

4511.146
E-515

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ЕЛИСЕЕВ Сергей Васильевич

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ЖЕНЩИНАМИ ПО МЕСТУ РАБОТЫ
(на примере научно-исследовательских и проектных
учреждений) -

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук

Москва - 1987

4511.146
E-515

Работа выполнена в Государственном Центральном
ордена Ленина институте физической культуры

Научный руководитель: доктор педагоги-
ческих наук, профессор В.И.Воронкин

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор И.И.Перевезгин ;
кандидат педагогических наук
А.А.Соломко

Ведущее учреждение - Всесоюзный научно-исследователь-
ский институт физической культуры.

Защита диссертации состоится ^{11/02} "10" ¹⁰ 1989г.
в ¹⁷ часов на заседании специализированного совета
К 046.01.01 по присуждению ученой степени кандидата педаго-
гических наук в Государственном Центральном ордена Ленина инс-
титуте физической культуры по адресу: Москва, Сиреневый бульвар
д.4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке
ГЦОЛИФК.

Автореферат разослан ^{10.09} 1989г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук

/Д.Н.Примаков/

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

2005/7

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

Актуальность. Концепция ускорения, выдвинутая КНСС, предполагает возрастание роли физической культуры и спорта, внедрение их в повседневную жизнь людей, совершенствование форм и методов физкультурно-оздоровительной работы, полное использование имеющихся для этого резервов.

Одной из причин, сдерживающих развитие спортивно-массовой работы с трудящимися, выступает неравномерное размещение и общая недостаточность спортивных сооружений. Сделан, в частности, вывод, что: "Имеющаяся материальная база и темпы роста количественного состава традиционных спортивных сооружений в силу объективных причин не позволяют обеспечить выполнение задачи по всемерному охвату населения страны занятиями физической культурой и спортом на спортивных сооружениях" (Б.Л. Белянский, В.И. Коваль, 1985). Эта проблема затрагивает трудовые коллективы, в основном, небольших предприятий, учреждений, организаций (М.Х. Титма и др., 1982).

С целью смягчения указанных трудностей ЦК КНСС и Совет Министров СССР в постановлении от 12 июня 1985 г. обязали ряд министерств и госкомитетов разработать "...рекомендации по использованию спортивных сооружений и актовых залов учебных заведений, государственных и общественных организаций в свободное от занятий и работы время для проведения культурно-просветительных и спортивно-массовых мероприятий".⁺

Актуальной проблемой советской физкультуры является также охват такими мероприятиями трудящихся и имеющих детей женщин, объективные возможности приобщения к ценностям культуры у которых снижены вследствие загруженности в семейно-бытовой сфере (Э.Е.Новикова,

⁺ О мерах по улучшению использования клубных учреждений и спортивных сооружений: Пост. ЦК КНСС и Совета Министров СССР от 12 июня 1985 г.

1978; Д.Н.Нифонтова 1977; И.И.Щербаков 1982 и др.). Острота проблемы подтверждается и данными медицинской статистики, свидетельствующими, что уровни нетрудоспособности у женщин постоянно выше, чем у мужчин (М.С.Бедный, 1984)

Научная новизна. В исследовании впервые экспериментально установлены возможности, условия и особенности организации женских физкультурных групп по месту работы непосредственно при государственных учреждениях типа научно-исследовательских и проектных;

- разработаны оптимальные недельный регламент занятий, соотношение и объемы основных средств общей физической подготовки для женщин зрелого возраста⁺, обеспечивающие нормальную наполняемость групп, посещаемость тренировок и их оздоровительно-прикладную эффективность;

- выявлены условия реализации в занятиях общей физической подготовкой по месту работы с женщинами зрелого возраста требований II и III ступеней комплекса "Готов к труду и обороне СССР" к недельному двигательному режиму;

- определена эффективность занятий с женщинами зрелого возраста по комплексной методике, сочетающей оздоровительный бег, ритмическую гимнастику, силовые и скоростно-силовые средства гимнастики и легкой атлетики по показателям физического развития, физической подготовленности и заболеваемости.

Практическая значимость исследования заключается в разработке конкретных рекомендаций о способах и условиях организации женских физкультурных групп непосредственно при государственных учреждениях типа научно-исследовательских и проектных и методике проведения занятий по общей физической подготовке с женщинами по месту работы. Результаты исследования могут быть использованы также в работе ком-

⁺ По схеме возрастной периодизации онтогенеза человека, принятой на 7-й Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии (АН СССР, Москва) к зрелому возрасту у женщин относится период 22-55 лет.

плексных групп при спортивных сооружениях и учреждениях культуры.

Готовность результатов работы обусловлена осуществлением длительного многоэтапного педагогического эксперимента, в ходе которого были организованы четыре опытные группы и применялись различные, в т.ч. современные инструментальные методы исследования.

Объём и структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 181 странице машинописного текста и состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Текст иллюстрирован 10 рисунками и 23 таблицами.

ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В связи с тем, что в проведённых до настоящего времени экспериментальных разработках вопросы занятий пролонгирующими разновидностями базовой физической культуры с женским контингентом служащих непосредственно при государственных учреждениях подробно не рассматривались, исследование проводилось с целью: определить условия организации и экспериментально обосновать основные характеристики методики занятий общей физической подготовкой с женщинами зрелого возраста по месту работы в государственных учреждениях (на примере научно-исследовательских и проектных)

Для реализации цели исследования было необходимо и достаточно экспериментально доказать возможность, выявить особенности и способы организации групп и определить один из возможных вариантов методики, отвечающий принципиальным идейно-теоретическим и программно-нормативным положениям советской системы физического воспитания, а также дать сравнительную оценку экспериментальных занятий с результатами тренировки групп в аналогичных условиях, т.е. не при спортивных сооружениях.

В соответствии с данной разверткой цели перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Выявить условия, предпосылки и особенности организации женских физкультурных групп непосредственно при научно-исследовательских и проектных учреждениях.

2. Определить средства и особенности методики их применения в занятиях общей физической подготовкой с женщинами зрелого возраста по месту работы.

3. Оценить эффективность разрабатываемой организационной формы и методического подхода.

Для решения поставленных задач применялись методы теоретического исследования, педагогические методы, методы гигиенической оценки состояния помещений, социологического опроса, пульсо- и тензиометрия, соматометрические методы, медицинское наблюдение и анализ заболеваемости, методы математической статистики.

Экспериментальные исследования проводились на базе трёх крупных научных и проектных учреждений в г. Волгограде в 1983–85 гг. В экспериментальных оздоровительно-тренировочных занятиях приняли участие около 120 женщин первого и второго периодов зрелого возраста по профессии инженеров, техников, рабочих, лаборантов, чертёжниц, экономистов, работающих в этих учреждениях. Структурно-хронологическая схема эксперимента представлена на рис. 1.

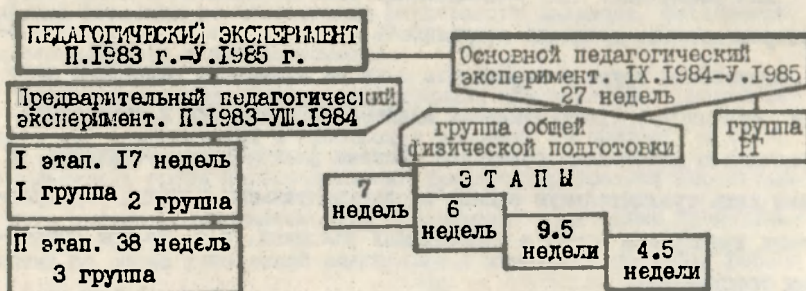


Рис. 1. Структурно-хронологическая схема педагогического эксперимента

В предварительном эксперименте решались задачи изучения возможностей, условий, средств организации физкультурных групп для женщин и проведения занятий с ними непосредственно по месту работы в научных и проектных учреждениях, определялись виды упражнений и варианты комплексных программ, соответствующие материальным, гигиеническим условиям, интересам занимающихся и программно-нормативным положениям советской системы физического воспитания.

Главным целевым назначением основного педагогического эксперимента являлась разработка оптимального варианта комплексной оздоровительно-тренировочной программы на основе оздоровительного бега с применением музыкально-ритмической формы организации ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений и привлечением других средств основной гимнастики и легкой атлетики, её сравнительная оценка по отношению к популярной, широко распространённой и применяемой в занятиях с группами при спортивных сооружениях и учреждениях культуры методикой ритмической гимнастики. Были получены дополнительные материалы и по первой задаче.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В плане исследований по первой задаче проводился опрос-интервью лиц, ответственных за физкультурно-массовую работу в 59 научно-исследовательских и проектных учреждениях гг. Москвы, Волгограда и Волжского, предметом которого было общее определение субъекта, объекта управления и состояния секционного дела непосредственно при учреждениях. Опрос показал, что коллективы физической культуры созданы и активно действуют в 49 (83,1%) учреждениях, из них в 16 (32,7%) работали штатные инструкторы-методисты. Общий контингент служащих составлял $626,7 \pm 297,3$ чел. ($\bar{X} \pm \sigma$), женский - $418,7 \pm 203,4$ чел. (67%). Физкультурные группы (ритмической гимнастики) действовали в 15 учреждениях (25,4%). В них занимались $23,4 \pm 4,7$ чел., что составляло $5,6 \pm 2,2\%$ женского состава служащих. Семь групп работали в учреждениях

без штатного инструктора — председателя совета КФК. Число женщин в указанных 15 учреждениях составляло 401±149,6 чел., размах вариации — 146—590 чел.

Приведённые данные свидетельствуют, что в большинстве учреждений сформирована организационная основа для развития физкультурно-массовой работы с членами трудового коллектива. Контингент служащих в учреждениях преимущественно женский и достаточно многочисленный — в среднем около 400 чел. Примерно в каждом четвёртом проектом или научно-исследовательском институте в собственных помещениях общего назначения, преимущественно в актовом зале, фактически функционируют физкультурные группы с охватом занятиями ритмической гимнастикой около 5—6% женской части служащих. При этом до половины групп образованы по сугубо личной инициативе — усилиями заинтересованных в занятиях сотрудниц и организатора-общественника.

С целью определения пригодности помещений научных и проектных учреждений для занятий физическими упражнениями проводилось их обследование методом рейтинга по шести признакам, выделенным и согласованным с экспертной группой. В случае получения по основным признакам пригодности оценок ниже четырёх баллов, что соответствовало формуле "скорее пригодны, чем непригодны", остальные признаки не рассматривались и объективные методики не применялись. Объект признавался пригодным к проведению физических упражнений при получении суммы 70 баллов, что округлённо соответствовало усреднённой оценке по шести признакам в 4 балла. Таким образом, из 38 обследованных учреждений г. Москвы в 15 (26,8%) некоторые помещения были признаны пригодными для занятий физическими упражнениями. Таковыми оказались коридоры с примыкающими холлами, фойе, актовыми залами и отдельно взятые актовые залы.

Объективная характеристика санитарно-гигиенического состояния этих помещений была получена в ходе обследования по сокращённой ме-

тодике, принятой для спортивных залов. (А.П.Лаптев, И.Н.Малышева, 1981). Его результаты показали, что по таким важнейшим показателям, как площадь, воздушный куб, коэффициент аэрации большинство отобранных экспертами помещений – 86,7% – обеспечивает пропускную способность около и более 20 человек. Некоторое несоответствие нормам и правилам (СНиП – П-76-78) в ряде помещений компенсируется высоким качеством отдельных характеристик, например, большой площадью, качественным декоративным оформлением стен, покрытия пола и т.п.

Важным результатом обследования является то, что около трети учреждений расположены вблизи зелёных зон, где тоже возможна организация занятий в тёплое время года.

С целью изучения вербального отношения женщин – служащих научных и проектных учреждений к занятиям физической культурой был проведён анкетный опрос 500 сотрудниц трёх научно-проектных институтов. Анкетирование показало, что 92,2% опрошенных убеждены в оздоровительной эффективности занятий, а 99,2% считают, что им было бы полезно заниматься физическими упражнениями. При этом только для 40,8% женщин были бы оправданы затраты времени на занятия в объеме, близком к рекомендуемому оптимуму – 5 часов в неделю. Для остальных приемлемым расходом времени являются 3 часа в неделю. 79,2% респондентов хотели бы заниматься физической культурой в основном для оздоровления и развития двигательных качеств, 18,6% – для развлечения и отдыха.

Для 66% женщин наиболее приемлемой являлась групповая, под руководством специалиста форма занятий физическими упражнениями. Только 15,4% опрошенных хотели бы в процессе занятий подготовиться к выполнению норм комплекса ГТО.

Результаты опросов и обследования материальной базы учреждений подтвердили наше предположение о наличии в некоторой части из них комплекса условий, достаточного для организации женских физкультур-

ных групп.

Экспериментальное подтверждение таких возможностей было получено в ходе практической работы по проведению занятий общей физической подготовкой о частью женского контингента служащих трёх научно-исследовательских и проектных учреждений.

В помещениях учреждений проводились различные виды ходьбы, бега, комплексные разновидности передвижений, подвижные игры, общеразвивающие упражнения в парах, с применением стульев и кресел, гимнастических скамеек, матов, гантель, скакалок, набивных мячей, прыжки в длину, кувырки. На прилегающей территории оказалось возможным проведение, вместе с указанными локомциями, элементов баскетбола и волейбола, метаний медбола, ядер, гранат, прыжков с места, общеразвивающих упражнений у опоры — оград, деревьев, скамеек и т.п.

В ходе эксперимента выяснилось, что реальное отношение сотрудниц НИИ и проектных учреждений отличается от вербального.

На начальной стадии предварительного эксперимента, когда действовал возрастной ценз 28—43 года, на первые пять занятий приходили в одном учреждении $9,2 \pm 1,5$ чел., в другом — $10,6 \pm 1,7$ чел. (в обоих $9,9 \pm 1,7$). После поправки в объявлениях о приёме всех желающих следующие шесть занятий охарактеризовались явкой соответственно $17,2 \pm 4,7$; $20,2 \pm 4,6$; $18,7 \pm 4,7$ человек. Увеличение показателя присутствия на занятиях составило 88,9%. Этот эффект объясняется, по всей видимости, расширением, по крайней мере удвоением, контингента, получающего возможность включиться в группу. Таким образом, отказ от регламентации возраста ^а обеспечил привлечение к занятиям 6—8% женского контингента служащих. Неизбежный отсев снижал число регулярно занимающихся до 4—5%. Это число соответствует полученному в ходе опросов о количестве занимающихся по месту работы в других научных и проектных организациях. Данные цифры следует считать соответственно максимальным и минимальным показателями вовлечения женщин в занятия базовыми разновидностями ФК непосредственно по месту рабо-

II

ты. Последний значительно превышает показатель охвата всех категорий трудящихся по месту жительства, рассчитанный Ю.Т.Гульковым и Ю.В.Сисоевым для Белорусской ССР и равен показателю охвата по всему населению.

Интересные результаты принесло введение с 3-го этапа (14 недели) основного эксперимента четырёхразового недельного графика занятий. Этот фактор вызвал резкое повышение — на 23,5% — абсолютного среднего показателя посещаемости при одновременном снижении относительного на 6,8% в следующие 14 недель эксперимента. Изменение соотношений в структуре обуславливающего пропуски причинного комплекса (табл. I) свидетельствует об увеличении свободы выбора физкультурницами удобных для занятий дней за счёт разведения их с днями более приоритетных занятий и днями менструальной фазы овариального цикла.

Таблица I
Сравнительная характеристика причин пропусков
занятий в опытной группе на I-2 и 3-4 этапах основного
педагогического эксперимента

№	Количество пропусков				РАЗНИЦА (%)
	1-2 этапы		3-4 этапы		
	абсол.	отн. (%)	абсол.	отн. (%)	
1. Хронические, простудные и т.п. заболевания	27	6,9	59	11,3	+ 4,4
2. Сверхурочные работы командировки	73	18,6	105	20,1	+ 1,5
3. Учёба в вечернее время	40	10,2	39	7,5	- 2,7
4. Сварияльно-циклические явления	76	19,4	67	12,8	- 6,6
5. Срочные семейно-бытовые дела	124	31,6	162	29,1	- 2,5
6. Другие причины	52	13,3	100	19,2	+ 5,9
Всего	392	100,0	552	100,0	

Данные таблицы 2 показывают, что изменение расписания привело к заметному увеличению абсолютных показателей посещаемости. Дисперсионный анализ выявил достоверность сдвига этого показателя ($F = 2,83$ при $P > 0,995$) и его среднюю связь с экспериментальным фактором ($\eta = 0,607$)

Таблица 2
Характеристика посещаемости занятий в опытной группе
в основном педагогическом эксперименте

Показатели посещаемости	Э Т А П Ы				В целом за основной эксперимент
	1 - 2 3 недель - 3 зан./нед.	3 - 4 4 недель - 4 зан./нед.	сдвиг абсол. относ.		
1. Относительная посещаемость (%)					
	$\bar{X} \pm \sigma$				
а) средняя	64,43 ± 9,53	60,03 ± 7,58	4,4	-6,8	61,89 ± 8,36
б) максимальная	78,9	72,2	6,7	-8,5	75,0 (69 зан.)
в) минимальная	44,7	44,4	0,3	-0,7	44,56
2. Абсолютная посещаемость (зан./нед.чел.)					
а) средняя	1,883 ± 0,281	2,336 ± 0,29	0,443	+23,5	2,108 ± 0,279
б) максимальная	2,367	2,888	0,521	+22,0	2,556
в) минимальная	1,341	1,776	0,435	+32,4	1,518

Вместе с этим необходимо отметить в целом низкий уровень посещаемости, не позволяющий занимающимся достичь оптимума затрат времени на физическую активность и освоение ценностей физической культуры.

Анализ журналов групп общей физической подготовки при спортивных сооружениях гг. Москвы и Волгограда показал, что посещаемость занятий в них в расчёте на период в несколько месяцев составляет от 55% до 85%. Расчёт относительной посещаемости в пяти группах при ЦС г. Волгограда за 7-8 месяцев 1986-87 гг. дал величину 73,7 ± 3,7% (\bar{X}, σ). Аналогичное вычисление по четырём группам при ЦС им. Ленина за 4 мес. 1986 года выявило посещаемость 55,2 ± 4,5%. Эти цифры дают основания считать обычной и естественной для физкультурно-оздорови-

тельных групп посещаемость на уровне 65-70%, а показатель экспериментальной группы - 62% - весьма близким к этому уровню.

Если же расчёт производить по абсолютным показателям, то достижения эксперимента будут выше, чем в большинстве обследованных групп при спортсооружениях. Например, среднемесячное количество проведённых занятий составило в них $11,9 \pm 1,7$, что дало абсолютный средненедельный показатель 1,95. Это на 3,6% больше, чем в экспериментальной группе в первой половине эксперимента, когда действовало трехразовое расписание, но зато на 19,8% меньше, чем во второй половине, при четырёхразовом режиме и на 8,2% меньше, чем за все 27 недель занятий с опытной группой.

В плане решения второй и третьей задач исследования в основном эксперименте было определено такое сочетание музыкально-ритмической формы со средствами общей физической подготовки, которое позволяло поддерживать достаточный для нормальной наполняемости групп и посещаемости интерес к занятиям и задавать оптимальную по количественным и качественным параметрам физическую нагрузку.

В соответствии со сроками реализации разработанных недельных тренировочных программ эксперимент разделился на четыре этапа. Их продолжительность - 7, 6, 9,5 и 4,5 недели - определялась на основе рекомендаций по величинам мезоциклов в оздоровительной тренировке (Е.А.Пирогова, Л.Я.Иващенко, Н.П.Страпко, 1986).

Состав средств определялся, прежде всего, оснащённостью секции инвентарём, оборудованием и интересами занимающихся. Задачи подготовки к сдаче норм комплекса ГТО и освоения недельных двигательных режимов, рекомендованных комплексом, решались в той мере, в какой это не снижало рекреативного качества уроков, посещаемости, не приводило к прекращению занятий. С целью предупреждения этих явлений, в особенности с момента распространения секций ритмической гимнастики и связанного с ними ажиотажа, было необходимо внедрение музы-

кальцо-ритмической формы организации ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений.

Объем музыкально-ритмической, преимущественно аэробной, части занятий, включающей ходьбу и бег под фонограмму, ритмическую гимнастику, определялся на основе соотношения с требованием комплекса ГТО к недельному двигательному режиму по бегу - 12-15 км в неделю (1,5-2,0 часа) и рекреативных интересов занимающихся. Состав и объем материала неритмической части урока мы определяли исходя из рекомендаций о соотношении средств различной направленности в оздоровительных занятиях (Е.А.Пирогова, Л.Я.Иващенко, Н.П.Страпко, 1986). В таблице 3 представлен план-график недельного микроцикла на третьем этапе основного эксперимента.

Таблица 3.

№	СРЕДСТВА	План недельного микроцикла на третьем этапе основного эксп-та			Моторная (%) плотность
		Понедельник, четверг (А)	Вторник, пятница (Б)	Итого за неделю	
1.	Бег (мин)	11,6	+	46,4	
2.	Ритмическая гимнастика (мин)	24,0	+	96,0	88-90
3.	Беговые упражнения	2 x 20	-	80	
4.	Бег в упоре (с)	1 x 10-12	-	22	
5.	Эстафеты (м)	-	3 x 20	6 x 20	Часть урока с 3 по 14 средство
6.	Разгибания рук	35	+	140	(А) 20-22
7.	Сгибания тулов.	60	-	60	(Б) 30-31
8.	Разгибания тул.	30	-	60	
9.	Приседания на одн.	по 25	-	по 100	
10.	Кувирки	12-13	-	25	
11.	Прыжки в длину	12-13	-	25	
12.	Передачи медбола	-	60	120	
13.	Перебрасывания м/б.	-	40	80	
14.	Танец (мин)	-	3	6	
	Время занятий (мин)	80	78	316	(А) 54-56 (Б) 57-58

Срочные эффекты отдельных тренировочных заданий оценивались по показателям ЧСС, артериального давления и субъективным ощущениям занимающихся. Реакция сердечно-сосудистой системы изучались на 10 физкультурниках, имеющих нормальное здоровье, средний уровень физической подготовленности, регулярно посещающих занятия. Измерения частоты пульса и артериального давления проводились в ходе все-

го урока по окончании каждого фрагмента, серии дважды в течение I-3 этапов и один раз на четвертом этапе на первых и последних 6-8 занятиях.

Средний возраст испытуемых - группы из 10 чел., на которых были получены данные о пульсовых и сосудистых реакциях на нагрузку, составлял 32.5 ± 5.1 лет ($X \pm \sigma$). Если принять в качестве величины максимального возрастного резерва сердца 187 уд/мин (220-33), тогда величина нагрузок "пиковых" фрагментов занятий будет соответствовать уровню около 82-83% пульсового резерва, а остальных - от 56% (ходьба) до 80% (приседания).

Отношение рабочего прироста ЧСС к рабочему приросту пульсового давления (АД пульс.орп), косвенно характеризующее величину ударного объема кровообращения, было ближе к единице при выполнении ходьбы, бега, ритмической гимнастики. Вместе с тем, тот факт, что признаки гипотонических реакций на интенсивные нагрузки были выражены сильнее на начальных стадиях этапов и отношение прироста ЧСС к приросту АДпульс. достоверно ближе к единице на конечных стадиях, позволяет говорить о наличии адаптации к этим нагрузкам, считать их доступными.

Эффективность экспериментальной методики оценивалась по динамике показателей физического развития и физической подготовленности в сопоставлении с аналогичными результатами контрольной группы, которая занималась по трёхразовому расписанию около 2.5 часа в неделю ритмической гимнастикой. За период 27 недель в контрольной группе состоялось 81 занятие, посещаемость составила 69%. Это определило в расчёте на неделю 2.07 занятия, 1.56 часа, 25 разгибаний рук в упоре и 41.5 сгибаний туловища на одну физкультурницу. Объёмы трениро-

вочной работы, выполненной в экспериментальной группе, представлены в табл. 4.

Результаты первого и второго комплексов измерений в каждой группе, с целью сравнения исходного и конечного состояния, были обработаны методом однофакторного дисперсионного анализа.

Материал, представленный в таблице 5 свидетельствует о достоверно более высокой оздоровительно-тренировочной эффективности экспериментальных занятий. Статистически значимые сдвиги в показателях физического состояния в опытной группе произошли по всем позициям, кроме того опытная группа имеет только высокие оценки корреляционного отношения, против трёх (25%) в контрольной.

Применение разнообразных средств силовой направленности обусловило значительный прирост и высокие, для этого контингента, абсолютные показатели становой и кистевой силы, сгибаний-подниманий туловища из положения лёжа. Число выполнивших норматив комплекса ГТО в этом упражнении увеличилось по сравнению с исходным в 3,7 раза и составило 76,9%, а среднегрупповое отношение результата к нормативу на серебряный значок - 1,534. В контрольной группе эти показатели ниже: соответственно 3,0; 45% и 1,03.

При одинаковом исходном уровне тестирование выявило в конце эксперимента в опытной группе 7,4% высоких, 48,2% средних и 44,4% пониженных оценок относительного показателя МПК, а в контрольной соответственно 5%, 30% и 65%. Оценивание производилось по таблице И.В.Аулика.

Оздоровительный эффект экспериментальных занятий по 29 физкультурницам опытной группы охарактеризовался снижением числа случаев нетрудоспособности в связи с сердечно-сосудистыми заболеваниями и простудными заболеваниями в расчёте на год на 233,3%, числа дней - на 153,6%

200577

Таблица 4

Объёмы тренировочной работы в экспериментальной группе в основном педагогическом эксперименте

Виды объёмов	всего в неделю				Итого	в % к общему
	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап		
Количество занятий	20	18	36	18	4,0	92
Количество занятий на одну физкультур-цу	12,4	12,1	21,96	10,44	2,32	56,9
Количество часов на одну физкультур-цу	13,73	16,1	30,52	12,62	2,80	72,93
Медленный бег (мин)	-	96,5	268,8	112,8	25,1	478,1
Ритмическая гимнастика, ганец (мин)	332,0	325,6	591,1	201,5	44,8	1150,2
Беговые упражнения	607,6	643,2	1506,7	783,0	174,9	3540,5
Разгибания рук (м)	325,5	462,4	811,3	391,5	87,0	2010,7
Разгибания туловища	130,2	281,2	347,7	156,6	34,8	915,7
Сгибания туловища	347,2	482,4	695,4	339,3	75,4	1864,3
Приседания на одной ноге	130,2	281,2	579,5	261,0	58,0	1252,0
Передачи мяча	-	160,8	695,4	313,2	69,6	1169,4
Перебрасывания мяча	-	120,6	463,6	208,8	46,4	793,0
Прыжки в длину	130,2	100,5	145,0	65,3	14,5	440,7
Хулиганки	130,2	80,4	145,0	65,3	14,4	421,0

+ К м-во раз

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Таблица 5.

Сравнительная динамика показателей физического развития и физической подготовленности физкультурниц группы ритмической гимнастики (контрольной) и группы ОФП (опытной)

Группа ритмической гимнастики	РЕЗУЛЬТАТЫ		СДВИГ (%)	r	R	r>
	исходные $\bar{X} \pm \sigma$	конечные $\bar{X} \pm \sigma$				
Вес тела	67,53±8,91	65,58±7,38	-3,0	0,821	2,06	-
Жизненный индекс	45,29±6,80	47,67±6,12	+5,3	0,572	0,49	-
МПК отн. (мл/кг.мин)	30,62±4,49	33,75±5,16	+10,2	0,645	0,72	-
Становая сила абс.	82,28±17,9	86,06±19,1	+4,6	0,624	0,65	-
Становой индекс	1,23±0,26	1,32±0,29	+7,5	0,508	0,35	-
Кистевая сила	30,40±5,21	30,60±5,12	+0,7	0,688	0,91	-
Разгибание рук	1,04±2,10	2,35±3,42	+125%	0,616	0,87	-
Приседания на одной	1,62±2,74	3,60±4,74	+125%	0,661	0,78	-
Сгибания туловища	21,55±8,63	32,05±10,7	+48,7	0,603	0,57	-
Челночный бег 4 x 10 м	14,51±1,14	13,34±1,11	-8,8	0,754	1,66	-
Прыжок вверх (см)	33,55±5,61	36,55±5,40	+8,9	0,508	0,39	-
Метание медбола (м)	6,05±0,88	6,50±1,06	+7,4	0,708	1,01	-
Группа общей физической подготовки						
Вес тела	65,20±10,2	63,24±6,50	-3,1	0,850	2,61	0,99
Жизненный индекс	45,19±8,21	49,83±7,11	+10,3	0,875	3,26	0,99
МПК отн.	31,16±6,11	35,14±6,04	+12,8	0,860	2,86	0,99
Становая сила абс.	85,21±12,3	96,70±13,8	+13,5	0,748	1,27	-
Становой индекс	1,33±0,21	1,53±0,18	+15,3	0,890	3,92	0,99
Кистевая сила	28,40±4,74	31,42±4,60	+10,6	0,771	1,47	-
Разгибания рук	3,07±3,71	8,31±7,30	+170,7	0,93	5,89	0,99
Приседания на одной	3,31±4,20	5,90±6,12	+78,2	0,861	2,88	0,99
Сгибания туловища	24,86±15,6	47,04±24,3	+89,2	0,827	2,16	0,97
Челночный бег 4 x 10 м	13,73±0,52	12,77±0,47	-7,5	0,870	3,11	0,99
Прыжок вверх (см)	33,86±5,40	38,37±4,31	+13,3	0,873	3,23	0,99
Метание медбола (м)	5,99±0,72	6,57±0,77	+9,5	0,812	1,94	0,95

ВЫВОДЫ

1. Организация регулярных секционных занятий пролонгирующими разновидностями базовой физической культуры, в частности общей физической подготовкой, по месту работы с женской частью взрослого населения является объективной потребностью и реальным явлением практики физкультурного движения.

К факторам, ограничивающим возможности организации женских физкультурных групп по месту работы при научно-исследовательских и проектных учреждениях относятся:

а) отсутствие в большей части учреждений (70-76%) компетентного и инициативного субъекта управления физкультурно-спортивной работой в трудовом коллективе в лице инструктора-методиста;

б) непригодность или полное отсутствие помещений и территорий, пригодных для занятий физическими упражнениями, отсутствие и трудности приобретения инвентаря и оборудования;

в) трудности обеспечения квалифицированного педагогического руководства набором и занятиями физкультурной группы, обусловленные нехваткой специалистов;

г) недостаточность мотивации и индивидуальных социально-экономических условий для занятий физической культурой у значительной части женщин - служащих учреждений, вследствие ограниченности знаний и убеждений о цели и результатах физкультурной деятельности, значительных время- и энерготрат в трудовой и семейно-бытовой деятельности.

2. В некоторой части - 20-30% научных и проектных учреждений возможно формирование системы предпосылок для организации секционных занятий общей физической подготовкой с женским контингентом служащих по месту работы на основе:

а) выработки компетентного управленческого решения и последовательной организаторской инициативы, нацеленных на образование и функционирование физкультурной группы;

б) активного ведения идеологической работы по физической культуре и спорту с использованием всех возможных форм агитации и пропаганды;

в) изыскания помещений, территорий и приведения их в соответствие с гигиеническими, эстетическими, педагогическими требованиями к местам занятий физическими упражнениями, общей физической подготовкой и интересами занимающихся;

г) обеспечения заинтересованного, ответственного и квалифицированного педагогического руководства набором групп и воспитательно-тренировочным процессом.

3. Особенности организации и проведения занятий по общей физической подготовке по месту работы с женщинами - служащими научных и проектных учреждений являются:

а) приём всех желающих заниматься с учётом медицинских показаний и физической подготовленности;

б) применение музыкально-ритмического сопровождения ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений и создание музыкального фона для выполнения упражнений в произвольном темпе и ритме;

в) четырёхразовый график занятий по 60-80 минут с установкой на обязательный выбор и посещение не менее двух тренировок в неделю. Такая регламентация занятий является важным фактором привлечения к ним, увеличения абсолютных показателей посещаемости на 20-25% по сравнению с трёхразовым недельным тренировочным режимом, достижения среднегруппового уровня около 2,0-2,5 занятий в неделю на одну физкультурницу в расчёте на период в несколько месяцев;

г) предусмотрение возможности временного перерыва в работе

секции, группы на летний период в связи с увеличением количества отпусков, командировок, шефских сельхозработ, личных досуговых увлечений и продолжение занятий посредством индивидуального консультирования с установлением тренировочных заданий для самостоятельного выполнения.

Создание вышеназванных предпосылок и соблюдение условий позволит привлечь к занятиям по месту работы не менее 5-8% женского контингента трудящихся.

4. Объём упражнений с музыкальным сопровождением - ходьбы, бега, ритмической гимнастики, при котором обеспечивается позитивное эмоциональное отношение к занятию, достаточная наполняемость групп и посещаемость, составляет 40-50% времени урока (30-40 мин). Этот объём обуславливает при четырёхразовых занятиях в неделю, рекомендуемой интенсивности и обычной для физкультурных групп посещаемости (60-70%) достоверное повышение в течение 25-27 недель аэробной работоспособности женщин зрелого возраста (на 12-13%), выполнение большинством занимающихся нормативов комплекса ГТО по медленному бегу, освоение недельного требования III ступени комплекса для женщин 40-44 лет по объёму беговой работы (аэробной). Для полного освоения этого требования по II ступени и гарантированного выполнения бегового норматива всеми занимающимися необходима посещаемость на уровне 80-95%.

5. За время, равное 40-45% продолжительности урока (30-35 мин) полностью освоить требования комплекса ГТО к недельному двигательному режиму по объёму гимнастических упражнений и обеспечить подготовку к выполнению скоростно-силовых нормативов при трёх-четырёхразовых занятиях в неделю и средней для физкультурных групп посещаемости возможно только за счёт исключения упражнений не предусмотренных комплексом.

6. Применение в занятиях с женщинами зрелого возраста скоростно-силовых и силовых средств лёгкой атлетики и основной гимнастики - быстрого бега, прыжков в длину, упражнений с медболами весом до трёх-четырёх кг, сгибаний и разгибаний рук и туловища в и.п. лёжа, приседаний на одной в комплексе с оздоровительным бегом и ритмической гимнастикой в соотношениях 9/11, 8/10 при общем объёме 2,4-2,5 часа в неделю и моторной плотности урока 50-59% обеспечивает улучшение физической подготовленности в большей степени, чем занятия ритмической гимнастикой в объёме 1,5-1,6 часа в неделю с моторной плотностью 90-92%.

7. Объёмы отдельных средств силовой и скоростно-силовой подготовки в комплексном уроке ОФП с женщинами зрелого возраста по месту работы могут достигать следующих величин: специальные беговые упражнения - 120-150 м, прыжки в длину - 12-15 раз, перебрасывания медбола - 45-60 раз, сгибания-разгибания туловища в и.п. лёжа - 60-70 раз, приседания на одной - по 30-35 раз и разгибания рук в упоре - 45-60 раз при моторной плотности соответственно 10-12%, 15-16%, 20-25% и 18-20%. Конкретные варианты компоновки средств, объёмы и интенсивность должны определяться опытным путём на основе изучения общегруппных интересов и их индивидуальных вариаций.

8. Занятия общей физической подготовкой с женщинами зрелого возраста по комплексной методике, объединяющей оздоровительный бег, ритмическую гимнастику, силовые и скоростно-силовые средства основной гимнастики и лёгкой атлетики в течение 7-8 месяцев в году с недельным объёмом около 2,5 часа могут вызвать оздоровительный эффект, который выразится в снижении сердечно-сосудистой и простудной заболеваемости по числу больных, случаев и дней нетрудоспособности на 150-200%.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Елисеев С.В., Баладин В.Б., Максимов А.С. Некоторые характеристики комплексной методики физического совершенствования для женских физкультурных групп // Актуальные проблемы массовой физической культуры и спорта: Методические рекомендации. - Великие Луки, 1986. - С. 21-22.

2. Елисеев С. Бег и музыка // Легкая атлетика - 1987. - № 2. - С.12-13.