

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

На правах рукописи

ДОМЕРОВСКИЙ Вячеслав Иванович

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

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

А Б Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук

Минск 1994

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

Работа выполнена в Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, профессор
Безносовых Е.Я.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Пионова Р.С.

кандидат педагогических наук, профессор
Кряж В.Н.

Ведущая организация – Гродненский государственный университет

Защита состоится " 16 " июня 1994 г.
в 15.00 ч. на заседании докторского специализированного совета
Д 046.07.01 при Академии физического воспитания и спорта
Республики Беларусь (220020, Минск, пр – Машерова, 105).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Академии.

Автореферат разс

11

22 1994 г.

Учёный секретарь специа-
лизированного совета

А.Н.Конников

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

3

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ.

Актуальность. Изменившиеся экономические, социальные условия жизни нашего общества потребовали по новому взглянуть на организацию различных форм занятий физическими упражнениями. В таких условиях человек сам берет на себя заботу о собственном здоровье, о поддержании высокого уровня работоспособности. Поэтому, наиболее перспективной формой стали самостоятельные занятия.

Проблему привлечения населения к занятиям физической культурой изучали в своих работах многие ученые (В.А.Апарин, 1985, Э.К.Гальсевич, 1981, 1988, С.А.Гониянц 1985, Я.А.Ковалев, 1982), но вопросу привлечения населения к самостоятельным занятиям в научной литературе уделено, на наш взгляд, не достаточно внимания. Особенно остро это касается взрослого населения, так как оно является экономическим двигателем общества.

Несмотря на отдельные успехи по привлечению населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, теория и практика физического воспитания до настоящего времени все еще не располагает сведениями о наиболее эффективных формах привлечения к самостоятельным занятиям физической культурой. Лишь некоторые вопросы, касающиеся таких занятий, освещены отдельными авторами. Это вопросы контроля и самоконтроля в самостоятельных занятиях, влияния индивидуальных особенностей организма на выбор средств физической культуры, подбора оптимальных нагрузок для занимающихся самостоятельно (Л.Я. Иващенко, 1984, К.Купер, 1989, Р.Е.Мотылянская, 1980).

Неполное освещение вопросов, касающихся самостоятельных занятий, говорит о необходимости более глубокого изучения данной проблемы как в теоретическом плане, так и в вопросах разра-

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

4

ботки практических рекомендаций. Важнейшим из которых является вопрос совершенствования системы привлечения взрослого населения к данной форме физической культуры. Всё это и определило актуальность нашей проблемы.

Объектом исследования является тренировочно-оздоровительный процесс самостоятельно занимающихся физическими упражнениями.

Предметом исследования является научное обоснование привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями через группы общефизической подготовки.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что разработка предлагаемых организационно-методических положений, направленных на привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, позволит повысить число занимающихся, регулярность занятий, а также улучшить показатели физической подготовленности и функциональные показатели организма.

Цель работы. Совершенствование организации и методических приёмов привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи исследования. В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи:

1. Обобщить накопленные практикой сведения о формах и методах организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий со взрослым населением.

2. Обосновать методику привлечения взрослых к самостоятельным занятиям физическими упражнениями посредством физкультурно-оздоровительных групп.

3. Исследовать в педагогическом эксперименте эффективность предложенной методики, обосновать возможность повышения физичес-

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

5

кой подготовленности, функциональных показателей и стабильность посещения занятий.

Методы исследования. Для решения поставленных задач при -
менялись следующие методы исследования: анализ научно-методи -
ческой литературы; опрос (анкетирование и интервьюирование) ;
педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педаго -
гический эксперимент; анализ данных заболеваемости; методы мате -
матической статистики.

Организация исследования. Для решения поставленных задач
исследования поэтапно была организована серия обследований и
экспериментов.

В ходе исследований необходимо было выяснить :

-особенности организации и методики занятий физическими
упражнениями взрослых;

-основные средства и их использование в повышении двига -
тельной активности взрослого населения ;

-отношение взрослых к самостоятельным занятиям физически -
ми упражнениями ;

-эффективность разработанной нами методики.

Педагогическое наблюдение проводилось с 1985 года. Пред -
варительный педагогический эксперимент проводился с 1 сентября
по 30 декабря 1989 года на базе Брестского ФОКа. Всего в нем
приняло участие 180 человек (95 мужчин, 85 женщин). Целью
этого педагогического эксперимента являлось определение влия -
ния образовательного уровня самостоятельно занимающихся на
эффективность занятий.

Наиболее важные, подверженные изменениям аспекты физичес -
ких возможностей занимающихся исследовали при помощи специаль -
ных тестов. Естественно, что применение даже значительной бата -

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

6

реи тестов не даст возможности достаточно объективно выявить физическое состояние испытуемого. Однако, отдельные из них, при правильном использовании, позволяют судить о степени подготовленности испытуемого. Поэтому при определении уровня физической подготовленности были использованы информативные упражнения, отвечающие в полной мере теории тестов. В этой части исследования нами подобраны тесты, позволяющие наиболее полно судить о состоянии физической подготовленности взрослых людей.

На основании анализа больничных листов фиксировались продолжительность и количество заболеваний.

По окончании предварительного эксперимента была проведена математическая обработка полученных результатов.

Следующий этап продолжался с 1 января 1990 года по 1 июля 1990 года. В этот период изучался практический и теоретический материал по организации и методике самостоятельных занятий физическими упражнениями. С этой целью проводился анкетный опрос занимающихся, беседы с тренерами, с инструкторами по физической культуре, медицинскими работниками.

На основании результатов предварительного исследования и обобщенного передового опыта была разработана специальная программа занятий для групп ОФП с направленностью привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Основной педагогический эксперимент проводился на базе физкультурно-оздоровительного комбината г. Бреста с 1 сентября 1990 года по 20 сентября 1991 года. В нем принимали участие занимающиеся групп общефизической подготовки. Контингент испытуемых составляли женщины в возрасте от 40 до 55 лет.

Контрольная и экспериментальная группы были равны по численности (30 человек каждая). Показатели физической подготовленности и функциональные показатели двух групп равны.

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

7

Характерными отличиями в экспериментальной программе бы -
ло использование знаний и навыков, необходимых для самостоятель-
ных занятий физическими упражнениями. (табл. I).

Таблица I.

Примерный план-график усвоения знаний и навыков,
рекомендуемых для групп общефизической подготовки
с направленностью привлечения к самостоятельным
занятиям.

Содержание	Месяцы											
Знания и навыки	I	II	2I	3I4	15	16	17	18	19	!IO!	!II	! I2!

1.Определение уровня фи-
зической подготовлен -
ности и физического
развития

+ + + + +

2.Оптимальный выбор
средств в зависимос -
ти от индивидуальных
особенностей организ-
ма (пола, возраста,
пер. заболеваний, проф.
деятельности и т.д.).

+ + + + +

3. Самоконтроль в заня-
тиях физическими уп-
ражнениями.

+ + + + +

4. Программирование
нагрузки (умение вы-
бора оптимальной наг-

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

8

Продолжение таблицы I.

Знания и навыки	I	I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ружки, разработка индивидуальных программ).													
5. Выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по технике безопасности, по организации занятий, по методике занятий).													

Вышеприведенные данные предлагается усваивать в процессе практических занятий.

Таким образом, работа, которая проводилась в ходе эксперимента, заключалась в использовании разработанной методики в экспериментальной группе и в периодическом тестировании двух групп (контрольной и экспериментальной), определении степени физической подготовленности и уровня функциональных показателей в определенные периоды времени. Сопоставлялись предшествующие и полученные результаты, выполнялись все требования проведения занятий в экспериментальной группе согласно разработанной программе.

Через шесть месяцев после проведения основного педагогического эксперимента (с целью определения следового эффекта) самостоятельно занимающиеся (бывшая экспериментальная группа) прошли тестирование. Сравнивались результаты тестирования функциональных показателей и показателей физической подготовленности периода эксперимента и тех же респондентов после 6 месяцев занятий и их чис -

ленность.

Научная новизна. Впервые получен экспериментальный материал по привлечению взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями через группы общефизической подготовки. Показано, что использование самостоятельных занятий в физическом воспитании взрослого населения позволило повысить численность занимающихся, интерес к физической культуре, стабильность оздоровительного процесса.

Теоретическая и практическая значимость. На основе фактических данных получена информация, позволяющая расширить и конкретизировать теоретические и методические аспекты научных знаний по привлечению взрослого населения к самостоятельным занятиям физической культурой. В целях воспитания потребностей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями разработана система использования средств и методов физической культуры. Разработаны практические рекомендации по подбору оптимальных нагрузок, а также программы ходьбы и бега для занимающихся самостоятельно.

Основные положения выносимые на защиту :

1. Организация занятий по специальным программам в группах общефизической подготовки как один из эффективных способов привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

2. Рекомендации по подбору физических нагрузок занимающимся самостоятельно в соответствии с возрастом.

Объем и структура диссертации. Диссертация изложена на 138 страницах машинописного текста и состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Работа содержит 9 рисунков, 17 таблиц и 7 приложе-

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

10

жений. Список литературы включает 171 источник, из них 12 на иностранных языках.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.

Определение возможностей использования программ в группах общефизической подготовки, направленных на привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Система привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями носит недостаточно целенаправленный и нерегулярный характер, усугубляется недостаточностью сведений по этому разделу физической культуры, ориентацией на занятия групповые, что в современных условиях требует новых разработок и дополнений.

Очевидно, что средства привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям в значительной степени влияют на регулярность занятий, уровень физической подготовленности, здоровье занимающихся.

Проведенный нами анализ литературных источников, изучение практического опыта постановки работы по привлечению взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями позволяют сделать вывод, что в литературе имеется определённый фактический материал, однако конкретных исследований, посвящённых привлечению населения к самостоятельным занятиям, в доступной нам литературе не имеется.

В этой связи мы попытались использовать программы в группах общефизической подготовки, направленные на привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями (рис. I).

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

20

товленности - бег 2 километра ($\pm = 2,10$), сгибание разгибание туловища ($\pm = 2,57$), станова́я сила ($\pm = 2,05$) и в функциональных показателях - пульс в покое ($\pm = 4,05$), проба Генчи ($\pm = 2,07$), ЖЕЛ ($\pm = 3,37$), координаторная проба ($\pm = 2,95$) по сравнению с контрольной.

4. Реализация на практике методики привлечения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями через группы общефизической подготовки, отвечающей задачам физического воспитания и возрастным особенностям занимающихся, выявила, что количество самостоятельно занимающихся увеличилось на 9,5 %.

5. На основании педагогического эксперимента установлено, что показатель посещения занятий в экспериментальной группе на 14,3 % выше, чем контрольной. Так же в экспериментальной группе несколько ниже уровень заболеваемости (на 5,1 %).

6. Разработанная нами методика привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями через группы общефизической подготовки позволила увеличить численность самостоятельно занимающихся, повысить стабильность посещения занятий, оказала положительное влияние на состояние здоровья исследуемого контингента, улучшив его физическую подготовленность и функциональные показатели организма. Поэтому она может быть рекомендована для использования на территории Республики Беларусь с целью привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

1. Для эффективности привлечения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями взрослого населения необходимо учитывать следующее:

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

21

1. При использовании групп общефизической подготовки следует применять методику, направленную на привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям, основанную на освоении специальной программы, состоящей из следующих разделов:

- а) выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- б) определение уровня физической подготовленности и физического развития;
- в) контроль и самоконтроль в процессе занятий ;
- г) программирование нагрузки ;
- д) выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий, по методике занятий, по технике безопасности).

2. Предложенная методика привлечения взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями предусматривает усвоение теоретических сведений и практических умений в процессе занятий. С этой целью в первой части занятия следует отводить до 10 минут на усвоение теоретических сведений и в конце второй части занятия до 15 минут на усвоение необходимых в самостоятельных занятиях умений.

3. Методика проведения занятий по предложенной программе в группах общефизической подготовки, учитывая специфику занятий со взрослым населением, предусматривает использование различных средств физического воспитания, отдавая предпочтение упражнениям аэробного характера. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма занимающихся.

4. Периодически следует проводить инструктивно-методические занятия с тренерами-преподавателями физкультурно-оздоровительных комбинатов, коллективов физической культуры, которые

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

проводят занятия в группах общефизической подготовки, с целью уточнения и оказания помощи в использовании методики направленной на привлечение к самостоятельным занятиям, способствующей усвоению основных знаний и умений необходимых при этой форме занятий.

5. Проведенный эксперимент показывает, что предложенная методика, используемая в группах общефизической подготовки, повышает образовательный уровень занимающихся в вопросах физической культуры и дает возможность овладеть необходимыми знаниями и навыками

Знания и навыки	Навыки, полученные в процессе занятий в группах общефизической подготовки
1. Выбор средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма.	Навыки выбора оптимальных средств в зависимости от веса тела, пола, возраста, профессиональной деятельности, перенесенных заболеваний.
2. Определение уровня физической подготовленности и физического развития	Навыки тестирования
3. Контроль и самоконтроль в процессе занятий.	Навыки определения оптимальной нагрузки по субъективным и объективным показателям (оперативный контроль, текущий контроль, этапный контроль).
4. Программирование нагрузки .	Навыки выбора оптимальной программы занятий в соответствии с физической подготовленностью.
5. Выполнение самостоятельных заданий с последующим анализом (по организации занятий,	Навыки выбора места занятий в соответствии с погодными условиями, выбор объема и интенсивности занятий в зависимости от самочувствия,

по технике безопасности -

правильный выбор спортивной формы, соблюдение правил техники безопасности.

6. В процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями с возрастом снижается интенсивность нагрузки, затем её объем, что подтверждается проведенным педагогическим экспериментом. Снижая физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС), можно придерживаться следующих показателей : максимальная ЧСС, возраст 40-49 лет - 145 уд/мин., возраст 50-59 лет - 140 уд/мин., минимальная ЧСС, возраст 40-49 лет - 120 уд/мин., возраст 50-59 лет 115 уд/мин..

7. Оптимальный эффект достигается при выполнении циклических упражнений (оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.), длящихся без перерыва 40-60 минут. Для лиц 45-55 лет наиболее благоприятны двух-трёх разовые тренировки в неделю продолжительностью 40-60 минут.

8. Оптимальный оздоровительный эффект обеспечивается при нагрузке, вызывающей ЧСС равную 60-70 % от максимальной, с участием в работе 60-75 % всех мышечных групп.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ.

1. Домбровский З.И., Дмитроченко И.С., Моисейчик Э.Я. Привлечение взрослого населения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и закаливание с целью повышения резистентности организма. // Материалы всесоюзной научно-практической конференции " Культура двигательной активности, питания и закаливания". -М., 1991. - С. 36-37.

2. Гурин Н.К., Домбровский В.И., Дмитроченко И.С. Всестороннее развитие личности средствами физического воспитания. // Материалы научно-практической конференции. - Брест, 1991. -С.40-41.

(ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ)

24

3. Моисейчик Э.А., Домбровский В.И. Физическое воспитание в системе подготовки преподавателей. // Материалы научно-практической конференции. - Брест, 1992. - С. 109-110.

4. Домбровский В.И., Гурин Н.К. Группы общефизической подготовки как фактор, способствующий привлечению студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. // Материалы международной научно-практической конференции. - Гродно, 1993. - С. 58-59.

5. Моисейчик Э.А. Гурин Н.К., Домбровский В.И. Физические упражнения как средство укрепления здоровья студентов специальных медицинских групп. // Методическая разработка. - Брест, 1993. - 20 с.



Подписано в печать 22.II.93., Ф. 60 х 84/16, офсетная печать, 0,9 уч. - изд. л., тираж 100 экз., заказ № 350.

Отпечатано на ратопринте Брестского государственного педагогического института им. А.С.Пушкина, 224665, Брест, ул.Советская, 8.
