

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ БССР  
МИНСКИЙ ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
ИМ. А.М.ГОРЬКОГО

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сборник научных трудов

Минск 1985

Репозиторий БГПУ

Материалы сборника являются итогом исследований коллектива преподавателей кафедры физического воспитания и спорта, направленных на разработку средств и методов оптимизации физических упражнений, развития и совершенствования двигательных качеств, умений и навыков у учащихся и студентов в процессе физического воспитания.

Рекомендуется преподавателям и студентам пединститутов.

Редсовет: И.А.Мелешко (ответственный редактор),  
С.А.Голубь, Б.Н.Калюнов, А.С.Живицкий,  
Л.И.Маськов

Рецензенты: кафедра физического воспитания и спорта  
БГУ им.В.И.Ленина; кандидат педагогических наук, доцент А.И.Завьялов

Рекомендован к печати редакционно-издательским советом МПИ им. А.М.Горького

0 = 4309010000-596  
М340-85

II-85



Минский пединститут  
им.А.М.Горького, 1985

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" (1981 г.), а также реформа общеобразовательной и профессиональной школы ставят перед педагогическими вузами страны цель: поднять подготовку учителя на новый; более качественный уровень, соответствующий условиям и потребностям общества развитого социализма, способствующий росту экономического и оборонного могущества страны, удовлетворению духовных потребностей советских людей.

Разнообразие тематики и содержание работ данного сборника направлены на оптимизацию учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Оно отражает состояние научной и методической работы в институте.

Физическое воспитание в вузе разнообразно. Наличие трех учебных отделений — специального, подготовительного и спортивного совершенствования требует особого подхода к каждому из них. В то же время подготовка учителя-предметника налагает особую ответственность на кафедру физвоспитания по вооружению студентов умениями и навыками по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Ряд статей сборника посвящены учебному отделению спортивного совершенствования. Это не случайно. Спортивная подготовка является наиболее эффективной формой, воспитывающей у студентов основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, значительно повышает их физическую и профессиональную подготовленность.

В сборнике дальнейшее развитие получила скоростно-силовая подготовка студентов, которая является основной как при освоении упражнений, так и при выполнении нормативов комплекса ГТО. Некоторые статьи сборника раскрывают организацию физкультурно-массовой и профессионально-прикладной подготовки студентов, определяют эффективность использования ритмической гимнастики и музыки в учебном процессе, освещают организацию спортивно-массовой работы учащихся по месту жительства.

ежедневная утренняя гимнастика, обтирание холодной водой, закаливание организма - "рецепты" для избавления от простудных заболеваний, повышения уровня двигательной подготовленности и, естественно, успеваемости, что позволит успешно решать задачи, поставленные перед начальной школой.

А.А.Балай, А.М.Романович

### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНА-МНОГОБОРЦА

Цель советской системы физического воспитания закономерно вытекает из потребностей строительства коммунистического общества и неотделима от общей цели-коммунистической системы воспитания, которая предусматривает все более полную реализацию возможностей всестороннего развития человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. В соответствии с этим в советской системе физического воспитания преследуется цель - воспитать физически совершенных людей, активных строителей коммунизма, всесторонне подготовленных к творческому труду и защите Родины /7/.

К числу основных объективных причин, обуславливающих постановку такой цели, относятся в первую очередь требования, предъявляемые к физическому развитию и физической подготовленности человека прогрессом общественного производства. Бурно развивающаяся научно-техническая революция поставила на повестку дня дальнейшее совершенствование физической подготовки трудящихся.

Другим объективным фактором, обуславливающим цель советской системы физического воспитания, являются требования, которые исходят из защитных функций нашего государства. Глубокие изменения, происшедшие в техническом оснащении армии и флота, сокращение военной службы обусловили возрастание требований к молодому пополнению. Не только в пору военных испытаний, но и в мирное время служба в рядах Советской Армии и Военно-Морского Флота связана с большим напряжением, требует от человека крепкой моральной, волевой и физической закалки.

В этих условиях разнообразие физические упражнения, объединенные в физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР", в комплекс спортивных упражнений военно-прикладного характера (морское многоборье), являются наиболее целесообразными средст-

вами развития всесторонних двигательных качеств и технических навыков, необходимых человеку в сфере труда и обороны Родины.

Каждый, кто готовится к стартам по программе морского многоборья, к выполнению норм и требований комплекса ГТО, безусловно, хочет полнее раскрыть свои физические способности. Успех на беговой дорожке, в стрелковом тире, в плавательном бассейне в большой мере зависит от правильного подбора физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование тех или иных двигательных качеств.

Морское многоборье предъявляет специфические требования к двигательным качествам спортсмена, обусловлено характером и продолжительностью соревновательных упражнений, входящих в данный комплекс. Поэтому понятен интерес специалистов к значимости каждого из качеств для результата в многоборье.

С целью решения этого вопроса были обследованы 102 спортсмена (I разряд - мастера спорта). Оценка физической подготовленности многоборцев проводилась с помощью отобранных по данным литературы и апробированных на практике тестов /1,2,3,4,5,6 и др./, быстрота - по результату бега на 100 м и проплывания трех отрезков по 25 м с паузами отдыха между отрезками 90 сек; сила - по результату вытягивания станкового динамометра; скоростно-силовые качества - по результату прыжка в длину с места, пятерного прыжка с места, броска ядра (5 кг) за голову двумя руками, абсолютной силы тяги при плавании в координации (на месте), сгибания и разгибания туловища из положения сидя в положение лежа и обратно за 30 сек, приседания со штангой весом, равным собственному весу спортсмена за 30 сек; силовая выносливость - по результату подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания штанги весом 35 кг из положения лежа лицом вниз за 60 сек; выносливость анаэробного характера - по результату проплывания шести отрезков по 50 м с максимально доступной скоростью и паузами отдыха между отрезками продолжительностью 10 сек, пробегания четырех отрезков по 400 м с максимально доступной скоростью и паузами отдыха между отрезками продолжительностью 20 сек; выносливость аэробного характера - по результату плавания на 1000 м и бега на 3000 м; гибкость - по выполнению наклона туловища вперед.

На основании данных корреляционного анализа следует, что у многоборцев I разряда отмечается достоверная взаимосвязь пока-

зателей, характеризующих выносливость аэробного и анаэробного характера и скоростные возможности с суммой очков в многоборье, а также с плаванием, бегом и греблей.

Наиболее тесная связь соревновательного результата в многоборье отмечается с плаванием на 1000 м ( $r = -0,629$ ), плаванием 6 x 50 м ( $r = -0,571$ ), бегом на 3000 м ( $r = -0,467$ ), т.е. с показателями, характеризующими выносливость аэробного и анаэробного характера. С плаванием и бегом наиболее тесно связаны эти же показатели. Не выявлено достоверных связей между соревновательными результатами и показателями, характеризующими гибкость, силовую и скоростно-силовую подготовленность спортсменов.

У кандидатов в мастера спорта характер и направленность взаимосвязей показателей физической подготовленности с видами многоборья и суммой очков в многоборье изменяется незначительно.

Детерминирующее влияние на дисциплины многоборья, как и у спортсменов I разряда, оказывают показатели, характеризующие выносливость аэробного и анаэробного характера. Однако связь этих показателей с суммой очков в многоборье несущественна.

Анализ материала показал, что у кандидатов в мастера спорта наибольшее влияние показатели физической подготовленности оказывают на соревновательные результаты в беге и плавании. Следует отметить, что с соревновательным результатом в беге, помимо показателей, характеризующих выносливость аэробного и анаэробного характера и скоростные возможности, достоверно взаимосвязаны пятерной прыжок с места ( $r = -0,432$ ), прыжок в длину с места ( $r = -0,411$ ), т.е. показатели, характеризующие скоростно-силовые возможности спортсменов. У спортсменов данной квалификации отмечается также достоверная взаимосвязь становой силы с соревновательным результатом в гребле ( $r = 0,485$ ).

У мастеров спорта с соревновательным результатом в многоборье наиболее тесно взаимосвязаны бег 4 x 400 м ( $r = -0,582$ ), бег на 3000 м ( $r = -0,562$ ), плавание 6 x 50 м ( $r = -0,492$ ), т.е. показатели, характеризующие выносливость анаэробного и аэробного характера.

Результат в бросках ядра назад за голову характеризует скоростно-силовые возможности спортсменов. Его взаимосвязь с соревновательным результатом в многоборье на уровне  $r = 0,537$ . Результаты в других скоростно-силовых тестах: абсолютная сила

тяги при плавании в координации (на месте), пятерной прыжок с места, сгибание и разгибание туловища из положения сидя в положение лежа и обратно имеют также достаточно высокую корреляцию с соревновательным результатом в многоборье соответственно  $r = 0,416$ ,  $r = 0,315$ ,  $r = 0,328$ .

С соревновательным результатом в гребле имеет достоверную взаимосвязь становая сила ( $r = 0,327$ ).

Наибольшее количество статистически достоверных взаимосвязей показателей физической подготовленности с соревновательными результатами наблюдается у всех многоборцев (без разделения на квалификацию). За исключением наклона туловища вперед, все показатели взаимосвязаны с видами многоборья и суммой очков в многоборье, однако степень их взаимосвязи различная. Как и во всех рассмотренных квалификационных группах спортсменов, наиболее информативными являются показатели, характеризующие выносливость аэробного и анаэробного характера.

#### В ы в о д ы

1. Спортивный результат в морском многоборье взаимосвязан с уровнем развития выносливости аэробного и анаэробного характера, скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов.

2. Главенствующее влияние на соревновательные результаты в многоборье на всех рассмотренных этапах спортивного мастерства оказывают показатели, характеризующие выносливость аэробного и анаэробного характера, а также скоростные возможности многоборцев.

3. Лишь на уровне кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта появляется весомое значение отдельных скоростно-силовых и силовых показателей на соревновательные результаты в многоборье.

4. Исследование гибкости показало отсутствие четкой взаимосвязи этого качества со спортивным результатом в многоборье.

5. Ведущей тенденцией в физической подготовке морских многоборцев высокой квалификации должно быть разностороннее совершенствование двигательных качеств, которое обеспечивает сугубо специальную, целесообразную гармонию их развития и в то же время создает преимущественные условия для совершенствования аэробных и анаэробных способностей, отвечающих специфическим особенностям циклических дисциплин многоборья.

## Л и т е р а т у р а

1. Безкопильный Л.П. Морское многоборье. - М.: ДОСААФ, 1972, - 144 с.
2. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. - М.: ФиС, 1981, -III с.
3. Колосовский Н.Н., Овчинников М.Ф. Морское многоборье. - М.: ДОСААФ, 1976, - 118 с.
4. Платонов В.Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса. - Киев: Здоров'я, 1983, - 167 с.
5. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. - М.: ФиС, 1983, -103с.
6. Суслов Ф.П., Попов Ю.А., Кулаков В.Н., Тихонов С.А. Бег на средние и длинные дистанции. - М.: ФиС, 1982, - 176 с.
7. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общей ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: ФиС, 1976, т.1, - 303 с.

А.М.Пастухов

### ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДАННЫХ СОЦИОМЕТРИИ ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД

Возросший уровень спортивного мастерства в командных видах спорта заставляет все вдумчивее подходить к вопросам комплектования состава команды, требует от тренеров учитывать не только физическое и техническое мастерство игроков, но и обращать внимание на индивидуально-психологические и социально-психологические характеристики.

Уже ни для кого не секрет, что при равенстве технических возможностей соперничающих команд часто решающим фактором является хорошая сыгранность команды или отдельных ее звеньев, высокий боевой дух коллектива, умеющего не дрогнуть в ответственный критический момент, наличие одного или нескольких лидеров, которые могут взять на себя инициативу в экстремальных условиях, повести остальных членов группы за собой, внушить партнерам по команде веру в победу.

Учитывая это, преподаватели, тренеры, педагоги, стоящие у руля спортивных команд, в последнее время все чаще обращаются к различным социально-психологическим методам исследования межличностных взаимоотношений в спортивном коллективе, надеясь найти оптимальные варианты состава команды или отдельных ее

членов, деятельность которых могла бы стать более результативной, путем наиболее рациональной расстановки игроков.

Одним из таких методов является социометрия, позволяющая выявить степень психологической объединенности группы, вскрыть систему межперсональных коммуникаций, выявить отдельные группировки и лидеров.

При применении социометрии особую важность приобретает правильность постановки критерия (выбора), от чего зависит точность (я бы сказал даже успех) последующего выявления межличностных отношений, коммуникативной структуры группы и что налагает определенный отпечаток на вопросы, связанные с комплектованием команды, более рациональной расстановки игроков. В нашем исследовании мы ставили задачу выяснить, в какой степени, как разграничиваются ответы испытуемых в социометрической карте на предъявленные официально-ролевые и интимно-межличностные критерии, а также степень представления по различным критериям, т.е. "официального" (кем является капитан команды) лидера коллектива.

Нами было проанализировано свыше 60 социометрических анкет, заполненных в течение года членами юношеской и взрослой сборных команд БССР по водному поло. Анкеты заполнялись испытуемыми перед отъездом на различные ответственные соревнования (первенство СССР, чемпионат БССР и др.).

В анкетах, или их еще называют социометрическими карточками содержались как официально-ролевой критерий (предлагалось ответить на вопросы: с кем из игроков команды Вам играть легче, результативнее? Действия кого на поле Вы понимаете лучше?), так и интимно-межличностный (С кем из игроков команды Вы бы хотели жить в одном номере гостиницы на соревнованиях?). Официально-ролевой критерий был представлен в дихотомической (или альтернативной) форме, т.е. предлагались вопросы: с кем из игроков команды Вам труднее решать игровые задачи? Действия кого Вы меньше понимаете в игровых ситуациях? Число выборов по всем критериям было ограничено тремя.

При анализе заполненных испытуемыми социометрических анкет нами были получены такие результаты: в 48,2% от общего количества возможных совпадений по положительным официально-ролевому и интимно-межличностному критериям были названы фамилии одних и тех же игроков команды. Это значит, что почти в

4. Хорошо налаженный контроль за работой ФОНа служит важнейшим средством правильного воспитания кадров и должен проводиться систематически, помогать устранять ошибки, находить лучшие, наиболее правильные решения поставленных задач.

#### Л и т е р а т у р а

1. Жолдак В.И., Нифонтова Л.М. О дифференцированном изучении затрат времени на физическую культуру. - В кн.: Конференция по психологии и социологии спорта. - Тарту, 1969, с.162-164.
2. Жолдак В.И. Некоторые проблемы комплексного исследования физической культуры как общественного явления. - В кн.: Научные труды за 1969 год. - М.: ВНИИФК, 1970, с.55-60.
3. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1974, - 310 с.

#### СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Голубь С.А., Мелешко И.А. Подготовка студентов к проведению физкультурно-оздоровительной работы с учащимися на подвижной перемене и в группах продленного дня .....	4
Голубь С.А. Подготовка студентов к туристско-краеведческой работе в школе .....	9
Гонестова В.К., Зверник В.И., Зверник И.В., Мешконис И.И. Управление тренировочным процессом пловцов-студентов в предсоревновательном периоде .....	16
Мелешко И.А. Работоспособность студенток первого курса в выполнении упражнений прыжковой выносливости.....	23
Галкина И.Э. Эффективность применения музыки и ритмики в физическом воспитании студентов .....	27
Полегошко А.А. Уровень физического развития студентов I курса .....	31
Скодоров Т.И. Развитие скоростно-силовых качеств у студентов, занимающихся волейболом.....	35
Свинцов Н.В. Зависимость спортивных результатов от применяемых тренировочных методов в основном периоде у лыжников-гонщиков в условиях вуза .....	39
Калюнов Б.Н. Скоростно-силовые (прыжковые) способности студентов-баскетболистов.....	42
Романович А.М., Матвеев А.А. Влияние скоростно-силовых и специально подготовленных упражнений на совершенствование навыка прыжка в длину с разбега .....	48
Живицкий А.С. Прыгучесть гимнастов и оценка ее развития	52
Подстрелов П.Я. Эффективность использования игр и игровых упражнений на занятиях по обучению плаванию отстающих в индивидуальном развитии детей младшего школьного возраста...	59
Буглак Н.В., Глазко А.В. Некоторые вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса пловцов .....	63
Овсянкин В.А. Характеристика прыжковой выносливости у младших школьников .....	70
Митин В.В. Развитие основных двигательных качеств у школьников 8-11 лет в зависимости от состояния здоровья....	75
✓ <u>Балай А.А., Романович А.М.</u> Двигательные качества спортсмена-многоборца.....	78

	Стр.
Пастухов А.М. Особенности применения данных социометрии при комплектовании спортивных команд.....	82
Калюнов Б.Н., Лоппен И.З., Пастухов А.М. Организационная структура и проведение спортивно-патриотического праздника "Дня ГТО" на факультете естественных наук.....	86
Григоревич И.В. О подготовке специалистов по массовой физкультурно-оздоровительной работе.....	89

Оптимизация процесса физического воспитания учащейся и студенческой молодежи

Сборник научных трудов

Ответственная за выпуск  
Е.А.Цвирко

Редактор З.В.Романовская

Подписано в печать 10.10.85. АТ 06111 .  
Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага писчая № 2. Офсетная печать.  
Усл.печ.л. 6 (5,58). Уч. -изд.л. 5. Тираж 250 экз.  
Заказ 598 . Цена 37 к.

Ротапринт МПИ им.А.М.Горького. 220809, Минск,  
ул.Советская, 18.