

Белорусский государственный ордена Трудового Красного знамени институт физической культуры

На правах рукописи

ОГОРОДНИКОВ Сергей Сергеевич

УДК 796-057.875

Индивидуализация самостоятельных занятий по физическому воспитанию студенток

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

АВТОРЕФЕРАТ

Диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Минск-1988

Работа выполнена в Белорусском государственном ордена
Трудового Красного Знамени институте физической культуры

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, доцент
В.Н.Кряж

Официальные оппоненты - заслуженный деятель науки РСФСР,
доктор педагогических наук, профессор
В.П.Филин

- кандидат философских наук, доцент
В.И.Морозов

Ведущая организация - Киевский государственный институт
физической культуры

Защита состоится " 18 " января 1989 г. в 15.00 часов
на заседании регионального специализированного совета К 046.07.01
при Белорусском государственном ордена Трудового Красного Знамени
институте физической культуры /220773, Минск, проспект Машерова,
105/.

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

Автореферат разослан " 17 " декабря 1988 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
доцент


А.Н.Конников

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Физическая культура и спорт рассматриваются как важнейшие факторы укрепления здоровья, повышения работоспособности, продления творческого долголетия, организации здорового образа жизни студентов. Основной формой направленного использования физической культуры в высшей школе являются обязательные учебные занятия (В.В.Попенченко, 1979; В.А.Головин и др., 1983 и др.). Однако, они не обеспечивают качественное решение задач физического воспитания в основном учебном отделении (В.П.Филин, 1983; Ю.И.Евтушок, 1974; В.Н.Кряж, 1982; И.В.Муравов и др., 1987). Перспективным путем повышения эффективности физического воспитания студентов являются самостоятельные занятия физическими упражнениями во внеучебное время (Г.А.Пастушенко и др., 1980; Ф.Л.Доленко и др., 1982; В.Л.Малкин и др., 1987).

Самостоятельные задания - одна из основных организационно-методических форм таких занятий (Ю.И.Гончаров, 1978). Они представляют собой физические упражнения или комплексы физических упражнений со всеми условиями их выполнения (Д.А.Аросьев, 1969). Самостоятельным заданиям, используемым во внеучебное время, посвящена преимущественно методическая литература. В ней содержатся методические рекомендации, рассчитанные, как правило, на решение общих для всех занимающихся образовательно-воспитательных задач (Т.П.Кужевиц, 1985; В.М.Рейзин, А.С.Ищенко, 1986; В.Н.Кряж и др., 1987). Вместе с тем, практика физического воспитания требует индивидуализации самостоятельных заданий для занятий студентов во внеучебное время с учетом особенностей их физической подготовленности (Ф.Л.Доленко и др., 1982; Г.К.Карповский, 1987). Она особенно необходима для студентов в связи с тем, что у них более низкие, чем у студентов, показатели двигательной активности (Б.Д.Куланин, 1984; Л.И.Лубышева, 1984).

Объективная необходимость разработки основ методики индивидуализации самостоятельных заданий, выполняемых во внеучебное время, обусловлена несоответствием эффективности физического воспитания уровню предъявляемых к нему требований, что свидетельствует об актуальности темы данной работы.

Рабочая гипотеза исследования заключается в том, что в результате комплексного подхода к индивидуализации самостоятельных заданий, выполняемых во внеучебное время, может быть достигнуто повышение эффективности физического воспитания студентов. Комплексный подход должен включать в себя индивидуализацию величины тренировочной нагрузки и ее преимущественной направленности на повышение уровня менее развитых двигательных качеств, участие студентов в принятии решений о величине и направленности физической нагрузки и оценке эффективности самостоятельных заданий.

Для проверки рабочей гипотезы и разработки на этой основе методики самостоятельных заданий, выполняемых во внеучебное время, необходимо было провести педагогический эксперимент. В соответствии с экспериментальным замыслом ему должна была предшествовать разработка методики сравнения результатов выполнения упражнений, выраженных в различных единицах измерения, методики оценки прироста показателей физической подготовленности, а также изучение отношения студентов к самостоятельным занятиям и влияния на него ряда факторов, имеющих значение для проведения педагогического эксперимента.

Цель и задачи исследования. Цель работы заключается в научном обосновании индивидуализации самостоятельных заданий студентов по физическому воспитанию, выполняемых во внеучебное время.

Задачи исследования определены с учетом цели, рабочей гипотезы и экспериментального замысла как основные и частные.

Основными задачами исследования явились:

I. Обосновать комплексный подход к индивидуализации самостоя-

тельных заданий студентов по физическому воспитанию, выполняемых во внеучебное время.

2. Разработать практические рекомендации по индивидуализации самостоятельных заданий студентов по физическому воспитанию, выполняемых во внеучебное время.

В качестве частных были определены следующие задачи:

1. Разработать методику сравнения результатов выполнения физических упражнений, выраженных в различных единицах измерения.

2. Разработать методику оценки прироста показателей физической подготовленности студентов на первом году обучения.

3. Дать характеристику некоторых показателей отношения студентов к выполнению самостоятельных заданий во внеучебное время и ряда влияющих на него факторов.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, пульсометрия, анкетный опрос, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы вариационной статистики.

Диссертационная работа выполнялась поэтапно. На первом этапе проанализирована отечественная и зарубежная литература, уточнена проблема исследования, сформулированы ее цель и задачи. На втором этапе обоснован комплекс тестов для оценки физической подготовленности студентов. Третий этап включал в себя выбор шкалы и разработку таблицы, предназначенной для оценки физической подготовленности студентов. На четвертом этапе разработана методика определения прироста результатов в упражнениях, характеризующих уровень физической подготовленности. На пятом - разработана анкета и проведен опрос студентов с целью изучения факторов, влияющих на их отношение к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию. На шестом этапе проведен педагогический эксперимент, в ходе которого определя-

лась наиболее эффективная методика индивидуализации самостоятельных заданий по физическому воспитанию, выполняемых во внеучебное время, и организации контроля за их выполнением. На седьмом, заключительном, этапе проанализированы результаты проведенного исследования и разработана методика индивидуализации самостоятельных заданий по физическому воспитанию.

Научная новизна состоит в том, что в работе впервые в условиях длительного педагогического эксперимента исследуется влияние степени индивидуализации самостоятельных заданий по физическому воспитанию, выполняемых во внеучебное время, и участия студентов в определении величины тренировочной нагрузки. На основании исследования разработан комплексный подход к индивидуализации самостоятельных заданий, выполняемых во внеучебное время.

Относительно новыми в работе являются:

данные о зависимости прироста показателей физической подготовленности в конце учебного года от ее уровня в начале учебного года и характеризующие эту зависимость квадратичные уравнения в тестовых упражнениях;

таблицы прогноза прироста показателей физической подготовленности студентов первого курса в этих упражнениях за учебный год при разном ее уровне в начале учебного года;

данные, характеризующие отношение студентов к самостоятельным заданиям по физическому воспитанию;

характеристика влияния отдельных факторов на самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями во внеучебное время.

Практическая значимость заключается в том, что полученные в диссертации практические рекомендации способствуют индивидуализации самостоятельных заданий студентов, выполняемых во внеучебное время, повышению уровня их двигательной активности и физической под-

готовленности. Полученные в работе факты и сформулированные на их основе методические положения конкретизируют особенности предомления принципов доступности и индивидуализации, сознательности и активности в физическом воспитании студентов. Они дополняют и уточняют основы методики привлечения студентов к регулярным самостоятельным физкультурным и спортивным занятиям.

На защиту выносятся следующие положения:

применение в качестве самостоятельных заданий индивидуализированных комплексов круговой тренировки, составленных с учетом физической подготовленности и направленных на повышение уровня менее развитых физических качеств, является по сравнению с общепринятой методикой более эффективным;

оценка физической подготовленности с помощью разработанных перцентильных таблиц дает возможность сравнить уровень развития различных двигательных качеств студентов и определить на этой основе содержание комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий во внеучебное время;

участие студентов в предварительной текущей и итоговой оценке физической подготовленности, определении величины тренировочной нагрузки и методики выполнения самостоятельных заданий по физическому воспитанию во внеучебное время повышают эффективность самостоятельных занятий физическими упражнениями;

повышение уровня теоретико-методической подготовленности студентов в объеме требований программы по физическому воспитанию в вузе способствует повышению эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 124 страницах машинописного текста, состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, включающего 322 источника, из них 19 на иностранных языках. Текст рабо-

ты иллюстрирован 22 таблицами, 7 рисунками и дополнен 24 приложениями.

Работа выполнена в соответствии со Сводным планом НИР Госкомспорта СССР на 1986-1990 гг., направление I, проблема I.I. "Повышение эффективности физической культуры и спорта в советском образе жизни".

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Обоснование комплекса упражнений и разработка перцентильных таблиц для оценки результатов тестирования

Для обоснования комплекса упражнений отобраны и проверены на надежность 23 наиболее информативных теста, применяемых при оценке двигательных качеств студентов. С целью определения факторной структуры физической подготовленности студенток рассчитана интеркорреляционная матрица 23-го порядка и определен максимальный корреляционный путь (Л.К.Выхану, 1964). На уровне корреляционной связи, равном 0,7, в нем выделились группы тестов и отдельные тесты. Батарея, включавшая 8 тестов, формировалась с учетом структуры физической подготовленности, надежности тестов, задач и условий исследования. В нее вошли бег на 100 м, бег на 2000 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, метание гранаты, метание теннисного мяча в стенку на дальность отскока, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке; поднимание и опускание туловища из положения лежа руки за головой.

Для сравнения результатов, выраженных в различных единицах измерения, разработаны перцентильные таблицы. С этой целью в конце 1985-1986 уч. года было проведено массовое тестирование студенток по восьми рассмотренным выше тестам.

Для оценки физической подготовленности студенток в сопоставимых единицах измерения поступали следующим образом. Вначале студент-

ки выполняли контрольные упражнения. Затем полученные результаты оценивались в очках с помощью разработанной таблицы.

Разработка методики оценки прироста показателей физической подготовленности студенток

С целью разработки методики оценки прироста показателей физической подготовленности проведено исследование, в котором студентки I курса ВГИНХ в начале и в конце учебного года выполняли 8 контрольных упражнений. Из числа обследованных были отобраны 171 человек, регулярно посещавшие учебные занятия. Для каждой студентки во всех упражнениях рассчитан индивидуальный прирост результатов за год. После этого определена корреляционная связь между результатами, показанными в начале учебного года и его приростом за год. Анализ полученных данных позволил предположить возможность прогноза с помощью математической функции прироста результата за год по его уровню в начале учебного года. Поэтому для описания зависимости "исходный результат - прирост" были использованы шесть функций: линейная, квадратичная, логарифмическая, обратно-пропорциональная, показательная и степенная. Наиболее точно она была описана квадратичной функцией вида: $y = ax^2 + bx + c$.

С ее помощью были рассчитаны рабочие таблицы прогноза прироста результата в конце учебного года по его исходному уровню. Данные таблицы использованы в основном педагогическом эксперименте для определения уровня индивидуального прироста показателей физической подготовленности испытуемых.

Характеристика некоторых показателей отношения студенток к самостоятельным заданиям, выполняемым во внеучебное время, и влияющих на него факторов

С этой целью разработана анкета и опрошена 501 студентка. Объем выборки определяли на основании данных предварительного анкетирования. Объекты анкетирования определялись путем жеребьевки.

Анкетирование проводилось одним и тем же исследователем в одинаковых условиях.

В среднем студентки дают пассивно-положительную оценку самостоятельным заданиям. Они практически не связывают их результаты с получением зачета, повышением профессионально-прикладной физической подготовленности. Наиболее высоко оценено значение самостоятельных заданий, выполняемых во внеучебное время, для оздоровления и физической подготовки, рекреации, самопознания, эстетического и волевого воспитания.

Одним из факторов, влияющих на отношение студенток к самостоятельным заданиям, является уровень их физкультурных знаний. По данным проведенного дисперсионного анализа его влияние статистически достоверно ($p < 0,05$) и может достигать 25%.

Исследование эффективности комплексного подхода к индивидуализации самостоятельных заданий по физическому воспитанию, выполняемых во внеучебное время

Для проверки рабочей гипотезы проведен годичный педагогический эксперимент. В нем участвовали студентки первого курса БГИИХ в возрасте от 17 до 19 лет, которые были распределены на четыре группы. Учебные занятия в группах проводились по единому плану. В начале и в конце учебного года все студентки выполняли полную программу тестирования, которая включала в себя восемь контрольных упражнений, рассмотренных выше. В середине и в конце первого семестра, в начале и в середине второго семестра испытуемые выполняли сокращенную программу тестирования. В отличие от полной программы в нее не были включены бег на 100 м, бег на 2000 м и метание гранаты.

Самостоятельные занятия во внеучебное время строились в группах по-разному. В первой экспериментальной группе студенткам предлагалось выполнять во внеучебное время требования к недельному дви-

гательному режиму. В течение семестра им периодически напоминали о необходимости самостоятельных занятий.

Во второй экспериментальной группе содержание самостоятельных заданий и время, отводимое на воспитание отдельных физических качеств, определял преподаватель. Индивидуализация достигалась путем распределения времени воспитания физических качеств с учетом уровня их развития. Теоретической предпосылкой разработанной нами методики индивидуализации явилось положение о том, что скорость прироста результата пропорциональна разности между его максимальным и текущим значениями, а сам результат есть функция времени, отражающего объем проделанной работы (Ю.В.Верхошанский, 1970). В соответствии с этим определялось время, отводимое в задании, на воспитание отдельных физических качеств.

В самостоятельные задания подбирались упражнения, которые давали перенос тренированности на результат в соответствующем тестовом упражнении. В качестве организационно-методической формы студенткам рекомендовали круговую тренировку по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха. Длительность работы на станциях была равной 15", отдыха - 45".

Комплексы круговой тренировки включали в себя скоростно-силовые упражнения: прыжковые, беговые и т.п. упр.; упражнения для развития силы и силовой выносливости: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе с поворотами и без них, упражнения с резиновым амортизатором для мышц рук и плечевого пояса и другие. Эффект воспитания выносливости достигался с помощью соответствующих упражнений на отдельных станциях и жесткого режима работы и отдыха.

Нагрузка в трехнедельных циклах повышалась по линейно-восходящему типу. Комплекс менялся через каждые 3 недели. С введением нового комплекса вначале повышалась интенсивность нагрузки, а затем ее объем. По такому типу строились три втягивающих мезоцикла. В чет-

вертом мезоцикле повышение нагрузки достигалось увеличением работы на станциях до 20", соответственно время отдыха уменьшалось до 40".

В последующих мезоциклах время КТ составляло 20' при таком режиме работы и отдыха на станциях, как в четвертом мезоцикле. Вариативность нагрузки достигалась сменой тренировочных комплексов и усложнением тренировочных упражнений.

В третьей и четвертой экспериментальных группах методика оп-ределения и наращивания нагрузки в круговой тренировке была такой же, как и во второй экспериментальной группе. Различия в методике заключались в следующем.

Во второй группе студентки выполняли указания преподавателя. Их самоконтроль носил констатирующий характер.

В третьей группе студентки активно участвовали в оценке своих достижений с помощью перцентильных таблиц и определении уровня развития отдельных физических качеств. Они самостоятельно рассчитывали время работы над каждым качеством, определяли прирост результата после каждого тестирования, сравнивали его с ожидаемым, который определялся по таблице, рассчитанной с помощью квадратичной функции. На основании этого они давали оценку выполненной работы, прироста результата, своего текущего состояния и принимали решение о том, как поступить дальше. Преподаватель при этом выполнял роль консультанта.

В четвертой группе дополнительно к сказанному студенткам сообщались знания, необходимые для активного участия в принятии решений.

Студентки второй, третьей и четвертой групп заполняли дневник самоконтроля. Выполнение самостоятельных заданий студентками этих групп контролировалось преподавателем во время проверки дневников, собеседований с ними и путем самоотчетов.

Об эффективности различных вариантов методики выполнения са-

мостоятельных заданий по физическому воспитанию судили, прежде всего, по данным анализа динамики показателей физической подготовленности в группах.

Во всех группах прирост результатов тестирования был статистически достоверным. Однако, уровень прироста оказался выше в Ш и IV группах. После оценки среднего прироста показателей физической подготовленности в восьми упражнениях с помощью перцентильных таблиц получены следующие результаты: наименьшее количество очков оказалось в I группе - 161; во второй группе - 323 очка; в Ш - 353; в IV - 381 очко (табл. I).

Таблица I

Средний прирост результатов физической подготовленности в экспериментальных группах в очках перцентильной шкалы

Упражнения	1 ЭГ (n=16)	2 ЭГ (n=23)	3 ЭГ (n=16)	4 ЭГ (n=18)
1. Бег на 100 м	31	38	46	50
2. Прыжок в длину с места	31	44	54	46
3. Метание гранаты	22	30	34	35
4. Бег на 2000 м	11	38	57	57
5. Метание теннисного мяча в стенку на дальность отскока	7	40	44	48
6. Тройной прыжок с места	11	32	39	40
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке	32	16	30	31
8. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за головой	16	85	50	74
Сумма очков	161	323	353	381

Результаты сравнения среднего прироста показателей физической подготовленности, выраженных в очках, с помощью критерия Ван-дер-Вардена подтвердили наиболее высокий его уровень в Ш и IV группах, что свидетельствует о статистически достоверном различии влияния экспериментальных программ в разных группах ($P < 0,05$).

Соответствующее улучшение установлено и при сравнении результатов анкетного опроса. Под влиянием применяемой в эксперименте ме-

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

тодики в экспериментальных группах улучшились показатели отношения к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию. Более выраженные изменения, как и при анализе динамики показателей физической подготовленности, установлены в четвертой группе.

Особенно убедительно влияние различий в методике применения самостоятельных заданий характеризуют данные дисперсионного анализа за среднего прироста результатов по всем изучаемым показателям физической подготовленности. Общая оценка влияния экспериментальных факторов с помощью дисперсионного анализа однофакторного комплекса с четырьмя градациями свидетельствует о статистически достоверном влиянии методики, достигающем 52,2±62,4% (табл. 2).

Таблица 2

Разнообразие	Дисперсии (суммы квадратов)	Числа степеней свободы	Вариансы (средние квадраты)
Факториальное (межгрупповое)	4360,6	3	1453,5
Случайное (внутригрупповое)	3250,6	69	47,1
Общее	7611,2	72	105,7

$$\eta^2 = 0,573 \pm 0,019 \quad F = \frac{1453,5}{47,1} = 30,86$$

$$\Phi = \frac{0,573}{0,019} = 30,16 \quad F_{st} = 6,0 - 4,1 - 2,7$$

Доверительные границы генерального показателя:

$$\Delta = F_{st} \cdot m_{\eta^2} = 2,7 \cdot 0,019 = 0,0513 \quad (\alpha = 0,95)$$

$$\bar{\eta}^2 + \Delta = 0,573 + 0,0513 = 0,624$$

$$\bar{\eta}^2 - \Delta = 0,573 - 0,0513 = 0,522$$

Таким образом, анализ данных педагогического эксперимента даёт основание утверждать, что наиболее эффективной является такая

методика применения самостоятельных заданий, которая предусматривает индивидуализацию величины тренировочной нагрузки и ее преимущественной направленности с учетом особенностей физической подготовленности студентов, их включение в процесс принятия решения о тренировочной нагрузке и ее эффективности.

В диссертации сформулированы выводы, раскрывающие поставленные задачи, и практические рекомендации.

ВЫВОДЫ

1. В физическом воспитании студентов сложилась проблемная ситуация, суть которой заключается в несоответствии его эффективности уровню социальных требований. Одной из причин этого является недостаточная разработанность методики индивидуализации самостоятельных заданий - основной организационно-методической формы самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время.

2. Педагогическими экспериментальными исследованиями показана высокая эффективность комплексного подхода к индивидуализации самостоятельных заданий по физическому воспитанию студентов. Он предполагает общефизическую подготовку с одновременным повышением уровня менее развитых физических качеств и индивидуализацию величины тренировочной нагрузки. Эффект общей физической подготовки достигается путем включения в самостоятельные задания упражнений силовой, скоростной, скоростно-силовой направленности и выполнения их в круговой тренировке по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, позволяющему индивидуализировать величину тренировочной нагрузки и дающему эффект воспитания выносливости. Преимущественная направленность на повышение уровня отстающих физических качеств может быть достигнута путем определения парциальных объемов времени, отводимого на воспитание различных физи-

ческих качеств с учетом уровня их развития. Эффективным методическим приемом определения уровня развития отдельных физических качеств является оценка результатов тестирования в очках перцентильной шкалы.

3. Экспериментально подтверждена правильность предположения о полезности включения студенток в процесс принятия решения о величине и преимущественной направленности тренировочной нагрузки и оценки эффективности выполнения самостоятельных заданий. Об этом свидетельствует повышение влияния экспериментальной методики в третьей группе по сравнению со второй группой. Определяя величину тренировочной нагрузки и преимущественную направленность самостоятельных заданий, выполняемых во внеучебное время, и оценивая их эффективность, студентки более глубоко познают их полезность как фактора оздоровления, физического образования, эстетического воздействия, самопознания. Это, по-видимому, способствует развитию интереса к самостоятельным занятиям, более осознанному отношению к их цели, задачам и, как следствие, повышению эффективности.

4. Одним из факторов, влияющих на отношение студенток к самостоятельным занятиям, является уровень их физкультурных знаний. Его влияние на прирост показателей физической подготовленности статистически достоверно ($p < 0,05$). Самый низкий уровень знаний установлен у студенток при ответе на вопросы методического содержания и по естественно-научным основам физического воспитания. Наибольшую трудность для них представляют вопросы, связанные с определением нагрузки при самостоятельных занятиях и умением правильно построить свои самостоятельные занятия физическими упражнениями, оценить их влияние на здоровье, умственную работоспособность, регуляцию сердечно-сосудистой системы.

5. Для индивидуализации самостоятельных заданий студенток по физическому воспитанию необходима оценка их физической подготовлен-

ности. Как показал педагогический эксперимент, она может быть произведена достаточно удовлетворительно для практических целей с помощью комплекса упражнений, включающих бег на 100 м, бег на 2000 м, метание гранаты, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за головой, и перцентильных таблиц, позволяющих выразить результаты, показанные в этих упражнениях, в очках. Сопоставляя оценки результатов выполнения различных упражнений, выраженные в очках, можно сравнить уровень развития отдельных показателей физической подготовленности.

6. Между показателями физической подготовленности студенток в начале учебного года и приростом результатов в течение учебного года в большинстве контрольных упражнений установлена высокодостоверная корреляционная зависимость ($p < 0,001$). Она позволяет прогнозировать прирост результатов в конце учебного года в зависимости от его уровня в начале учебного года. В наилучшей мере для таких упражнений, как бег на 100 м, бег на 2000 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине руки за голову, метание гранаты; метание теннисного мяча в стенку на дальность отскока, эта зависимость описывается с помощью квадратичной функции: $y = ax^2 + bx + c$. Рассчитанные с помощью этой функции величины прироста показателей физической подготовленности могут быть использованы в качестве ориентиров при оценке эффективности выполнения самостоятельных заданий во внеучебное время.

7. Проблема индивидуализации самостоятельных заданий по физическому воспитанию, выполняемых во внеучебное время, должна решаться с учетом отношения студенток к самостоятельным занятиям. В среднем студентки дают пассивно-положительную оценку таким занятиям. Они практически не связывают их результаты с получением заряда, повышением профессионально-прикладной физической подготовлен-

ности, общением, самопознанием. Студентки невысоко расценивают рекреативные возможности самостоятельных занятий во внеучебное время. Наиболее значимыми мотивами таких занятий является укрепление здоровья, нормализация веса, красивая фигура, физическая подготовка. Но и в этом случае, мотивация может быть расценена как пассивно-положительная.

3. Причины, затрудняющие самостоятельные занятия студенток физическими упражнениями во внеучебное время, строго индивидуальны. Вместе с тем, обобщенная оценка студентками их значимости представляет практический интерес. Наиболее значимыми причинами являются отсутствие привычки, нежелание заниматься самостоятельно во внеучебное время, нехватка времени на такие занятия. Остальные причины, по оценке студенток, не оказывают существенное влияние на самостоятельные занятия во внеучебное время.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Самостоятельные задания по физическому воспитанию следует выполнять в те дни, когда в расписании нет учебных занятий по этой дисциплине: утром до учебных занятий или во второй половине дня, после них, в удобное для студенток время. Продолжительность одного такого занятия может быть равной 20-25 мин вначале, увеличиваясь до 35-40 мин в последующем.

Самостоятельное задание по физическому воспитанию включает в себя разминку, комплекс, состоящий из 4-х упражнений, и традиционную заключительную часть. Комплекс включает в себя упражнения, дающие прямой положительный перенос на результат в спринтерском беге, беге на выносливость, прыжках в длину, поднимании и опускании туловища из положения лежа на спине руки за головой и в метании. Эти упражнения должны быть простыми по технике, не требующими специальных условий для их выполнения.

Организационно-методической формой, наиболее соответствующей самостоятельным занятиям студенток, является круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха. Тренировочная нагрузка комплексов круговой тренировки должна быть направлена на подтягивание "отстающих" физических качеств. С этой целью время выполнения комплекса круговой тренировки, составляющего основу самостоятельного задания, должно быть распределено на части, пропорциональные уровню развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и уровню результата в метании.

Количество повторений на каждой станции следует определять в долях от максимального теста в соответствии с методикой, апробированной в круговой тренировке. На первых занятиях начальное время круговой тренировки рекомендуется устанавливать равным 8-10 минутам, а интенсивность тренировочной нагрузки на станциях равной 75%-80% от максимального теста. Смену комплекса круговой тренировки необходимо проводить через каждые 3-4 недели.

Привлекая студенток к самостоятельным заданиям по физическому воспитанию во внеучебное время, необходимо предусмотреть втягивающий этап. Он может включать в себя 3-4 трех-четырехнедельных мезоцикла. Объем тренировочной нагрузки в мезоциклах повышается по линейно-восходящему типу от 8-10 минут на первом занятии до 20 минут на последних. Интенсивность нагрузки на станциях увеличивается от 75%-80% в первом мезоцикле до 90%-95% в третьем мезоцикле. В последнем мезоцикле втягивающего этапа путем увеличения времени работы в каждом подходе к станции и уменьшения времени отдыха может быть увеличен объем тренировочной нагрузки.

После втягивающего этапа можно переходить к базовому. Характерными особенностями данного этапа являются: трех-четырехнедельные мезоциклы, устоявшаяся длительность комплексов круговой тренировки, равная 16-20 минутам, высокая интенсивность тренировочной

нагрузки на станциях, составляющая 85%-95% от максимального теста.

Для активизации самостоятельных занятий студентов необходимо привлекать их к определению величины тренировочной нагрузки и оценке эффективности самостоятельных заданий, выполняемых во внеучебное время. Обязательным условием активизации самостоятельных занятий студентов является регулярное ведение дневника самоконтроля, контроль со стороны преподавателя за систематичностью занятий, основу содержания которого составляют регулярный анализ дневников, самоотчеты студентов и собеседование с ними.

Важными факторами повышения активности самостоятельных занятий во внеучебное время являются теоретическая подготовка студентов в объеме требований программы по физическому воспитанию в вузе и воспитательная работа с ними. Теоретическая подготовка должна включать в себя сведения о социальной значимости физической культуры и спорта и их значении для студентов. Кроме этого, необходимо сообщать знания по естественно-научным основам физического воспитания и по методике занятий физическими упражнениями, акцентируя внимание на методике самостоятельных занятий. Воспитательная работа должна быть направлена на дальнейшее разъяснение студентам оздоровительной ценности самостоятельных заданий и усиления мотивации физического совершенствования.

На старших курсах в связи с усилением профессиональной ориентации студентов необходимо больше внимания уделять формированию знаний о профессионально-прикладных возможностях физической самоподготовки, влиянии самостоятельных занятий физической культурой и спортом на творческое долголетие и подготовку женщины к материнству, укреплению на этой основе убеждений в полезности таких занятий.

На младших курсах необходимо формировать оздоровительные, эстетические, образовательные мотивы самостоятельных занятий физи-

ческими упражнениями и связывать получение зачета по физическому воспитанию с регулярностью занятий физическими упражнениями. С этой целью могут быть использованы нормативы прироста показателей физической подготовленности, индивидуализированные с учетом ее исходного уровня, и комплексное применение педагогического контроля и самоконтроля.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Тесты для оценки эффективности физкультурно-оздоровительной работы со студентами // Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий: Тезисы докладов Всесоюзной научной конференции (Таллин, ноябрь 1985 г.). - Таллин, 1985. - Ч. 2. - С. 37.

2. Оценка студентами домашних заданий по физическому воспитанию // Тезисы областной научно-методической конференции "Новые формы массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы со студентами вузов" (Ростов-на-Дону, 1987.) - С. 179-181 (в соавторстве с В.Н.Кряжем).

3. Перцентильные оценки физической подготовленности в педагогическом контроле и самоконтроле // IV Всесоюзная научная конференция "Физическая культура и спорт в формировании социалистического образа жизни студентов" (18-20 ноября 1987 г.): Тезисы. - Львов, 1987. - С. 76-77.

4. Таблица прироста показателей физической подготовленности // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Тезисы докладов республиканской научно-методической конференции (Брест, 7-10 июня 1988 г.). - Брест, 1988. - С. 193-194.

5. Эффективность применения домашних заданий по физическому воспитанию студентов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Тезисы докладов республиканской научно-методической

конференции (Брест, 7-10 июня 1988 г.). - Брест, 1988. -
С. 195-196 (в соавторстве с И.И.Лосевой).

СООБЩЕНИЯ, СДЕЛАННЫЕ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

Основные положения диссертационной работы доложены на научно-методических конференциях по проблемам физического воспитания студентов ВССР (Могилев, 1985; Брест, 1988); научно-практических конференциях профессорско-преподавательского состава БГИНХ (Минск, 1986-1988 гг.).

Влад