объективного измерения показателей не только преподавателем, но и самим студентом.

В этом случае исключается полностью субъективный подход преподавателей в оценке результатов, достижений того или иного студента, возможность преподавательского произвола. Студент же получает в свои руки мощный рычаг саморегулирования, самооценки и внутреннего стимулирования ведущего в конечном итоге к комфортному душевному равновесию и моральной удовлетворенности. Последняя всегда появляется даже от самой маленькой победы над собой, не говоря уже о крупных каких-то рубежах.

При разработке шкалы индекса физической подготовленности и развитости необходимо подходить из реального физического состояния студентов, так как среди них имеются группы с ослабленным здоровьем, с низким, средним и высоким уровнем (спортсмены) физической развитости. В связи с этим в шкале индекса должны быть предусмотрены фиксированные уровни достигаемые, промежуточные и целевые, соотносимые при контроле и оценивании с " эталонными "

или максимально возможными с учетом индивидуальных особенностей. Все эти вопросы прорабатываются специалистами.

Если будет разработана научно — состоятельная и надежная шкала индекса физического состояния, объективная и простая методика измерения и оценивания уровня физической подготовленности и развитости, то в руках преподавателей физкультуры окажется самый надежный компас в их деятельности, с помощью которого можно steering движения к заданной цели, находить отклонение расхождений, сопоставлять и сравнивать результаты в физической подготовке студентов, получаемые в разных условиях, в том числе в отсутствующей стандартной технологии обучения и в условиях гибких переменных.

Итак, заканчивая обсуждение вопросов, сформулированных в данной главе, подведем некоторые итоги.

I. Анализ научно-педагогической литературы по проблеме физического воспитания показывает, что ее развитие имеет историческое происхождение, историческую и логическую динамику. Уровень и этапы становления и развития данной проблемы, степень и качество решения обуславливаются с одной стороны, социально — экономическими особенностями той или иной эпохи, с другой — внутренней логикой развития самой науки.

Основная особенность и устойчивая тенденция обсуждения в научных исследованиях проблемы физического воспитания — от понятия до теории, от цели, сущности, функций, форм, содержания, методики до практических рекомендаций — характеризуется тем, что она рассматривалась как составная часть воспитания личности в целом; при этом все действующие представления о воспитании переносились как некое постулаты на все его составные части. Данная теоретическая

гические схемы полностью проектировали практику воспитания, и её составные, в том числе и физическое воспитание которое в практической деятельности как высшей так и средней школы занимало строго определенное, надо сказать, достаточно широкое место.

2. Изучение состояния практики физического воспитания студентов в целях его осмысления и анализ, результаты собственных констатирующих экспериментов в трех вузах дает основание утверждать о низком уровне физического развития и здоровья студентов, фактически о тупиковой ситуации с далеко идущими последствиями. Эти данные полностью коррелируются с теми, которые получены медицинскими биологическими обследованиями учащейся молодежи в начале 90-х годов силами научно-исследовательских лабораторий, отдельных ученых.

3. Как показывают наблюдения и экспериментальные срезы сложившаяся практика физического воспитания студентов в рамках традиционно действующих схем и технологий обучения. Характеризуется неблагоприятными устойчивыми тенденциями и рядом трудно преодолимых противоречий.

Чтобы переломить эту ситуацию и выйти на качественно новые результаты физической подготовки студентов, необходимо переосмыслить не только практику физического воспитания но и весь процесс обучения, выйти на новые педагогические идеи, подходы и постулаты, и на основе этого наметить четкие пути разрешения противоречий и выходов к качественно новым результатам.

Такие подходы и пути в данной главе предельно намечены, но более подробно они рассматриваются и объясняются в экспериментальной главе.

П. I. ОБСУЖДЕНИЕ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ОРГАНИЗАЦИИ ОПЫТНО - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Здоровый человек и его нормальное физическое развитие являются главным условием функционирования общества. Только здоровый физически развитый человек может воспитать в себе все другие ценные для общества и для самого себя качества. Человек как личность представляет собой единство физической и духовной сторон, развитие которых взаимосвязано, взаимообусловлено.

Крепкое здоровье обеспечивает высокую деятельность и долговременное функционирование таких жизненно важных органов человека, как легкие дыхания, кровообращения, пищеварения, костно-мышечная система, нервная система и т.д. Ученые считают, что здоровье человека — это динамическое равновесие организма с окружающей природой и социальной средой, при котором все человеческие способности "проявляются наиболее полно и все жизненно важные подсистемы человеческого организма функционируют с максимально возможной интенсивностью, а общее сочетание этих функций поддерживается на уровне, оптимальном с точки зрения целостности организма и необходимости его быстрой и адекватной адаптации к непрерывно меняющейся природой и социальной среде" / 102 /

Здоровье и физическое развитие человека зависят от объективных условий и его собственных усилий. Благоприятная природная и социальная среда способствует нормальному физическому развитию личности. Для достижения физического совершенства человеку необходимы не только благоприятные внешние условия жизни, но и целенаправленное формирование организма в соответствии с законами его развития.

К сожалению, вузовская практика физического воспитания, суще-

тующие реальные и объективные условия его осуществления, полностью рассогласованы как с законами физического развития так и с общими законами становления и развития личности студента.

Данный факт обозначен в научно-педагогической литературе /56/. Сейчас уже совершенно ясно, что качественные сдвиги в физической подготовке студентов можно получить только при соблюдении следующих педагогических условий:

а) перестройке всего учебного процесса вуза на основе новых подходов и ценностных ориентаций всей деятельности вуза;

б) внедрения гибких технологий обучения и выделения в ней устойчивого и оптимального по времени места для ежедневной утренней физической культуры;

в) ориентации специалистов и преподавателей кафедр физической культуры на качественные изменения и подвиги в физическом состоянии студентов и использовании с этой целью соответствующего методического инструментария - методов экспертных оценок или индексации и паспортизации.

Новые подходы, ценностные ориентации и сущность гибких технологий обучения обсуждаются в работах В.И. Коротяева и его соавторов.

В них утверждается, что действующая ныне единая и стандартная педагогическая технология обучения и подготовки специалиста в наших учебных заведениях исчерпала все свои возможности для самосовершенствования и саморазвития, и по существу пришла в неразрешимые противоречия с требованиями динамики времени, гуманизации всех социальных структур.

Парадокс состоит в том, что самостоятельность будущего специалиста формируется при отсутствии всякой самостоятельности в

ники — студент намертво привязан к расписанию, ритму, режиму, учебному плану, технологии, и, наконец к индивидуальным профессиональным установкам своих преподавателей. Он лишен права выбора той или иной технологии обучения, поскольку она представлена в одном единственном неизменном варианте.

Если мы хотим реализовать установку оведа педагогических отношений — не студент для ВУЗа, а ВУЗ для студента, и что главная ценность и целевая установка ВУЗа — это личность будущего специалиста, его духовность, нравственное и физическое здоровье, высокоинтеллектуально — творческий потенциал, — то должны предложить студентам на выбор самые различные педагогические технологии обучения и подготовки к будущей профессиональной деятельности с учетом ее специфики, возможностей ВУЗа, региона, и самое главное интересов и потребностей самих обучаемых.

Происходящие изменения в жизни нашего общества с логической неизбежностью ставят вопрос о пересмотре многих педагогических постулатов, которые еще в недалеком прошлом были неизменными, и которые определяли всю вузовскую реальную действительность.

К их числу можно отнести постулат о целях воспитания и обучения и все связанные с ними теоретические и практические следствия.

Провозглашенная цель воспитания — формирование всесторонне и гармонично развитой личности, оказалось, мягко говоря, преждевременной и утопической. Все попытки реализовать ее в течении многих десятилетий оказались несостоятельными. И из семидесятилетнего опыта остается извлечь главный урок — не торопись и не бегай в будущее, в котором нет настоящего.

Точно так же несостоятельной оказалась и цель обучения — вооружение учащихся, студентов прочными научными знаниями, учебными

мнениями и нажимками, и на этой основе формирования у них мировоззрения и стойких убеждений. / 56 /

Иначе откуда, вопреки действующей, тщательно оберегаемой и контролируемой всей мощью государственного аппарата — официальной доктрины и в ее рамках хорошо отрегулированной практики воспитания во всех учреждениях и учебных заведениях, расписанной вплоть до минуты, до фразы и до слова, до поступка, появляется вдруг массовые политические движения с таким мировоззренческим многоцветием — от анархистов до монархистов. Субъекты — носители — то их окончили единую трудовую политическую школу, а все интеллектуалы — не кадетские корпуса и закрытые лицеи, а вуз.

Знание — не только великая цель и великая сила, но без опоры на нравственность и без сознания меры ответственности перед человеком и всем живым за его использование, может самое себя убить.

Современное просвещенное человечество за всю историю своего существования еще никогда не было так близко к той черте, за которой прогресс и гибель цивилизации разделены хрупкой перегородкой.

Исторический опыт убеждает, что целью воспитания и обучения как в системе дошкольных учреждений, так и в средней и высшей школе является сам человек, его внутренний мир, здоровье — физическое, нравственное, интеллектуальное, эстетическое.

Растить человека в человеке, пробуждать и культивировать в нем всю мощь человеческого духа и бытия, — вот непреходящие ценности, которые должны исповедовать теория и практика воспитания.

Следовательно, главный ценностный ориентир в деятельности средней школы и вуза, и в особенности педагогического — личность

чадеегоо (школьника и студента) его человеческий потенциал — духовно — нравственный, интеллектуально — творческий, физический и эстетический. В соответствии с данным ценностным ориентиром и должна революционизироваться вся практика воспитания и обучения в средней и высшей школе, и все ее последовательные шаги в направлении к цели могут и должны измеряться и оцениваться только по тем специально разработанным и объективным критериям, которые бы фиксировали не просто объем памяти и предопределенное "качество знаний", а реальные духовно — нравственные, интеллектуально — творческие и физические подвиги каждой конкретной личности в ее собственном человеческом самостроительстве.

Личность студента — главный ценностный ориентир в деятельности любого вуза. Эта аксиома выстраданная временем и перестройкой. Надо научиться смотреть на студента как на личность, понимать всю сложность и многомерность ее структуры, — биологической, психологической, социальной: последующих,[?] приобретенных и приобретаемых способностей и возможностей, многозначность поступков и действий, разнообразие и палитру чувств, эмоций и мотивов. Одним словом смотреть на студента как на живого человека, на самого себя.

Только в этих условиях возможна ситуация когда преподаватель вуза будет способен руководить процессом формирования, развития, воспитания, образования и обучения студента как личности, контролировать этот процесс и вносить соответствующие импульсы, ориентиры, поправки и коррективы.

Культурный, научный и нравственный потенциал личности студента и соответственно студенческо — преподавательского коллектива может быть реализован с большой полнотой только в условиях балан-

за взаимных заботливостей, взаимного уважения и требовательности, равных свобод на самовыражение индивидуальности.

Она измеряется состоянием духа человека, его здоровьем, раскованности, образованности, нравственности, доброты, порядочности, мужества, работоспособности, свободы и ответственности, сострадания и милосердия, любви к людям, народу, Отечеству.

Главный капитал общества в целом и каждого конкретного человека — это его здоровье. В нем заложено буквально всё — здоровый дух нации и народа, будущее потомства и поколений, деньги, материальные ресурсы, энергия, производство, экономика, культура, искусство, политика.

Новое педагогическое мышление, вытекающее под влиянием происходящих событий в стране, неизбежно придет к признанию того факта, что цель воспитания и способы ее достижения азеваты друг другу и сливаются в единое органическое целое. Воспитать, сформировать человека в человеке возможно лишь через систематическое непрерывное и повседневное культивирование человеческих ценностей личности учащегося, его чести, достоинства, свободы, долга, ответственности, самостоятельности.

Феномен "самости", "я сам", исторически передаваемый от поколения и поколение и фактически закреплённый в устойчивый человеческий генотип, может быть реализован во всей своей полноте лишь в условиях свободы выбора. Нарастивание свободы и альтернатив для выбора в системе воспитания обучения от детства до юности и взрослости с одновременным культивированием ответственности за выбор — единственно возможный путь достижения цели. Вот почему в новой средней и высшей школе должны занять достойное место альтернативы в выборе учащимися и студентами в соответствии с индивиду-

альными интересами, возможностями и способностями содержание форм, методов, технологии, темпов и сроков обучения, а также в методах защиты результатов своей деятельности, чести и достоинства. А это возможно лишь при использовании гибких педагогических технологий обучения /66 /.

В связи с этим остановимся на этой концепции более подробно, тем более, что наша опытно-экспериментальная работа по физической подготовке была составной и органической частью более широкого научно-педагогического эксперимента по реализации обсуждаемой концепции в условиях двух конкретных вузов - Тернопольского государственного института народного хозяйства и частного коммерческого института.

Термин "гибкие педагогические технологии обучения" означает прежде всего отход от жесткости учебных расписаний детерминированной учебным планом, ориентацию на право выбора студентами альтернативных и подвижных вариантов в их построении и осуществлении. Таких вариантов может быть несколько. Приводим примеры.

Первый вариант - учебные дисциплины изучаются в той последовательности, которая заложена в экспериментальном плане, т.е. каждая дисциплина изучается последовательно, друг за другом.

Второй вариант - внутри каждого семестра изучаются одновременно несколько дисциплин (блочная система).

Третий вариант - в течении каждого семестра года изучаются одновременно все дисциплины, предусмотренные учебным планом.

Во всех трех вариантах физвоспитания может вноситься из расписания и проводиться ежедневно сразу после подъема в установленное время (40 - 45 мин).

Эти варианты представлены на схеме:

I вариант (экспериментальный, монопредметный).

	I полугодие		II полугодие
№ /п/	Учебные дисциплины		Учебные дисциплины
1.1	...		
2.1	...		
3.1	...		
4.1	...		
5.1	...		
6.1			...
7.1			...
8.1			...
9.1			...
10.1			...
1			

II вариант (промежуточный, блочный)

	I полугодие		II полугодие
№ /п/	Учебные дисциплины		Учебные дисциплины
1.1		
2.1		
3.1		
4.1		
5.1		
6.1		
7.1		
8.1		
9.1		
10.1		
11.1		
12.1		

III вариант (традиционный, полипрагматный).

№ п/п	I полугодие					II полугодие					
	Учебные дисциплины					Учебные дисциплины					
1.1
2.1
3.1
4.1
5.1
6.1
7.1
8.1
9.1
10.1

Очень показательно, что студенты во всех трех сериях обучающих экспериментов избирали только первый вариант. Его преимущество в глазах студентов было бесспорным.

Совершенно очевидно, что существует множество таких вариантов, разработка которых, выборка и экспериментальная проверка с согласия и одобрения студентов, должна осуществляться с четких методологических и психолого-педагогических позиций в соответствии с новыми ценностными ориентациями и критериями деятельности как студентов, так и преподавателей.

В качестве таких позиций при экспериментальной проверке использовались следующие экспериментальные варианты.

Позиция первая. Новая технология обучения строилась как динамичная и гибкая, обеспечивающая режим наибольшего благоприятствования для реализации индивидуальных, нравственных, интеллектуаль-

их и физических интересов, возможностей и способностей студентов.

Позиция вторая. В ней были многопредметность и многопрофильность, т.е. та бессмысленная ситуация, при которой студенты вынуждены изучать в течение семестра 10 - 12 учебных дисциплин, и соответственно 10 - 12 преподавателей жестко и безразлично между собой конкурируют и разрывают студента на части.

Позиция третья. В новую технологию обучения закладываются гибкие и концентрированные, индивидуально "энергоёмкие" формы изучения каждой научной дисциплины, либо в отдельности, либо в крупном блоке или пакете. Общий фонд учебного времени, выделяемый на каждую дисциплину, в том числе конкретное соотношение лекций, семинаров, самостоятельной работы в часах, сроки, логика и последовательность изучения курса в целом, реализованна на основе выбора альтернативных вариантов. Данные варианты разрабатывались и предлагались студентам ведущими преподавателями.

Позиция четвертая. Общий фонд учебного времени и самостоятельной работы на подготовку специалиста с различными сроками обучения устанавливался из расчетов 38 - 40 часовой рабочей недели; учебные занятия и самостоятельная работа соотносились между собой в первом и втором годах обучения 50 % на 50 %, на последующих 40 % на 60 %, так как самостоятельность без реальной самостоятельности не выработать.

Позиция пятая. В новой технологии обучения и подготовке специалиста были ликвидированы текущие экзамены и экзаменационные сессии, ориентированные на воспроизведение студентами изученного учебного материала по памяти. В нее закладывались принципиально иные формы контроля и оценивания результатов деятельности студентов и

преподавателей – индивидуальные собеседования, публичные смотры и защиты итогов учебного, научного и производственного труда, метод экспертных оценок судьями, индексация и паспортизация.

Позиция шестая В соответствии с ценностными ориентациями в новую технологию обучения закладывались надежные и жесткие гарантии ответственности студента за результаты своего труда и отношение к себе как к личности, и как к будущему специалисту.

Малозначимые позиции обеспечивали выход на конкретную технологию обучения и всю организаторскую работу по его осуществлению. Чтобы данная технология проявила себя во всей полноте и со всей силой, необходимо было выполнить некоторые предварительные условия.

Во – первых, новая технология отрабатывается последовательно, начиная с первого года обучения, и возможно, не на всех факультетах сразу, а на отдельных. Ее цели, сущность, детали, предпологаемые преимущества, права студентов и их ответственность обговариваются непосредственно с ними, и она запускается только с согласия самих студентов.

Во – вторых, в самом начале и в последующем со студентами проводится основательная и серьезная работа по формированию у них нравственной заинтересованности, готовности и ответственности работать в условиях гибких технологий обучения на пределе своих сил и возможностей. Если не будет разбужен у каждого из них нравственный потенциал, и не возникнут желание и энергия создать свою собственную личность на путях преодоления трудностей, формировать себя своими собственными руками как будущего специалиста высокого класса, то весь замысел будет обречен.

В – третьих, ежедневная утренняя физическая подготовка студента

гов не менее 35-45 минут, их забота о своем здоровье - один из важнейших критериев нравственной готовности каждого из них формировать себя как физически здорового и полноценного специалиста. Поэтому она должна стать законом жизни любого студенческого коллектива. Соответственно физическая культура выносится из общего объема учебного времени, а спортивно - массовая работа - секции, кружки, соревнования, олимпиады - организуется с учетом индивидуальных интересов и потребностей во внеучебное время.

При реализации гибких технологий обучения возникает необходимость разведения общеобразовательной и специальной подготовки в два самостоятельных этапа, логически упорядоченных и законченных по результатам, так как только эта мера позволяет избавиться от многопрядметности и многопрофильности.

Особое место в концепции занимает идея индексации уровня подготовленности студентов и паспортизации данных индексов. В констатирующем и обучающем экспериментах мы широко использовали эту идею и поэтому остановимся на ее рассмотрении несколько подробнее.

Научная логика показывает, что в соответствии с запросами заказчика, рыночными требованиями, тенденциями научно-технического прогресса должны быть найдены и выработаны принципиально новые измерители по определению уровня подготовленности студентов как в целом, так и по основным параметрам. И соответственно должны быть найдены педагогические формы контроля и оценивания.

Используемый ныне педагогический арсенал контроля, измерения и оценивания учебного труда студентов по 4-х балльной шкале оказывается в новых условиях научно несостоятельным.

Логика развития событий и реалий выводит на необходимость введения и использования нового педагогического понятия " индекс по-

готовленности студентов " и его составных, т.к. без новых понятий не может быть нового мышления.

Индекс - или показатель состояния подготовленности студентов к профессиональной деятельности должен нести объективную и разностороннюю информацию об уровнях обученности и обучаемости студента наукам и готовности к профессиональной деятельности. Обученность и обучаемость - совершенно разные вещи.

Бедь среди студентов, равно как и работающих, подчиненных и руководителей, детей и взрослых есть всегда градация, в том числе по разным уровням - легко обучаемые и трудно обучаемые. Первое это те, кто хочет учиться на пределе своих сил и возможностей и проявляет в этом собственную инициативу, заинтересованность, волю, терпение, работоспособность. Второе - кто не хочет учиться на пределе своих сил и возможностей, не хочет получить какие-то привилегии и тогда хитрит, приспособливается, лезет и пробивается. Между полярными уровнями представлен и промежуточный, наиболее типичный и массовый с некоторыми признаками других уровней.

Индекс подготовленности студентов и должен в какой то мере охватывать, отражать и нести заказчику объективную информацию, зафиксированную судьями - экспертами об уровне или состоянии обучаемости студентов с одной стороны, и обученности (подготовленности) с другой стороны.

Причем первый показатель в современных условиях, диктующих необходимость осуществления непрерывного образования, является наиболее значимым для заказчика. Если в течении четырех - пяти лет обучения в вузе индекс обучаемости неизменно остается на зафиксированной точке отсчета, то уровень его обучаемости равен

нулю. Для производства такой специалист безлеспактивен. Общий индекс подготовленности (обученности) включает в себя составные:

- индекс подготовленности по общеразвивательным дисциплинам, общепрофессиональным и специальным;
- индекс физической подготовленности.

Среди понятий ключевым является индекс подготовленности студента, т.к. в него закладываются целевые ориентиры для куза и для заказчика в их органичном и однозначном понимании и прочее -

Способен ли индекс стать условной унифицированной единицей измерения и оценивания уровня подготовленности студентов? По предварительным теоретическим расчетам ответ может быть утвердительным, но полный и исчерпывающий ответ дает только научно-продуктивный и хорошо поставленный и организованный длительный и массовый поисковый эксперимент по разработке индекса и его внедрения.

В принципе ясно, что общий индекс подготовленности должен иметь какую-то шкалу измерения с достаточным и необходимым разбросом входных данных между полными уровнями: например от 0 до 1 (десятичное исчисление); (от 1 до 10) десятибальное исчисление; (от 1 до 100) стобальное исчисление и т.д.

От числа долей единицы измерения - разделим ли мы на десять, сто, тысячу и т.д. равных частей, зависит точность рассеивания и повторения входных данных, график их роста или убывания. Высочайшая точность математического расчета нужна в технике и производстве. В педагогике же важно установить лишь закономерность либо убывания, либо возрастания заданных данных, иметь общую картину этого движения.

Поэтому с целью простоты и удобства измерения может быть взята

десятибалльная система до десятичного исчисления.

Диапазон разброса показателей в данной шкале измерения от 0 до 10 (в десятичном исчислении – разброс равен 100 пунктам) позволяет проследить динамику роста и убывания входных данных и провести условные границы качественных изменений и соответственно определить уровень подготовленности.

Как уже указывалось в первой главе, шкала измерения уровня подготовленности студентов, в том числе и физической имеет такой вид:

- 0 – 0,9 балла – предельно низкий
- 1 – 3,9 балла – низкий
- 4 – 6,9 балла – средний
- 7 – 10 балла – высокий.

*Баллы в
Тесты*

В руках опытных преподавателей и экспертов десятибалльная шкала измерения и оценки результатов труда студента на основе использования принятых и согласованных критериев может стать достаточно надежным и объективным механизмом определения уровня подготовленности студентов.

Гласный характер экспертных оценок, выставления экспертами множества оценок в баллах и их суммирование, действие математического закона рассеивания полученных данных – все это оберегает и защищает студента от всех неожиданностей (презальности того или иного эксперта, или даже ошибки, субъективного произвола ведущего преподавателя и т.д.)

Итак, изложенные концептуальные вопросы легли в основу нашей опытно – экспериментальной работы, обусловили постановку задач, определение содержания, использования методического и организационного арсенала.

**П.П. ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ОБУЧАЮЩЕГО
ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ**

В соответствии с целями исследования опытно - экспериментальная работа по физическому воспитанию студентов была организована как составная часть более широкого эксперимента по реализации гибких педагогических технологий обучения (научный руководитель Б.И. Коротяев).

Основные задачи обучающего эксперимента сводились к следующему:

1/. проверить научную состоятельность выдвинутой рабочей гипотезы в реальных и конкретных условиях вуза;

2/. апробировать тот методический инструментарий, который был разработан для пользования в физической подготовке студентов в условиях гибких педагогических технологий обучения, а также проверить его эффективность и состоятельность;

3/. выявить сложности и трудности, возникающие в процессе опытно - экспериментальной работы в новых педагогических условиях;

4/. получить конкретные результаты в подвигах физической подготовки студентов за период проведения обучающего эксперимента, проанализировать и обсудить их.

Реализация концепции гибких педагогических технологий обучения и соответственно обучающие эксперименты по физической подготовке студентов была начата и развернута в ТИНХ на аграрном факультете в 1988 / 1989 учебном году (I курс , 50 чел), продолжено в последующие годы; в 1989 / 1990 учебном году была сформирована экспериментальная группа (ОНП - общенаучной и профессиональной подготовки) в составе 35 чел. в которую вошли студенты

со всех факультетов в соответствии со своими личными желаниями; работа с данной экспериментальной группой проводится уже третий год.

Наконец, в 1991 г. концепция гибких педагогических технологий обучения в том числе, физической подготовки в полном ее виде была реализована в частном Тернопольском коммерческом институте (200 чел - первый набор, апрель 1991; 76 чел - второй набор, декабрь 1991 г.)

В ходе проведения опытно - экспериментальной работы можно выделить условно три серии обучающих экспериментов, каждая из которых имела свои особенности.

В первой серии участвовала группа студентов АЭФ; во - второй группа ОНП; в третьей - студенты ТКИ.

Методика проведения экспериментальных занятий в каждой серии являлась достаточно простой, надежной и подыжной. Общие элементы всех трех серий заключены в том, что каждая из них включала в себя три неперемных этапа:

а/. подготовительная работа и измерение фиксирования текущего состояния физической подготовки студентов;

б/. ежедневные занятия по физической культуре (30 - 45 мин) в утренние часы (6³⁰ - 7⁰⁰) - перед завтраком, учебными занятиями;

в/. измерение и фиксирование результатов физической подготовки по итогам учебного года.

Во всех случаях занятия по физической культуре вносились из общего расписания занятий по теоретическим и прикладным курсам.

Особенности каждой из серий состояли в следующем:

- в первой серии ежедневные утренние занятия по физической

ультуре на протяжении 2-х лет проводил преподаватель, а в последующие годы студенты должны были утренней физкультурой заниматься самостоятельно и индивидуально; в конце года проводились лишь замеры и фиксировались достигнутые результаты;

- во второй серии занятия по физкультуре под руководством преподавателя проводились лишь один год и затем студенты переходили на самостоятельные занятия;

- в третьей серии таких занятий преподаватель вообще не проводил; после обязательной подготовительной работы проводились замеры текущего состояния физической подготовки студента и выдавались каждому студенту с учетом его индивидуальных особенностей рекомендации о том, как заниматься утренней физкультурой самостоятельно.

При организации и проведении подготовительной работы во всех сериях главной заботой руководителя эксперимента являлось глубокое и всестороннее разъяснение студентам всей сущности новой концепции обучения необходимости в этом случае ежедневных утренних занятий по физкультуре. При этом очень важно было вызвать у каждого студента личную нравственную заинтересованность, готовность и заряженность работать на пределе своих сил и возможностей как в обучении, так и в физической подготовке. Если не разбудить у студентов таких желаний и устремлений, систематически не поддерживать, то неудачи неизбежны.

Во время подготовительной работы проводились также беседы, в которых раскрывались вопросы гармонии тела, красоты осанки, позы, о рациональном дыхании, методах и способах сохранения и укрепления здоровья, об аутогенной тренировке тела и духа.

Остановимся более подробно на основной части обучающих экс -

экспериментов — непосредственно на методике проведения учебных занятий и их содержании. Занятия проводились 6 раз в неделю в утреннее время — отдельно с юношами, и отдельно с девушками. Первые занятия были посвящены замеру уровня физической подготовленности студентов и установлению исходных индивидуальных индексов. Затем началось на свежем воздухе и при любой погоде регулярное занятие с учетом уже полученных индексов индивидуальной физической подготовленности каждого студента.

Занятия включали в себя следующие постоянные составные:

1/. подготовительная часть; 2/. развитие и совершенствование силы; 3/. развитие и совершенствование быстроты; 4/. развитие и совершенствование выносливости; 5/. развитие гибкости; 6/. развитие ловкости.

При проведении занятий физическими упражнениями использовались широко известные методы.

Равномерный метод — в основном применялся при выполнении физических упражнений циклического характера (бег, ходьба, плавание, ходьба на лыжах) с целью развития выносливости. Упражнения по этому методу проводились в равномерном, относительно спокойном темпе. Частота пульса колебалась в пределах 110 — 130 уд/мин. Все функции организма действовали согласованно, успешно совершенствовалась техника движений.

Переменный метод — применялся преимущественно в упражнениях циклического характера. Движения выполнялись с меняющейся скоростью.

Повторный метод — применялся как в циклических, так и в ациклических физических упражнениях. Он строился на многократном повторении движений с определенными интервалами отдыха, до все-

ановления работоспособности. Применялся для развития скоростных скоростно - силовых качеств при занятиях в упражнениях циклического характера. Это достигалось путем повторного преодоления трезков намеченной длины с максимальной скоростью.

Использование ациклических упражнений - метания, прыжков, гимнастических упражнений, игр, поднимания тяжестей, помогал осваивать и совершенствовать технику двигательных действий, развивать силу, гибкость.

Повторный метод помогал успешно познавать функциональные возможности, увеличивать объем нагрузки в занятиях.

Интервальный метод - позволял оптимально сочетать нагрузки с паузами отдыха.

Игровой метод - помогал включать в занятие доступных и любимых видов спортивных игр. Фактор эмоционального воздействия, присущий игровому методу благоприятствует совершенствованию двигательных умений и физических качеств, помогает снимать нервное напряжение.

Соревновательный метод - позволял проверить эффективность занятий, оценить достигнутые успехи, способствовал воспитанию нравственных качеств.

Каждое занятие начиналось с разминки и бега. Вслед за бегом и в перемежку с ним выполнялись относительно простые по координации ранее освоенные упражнения, а также различные игры.

Использовалось достаточно много упражнений, но каждое из них повторялось незначительное число раз. Ни одно упражнение не выполнялось с полным напряжением. Общее число повторений было больше, но по быстрой смене применяемых упражнений и непринужденности их выполнения эта часть разминки напоминала игру. Важно

было не только чередовать деятельность различных групп мышц и частей тела, но также изменять характер движений, перемежать упражнения, используемые для развития силы, гибкости, развития способности к расслаблению мышц и др. чередовать упражнения оказывающее местное и общее воздействие. При этом тело как бы массируется, проверяется рабочая готовность организма, точность кинестезических ощущений, ясность двигательных представлений, способность контролировать свои движения.

Разминка проходила всей группой, по подгруппам, попарно, индивидуально; без снарядов, с использованием различных снарядов (спортивного инвентаря и оборудования, а также пособных средств) из различных исходных положений: стоя, сидя, на коленях, лежа, на ходу, на месте, во время подскоков, на бегу. Незнакомые движения выполнялись после предварительного показа и объяснений так называемым раздельным методом. Движения хорошо знакомые занимающимся или простые по координации, выполнялись одно за другим без длительных пауз, так, что, окончание одного совпадало с исходным положением для начала другого, т.е. поточным методом.

При правильном проведении разминки частота пульса приходила к величине, близкой к исходной, через 2 - 1 минуты.

Одним из важнейших вопросов в организации занятий в ее основной части - определение последовательности выполнения различных по характеру упражнений. Общие рекомендации можно свести к следующему:

I/. выполнять сложные по координации упражнения или разучивать новые движения следует в первой половине основной части занятия; упражнения предъявляющие высокие требования к вегетативным функциям организма - во второй половине;

2/. если главная задача занятия – изучение техники спортивного упражнения, то к концу основной части целесообразно выполнить упражнения для развития силы. Эти упражнения способствуют не только повышению физической подготовленности студентов, но и лучшему восстановлению двигательных возможностей к следующему занятию. Однако в самом конце занятия следует вновь повторить изучаемое движение, потому что движения выполняемые (разучиваемые) в первых и последних его частях, в дальнейшем воспроизводятся лучше, чем те, что выполнялись (разучивались) в средней части;

Обновить навыки или повторить

3/. если основной задачей занятия является развитие силы, быстроты и гибкости, то упражнения для их развития следует выполнять непосредственно после разминки, когда занимающиеся еще не утомлены;

4/. в большинстве случаев упражнения для развития быстроты должны предшествовать упражнениям, направленным на развитие выносливости;

5/. если цель занятия – развитие выносливости, то после разминки следует применять упражнения сначала для развития анаэробных функций (скоростной выносливости), а затем аэробных (общей выносливости);

6/. распределение отдельных спортивных упражнений в основной части занятия от физической подготовленности студентов их развития.

На протяжении занятия нагрузки на организм изменяются волнообразно – от очень низких до предельно высоких.

Средством организации занимающихся на занятиях физической культурой является команда. Она дает возможность: а/ размещать

и перемещать занимающихся; б/ занимать исходное положение и/подавать сигнал к началу и окончанию движений; г/ управлять движением и действиями занимающихся, регулировать характер выполняемых движений и нагрузок на организм; д/ избирательно воздействовать на отдельные части тела, функции организма; е/ добиваться необходимой дисциплины. Кроме того, команда используется для первоначального обучения отдельным подсистемам сложных физических упражнений.

Характер команды изменяется в зависимости от содержания занятия, от поставленной задачи и условий проведения занятий. Команда определяет манеру выполнения движений: резкая отрывистая команда обязывает выполнять движения быстро, четко; протяжная, плавная нацеливает на выполнение движений медленно, мягко, не напряженно.

К команде не следует прибегать слишком часто. Злоупотребление ею снижает эмоциональность занятий не дает возможности индивидуализировать выполняемые движения, подавляет инициативность занимающихся. В некоторых случаях команду можно заменить музыкой, хлопками в ладоши, свистком, постукиваниями, короткими возгласами. Этим преподаватель может напоминать занимающимся о последовательности движения отдельных частей тела, их направлении, амплитуде, характере возникающих усилий, создавать представление о темпе и ритме движений.

Для организованного проведения упражнений часто необходимо делить студентов на подгруппы в зависимости от : пола, возраста и подготовленности.

Чтобы найти индивидуально целесообразные формы движения, средства совершенствования техники и развития двигательных качеств

каждого из студентов необходимы индивидуальные занятия. Роль преподавателя в этой форме занятий заключается в составлении плана действий, контроле за выполнением намеченного, регулировании действий студента.

Приучить студентов проводить самостоятельные занятия можно путем постепенного усложнения заданий. Самая простая форма заданий — это самостоятельное выполнение упражнений (без команды) строго после предварительного объяснения преподавателя. Следующая по сложности форма — выполнение упражнений по подгруппам и индивидуально в разных местах спортивной площадки. По мере повышения опыта студентов, повышения их подготовленности сложность и количество заданий на одном занятии возрастает. Многочисленные задания совершенно не допустимы в тех случаях, когда надо исправить ошибки в технике изучаемых упражнений. Контролируя выполнение заданий, преподаватель не должен часто вмешиваться в действия студентов. Он может следить за ними и анализировать результаты самостоятельных упражнений в конце занятий.

В ходе занятий, как правило у студентов сформировались положительные эмоции. Большой интерес, радость, энтузиазм, уверенность в своих силах, сознание собственного достоинства положительно влияли на работоспособность студентов, на их результаты.

Условия повышения интереса и формирования положительных эмоций непосредственно в процессе проведения занятий можно разделить на пять групп.

1/. Использование средств и методов (разнообразить упражнения и методические приемы, своевременно оценивать их, применять на занятиях музыку и т.д)

2/. Применение нагрузки (применять оптимальные нагрузки, ва-

ировать их).

3/.Меры организационно-методического характера (широко использовать игровую и соревновательную формы занятий, обеспечивать страховку, четко ставить задачи, создавать благоприятные условия для занятий).

4/.Учет и регулирование взаимоотношений в коллективе.

5/.Условия, зависящие от личности и поведения преподавателя.

Чтобы избежать в процессе занятий перенапряжения, травм и других патологических состояний, необходимо было принять ряд мер. Преподаватель следил за правильным размещением оборудования, расстановкой студентов, соблюдал постепенность и последовательность в требованиях, предъявляемых к студентам, проводил достаточную разминку.

Важное требование при построении занятий с девушками и женщинами-это изменение нагрузки, иногда и содержания занятий в зависимости от сроков менструального цикла. Мы учитывали, что наименьшая работоспособность в большинстве случаев наблюдается за 10 - 12 дней до этого периода. В то же время через 10 - 12 дней после менструации работоспособность повышается незначительно. Поэтому нагрузки распределялась на отдельных занятиях так, чтобы развивать скорость и выносливость спустя 3 - 4 дня после менструального цикла и до начала его наступления. При этом наиболее напряженную физическую нагрузку мы давали за 10 - 12 дней до менструации.

Во время занятий решались такие задачи, как решение поставленных задач в опытно - экспериментальной работе развитие двигательных качеств, силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, здоровья в целом.

Для выполнения множества профессиональных, бытовых "движений" человеку необходимо обладать определенным уровнем развития физических качеств. Такой оптимальный уровень нужен также для нормального функционирования организма, для физического совершенства. Процесс физического совершенствования студентов должен быть построен на планомерном и пропорциональном развитии этих качеств. Поэтому был избран путь в эксперименте на решение развития и совершенствования физических (двигательных) качеств.

Значение в жизни человека имеет сила. Сила в теории физического воспитания понимается как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему путем мышечного напряжения. Без проявления мышечной силы практически невозможно ни одно движение. Увеличение силы сопровождается утолщением мышечных волокон. Причем, развивая мышечные группы, можно направленно совершенствовать формы тела.

Сила человека обычно измеряется с помощью станового и кистевого динамометра. У юношей студентов средний показатель становой силы, по данным исследований колеблется от 119 до 129 кг, у девушек — от 58 до 74 кг. Сила правой кисти (кистевой динамометр) у юношей составляет 43 — 49 кг, у девушек — 24 — 26 кг.

Различается абсолютная и относительная сила. Абсолютная сила — показатель максимального напряжения мышц участвующих в выполнении какого — то движения. Относительная сила — это абсолютная сила, приходящаяся на килограмм массы.

Наши мышцы сокращаются в динамическом и статическом режимах. Динамический режим проявляется в двух вариантах работы мышц: преодолевающим (при сокращении мышц укорачиваются) и уступающим (при напряжении — удлиняются и растягиваются). Наибольшее значе-

не силы мышц наблюдается при выполнении упражнений в уступающем режиме). Например, при сгибании и разгибании рук в упоре лежа: сгибание - уступающее усилие, разгибание - преодолевающее).

Во время статического, или изометрического режима мышцами не выполняются работы, не изменяя свою длину) мышцы напрягаются без изменения суставных углов частей тела, выполняющих движение.). В поодельных трудовых и двигательных действиях мышцы обычно работают в смешанном режиме.

В эксперименте для развития силы применялись следующие методы.

Метод повторных усилий. Это основной метод, который должен применяться студентами для развития силы. В нем предусматривается выполнение так называемых непределельных отягощений (30-70 % от максимального показателя) предельное число повторений в одном подходе т.е. до отказа. Обычно в одном подходе планируется 5 - 12 повторений, а за одно занятие выполняется 3 - 6 подходов с отдыхом в 2 - 4 мин (до полного восстановления). Дозировка определяется в зависимости от уровня физической подготовленности.

Использование метода повторных усилий имеет ряд преимуществ. Во-первых, значительно активизируется обмен веществ в мышцах, что позволяет относительно быстро нарастить мышечную массу. Во-вторых, возможность выполнения упражнений локального (местного, ограниченного) характера и приложения непределельных отягощений уменьшает момент натуживания.

Метод динамических усилий. Он связан с использованием малых и средних отягощений. (до 30 % от максимального показателя). Согласно этому методу, упражнения выполняются с 15 - 25 повторениями в каждом подходе в максимально быстром или среднем темпе.

За одно занятие считается целесообразным проделать 3-6 таких подходов с отдыхом в течении 2 - 4 мин. *учеб. Белиз*

Физическое совершенство человека предполагает формирование правильной осанки и красивых форм тела. Воздействию гравитационных сил земли противостоят преимущественно следующие группы мышц: разгибатели позвоночного столба и ног, сгибатели рук. Поэтому укреплению этих мышц следует уделять первостепенное внимание.

Важное значение для здоровья имеет также постоянное укрепление мышц брюшного пресса. Хорошо развитые мышцы живота способствуют улучшению деятельности внутренних органов, желудочно-кишечного тракта, облегчению родов, предупреждению грыж, делают более красивой осанку.

Существует две основные группы упражнений, с помощью которых можно развить силу мышц. Первая группа - это упражнения с внешним сопротивлением: масса снаряда, противодействие партнера в парных упражнениях. Вторая группа - упражнения с собственным телом: отжимания, подтягивания, поднимание ног и др. *Уменьш. сн. 100г*

Силовые нормативы ГТО IV ступени состоят из упражнений первой и второй групп. Согласно этим нормативам студентки должны уметь выполнять упражнение на силу мышц брюшного пресса: поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены.

Подтягивание на перекладине - норматив ГТО на силу для студентов мужского пола. Практика физического воспитания показывает, что далеко не всем студентам удается выполнить норматив ГТО в подтягивании, особенно лицам с избыточной массой тела. Выполняется из виса на перекладине, руки на ширине плеч, кисти обхваты-

хват гриф перекладины хватом сверху. Этот норматив студенты смогут выполнить лишь после достаточного развития силы мышц сгибателей рук.

Во время занятий можно применять не только высокую перекладину, но и любое приспособление, которое пригодно для подтягиваний: тут и низкая перекладина, и рейка гимнастической стенки, и горизонтально расположенный достаточно прочный сук дерева, и поручень пожарной лестницы и т.д.

Предлагаем несколько упражнений, занимаясь которыми даже физически недостаточно подготовленный студент сможет подтянуться положенное число раз.

Упр 1. На низкой или средней перекладине или на любом подходе снаряде, слегка отталкиваясь ногами, выполнить вис на согнутых руках и находиться в таком положении столько времени, сколько позволяют силовые возможности. Постепенно время удержания веса на согнутых руках увеличивать. Выполнить 2-3 подхода.

Упр 2. То же, что упр 1, но руки хватом книзу. Выполнить 2-3 подхода.

Упр 3. Толчком ног принять вис на согнутых руках и медленно выпрямлять руки (развитие силы сгибателей рук в уступающем режиме работы мышц). Выполнить 2 раза.

Упр 4. В комнате поставить два стула, на них положить палку, лечь на спину между стульями, руки хватом сверху за палку. Выполнить сгибание и выпрямление рук. Данное движение выполнять до усталости 2-3 подхода, причем в каждом последующем подходе число подтягиваний на два меньше чем в предыдущем. Это же упражнение можно проделать около гимнастической стенки, взявшись за рейку на высоте вытянутых рук.

Упр 5. Подтягивание из виса хватом снизу. (Для выполнения этого вида подтягивания необходимы регулярные занятия в предыдущих упражнениях. Постоянно число подтягиваний в хвате с низу нужно увеличивать. Выполнить 1 - 2 подхода.

Упр 6. Подтягивание из виса хватом сверху с помощью товарища, который в начальной фазе подтягивания слегка придерживает руками за поясницу или ноги.

Когда студенты научатся самостоятельно выполнять подтягивание в хвате сверху несколько раз подряд, в каждом занятии рекомендуется проделывать по 3 - 4 подхода, уменьшая в каждом последующем подходе на два - три число подтягиваний. Кроме того укрепить мышцы рук, с помощью которых выполняются подтягивания, можно занимаясь гантелями, штангой, гириями, экспандером и другими снарядами.

Нелегко большинству студентов даются отжимания в упоре лежа. Разгибатели рук развиты обычно у девушек недостаточно. Кроме того излишняя масса также препятствует выполнению такого упражнения.

Предлагаем несколько движений, занимаясь которыми студенты в течении 1-2 месяца занятий освоят отжимания в упоре лежа.

Упр 1. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стенки "падать" на согнутые руки и выпрямлять их с толчком. Прodelать 10-25 раз.

Упр 2. То же но опора на уровне пояса или немного выше (край стола, спинка кровати, спинка скамейки). Выполнить 10 - 22 раза.

Упр 3. Из упора лежа на коленях на полу - сгибание и разгибание рук. Выполнить 10 - 26 раз. Особое внимание обратить на технику этого движения: тело должно быть прямым, при сгибании рук не касаться пола животом, бедрами и тазом, но сгибание рук должно быть полным.

Упр 4. Из упора лежа на согнутых руках – выпрямление и сгибание рук. Выполнить 1–8 раз. Освоив эти упражнения, можно надеяться на улучшение состояния здоровья, и физической подготовленности. На каждом занятии указанные упражнения следует проделывать по 3 – 4 подхода. Дозировку на каждом занятии, индивидуально каждому студенту, от его физической подготовленности.

Вот несколько основных правил, которые рекомендуют А.Н.Воробьев и Ю.К. Сорокин людям студентского возраста при занятиях с отягощениями.

1. Масса отягощения должна подбираться такой, чтобы без особого напряжения можно было бы в одном подходе выполнить движение 8 – 10 раз. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, предплечья, шеи, целесообразно повторять 1 – 20 раз.

2. Начинающим заниматься атлетической гимнастикой не следует заниматься более 2–3 раз в неделю.

3. В течении первых 2 – 3 недель занятий любое силовое упражнение выполняется лишь 1 подход. В дальнейшем можно проделывать уже 2–3 подхода, используя наибольшие отягощения в последнем подходе.

4. По мере роста силы нужно соответственно увеличивать отягощение или усложнять структуру упражнения для того, чтобы выполняемое движение можно было бы повторить положенное число раз (т.е. 8 – 10)

5. Каждое силовое движение следует проделывать с широкой амплитудой и использовать в занятии упражнения на основные группы мышц. Это заложит фундамент для разностороннего и симметричного развития силы. Построение занятий в эксперименте и развитии и совершенствовании двигательного качества силы, что наиболее рацио-

альный путь обеспечения физической подготовленности - развитие общей силы. С этой целью применялись три группы физических упражнений: 1/. упражнения с отягощениями; 2/. упражнение с сопротивлением; 3/. ациклические упражнения с перемещением собственного тела.

Методические рекомендации, направленные на развитие общей силы студентов, сводятся к следующим положениям:

1/. чередовать упражнения для различных групп мышц, частей тела на протяжении одного занятия;

2/. занятия начинать с упражнений для более мелких групп мышц;

3/. темп выполнения движений - около 10 - 15 в минуту;

4/. упражнения выполнять до утомления в работающей части тела;

5/. между повторениями отдельных упражнений отдыхать столько времени, чтобы студенты могли выполнить последующее, целесообразные интервалы отдыха - в пределах 1 - 7 мин. (в зависимости от напряженности движений); для отдыха мелких групп мышц, требуется меньше времени;

6/. сочетать силовые упражнения с упражнениями для развития гибкости и способности к произвольному (сознательному) расслаблению мышц;

7/. наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины.

Последнее из перечисленных требований важно потому, что сила мышц живота и спины определяет возможности человека при выполнении многих фаз и элементов трудовых, бытовых действий и спортивных упражнений. Хороший "мышечный корсет" способствует нормальному функционированию внутренних органов и таким образом положительно сказывается на состоянии здоровья человека. Сила мышц поясницы необходима для предупреждения травматических поврежде-

ний этой наиболее ранимой части тела.

Конечно необходима особая осторожность в занятиях силовыми упражнениями, которые носят спортивный характер, потому что резкие силовые упражнения могут привести к травматическим повреждениям, грыжам и к нарушениям деятельности сердечно - сосудистой системы. Осторожность нужна тем более, что в процессе упражнений с большими отягощениями не возникают предупредительные сигналы в виде отрицательных субъективных ощущений, в то же время как в упражнениях, направленных например, на развитие выносливости, сигналом возможного перенапряжения (задолго до его наступления) служит чувство утомления.

Чем меньше используются возникающие силы реактивные и инерция движения собственного тела или снаряда, тем выше должны быть мышечные усилия, для того чтобы добиться одинакового двигательного эффекта. Таким образом (при одних и тех же требованиях к результатам движений), чем выше техника, тем меньше применяемая сила.

Контрольным упражнением для определения уровня развития силы студентов служат физические упражнения: (сгибание и разгибание рук в упоре; прыжок в длину с места; поднятие туловища; приседание на одной ноге с опорой на гладкую стенку; подтягивание; в шире поднимание прямых ног до касания перекладины). При условии достижения определенного результата.

Следующее физическое качество - развитие и совершенствование быстроты у студентов. Это - умение выполнять движения за минимальный отрезок времени. Физиологической основой быстроты служит способность нервных центров своевременно переходить от состояния возбуждения к торможению, и наоборот. Благодаря данному физическому качеству, человек приспособливает свои движения к постоянно меняющимся воздействиям внешней среды.

Элементарными формами проявления быстроты служат время выполнения одиночного движения и частота движений в единицу времени. Однако в практике физического воспитания студентов качество выполнения движений на скорость зависит не только от этих форм, но также, пожалуй, от комплексного развития физических качеств и координации движений.

Поэтому приходится сталкиваться с не совсем приятными примерами. Так, новый, облегченный, норматив ГТО IV ступени в беге на 100 м. Большинство же студентов не "укладываются" в это время. Например, в Киевском университете средний результат в беге на эту дистанцию составляет 18 с, а в ряде Санкт - Петербургских вузов - 18,2. Примерно такие же результаты у студентов большинства белорусских и тернопольских вузов. Основная причина этого - низкий уровень развития физических качеств.

Бег на 100 м характеризуется тем, что на всем протяжении дистанции нужно полностью использовать свои скоростные возможности. Студенты мужского пола пробегая 100 м средней скоростью 7,0 м/с. У девушек на этой же дистанции скорость приближается к 5,9 м/с. Специалисты подсчитали; что при беге с такой скоростью ускорения, развиваемые мышцами при толчке у мужчин составляют 240 кг, у девушек - 200 кг.

В занятиях эксперимента для подготовки и выполнения нормативов в беге на 100 м использовался повторный метод с пробеганием трех - четырех отрезков на 20 - 30 м с максимальной скоростью и интервалами отдыха до восстановления пульса 110 - 120 уд/мин.

Так же применялся переменный метод: пробегание двух отрезков по 30 м с максимальной скоростью и последующим переходом на спокойный бег 150 - 200 м. Таких ускорений желательно выполнить 3-5.

Развитие и совершенствование этого физического качества у студентов решалось в эксперименте в ее комплексном выражении - проявляется в способности преодолевать в наименьший отрезок времени короткие дистанции в циклических упражнениях. Эта форма проявления быстроты состоит из трех фаз: а/ начала движения ; б/разгона(увеличение скорости) и в (сохранении скорости) относительно ее стабилизации.

Методические рекомендации для развития и совершенствования быстроты в комплексном проявлении.

Применялись упражнения, в которых необходимо выполнить обусловленное движение вслед за определенным сигналом. При этом следует постоянно усложнять условия, сопутствующие выполняемым движениям. Усложнение условий выражается а/ в увеличении скорости реагирования; б/ в требовании реагировать на неожиданный сигнал; в/ в требовании реагировать на сигнал различной силы (громкости); г/ увеличении сложности выполняемых движений и повышении требований к их точности.

Методические рекомендации для развития и совершенствования быстроты студентов сводятся к следующим положениям:

1/ применять ациклические физические упражнения скоростно-силового характера, в которых движения выполняются в условиях, способствующих повышению их скорости за счет уменьшения используемого отягощения или оказания помощи;

2/ применять стартовые упражнения в беге на короткие дистанции;

3/ использовать упражнения в беге на очень короткие дистанции (20 - 30 м) со старта и с " ходу ";

4/ развивать способность к произвольному расслаблению мышц;

5/ выполнять циклические физические упражнения в облегченных условиях (преодоление дистанции за лидером, бег под уклон и др);

6/ сокращать размах движений и постоянно увеличивать его, не снижая темпа;

7/ стимулировать повышение темпа с помощью команды, звуколидера;

8/ повторять упражнение до первых признаков утомления.

Занятия для развития быстроты в беге на 100 м могут применяться только со здоровыми людьми до 30 - 35 летнего возраста. С остальными занимающимися следует осторожно и ограниченно. Это связано с тем, что без предварительной тщательной разминки (в особенности при низкой температуре воздуха) упражнения для развития быстроты становятся причиной травматических повреждений в виде растяжений и разрывов сухожилий и мышечных волокон. Односторонние занятия, направленные на развитие быстроты, могут привести к перенапряжению, а в связи с неизбежным натуживанием они предъявляют высокие требования к деятельности сердечно - сосудистой системы.

Совершенствование быстроты осуществляется благодаря использованию повторного выполнения упражнений на скорость. Длительность упражнения определяется возможностью поддерживать максимальную скорость, но не превышает 20 с. Интервалы отдыха между повторениями равны 95 % от времени, необходимого для полного восстановления, после предыдущего выполнения упражнения. Характер отдыха активный.

В каждом повторении студенты должны стремиться превзойти свои прежние достижения.

Как только наметилось падение скорости, выполнение упражнений следует немедленно прекратить. На фоне утомления быстроты не раз-

Контрольным упражнением для определения уровня развития беговой выносливости у студентов служит бег на короткие дистанции (бег 100 м) при условии достижения определенного результата.

Развитие и совершенствование физического качества – выносливости. Ее признают основной и в сохранении здоровья и хорошей работоспособности людей среднего и пожилого возраста.

Выносливость это физическое качество, выражающее способность человека к длительному выполнению какой – либо деятельности без заметного снижения эффективности. Она проявляется лишь в том случае, когда, выполняя какую-либо работу человек доводит себя до утомления.

Естественно, степень утомления в процессе занятий физическими упражнениями может быть различной. В занятии, проводимой со студентами ради укрепления здоровья, выносливость в достаточной степени можно развивать с помощью постепенного увеличения нагрузки, худая после каждого занятия " мышечную радость ".

Наибольшее значение в жизни имеет, общая выносливость. Лучше всего она развивается с помощью физических упражнений циклического характера. Физиологический механизм ее развития основан на совершенствовании аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения и улучшения деятельности всех систем организма.

В основе подготовки студентов к выполнению нормативов лежит совершенствование аэробных и анаэробных механизмов. Для этого в мультисетах нужно добиться такой степени подготовленности, чтобы без значительного напряжения (при частоте пульса 140 – 160 уд/мин пробегать один километр за 4,5 – 5 мин, сохраняя такую скорость в течении 20 мин.

Кроме того, нужно научиться, применяя интервальный метод, в за-

нятии, пробегать с нужной скоростью I - 2 раза 400 м сериями и 3-4 повторений. Время отдыха после каждой пробежки должно быть таким, чтобы частота пульса достигла 110 - 120 уд/мин. Благодаря этому совершенствуется анаэробный механизм энергообразования, повышается скоростная выносливость.

Общая выносливость - это способность к продолжительной и эффективной двигательной деятельности умеренной интенсивности, которая требует функционирования всего мышечного аппарата. Обладает наибольшим переносом. Развита в регулярных занятиях физическими упражнениями, она оказывает благотворное воздействие на повышение как физической, так и умственной работоспособности.

Физические упражнения применяемые в эксперименте для развития общей выносливости: 1/ циклические физические упражнения в виде бега, ходьбы на лыжах и т.п. 2/ подвижные и спортивные игры; 3/ упражнения со скакалкой, прыжки.

Эти физические упражнения проводились таким образом, чтобы повысить способность организма к аэробному и к анаэробному обеспечению работы, для чего прежде всего варьируются скорость выполняемых движений, длина преодолеваемой дистанции и продолжительность отдыха в перерывах между повторениями задания.

Для развития общей и специальной выносливости студентов не использовались следующие положения: 1/ выполнялись упражнения до утомления и на фоне утомления; 2/ строго координировалось дыхание с движениями; 3/ регулировалась нагрузка на организм, руководствовались показателями пульса.

Общую выносливость студентов развивали с помощью равномерного (непрерывного) или интервального метода.

Рекомендации для развития совершенствования и общей выносли-

юсти с использованием равномерного (непрерывного) бега для студентов сводятся к следующему:

1/ продолжительность бега должна быть не менее 3-8 мин, а дистанция 800 и более;

2/ скорость бега рекомендуется субкритическая: для неподготовленных студентов - 1000 м за 6-7 мин, для подготовленных физически 1000 м за 4-5 мин;

3/ после бега частота пульса через минуту должна быть близкой к норме;

4/ нагрузку от одного занятия к другому следует повышать за счет увеличения объема упражнений. Равномерный метод развития выносливости доступен для всех лиц. Он оказывает благотворное влияние на укрепление здоровья.

Рекомендации для развития и совершенствования общей выносливости с использованием интервального бега для студентов сводятся к следующему:

1/ длина отрезков должна быть 150 - 600 м, а скорость бега (критической) 75 - 85 % от максимума.

2/ частота пульса во время бега должна быть около 170 - 180 ударов в минуту;

3/ упражнение следует проводить в виде серии повторений (в каждой серии 3-5 повторений); интервалы для отдыха между повторениями от 45 - 90 сек до 3-4 мин;

4/ задания можно повторять до тех пор, пока после минутного перерыва частота пульса доходит до 120 - 140 ударов в минуту; если количество пульсами будет выше, упражнение следует прекратить.

Все это показывает, что основное различие в методике разви -

тия и совершенствования общей выносливости студентов с помощью равномерного и интервального упражнения состоит в том, что в первом случае необходимо один раз преодолеть большую дистанцию с незначительной скоростью, а во втором — повторно отдельные отрезки дистанции с относительно высокой скоростью и между повторениями отдыхать непродолжительное время.

Контрольным упражнением для определения уровня развития общей выносливости студентов служит бег на длинные дистанции. (Бег 2000 м у женщин, бег 3000 м у мужчин) при условии достижения определенного результата.

Немалое значение в физическом совершенствовании человека имеет воспитание гибкости. Она представляет собой способность к выполнению физических упражнений с большой амплитудой и зависит от подвижности в суставах и от растяжимости мышц и связок. Интересно отметить, что гибкость увеличивается на 10 — 15 % после предварительной разминки, массажа, высокой внешней температуры. Доказано что скелетная мускулатура развивается гармоничнее, а силовые возможности мышц реализуются более полно, если занятия развития силы сочетаются с развитием гибкости.

Своего максимального развития природная гибкость достигает к 10—16 годам, а затем постепенно снижается. Поэтому упражнения на гибкость имеют особое значение с увеличением возраста. Положительным мы считаем тот факт, что в последние годы несколько возросла тяга молодежи (особенно представителей мужского пола) к активным занятиям упражнениями на гибкость.

Основной метод, который использовался для развития гибкости студентов в экспериментальном обучении, метод упражнений с увеличенной амплитудой. Многочисленные упражнения этого метода по

своей форме делятся на активные и пассивные.

К активным относятся маховые упражнения (махи руками и ногами в различных направлениях), многочисленные варианты вращательных движений, фиксированные упражнения) наклоны вперед, назад, в стороны и т.д. (статические - удержание частей тела на максимальной амплитуде).

Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера. Например, партнер помогает занимающемуся больше согнуть - я при выполнении наклона вперед из положения сидя или поднимает ногу вперед, в сторону из стойки на другой ноге и т.д.

Мышцы, сухожилия, связки в студенческом возрасте уже с трудом поддаются растяжению. Поэтому упражнения на гибкость требуется повторять многократно. Дозировка упражнений может быть различной в зависимости от физической подготовленности студентов.

Заметное увеличение гибкости студентов при ежедневных занятиях в утреннее время началось уже через 1-2 месяца. При этом прирост составляет от 19 до 48 % от исходного уровня, в зависимости от индивидуальных анатомических особенностей связок, мышц.

Физические упражнения, которые применялись для развития гибкости студентов в эксперименте делились на три группы: а/ элементарные движения, выполняемые махом, маятниковобразно, пружинисто, с расслабленной мускулатурой и с максимальным размахом, допускаемым в данном суставе; б/ принудительное увеличение размаха движений за счет собственных усилий и с помощью партнера; в/ сохранение статических положений в возможно больших степенях растягивания.

Для развития гибкости студенты руководствовались следующими методическими рекомендациями:

1/ упражняться ежедневно (можно 2-3 раза в день); для поддержания достигнутого уровня развития гибкости достаточно заниматься 3-4 раза в неделю;

2/ упражнения выполнять после тщательной разминки;

3/ количество повторений каждого физического упражнения 10-12 раз; продолжительность удержания статических положений 5-6 с.

4/ упражнения выполнять до появления болевых ощущений в растягиваемых мышцах, связках;

5/ использовать ориентиры, определяющие желаемый размах движений;

6/ сочетать упражнения для развития гибкости с упражнениями для развития силы и способности к произвольному (осозанному) расслаблению мышц.

Упражнения для развития гибкости доступны для людей всех возрастов. Они наиболее элементарны и предъявляют небольшие требования к вегетативным функциям организма по сравнению с упражнениями для развития силы, выносливости и быстроты.

Гибкость измеряется в градусах, или мерах длины с помощью приборов специальной конструкции путем определения величины углов или размаха движений в отдельных анатомических соединениях.

К физическим качествам относится также ловкость. Это комплексное качество, которое определяется способностью человека быстро и правильно осваивать новые двигательные действия, хорошо координировать движения, умело и быстро перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с условиями внешней среды.

Степень проявления ловкости у человека зависит от функционирования анализаторов, представляющих собой, совокупность орга-

зов чувств, нервных центров и проводящих путей, а также от пластичности нервной системы. Ежедневные занятия в утреннее время и выполнение разнообразных физических упражнений регулярно способствует развитию ловкости, улучшению координации движений. Это в свою очередь помогает студентам быстрее овладеть различными двигательными навыками как трудовыми так и спортивными.

Развитие ловкости связано с умением управлять своими мышцами. Любое движение студента — результат согласованной деятельности мышц синергистов (мышц, совместно выполняющих какую — либо двигательную деятельность и производящих преодолевающую работу) и мышц — антагонистов (мышц противоположного действия, выполняющих уступающую работу).

При разучивании нового упражнения движения студентов обычно не ловки, скованны. Это и объясняется несогласованностью работы мышц — синергистов и мышц — антагонистов. При ежедневных занятиях их деятельность все более координируется и движения становятся точными, раскрепощенными.

Доказано, что смена напряжения и расслабления мышц в немалой мере определяет самочувствие студента и обычно регулируется бессознательно. Однако нервные и умственные перегрузки, встречающиеся у студентов, вызывают нарушение этого механизма саморегуляции. Особенно это характерно для студентов, отличающихся высокой степенью тревожности: у них наблюдается повышенный тонус мышц, надвигающаяся их напряженность.

Один из эффективных способов, помогающих избавиться от этого недостатка, — овладение навыками расслабления мышц. Они успешно освоились в процессе ежедневных занятий физическими упражнениями. После напряжения мышц более остро ощущается их расслабление.

Поэтому во время ежедневных занятий постоянно выполняли студенты упражнение на расслабление — потряхивание кистями рук, ногами, легкий семенящий бег, междускок с расслаблением мышц спины, рук, ног. Умение расслаблять мышцы помогает более быстрому восстановлению после физических нагрузок.

Методические рекомендации, предназначенные студентам сводятся к следующим положениям.

1/ выполнять изучаемые упражнения до утомления (это особенно целесообразно в занятиях циклическими упражнениями);

2/ излавать установку у студентов на выполнение заключительных фаз движений;

3/ переключать (резко чередовать) интенсивность движений;

4/ напоминать студентам о необходимости расслабления мышц во время выполнения физических упражнений;

5/ во время выполнения напряженных циклических физических упражнений следить за мимическими мышцами, придавать лицу спокойное выражение, сознательно расслаблять мышцы лица, пытаться улыбаться.

Физические упражнения применялись для развития ловкости студентов: а/ упражнения, в которых нет стереотипных движений и имеется элемент внезапности (например, подвижные и спортивные игры); б/ упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений (например, метание в цель, акробатические упражнения, большинство упражнений на гимнастических снарядах); в/ специальные задания, в которых по сигналу необходимо резко менять направление движений.

При развитии ловкости студенты руководствовались следующими методическими рекомендациями:

1/ разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;

2/ варьировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

3/ регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

4/ определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Основным условием развития ловкости у студентов является ювизна изучаемых упражнений.

Преподаватель стремится на каждом занятии обеспечивать развитие ловкости путем использования непривычных исходных положений, выполнения известных упражнений в другую сторону, другой рукой, изменяя скорость и темп выполнения упражнений, используя дополнительные упражнения, выполняя изученные упражнения в комбинациях с другими упражнениями, применяя игры.

Процесс физического развития и совершенствования студента был построен на планомерном и пропорциональном развитии физических качеств.

В процессе своего развития и проявления физические качества оказывают друг на друга определенное влияние. Это явление определяется как перенос двигательных качеств. Материалы исследования подтверждают развитие одного качества положительно сказывается на росте показателей других физических качеств, что обуславливает необходимость комплексного подхода к развитию физических качеств студентов.

После исходного замера определение индекса уровня физической подготовленности студентов перед нами была реальная картина раз-

вития физических качеств. У одних студентов развитие физических качеств находится на низком уровне, у других развитие двигательных качеств не пропорционально. Первоначальный этап занятий был направлен на развитие физических качеств пропорционально, укрепление слабых сторон, укрепление здоровья студентов, создание базы физической подготовки для построения нормального процесса занятий. Если занятия были построены на комплексном подходе к развитию физических качеств студентов. После семестра проводимых занятий был сделан замер определения индекса уровня физической подготовленности студентов. Результаты определения индекса физической подготовленности студентов подтвердили о правильности построения процесса занятий. Сами результаты показали путь решения задач поставленных в экспериментальном исследовании. После I-го курса был сделан очередной замер и по результатам проделанной работы со студентами были даны методические рекомендации на каникулы для поддержания и закрепления того уровня к которому пришли студенты за учебный год. Перед началом занятий 2-го года обучения был сделан замер, чтобы удостовериться, в каком уровне физической подготовленности студенты пришли после активного отдыха и построения занятий следующего этапа. Замеры делались после окончания семестров, контрольные чтобы удостовериться в правильности построения занятий и динамики роста индекса физической подготовленности.

Важное значение в построении процесса ежедневных занятий в утреннее время зависит от преподавателя.

Укрепить здоровье, улучшить физическое развитие и физическую подготовленность можно и без повседневного участия преподавателя. Необходимы только определенные знания. Однако гарантией от воз -

важных отрицательных последствий и условием достижения по-настоящему положительных результатов является участие преподавателя в этом процессе. Преподаватель должен быть энтузиастом своего дела, убежденным в пользе и необходимости того, что он делает и говорит, любить свое дело, проявлять интерес к процессу занятий, быть профессионалом. Только тогда он может заинтересовать, пробудить потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями, организовать и построить процесс занятий для решения задач: укрепления здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности.

Вот изложенное выше дает достаточно полное представление о проводивших нами экспериментальных занятиях по физической культуре в первой серии. Во второй серии аналогичная работа была проведена уже не 2 года, а 1 год; в третьей — была проведена только подготовительная трехмесячная работа.

Результаты и их анализ рассматриваются в следующем завершающем параграфе.

П.М. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

С целью более полного анализа результатов опытно-экспериментальной работы представим некоторые дополнительные фактические материалы.

Так нами была разработана и апробирована следующая программа теоретической и методической подготовки.

№/п/п	Т Е М Ы	Количество часов занятия		
		учебных	самостоятельным	
1.	Значение физических упражнений	1	1	-
2.	Средства физического воспитания	1	1	-
3.	Содержание и методика общей физической подготовки. Средства и методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	2	1	-
4.	Методика определения физического развития и двигательной подготовленности	1	1	2
5.	Личная и общественная гигиена	1	1	2
6.	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	-	1	-
7.	Основы методики обучения и тренировки по видам спорта, входящим в комплекс ГТО	-	1	4
8.	Физическое воспитание по месту жительства в семье	-	1	2
9.	Утренняя гигиеническая гимнастика	-	1	1
10.	Содержание и методика занятий физическими упражнениями	1	1	3
II.	Дозировка физических нагрузок	1	1	3

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№/№	Т Е М М	Количество часов занятий			
		учебных	самостоятельных		
1.	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики для студентов	1	1	2	
2.	Разработка содержания занятия	-	1	2	
3.	Проведение занятия под руководством преподавателя	1	-	1	2
4.	Подбор и составление комплексов упражнений для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости	1	-	1	4
5.	Определение физического развития и физической подготовленности студентов по доступным тестам	1	-	1	2
6.	Изучение правил соревнований по комплексу ГТО и видам спорта	1	-	1	2
7.	Определение оптимальной нагрузки с учетом всех ее компонентов (интенсивность, число повторений, интервалы отдыха).	1	-	1	2
8.	Составление недельного режима двигательной активности детей в семье	1	-	1	2

В процессе регулярных занятий физическими упражнениями студенты приобретали знания и умения планировать и проводить физические упражнения, контролировать свое физическое развитие.

При этом у студентов вырабатывались привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями в любое время года на открытом воздухе.

Характерно, что при проведении регулярных занятий физическими упражнениями не только повышался уровень физической подготовки студентов но и вырабатывались такие нравственные качества, как

грудолюбие, самоисциплина.

При проведении регулярных занятий физическими упражнениями, мы усложно занятие делили на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятий (разминка) как бы подготавливает моторно - двигательный аппарат, органы дыхания и кровообращения к выполнению основных упражнений. В процессе разминки повышается подвижность в суставах, изменяются эластичность и растяжимость мышц и связок, повышается температура тела.

Основная часть занятий направлена на решение многих задач: развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), овладение двигательными умениями (техникой бега, ходьбы, прыжков и др).

Заключительная часть направлена на то, чтобы привести организм в рабочее состояние. Этому способствует спокойная ходьба, медленный бег, упражнение на расслабление и т.д.

С момента организации экспериментального исследования первые два месяца (сентябрь - октябрь) занятия проводились в направлении теоретической подготовки и укреплению организма студентов. После двух месяцев занятий индекс физической подготовленности соответствовал исходному.

В ходе эксперимента рекомендовался соответствующий план
(на осень, зиму, весну, лето)

ПЛАН ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ОСЕННИЙ ПЕРИОД

№/п	1	2	3	4	5
	Форма занятий	Основные средства	Количество занятий в неделю	Суммарный объем нагрузки за неделю	
1.	1	1	3	4	5

1	2	3	4	5
1.	Учебные занятия (в утреннее время)	общеразвивающ. упражнения на развит. двигательного качества	ежедневно 6 р в неделю 40 м	6 часов
2.	Прогулки от места жительства до института и обратно	медленная ходьба в чередовании с быстрой	учебные дни, 30-40 мин	3-4 часа
3.	Занятия по физической подготовке	упражнения на гибкость, силу	2 раза в неделю по 30 мин	1,5 часа
4.	Оздоровительный бег	умеренной интенсивности	2 раза в неделю по 15-20 мин	30 - 40
5.	Спортивные игры	волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис	1 раз в неделю	60 мин
6.	Определение индекса физической подготовленности	зафиксировать уровень физической подготовленности	1 раз в три месяца	
7.	Изучение специальной литературы		постоянно	

ПЛАН ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

1	2	3	4	5
1.	Учебные занятия (в утреннее время)	общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств обучение новым движениям	6 раз в неделю 40 мин	6 часов
2.	Прогулки от места жительства до института и обратно	медленная ходьба в чередовании с быстрой	в учебные дни 30-40 мин	3-4 часа
3.	Занятия по общей физической подготовке	упражнения на гибкость, силу	2 раза в неделю 30-40 мин	1,5 часа
4.	Оздоровительный бег	бег умеренной интенсивности при пульсовом режиме	2 раза в неделю 15 - 20 мин	30-40 мин

III.

5.	Прогулка на лыжах	овободное катание	15 - 20 мин	
6.	Спортивные игры	волейбол, бадминтон, настольный теннис	1 раз в неделю	60 мин
7.	Определение фаз подготовленности	зафиксировать уровень физической подготовленности	1 раз в три месяца	
8.	Изучение специальной литературы		п о с т о я н н о	

ПЛАН ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

I.	1	2	3	4
1.	Учебные занятия	ОРУ на развитие двигательных качеств, обучение новым движениям	6 раз в неделю по 45 мин	6 часов
2.	Прогулка от места жительства до института и обратно	медленная ходьба в чередовании с быстрой	учебные дни 30 - 40 мин	3 - 4 ч.
3.	Занятия спортивными играми	волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис	1 раз в неделю по 60 мин	60 мин
4.	Оздоровительный бег	бег умеренной интенсивности при пульсовом режиме 130 - 150 уд/мин	2 раза в неделю по 15 - 20 мин	30-40 мин.
5.	Занятия по физической подготовке	упражнения на быстроту и прыгучесть	2 раза в неделю по 15-20 мин.	30 - 40 мин
6.	Изучение специальной литературы		п о с т о я н н о	
7.	Определение физической подготовленности			1 раз в три месяца

ПЛАН ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

1.	Утренняя гигиеническая гимнастика	ОРУ	ежедневно	105-120 м.
2.	Оздоровительный бег	медленный бег при пульсовом режиме 130 - 140 в мин	ежедневно 10 - 15 мин	70 - 106 мин.
3.	Физическая подготовка	упражн. на быстроту	2 раза в неделю	40 - 50 м.

Подготовка	повторный бег по 50 - 60 мет. 2-4 раза через 2 мин. отдыха, упр. скоро-отно-силового характера (прыжки метания)	2 раза в неделю	40 - 60 мин
4. Спортивные игры	волейбол, футбол, бадминтон, настольный теннис	2 раза в неделю	90 мин
5. Плавание	Различными способами (в открытых водоемах)	3 раза в неделю	30 - 45 мин
6. Определение физической подготовленности		1 раз в три месяца	
7. Изучение специальной литературы		п о с т о я н н о	

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Примечание
Подготовительная часть	Общая разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения	15-20	Общее разогревание организма, подготовка опорно-двиг. аппарата к предстоящей работе
Основная часть	Выполнение специальных упражнений волейбола та. Двухсторонняя игра в волейбол. Выполнение комплекса упражнений на прыгучесть		
Заключительная часть	Упражнения на расслабление	5 - 5	

При проведении занятий физическими упражнениями постоянно повышали нагрузку как по объему, так и по интенсивности. Не только увеличивали общий объем физической нагрузки, но и происходило изменение ее объема за счет повышения интенсивности, сокращения длительности интервалов отдыха между повторениями упражнений, уве-

чения числа повторений упражнений и продолжительности однократной нагрузки.

Для развития двигательных качеств использовались следующие упражнения.

Для развития быстроты:

1. Бег в упоре стоя в максимальном темпе.
2. Движение руками, как при беге в максимальном темпе.
3. Семенящий бег с переходом на быстрый.
4. Бег с ускорением на 30 - 40 м.
5. Повторный бег с ходу на 30 - 50 м (до снижения скорости по отношению к скорости пробегаания первого отрезка) с интервалом отдыха 2 - 5 мин.
6. Повторный бег со склона с выходом на прямую.
7. Вбегание на некрутой склон (3 - 4 раза, отдых 2-3 мин).
8. Повторное проплывание отрезков 15 - 30 м.
9. Велосипед. Повторное прохождение отрезков 300 - 500 м.
10. Игра в баскетбол (передача мяча игроками, ускорение по диагонали).
11. Игра в эстафеты.
12. Повторное прохождение на лыжах отрезков до 100 м (до снижения скорости по отношению к первоначальной).
13. Переменный бег: первые 50 м - свободный бег со средней интенсивностью; вторые - максимально быстро; третьи - опять со средней интенсивностью.
14. Бег с заблокированными руками, с руками на поясе, за спиной.
15. Бег высоко поднимая колени (бедра).
16. Бег с захлестыванием голени.
17. Бег выпадами, стараясь добиться наибольшей длины шага при ми-

имальном угле отталкивания.

В. Бег приставными шагами (правым, левым боком).

9. Методика определения индивидуальной дозированной физической нагрузки для развития быстроты заключается в следующем:

- после разминки определить исходный показатель ЧСС;
 - выполнить упражнение на быстроту (например, бег 30 м с предельной скоростью);
 - сразу после окончания бега фиксировать ЧСС;
 - паузу отдыха определять восстановлением ЧСС до уровня исходной.
- 5 - 10 в I мин.

Число повторений зависило от способности многократно выполнять упражнение на быстроту.

Использовался комплекс упражнений для развития быстроты.

1. Бег с высоким подниманием бедра на месте

2. Бег в упоре на руках.

3. Бег семенящий.

4. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

5. Бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед.

6. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

7. Игра в догонялки (пятнашки).

8. Эстафетный бег с короткими этапами.

9. Использовался комплекс силовых упражнений без дополнительных отягощений для развития силы.

1. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу, на стуле (2 - 3 серии), в каждой серии число повторений до отказа.

2. Приседание (2 - 3 серии) до отказа.

3. Поднимание и опускание ног до отказа (2 серии).

4. Сгибание и разгибание рук сидя в упоре сзади до отказа (2-серии)

1. Поднимание и опускание туловища сидя на стуле, ноги закреплены 2 серии по 8 - 10 раз).

2. Упражнение на расслабление мышц плечевого пояса, ног и туловища.

В комплексе использовались следующие упражнения.

1. Подтягивание на перекладине (дерево, на косяке двери).

2. Приседание с партнером на плечах.

3. Лежа на спине, подтягивание и опускание ног за голову.

4. Лежа на спине писать цифры ногами - до цифры 10, 20 и т.д.

5. Вращение туловища в разные стороны.

Использовались следующие упражнения с амортизаторами и экспандерами для развития силы.

1. Лежа на груди, руки вперед. Поочередные движения руками вниз по бедрам; то же, обеими руками.

2. Лежа на груди, руки вверх. Амортизатор прикреплен сверху. Движения руками вниз.

3. Лежа на груди, одна рука вверх, другая вниз. Движения руками - одной вниз - назад, другой через сторону - вверх.

4. Лежа на груди, обе руки вверх. Одновременные движения руками вниз - назад, по бедрам, далее дугами в стороны вверх.

5. Стоя ноги врозь, руки вверх. Амортизаторы прикреплены сверху. Движение в стороны - руки в стороны - и дальше к бедрам.

6. Поочередное или одновременное отведение рук назад, наклон вперед. То же но И.П. - основную стойку и отведение назад выполнять одновременно с наклоном вперед.

7. Разведение прямых рук в стороны, экспандер проходит за головой, затем перед лицом.

8. Лежа на животе, разгибание, сгибание ног. Экспандеры переходят

переходят над головой.

- Сидя на скамейке, держась руками за края, разгибание и сгибание тазобедренных суставов. Амортизаторы закреплены на шее и на стопах.
- Каждое упражнение выполнять 6 - 12 раз.

Использовались следующие упражнения с гантелями для развития силы.

- Из различных исходных положений (стоя, сидя), сгибание, разгибание, отведение, приведение, пронация и супинация рук.
- Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, приседания, повороты, выпады (вперед, в стороны) с гантелями в руках.
- Движение кисти с гантелями: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение.
- Движение предплечья с гантелями: сгибание и разгибание, вращение внутрь и наружу в положении согнутой в локтевом суставе руки.
- Движения ног с привязанной гантелей: сгибание и разгибание, отведение и приведение, вращение внутрь и наружу из различных положений.

Использовались следующие упражнения с гирями для развития силы.

- Жим гири от груди
- Сгибание и разгибание рук с гирей.
- То же, лежа.
- Лежа на спине, встречные движения прямых рук с гирей.
- Сидя на стуле поднимание гири из-за спины.
- Стоя на табуретке, приседание, опуская гири ниже края табуретки.
- Стоя на двух табуретках, удерживая гирю двумя руками, глубокие приседания.

8. Вращение туловища с гирей.

9. Поднимание и опускание гири за головой.

В комплекс включались такие упражнения с гирей, которые оказывают воздействие на все мышечные группы. Число упражнений в комплексе составляло 5 - 10, число повторений упражнения - от 4 до 10 раз.

К средствам, способствующим развитию общей выносливости на первом этапе, включали длительные, циклические упражнения с не высокой интенсивностью (при пульсовом режиме от 130 - 150 в 1м.) бег (лучше кроссы), ходьба на лыжах, плавание в открытых водоемах и др.

При выполнении этих упражнений в работу вовлекаются почти все мышцы тела, что способствует усилению обмена веществ, стимулированию дыхательных процессов.

На втором этапе давали нагрузку умеренной интенсивности (при частоте пульса выше или чуть больше по сравнению с состоянием покоя) выполняли через день и продолжительно. На всей дистанции частота пульса держится на относительно одинаковом уровне. Повышение частоты сердечных сокращений при сохранении скорости выполняемой работы служит сигналом к прекращению занятия.

Использовались следующие упражнения на развитие выносливости.

1. Бег умеренной интенсивности при ЧСС 130 - 150 в 1 мин (от 4 до 20 мин). Пробегания отрезков от 500 до 4000 м.
2. Выполнение нагрузки с чередованием бега и ходьбы: 200 м + 100м ходьбы; 200 м бега + 50 м ходьбы, 500 м бега + 100 м ходьбы с пробеганием отрезков от 400 до 3000 м. Интервал отдыха за счет ходьбы 50 - 100 м.

1. Пробежание 2000м, 3000 м на время.

Для развитием подвижности занимались ежедневно. Двухразовые занятия в неделю по развитию гибкости не дают прироста подвижности в суставах. Только ежедневные занятия в утреннее время обеспечивают необходимое для развития гибкости количество занятий в неделю (6 раз в период ее специального развития).

При этом решали конкретные задачи по развитию гибкости:

- устранение тугоподвижности в основных суставах (плечевом, лучезапястном, коленном, тазобедренном, голеностопном) и укрепление прочности суставно - связочного аппарата;
- овладение упражнениями, требующими проявления высокой подвижности в суставах.

Развитию подвижности в суставах способствовали упражнения активного (махи, ногами, наклоны туловища, рыбки руками и др) и пассивного характера) движения выполняемые с полной амплитудой с помощью партнера.

Все упражнения на гибкость выполняли с предельной амплитудой. При наклоне, например, старались достать пола пальцами (ладонями, кутиями), коснуться грудью колен.

После серии упражнений на растягивание, например наклонов вперед, выполняли упражнения на расслабление.

В комплексы для развития гибкости включали упражнения для подвижности суставов: лучезапястного, локтевого, плечевого, туловища, тазобедренного, коленного, голеностопного. На одном занятии выполняли комплексы упражнений для различных суставов но не более трех четырех.

Все упражнения выполняли с предельной амплитудой, а число повторений каждого упражнения не превышало 30.

Для развития ловкости упражнения выполняли из различных положений в различных направлениях и плоскостях.

Иногда студенты выполняли упражнения правильно, но скованно, напряженно, без расслабления необходимых мышечных групп, что особенно необходимо в циклических упражнениях (бег, ходьба на лыжах, плавание и т. д.) Развивая ловкость студентов, совершенствовали их способность расслабляться.

Эти упражнения способствовали снижению тонической напряженности мышц. Цель упражнений – улучшение растяжимости и эластичности мышц.

В комплексе для регулярных занятий, исключали упражнения, направленные для развития всех основных двигательных качеств.

Результатом совершенствования двигательных качеств человека является улучшение физического развития, обеспечение определенного уровня физической подготовленности.

Основной путь улучшения физической подготовленности – направленное развитие двигательных качеств в определенном их соотношении. Методика решения этой задачи исходит и излагается с учетом только сущности отдельных двигательных качеств, в то время как преподаватель разрабатывает конкретные методические приемы для их развития, принимая во внимание уровень физического развития и физической подготовленности данного студента, задачи для решения которых они развиваются, а также условия, которые сопутствуют занятиям. Руководствуясь правилами вытекающими из известных педагогических принципов, в качестве основного средства используют соответствующие двигательные действия, и в качестве основного метода – упражнение. Организуя упражнения, регулируя следующие взаимосвязанные стороны – интенсивность и объем упражнений,

длительность и характер отдыха в процессе занятий и между ними.

Факторы от которых зависела интенсивность проводимых нами упражнений.

Схема № 1

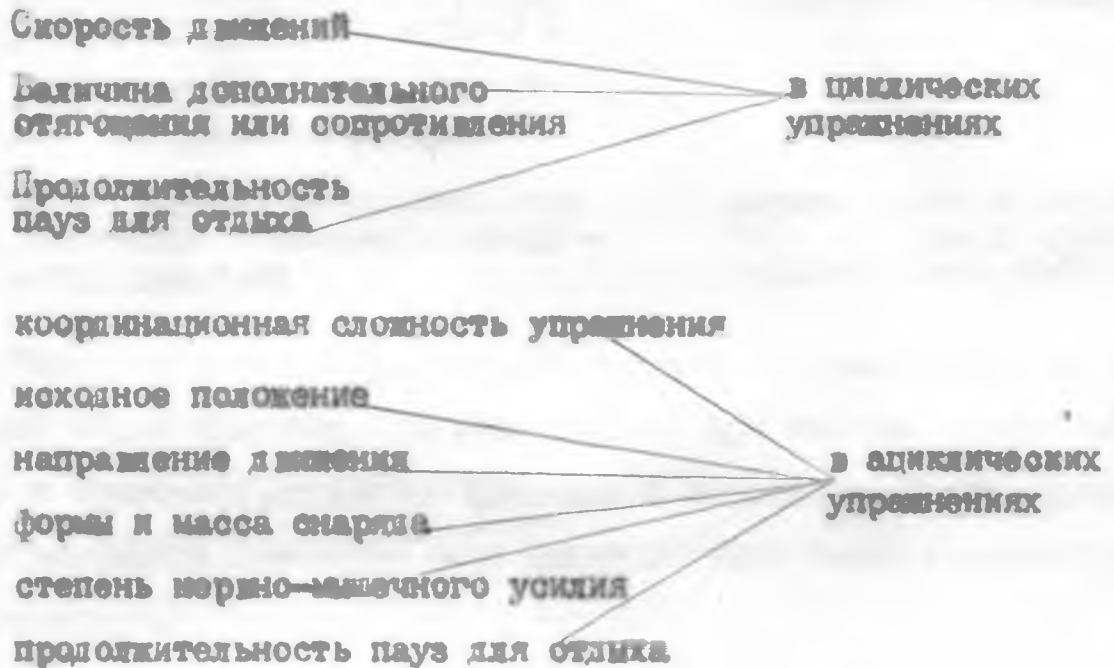


Схема № 2

Факторы от которых зависит объем упражнений.

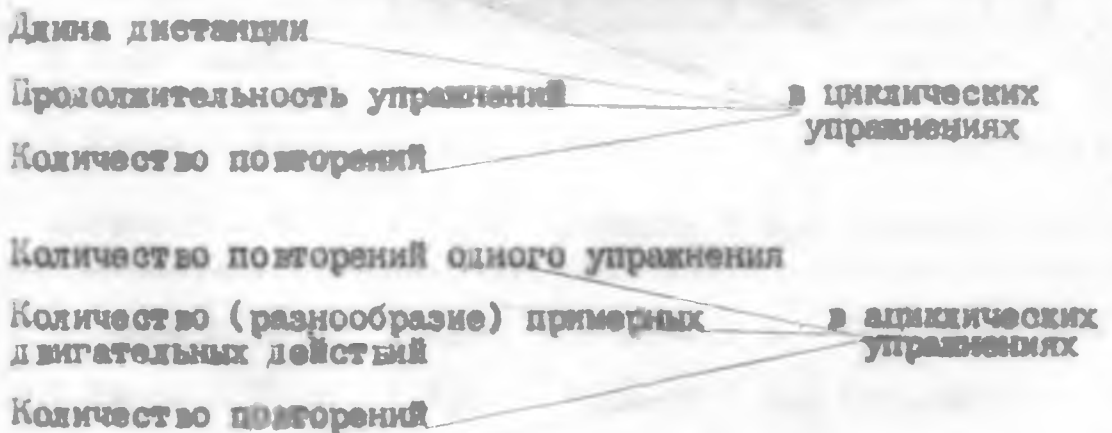


Схема № 3

Организация упражнений для развития двигательных качеств.

регулирование интенсивности за счет ряда факторов (см. схем 1).

регулирование объема за счет ряда факторов (см. схем 2)

организация упражнения

регулирование отдыха за счет его длительности и характера

между сериями повторений (при выполнении различных двигательных действий

внутри серии повторений (при выполнении одного двигательного действия).

Итак, представим результаты экспериментальных занятий по каждой серии отдельно. Во всех случаях при замерах уровня исходного и итогового состояния физической подготовленности студентов использовалась описанная выше десятибальная шкала с десятичными исчислением.

Первая серия

Таблица № 7

Количество студентов	исходный числовой уровень	итоги первой		итоги второй	
		уровень	числовой	уровень	числовой
Всего - 50 ч.	1,7	низкий	4,3	средний	6,06
Юноши - 16 ч.	2,1	низкий	4,8	средний	6,6
Девушки - 34 ч.	1,2	низкий	3,8	низкий	5,5
Всего - 44 ч.	2,25	низкий	2,3	низкий	2,06
Юноши - 12 ч.	3,0	низкий	3,2	низкий	3,0
Девушки - 32 ч.	1,5	низкий	1,4	низкий	1,1

Вторая серия

Таблица № 8

	Количество студентов	исходный уровень		итоги I го года обучения		итоги II го года обучения	
		числовой индекс	уровень	числовой индекс	уровень	числовой индекс	уровень
Экспериментальные группы	Всего - 35 ч.	2,25	низкий	4,25	средний	6,25	средний
	Юноши - 20 ч.	2,8	низкий	4,5	средний	6,8	средний
	Девушки - 15 ч.	2,3	низкий	4,0	средний	5,7	средний
Контрольные группы	Всего - 44 ч.	2,25	низкий	2,3	низкий	2,05	низкий
	Юноши - 12 ч.	3,0	низкий	3,2	низкий	3,0	низкий
	Девушки - 32 ч.	1,5	низкий	1,4	низкий	1,1	низкий

Третья серия

Таблица № 9

	1	2	3		4		5		6		7		
			исходный	уровень	итоги первого года обучения	уровень	итоги второго года обучения	уровень	итоги третьего года обучения	уровень	итоги четвертого года обучения	уровень	
Студенты ТИИ	Всего - 170 ч.	3,2	низкий	5,5	средний	6,5	средний	7,5	средний	8,5	средний	9,5	средний
	Юноши - 120 ч.	4,0	средний	6,2	средний	7,2	средний	8,2	средний	9,2	средний	10,2	средний
	Девушки - 50 ч.	2,4	низкий	4,8	средний	5,8	средний	6,8	средний	7,8	средний	8,8	средний
Контрольные группы.	Всего - 44 ч.	2,25	низкий	2,3	низкий	2,3	низкий	2,3	низкий	2,3	низкий	2,3	низкий
	Юноши - 12 ч.	3,0	низкий	3,2	низкий	3,2	низкий	3,2	низкий	3,2	низкий	3,2	низкий
	Девушки - 32 ч.	1,5	низкий	1,4	низкий	1,4	низкий	1,4	низкий	1,4	низкий	1,4	низкий

Для сопоставления общей картины приведенные данные по результатам массового замера уровня физической подготовленности студентов

рех вузов, проведенного в 1991 году на первых курсах и четвертых.

Серия констатирующего среза, по трем вузам.

Таблица № 10

количество студентов	I курсы		IV курсы	
	числовой индекс	уровень	числовой индекс	уровень
Всего - 240 ч.	2,15	низкий	1,85	низкий
Вношей - 100 ч.	2,4	низкий	2,1	низкий
Девушек - 140 ч.	1,9	низкий	1,2	низкий

При сопоставлении исходного уровня физической подготовленности студентов контрольных групп, экспериментальных и обычных становится ясно, что принципиальных различий в физическом состоянии студентов не выявлено: числовой индекс различия в пределах 0,2 - 0,9 пунктов (у вношей), 0,3 - 1,0 (у девушек); уровень же одинаковый - низкий.

Не видим мы и различий в физической подготовке студентов в массовой практике между первыми курсами и четвертыми; исходный уровень остается неизменным.

Обратимся к результатам, полученным в первой серии. Здесь картина принципиально ясная. Студенты экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной, в том числе и вноши, имеют по итогам двухлетнего обучения существенный прирост в состоянии физической подготовленности - 4,3 пункта; причем группа по усредненному показателю перешла из одного уровня к качественно новому уровню.

Здесь следует иметь в виду, что за общей картиной оказались

крытыми индивидуальными показателями, в частности из 50 чел 12 студентов остались на фиксированном уровне, а усредненный показатель юпнялся за счет качественного роста показателей других студентов.

Во второй серии по итогам первого года обучения прослеживается в принципе такая же картина; по итогам же второго года (занятия преподаватель уже не проводил, физкультурой студенты занимались самостоятельно (различия в показателях несколько изменяются но не существенно) всего 0,6 пункта в пределах 3,7 пункта.

Индивидуальные же различия велики; так как отдельные студенты (16 человек) физической культурой систематически не занимались и их показания существенно не изменились. Рост усредненного показателя произошел за счет тех студентов, которые физкультурой очень серьезно занимались и получили существенный прирост в индивидуальных показателях (19 чел).

Обратимся к итогам третьей серии. Напомним, что в этой серии занятий по утренней физкультуре преподаватель не проводил. Это связано с особенностями частного Тернопольского коммерческого института, который по экономическим соображениям не может себе позволить нанимать штатных преподавателей физкультуры и оплачивать их труд - это ведет к значительному удорожанию стоимости обучения.

Данные же замеров исходных по физической подготовленности студентов, в особенности по итогам очень интересны, что касается исходных, то тут ничего неожиданного не обнаружилось. Усредненный индекс полностью коррелируется с индексом, полученным во всех сериях константирующих и обучающих. А вот индекс по итогам года был несколько неожиданным - ведь занятия по физкультуре не проводились, а итоговый индекс значительно возрос - (на 2,3 пункта, при-

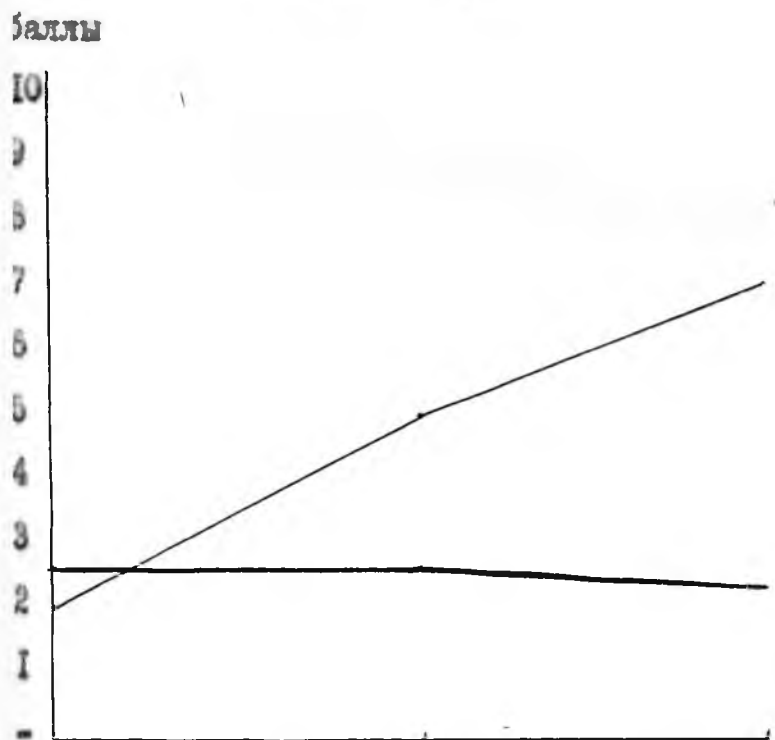
тем по усредненному показателю студенты перешли на одного уровня, (качественно новому - среднему).

Вывод может быть однозначным - в условиях частной высшей школы срабатывает стимул ответственности (данные замеров вносятся в паспорт специалиста); и большая часть студентов самостоятельно занимались в удобное для них время физической культурой. Но за общей картиной просматриваются те же самые особенности: в результате несерьезного отношения к утренней физкультуре часть студентов (50 чел) осталось на прежнем уровне.

Динамика качественного роста показателей физической подготовленности студентов во всех случаях (I, II, III серии и массовой практики) отражена для наглядного восприятия на соответствующих графиках.

Первая серия

График № I



исходный
уровень

I курс

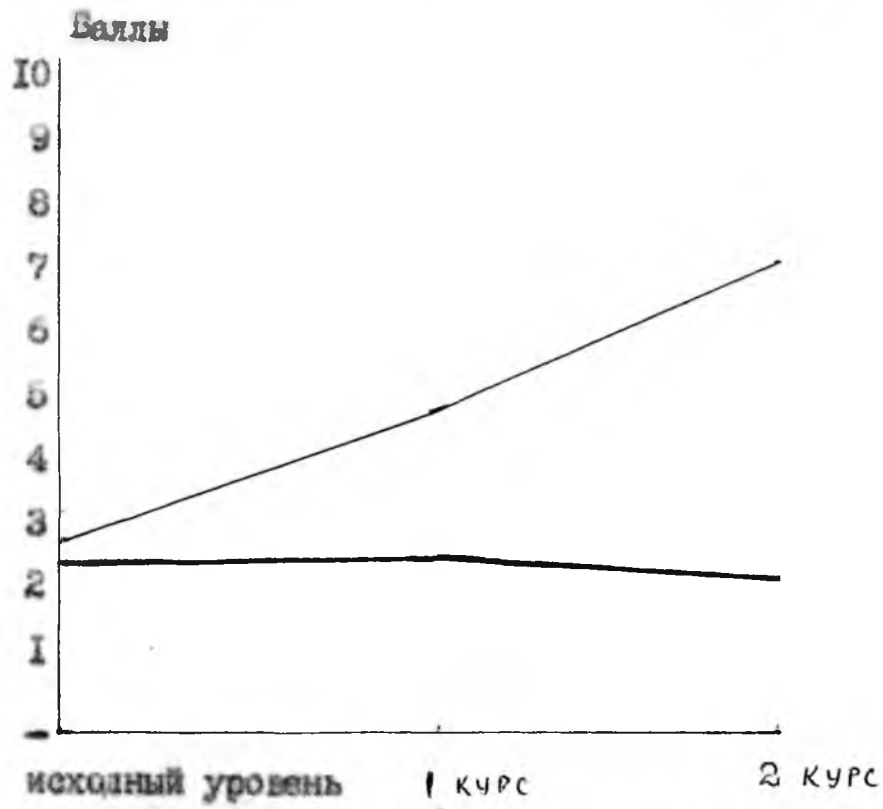
II курс

— экспериментальные группы

— контрольные группы

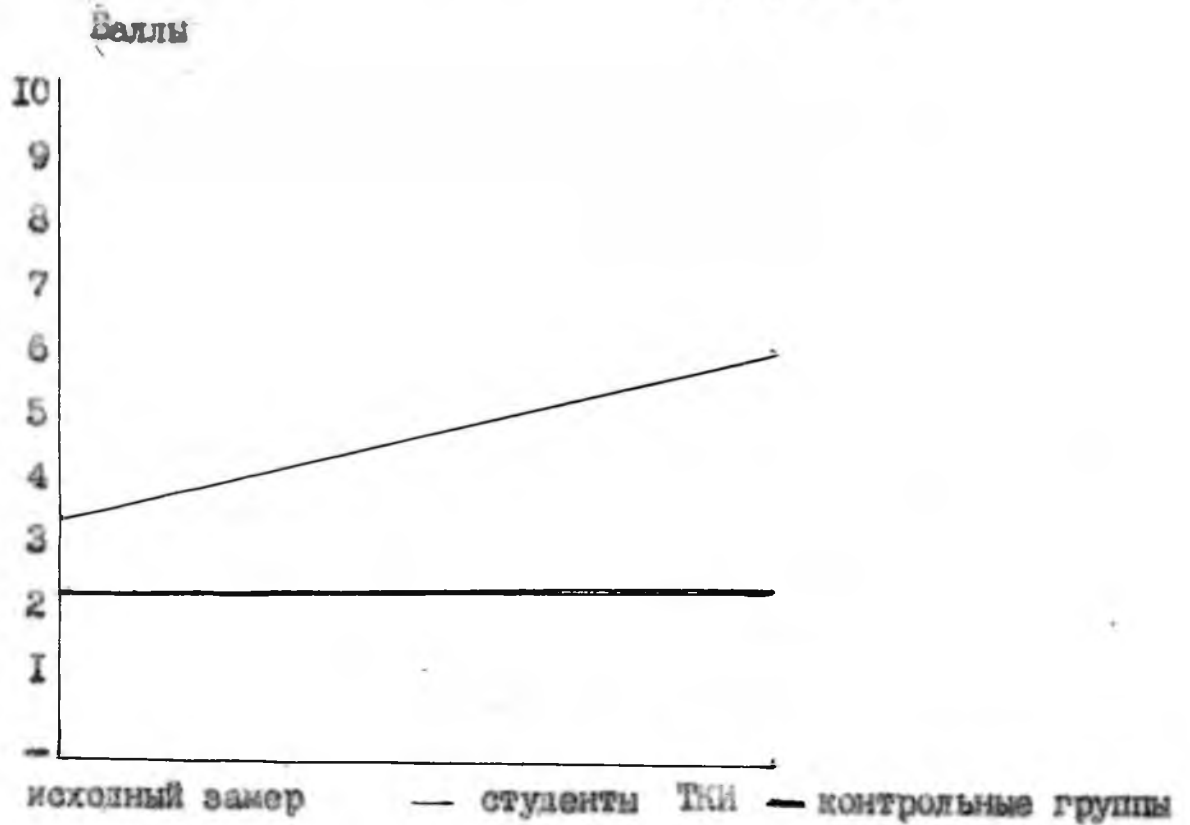
Вторая серия

График № 2



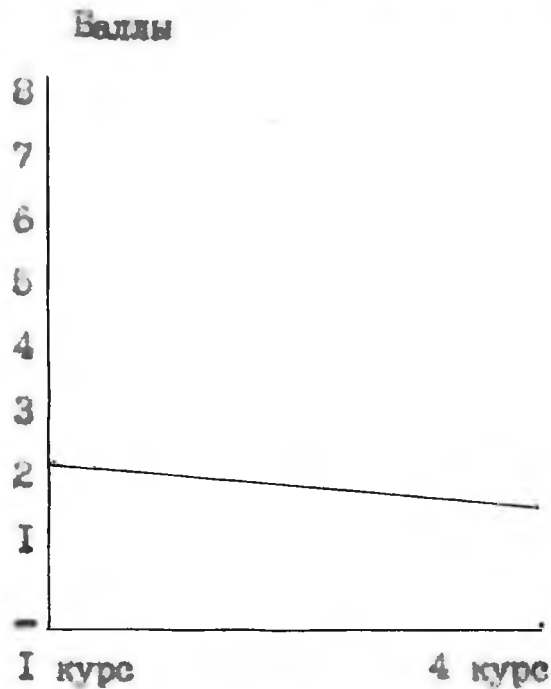
Третья серия

График № 3



Серия констатирующего среза по трем вузам

График № 4



Таким образом, качественный рост числовых показателей физической подготовленности студентов экспериментальных групп с разными организационно-педагогическими вариантами, но единой концептуальной сущностью — факт устойчивый и доказанный. Он свидетельствует о наличии закономерной тенденции повышения качества физического воспитания студентов в вариативных условиях гибких педагогических технологий обучения. Это присуще как женщинам так и мужчинам; наблюдаемые между ними различия в пользу юношей не являются существенными, и вполне естественными и объяснимыми.

Повышение качества физического воспитания студентов характеризуется не только полученными количественными данными, но и другими источниками — наблюдениями за состоянием здоровья студентов, их поведением, образом жизни, беседами, анкетированием.

Так по данным медицинской службы ТИИХ процент заболеваний студентов ниже, чем в контрольных.

Общезвестно, что ежедневные занятия в утреннее время оказыва-

ют благотворное влияние на дыхательную систему: увеличивается емкость легких, сила и подвижность диафрагмы, дыхание становится реже.

Установлено, что у нетренированных лиц частота дыхания составляет примерно 16 - 20 раз в минуту, выборочная же проверка студентов экспериментальных групп показала, что их дыхание колеблется в пределах 8 - 12 раз. Естественно, что при столь редком дыхании глубина каждого вдоха значительно больше: объем выходящего воздуха достигает 1 л и даже больше. Сокращение числа дыхательных движений в покое один из признаков улучшения здоровья, хорошего физического состояния.

Систематические физические упражнения оказывали также положительное влияние на сердечно - сосудистую систему. Известно, что в зависимости от характера упражнений, интенсивности и продолжительности их повторений, а так же от позы, длительности ее удерживания можно добиться активации кровоснабжения организма в целом или в отдельных частях тела, т.е. влиять на перераспределение крови в организме. Физические упражнения способствуют расширению капилляров мышц и кожи, ликвидации застойных явлений, опорожнению кровяного депо, увеличению массы циркулируемой крови. Они действуют на внутренние органы как массаж. Расширяются коронарные сосуды, благодаря чему работающие органы (мышцы, сердце и другие внутренние органы лучше снабжаются кровью. Стимулируется коллатеральное кровообращение.

Выполняя большое количество работы, сердце приспособливается к ней, увеличивая силу сокращений и объем выбрасываемой крови.

Увеличение размеров сердца у лиц, занимающихся физическими упражнениями происходит главным образом за счет так называемой его ра-

бочей гипертрофии, т.е. утолщение стенок сердца.

Вместе с тем физиологические изменения, регистрируемые к концу интенсивных упражнений, у тренированных лиц не только не уменьшаются, а даже возрастает. Например, в процессе напряженных занятий ходьбой, бегом на средние дистанции частота сердечных сокращений у нетренированных лиц составляет 150 – 170 ударов в минуту, а у тренированных 180 – 200 и более. Выборочная проверка студентов экспериментальных групп подтвердила эти данные и расчеты. Таким образом регулярные занятия действительно повышали возможности организма, развивали умение приспосабливаться к требованиям, возникающим при интенсивной и длительной работе.

Общезвестно также, что физические упражнения влияют на изменение состава крови как в отношении количества и характера форменных элементов, так и в отношении химического состава. Увеличивается число эритроцитов и содержание гемоглобина в крови. Это способствует поступлению большого количества кислорода к тканям и улучшению окислительных процессов при работе, вследствие чего возрастает энергетические возможности организма. Благоприятное влияние ежедневной утренней физкультурой на качество крови студентов экспериментальных групп подтверждается конкретными данными наших студентов оказалось много добровольных доноров.

Можно предположить также, что физическая культура в экспериментальных группах оказывала благотворное влияние на пищеварительную и выделительную системы, на деятельность ряда желез внутренней секреции, что приводило к более сложной перестройки деятельности различных органов и систем организма, а главное – к их более совершенной регуляции, к лучшей согласованности, взаимной налаженности их функций. Суммарным выражением воздействия ежеднев-

ых упражнений в утреннее время на студента является улучшение его физического состояния, и физической подготовленности в целом.

Наблюдение за поведением, жизнью и учением тех студентов, которые ежедневно занимались физическими упражнениями, убедительно показывают, что их резко отличают от всех других жизнерадостность, собранность, физическая активность, работоспособность и более низкая степень утомляемости.

По данным анкетирования и устного опроса почти все студенты экспериментальных групп к утренней физической культуре относятся положительно (ровно как и концепции гибких технологий обучения в целом).

По данным опроса около 30 % поддерживали живой и активный ритм и темп жизни, утренней физкультурой занимались систематически; 45 % - ровный ритм и физкультурой занимались не систематически; 20 % вялый и пассивный ритм физкультурой занимались от случая к случаю, а некоторые вообще не занимались.

В беседе со студентами экспериментальных групп интервью дает студентка Н., (ее физическая подготовленность характеризует — исходный — 0,3 уровень предельно низкий, после второго года обучения — 0,1 — уровень средний. На вопрос, как она относится к утренней физкультурой она ответила — "Я в школе была освобождена от занятий физкультурой и когда поступила учиться в институт, честно говоря, очень боялась занятий физкультурой и даже не представляла себе, как я смогу вообще ходить на занятия и заниматься. Мне очень было страшно перемагнуть барьер и начать заниматься, я ничего не могла с собой сделать, заставить себя, из-за лени у меня ничего не получалось. Я никогда не могла себя организовать, и так мучилась весь год. Но с помощью преподавателя я приняла решение ходить за-

ниматься в утренние часы каждый день. Пришла раз на занятия, второй, а на третий раз не смогла себя заставить подняться и приняла решение поспать. После встречи с преподавателем я себе дала слово - буду заниматься. Еще я не была так спокойна 2 недели. На третьей неделе занятий мне показалось, что это совсем не трудно, без всяких трудностей и с радостью уже подымалась на занятия. Даже в воскресенье сама хотела поспать но уже не смогла спать, вставала и занималась. К концу первого курса себя увидела другим человеком, у меня появилась жизнерадостность, ко всему проявился интерес, стала более собранной. После 2-го года обучения уже заметным стал результат моей физической подготовленности.

Очень довольна, что смогла себя с помощью преподавателя заставить принять решение заниматься. Сейчас мне совсем не присуще утомление, по возможности всегда хожу пешком. За два года обучения уровень физической подготовленности поднялся на 5,8 пункта, а к выпуску хочу чтобы он стал к 10"

Интервью дает студент Н - физическая подготовленность его характеризуется, исходный = 3,7-уровень низкий, после 2-го года обучения 7,2 уровень высокий. На вопрос как он относится к утренней физкультуре, он отвечает " Я понимаю значение физических упражнений и занимался для поддержания тонуса, но когда начал заниматься ежедневно в утреннее время я ощутил изменения которые произошли в моем организме. Заметным стал прирост моих результатов подготовленности, которых я раньше не замечал. Чувствую себя хорошо, бодро, стараюсь время использовать не в пустую, а на дело. Заметил что повысилась работоспособность, стало легче заниматься по предметам. Уровень физической подготовленности поднялся на 3,5 пункта".

Из сказанных интервью очень заметным становится влияние занятий физическими упражнениями в утреннее время на организм, препятствия и трудности которые встречаются в занятиях физическими упражнениями.

В ходе опытно - экспериментальной работы пришлось встретиться с серьезными препятствиями и трудностями.

Одно из серьезных препятствий в перестройке ритма жизни, поведения и деятельности студентов - это сложившиеся стереотипы, привычных и сложившихся консервативный опыт, не самый лучший с точки зрения физической активности, накапливаемый из года в год многими студенческими поколениями.

Изменять и перестраивать этот опыт на старших курсах практически невозможно, а вот в первый год обучения есть шанс вносить серьезные изменения.

Этот шанс в опытно - экспериментальной работе мы использовали, хотя пресс социального давления со стороны окружающих студентов экспериментальных групп испытывали колоссально (многие старшекурсники над нами потешались и измывались, когда те спешили ранним утром на физкультуру).

Второй барьер - это психологическая неподготовленность студентов к переходу на активный образ жизни; неспособность многих из них несмотря на принятое внутреннее решение, заставить себя подняться с постели в утренние часы (6-30 , 7-00).

Единственная сила, которая способна заставить студента жить в таком активном ритме - это высочайшая мера ответственности, и осознание студентами единственного альтернативного выбора: либо этот режим он исполняет, либо отчисляется из института. К сожалению применению такой меры ответственности руководство вузов

психологически не готово и мы вынуждены были считаться с издержками и потерями (внутренняя лень студента разрушила полчас и его собственные намерения и все наши усилия).

Такого давления со стороны окружающих не испытывали студенты (приватного коммерческого института) отсутствие старших курсов и общежития), принципиально новые традиции, дух, атмосфера, ритм и режим жизни создавались с "чистого листа").

Это одна из причин того, что студенты данного института в физической подготовке вышли на тот же самый уровень, что и студенты экспериментальных групп государственного института.

Общий итог опытно-экспериментальной работы во всех трех сериях состоит в главном: сформулированная рабочая гипотеза нашла свое полное подтверждение. Основные результаты, практические выводы и методические рекомендации могут найти широкий выход в массовую практику вузов.

Заканчивая обсуждение основных вопросов, сформулированных в данной главе, можно сделать следующие выводы.

1. В основу опытно-экспериментальной работы по физическому воспитанию студентов была положена концепция гибких педагогических технологий обучения и ее основных исходных положений. К их числу относятся:

- признание личности у студента в качестве главного ценного ориентира в деятельности вуза и каждого преподавателя; расширение прав студента и свободы выбора.;
- идея создания для студентов режима наибольшего психологического педагогического благоприятствования, в том числе и в системе физического воспитания; включающего в себя на каждый день 4 часа учебных занятий, 4 часа самостоятельной работы, и обязательную

еждневную утреннюю физкультуру вне расписания учебных занятий; в режим наибольшего благоприятствования включается механизм защиты прав студентов на широкий выбор альтернативных форм и методов обучения, содержания, форм "самостроительства";

- идея индексации уровня подготовленности студентов и паспортизации этих индексов, включающей в себя конкретный механизм объективного измерения уровней фиксированных, промежуточных итоговых.

2. Сформулированные в ходе исследования задачи опытно /экспериментальной работы по физической подготовке, были решены с достаточной полнотой в процессе организационно - педагогических конкретных мер - проведении еждневной утренней физкультуры в различных режимах и условиях; разработке содержания и методики проведения занятий, в разработке использовании методики измерения и описания результатов физической подготовки студентов; в систематическом наблюдении за режимом их жизни и учебной деятельности.

В результате этих мер были накоплены достаточные количественные и качественные данные с целью их последующего анализа и обобщения.

3. Результаты опытно-экспериментальной работы по организации физической подготовки студентов в условиях гибких педагогических технологий обучения и их анализ убедительно показали не используемые действующей практикой большие внутренние резервы повышения качества физической подготовки специалистов; количественные и качественные характеристики подышек студентов в физическом состоянии вскрывают устойчивую тенденцию роста, со всей объективностью подтверждают достоверность ранее выдвинутой рабочей гипотезы.

Подводя итоги исследования в целом - и теоретическому и экспериментальному, можно сделать вывод о том, что намеченные задачи

в пределах своих возможностей и компетенции мы пытались решить в принципах объективности, достоверности и корректности. В каком объеме и в какой степени нам удалось достичь этой цели — судить читателям и оппонентам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кризис политической системы, экономики, всех сфер духовной, общественной и культурной жизни, переживаемый всеми странами СНГ в том числе и Украинской, отражается как в зеркале и в системе среднего, и высшего образования.

Бузовская практика построенная на волевых началах, ранее принятых законах и инструкциях переживает также острейший кризис и упадок.

Он охватывает не только финансы и экономику вуза, но его содержание, исходные постулаты, формы и методы обучения, технологий; весь методический арсенал и инструментарий.

Физическая подготовка студентов, осуществляемая в сложных условиях и традициях, не является исключением, и вызывает также серьезную озабоченность.

Если исключить студентов, регулярно занимающихся спортом — а это не более 25 — 30 %, то большая часть из всего состава по состоянию физической подготовки, фиксированному на первом курсе, и итоговому на IV курсе, имеют низкий уровень.

Опыт и практика показывают, это качественно новые результаты в физическом воспитании получить только за счет совершенствования данного звена, не затрагивая весь учебный процесс в целом, очень сложно, а вполне доступно, что и невозможно.

В связи с этим в современной педагогической науке идут интенсивные поиски и разработки новых педагогических концепций вуза, ряд из которых выходит на уровень практической и экспериментальной апробации. Одна из них — концепция гибких педагогических технологий обучения, в рамках которых возможны новые ре-

нения в организации учебного процесса в целом, и в организации физической подготовки, в частности.

Проведенные нами исследования подтверждают перспективность данной концепции, ее теоретическую и практическую значимость в совершенствовании физического воспитания студентов, в формировании у них качественного нового режима в жизни, поведении и деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. - Казань: изд-во Казан. ун-та, 1987.
2. Агеевец А.Б. "Теор. и практ. физ. культ.", 1987, № 3
3. Агеевец В.И. В кн.: Педагогика. Психология. Матер. Всемирн. науч. конгр. "Спорт в совр. обществе." I направ.-М: ФИС, 1980, с 23.
4. Ажицкий Ю.А. По Ю. Чусову "Азбука закалявания," - М.:Знание 1984, с 39.
5. Алекиев А.Б. Себя преодолеть: - М: ФИС, 1978, с.143
6. Амосов Н.М. Учись не стареть. "Известия" от 11.03.1983.
7. Арестов Ю.М., Выжгин В.И., Изгартев А.И., Фенин Л.И., Щербаков Е.Г. Спортивные игры: учебное пособие под. ред.Клещева Ю.Н. - М.: Высшая школа, 1980. - 143 с.
8. Асеев Е.Г. Мотивация, поведение и формирование личности.- М.: Мысль, 1976.
9. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого.- М.: ФИС, 1988. - 208 с.
10. Бака М.М., Бойко Е.С., Гурвич С.С., Мурахов И.Е. Социально - биологические проблемы физической культуры и спорта.-Киев: Здоровье 1983.
11. Бирюк Е.О. Проблемы, прогнозы, гипотезы в спорте. - Киев: Здоровье, 1983.
12. Бирюков В.А. Самомассаж - М.: ФИС, 1982, - 180 с.
13. Бойко Е.Б. В кн.: Индивидуальные особенности психологического и соматического развития и их роль в управлении деятельностью человека. Сб. тез. Пермь, 1982, с 19-20.
14. Боберский И. Нові шляхи у фізичному вихованні. Львів, 1911;

- Рухливі забави і Ігри, Львів, 1923.
15. Бондаревский Е.Я., Ханкальцев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. - Ташкент: Медицина, 1986.
 16. Булагьянц Г.Н. Автореферат. дис. Харьков, 1991.
 17. Бутенко Б.И., Зайцев Е.С. В сб.: Проблемы формирования профпригодности специалистов (под ред. проф. Д.И. Забродина). М.: Экономика.
 18. Бутин И.М. Личный спорт. - М.: Просвещение, 1983. - 336 с.
 19. Васильева З.А., Люблянская С.М. Резервы здоровья. - М.: Медицина, 1984.
 20. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пособие для ин-тов физ.культ. (Под ред. Я.П. Матвеева. - М.: ФИС, 1983. - 206 с.
 21. Вилькин Я.Р., Каневец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. Учебн. пособие для ин-тов физ.культ. - М.: ФИС, 1985. - 175 с.
 22. Виленский М.Я., Бнуков А.П. "Теор. и практ. физ. культ." 1983, № 5.
 23. Власов А.А., Нагорный А.Г. Туризм: Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа 1977. - 95 с.
 24. Волейбол (Под общ. ред. А.Г. Айрияну. - М.: ФИС, 1976. - 230 с.
 25. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие. - К.: Рад. шк., 1988. - 184 с.
 26. Воробьев Е.И. Слабаемые здоровья: О рациональном питании. - М.: Знание, 1987.
 27. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. М.: ФИС, 1985. - 33 с.
 28. Всесоюзная единая спортивная классификация. - М.: ФИС, 1985. - 284 с.
 29. Гончар И.Л. Дис., Л., 1979.

30. г. Советский спорт от 7.06.1989.

31. Герасимов И.Г. Структура научного исследования. М.: Мысль, 1985.
32. Герц М.И. За гармоні́йний розвиток. Методична розробка Тернопіль. 1974.
33. Глухов В.И. "Теор. и практ. физ. культ.", 1979, № 4
34. Гусак М.З. Групповые акробатические упражнения. М.: ФИС, 1969, - 167 с.
35. Денирчаглен Г.Г. " Теория и практ. физ. культ.", 1987, №4
36. Демин М.Б. Вестник МГУ. Сер. 7. Философия, 1983, № 1.
37. Демин М.Б. Природа деятельности М.: Изд. МГУ, 1984.
38. Денисенко П.И., Смирнов О.Д. Бег для здоровья - К.:Здоровья, 1972. - 48 с.
39. Догмаров А.А. Физкультурное движение на Львовщине. Учен. Зап. Львов. ин-та физкультуры. 1958, Вып. 2, с. 5.
40. Добровольский Е.К. Физическая культура и здоровье.- М.: Медицина, 1967.
41. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: ФИС, 1972.
42. Ешич М.Б. В кн.: Культура в общественной системе социализма. М.: Наука, 1984.
43. Элашвили Б.И. " Теор. и практ. физ. культ.", 1969, № 12.
44. Жолдак Е.И. Труд и физическая культура.-М.: Знание, 1982.-64с.
45. Жолдак Е.И. Экономическая эффективность физической культуры - ры. Методические указания и рекомендации по проведению социологических исследований экономической эффективности физической культуры в производственных коллективах. М., 1980.
46. Ильинич В.А. Профессионально - прикладная физическая подго-

- товка студентов вузов.-М.: Высшая школа, 1977. - 144 с.
47. Ильинич В.И., Виленский М.Я. Физическая культура для работников умственного труда. - М.: Знания, - 64 с.
48. Ильин Е.П. " Теор. и практ. физ. культ.", 1981, № 9
49. Ильина Т.А. Педагогика М.: Просвещение, 1984. - 161-163 с.
50. История физической культуры (Под общ. ред. В.Е. Столбова. -М.: Фис, 1983. - 359 с.
51. Кикнадзе Д.А. Потребности. Поведение. Воспитание. - М.: Мысль, 1968.
52. Ковалев С.М. Воспитание и самовоспитание М.: Мысль, 1986. - 242 с.
53. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни. - М.: Мысль, 1984.
54. Колесов Д.В., Иейксон Г.Б. Физкультура в школе: состояние и перспективы. Сов. педагогика.- 1988.- № 12.-11-17 с.
55. Комаров И.И., Кораблева Е.Н. Всб.: Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие. М., 1981.
56. Коротяев В.И., Гришин Э.А., Устенко А.А. Педагогика высшей школы. К.: 1990.- 40 с.
57. Коршунов А. Секреты долгой молодости профессора Никитина. "Советский спорт" от 30 - 31.10. 1982; 2,3,5,8,28,11,1982.
58. Кряж В.Н. и др. Проблемы физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи.- Гомель, 1983.-97-98с.
59. Кузьмак В.С., Осинцев А.А. Социально экономические проблемы физической культуры и спорта. - М.: Фис, 1981 .
60. Куду Э.Я., Лансон Л.А. Гимнастика; Учебно-методическое пособие для женских групп подготовительного отделения-М.: Высшая школа, 1978. - 172 с.
61. Курбант Л.С. Автореф. дисс. Киев, 1991.

62. Лебелев А.С. Матер. Ш науч.-метод.конф. преп.физ.восп. сельхоз.вузов.- М.: 1974.-18-21 с.
63. Леви В.Л. Безёт же лоям...(Психология здоровья). М.: ФИС, 1988.
64. Легкая атлетика (Под общ. ред. Н.Г. Озолина и Е.Н. Горонкина.- М.: ФИС, 1979. - 597 с.
65. Ломов В.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии.- М.: Наука, 1984.
66. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.- М.: Политиздат, 1975.
67. Любовицкий В.А. Велосипед для здоровья.-М.:ФИС,1977.-27 Ис.
68. Магун В.С. Потребность и психология социальной деятельности человека.-Л.: Наука, 1983 .
69. Макаренко А.С. Соч. в 7 т., т.4.М.: изд. АПН РСФСР, 1957.
70. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие.-М.:Высшая школа, 1978.-172 с.
71. Маркарен Э.С. Теория культуры и современная наука:(логико-методич. анализ). М.: Мысль,1983.
72. Масляков В.А.,Протасов А.Ф. Комплекс ГТО IV ступени - физическое совершенство: Учебно - методическое пособие-М.: Высшая школа, 1977.- 166 с.
73. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-М.:ФИС,1977.- 271 с.
74. Матвеев Л.П. В кн.: Очерки по теории физической культуры М.: ФИС, 1984.
75. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989. - 224 с.
76. Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья. Минск, 1983.- 7 с.

77. Микулин А.А. Активное долголетие.-М.:Фис, 1977.
78. Минаев В.Н., Шиян В.М. Основы методики физического воспитания школьников.-М.: Просвещение,1989. - 103 с.
79. Михайлов Н.Н. О потребностях человека, их возвышении и формулировании, - М.: Знание, 1981.
80. См.:Маль Х. Семь программы здоровья. М.,1983. - 39 с.
81. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга: Фис, 1972. - 130 с.
82. Неверкович С.Д. " Теор. и практ. физ. культ.", 1986,№11.
83. Нестеров В.Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи. - Минск.: Высш.ш.шк., 1980. - 95 с.
84. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: учебно - методическое пособие.- К.:Рад.шк., 1989. - 128 с.
85. Организационно- деятельная игра " цели и основные направления перестройки вузовской науки" Программа и регламент игры. Одесский гос. университет, 1987 .
86. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства(Под ред. Р.А. Белова, -Горький: Волго-Вят. кн. изд-во, 1973.- 168 с.
87. Основные направления перестройки высшего и среднего специального образования в стране. М.: Высшая школа, 1987.
88. Остапенко А.Н., Селивестров Б.И., Чистяков Ю.Н. Легкая атлетика: Учебно - методическое пособие. - М.: Высшая школа, 1980. - 217 с.
89. Педагогика. Учебник для ин-тов физ. культ. М.: Фис, 1978. - 230 с.
90. Педагогика. Под ред. Ю.К.Бабанского М.: Просвещение, 1988, - 213 - 218 с.

91. Переверзин И.И., Яковлева Л.Б. Формирование и организация деятельности женского физкультурно - оздоровительного клуба по интересам на промышленном предприятии. Метод. рекомендации.-М.: ЦОЛИИФК, 1987.
92. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта.-М.: ФИС, 1974.
93. Пономарев Н.И. , Рейзин В.М. "Теор. и практ. физ. культ.", 1988, № 10
94. Потапов А.И. Программа здоровья, " Советская Россия" от 03.01.1987.
95. Правила соревнований по видам спорта (действующие)
96. Практикум по педагогике: Учеб. пособие для студентов)Под ред.З.И. Васильевой.- М.: Просвещение, 1988.- 144 с.
97. В.М. Протасова, АБ В. Артемьев."Теор. и практ.физ.культ." 1988, № 4
98. Предченко В.Ф. Теория и практика физической культуры. 1955, № 2,- 50 - 52 с.
99. Психогигиена спортивной деятельности. Гуменюк Н.П.Шерцис В.М.- К.: Вища школа, 1978.-72 с.
100. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов(учебное пособие).- М.: Высшая школа, 1985. - 136 с.
101. Ратов И.П., Крашев В.Д. " Теор. и практ. физ. культ.",1986, № 4.
102. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента (науч. ред. А.А. Логинов.- Мн.: Выш.шк.,1986. -175с.
103. Рейзин В.М., Хренов В.С. В кн.:Педагогика. Психология.Матер. Всемирн.науч. конгр. "Спорт в соврем.обществе".(нап-

- равлен- М.: ФИС, 1980. - 81 с.
104. Решетников Н.В. "Теор. и практ. физ. культ.", 1981, № 6
105. Решетников Н.В. "Теор. и практ. физ. культ.", 1987, № 4
106. Самостоятельные занятия студентов физической культурой (Р.А. Белов, Б.В. Семеев, Н.А. Третьяков .-К.: Вида Шк. Главное издательство, 1988.- 208 с.
107. Санаян Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся М.: ФИС, 1979, - 123 с.
108. Сауткин М.Ф. Материалы для определения и оценки физического развития и общей физической работоспособности студентов. М. 1986.
109. Семеев Б.В., Николаев В.Р. Здоровье смолоду. -Горький: Волго-Вят. кн. из-во, 1979 - 167 с.
110. Сычёва Л.С. Автореф. дис. Киев, 1971.
111. Советская педагогика - "Педагогика ".- М.:1990.- 84 с.
112. Совершенствование управления движениями в физическом воспитании: Межвуз. сб. науч. тр.-М.:МОПИ им.Н.К.Крупской, 1987.
113. Соломина Т.В. Особенности процессов энергообеспечения физических нагрузок в циклических видах спорта.-Омск:Челябинск, 1987.
114. Си.: Сердюк А.М. Здоровье человека.- Вопросы философии, 1983, № 6.
115. Спортивные игры (Под общ. ред. Д.И.Портных, - М.:Фис, 1975. - 336 с.
116. Спортивная гимнастика (Под общ. ред. Ю.К.Гаввердовского и В.Н. Сиолевского.- М.: ФИС, 1976.- т. I-2
117. Столяров В.И. "Советский спорт " от 9 января 1985 .
118. Теория физического воспитания. Учебник для студентов физи-

- ческой культуры, под ред. Матвеева Л.П. - М.: ФИС, - 1976:
т. 304 с.
119. Теория и методика физического воспитания (Под общей редакц. Л.П. Матвеева, А.А. Новикова. - М.: ФИС, 1976. - т. 1-2
120. Теплер Ю.Н., Пономарев Н.И "Теор. и практ. физ. культ"., 1988, № 1.
121. Тер- Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М., "Физкультура и спорт", 1978. - 206 с.
122. Тер- Ованесян А.А., Тер - Ованесян Л.А. Педагогика спорта. К.: Здоровья, 1986.
123. Турист (Сост. А.А. Власов. - М.: ФИС, 1974. - 384 с.
124. ТОДА (Терн. обл. госуд. архив) ф. 231, оп. 1, сир. 370 арх. 1.
125. Уварев В.А., Панаев Б.Г., Теор. и практ. физ. культ.", 1985, № 5.
126. Удалов Ю.Ф. Биохимические основы питания спортсменов: Лекции, - Малаховка, МОПТХИ, 1987.
127. Физическое воспитание: (Под общ. ред. Б.А. Головина и др. - М.: Высш. шк., 1983. - 391 с.
128. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФИС, 1974.
129. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: М.: ФИС, 1987. - 128 с.
130. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: ФИС, 1972.
131. Формирование учебной деятельности студентов (Под ред. Б.Я. Лрудис. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1989. - 240 с.
132. Харре Д. Учение о тренировке. - М.: ФИС, 1971.
133. Черепанов В.С. Экспертные оценки в педагогических исследованиях

- ниях.- М.: Педагогика, 1983. -152 с.
134. Чоговалзе А.Б., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорта.- М.: Медицина, 1977. - 175 с.
135. Чоговалзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем,- М.: Высшая школа, 1986. - 142 с.
136. Шевченко А.А., Перевощиков Ю.А. Основы физического воспитания.-К. Высшая шк., Головное изд-во, 1984.-176 с.
137. Щедровицкий Г.П. В кн.: На пути к теории научного познания. М.: Наука, 1984.
138. Яренко О. Основы пластунства. Берлин, 1923. с 28.