

1511.15
А-243

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ДВОРЕЦКИЙ Леонид Казимирович

УДК 796.035-053.8/476/

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА С ЛИЦАМИ
СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
(На примере ФОКов Белорусской ССР)

ИЗ.00.04 - Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Минск - 1989

011.10
- 243

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

Научный руководитель - кандидат исторических наук,
доцент ВИДЬКИН Я.Р.

Официальные оппоненты: - доктор педагогических наук,
профессор КУЛИНОВИЧ К.А.
- кандидат педагогических наук,
доцент БРИНЬКИС Г.Е.

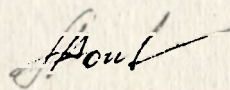
Ведущая организация - Московский областной государ-
ственный институт физической
культуры

Защита состоится " 18 " января 1989 года в 15 часов на
заседании регионального специализированного совета К 046.07.01 при
Белорусском государственном ордена Трудового Красного Знамени инсти-
туте физической культуры (220773, Минск, проспект Машерова, 105).

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

Автореферат разослан " 18 " декабря 1988 года.

Ученый секретарь
специализированного совета



А.Н. Конников

15256

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физической культуры

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. На современном этапе развития физкультурного движения проблема вовлечения трудящихся, особенно лиц среднего и пожилого возраста, в регулярные занятия физической культурой относится к числу наиболее актуальных.

В настоящее время в Белорусской ССР лица среднего и пожилого возраста составляют 38%. Еще более значим их удельный вес в общей структуре трудящихся — 56%. Важно подчеркнуть, что указанный контингент составляют наиболее опытные работники, высококвалифицированные специалисты, руководители организаций. Поэтому проблема сохранения и продления их здоровья, творческой активности имеет высокую социальную значимость. Именно лица среднего и пожилого возраста, как показал анализ литературы, наиболее остро нуждаются в регулярных занятиях физической культурой, однако охвачены ими в наименьшей степени.

В политическом докладе ЦК КПСС XXII съезду М.С. Горбачев отметил: "Было давно замечено, что здоровье не купишь в аптеке. Главное — в образе жизни человека, в том, в частности, насколько разумно и полезно он использует свое свободное время. Возможности для этого есть, но сильно страдает организационная сторона дела".

Несмотря на достигнутые успехи по созданию и вовлечению населения в физкультурно-оздоровительные группы (ФОГ), теория и практика физического воспитания до настоящего момента все еще не располагает сведениями о наиболее эффективных методах организации набора и формирования групп по месту жительства с лицами среднего и пожилого возраста. Не определено содержание деятельности ФОГ различной направленности, не найдены критерии оценки ее эффективности, отсутствуют материалы о видах обеспечения групп по месту жительства, не изучен контингент занимающихся. Эти вопросы и определили предмет настоящей диссертационной работы.

Исследование выполнено в соответствии со Сводным планом НИР Госкомспорта СССР на 1986 - 90 гг., обобщенная тема 4.1.3, номер государственной регистрации 0186.0116305.

Рабочая гипотеза исследования состояла в том, что выявление и последующее внедрение в практику работы ФОКов рациональных методов набора и комплектования ФОГ по месту жительства, определение содержания их деятельности, вовлечение занимающихся в общественно полезную деятельность с учетом их интересов и способностей (на основе самоуправления) позволит увеличить физкультурную активность лиц среднего и пожилого возраста и стабилизировать составы групп, что в свою очередь будет способствовать более высокому оздоровительному эффекту и организации полезного досуга занимающихся без привлечения дополнительных инструкторских кадров и материальных затрат.

Цель и задачи исследования. В соответствии с целью исследования, которая заключалась в совершенствовании организации и содержания деятельности ФОГ по месту жительства с лицами среднего и пожилого возраста, достижении на этой основе постоянства состава формируемых коллективов и повышении оздоровительного эффекта, были определены основные задачи:

1. Изучить контингент занимающихся (социально-демографические данные, физкультурную активность, целевые установки, интересы и потребности) в физкультурно-оздоровительных группах по месту жительства.
2. Исследовать деятельность ФОКов по организации и обеспечению функционирования ФОГ с лицами среднего и пожилого возраста.
3. Определить содержание деятельности и ее эффективность в ФОГ по месту жительства.
4. Обосновать возможность использования разработанных предложений по совершенствованию организации и содержания деятельности ФОГ по месту жительства с лицами среднего и пожилого возраста.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных за-

дач применялись следующие методы: анализ и обобщение официальных документов, специальной литературы, передового опыта работы ФОГ на основе педагогических наблюдений, данных самофотографии рабочего дня инструкторов-методистов ФОКов, тестирования физической подготовленности, врачебного контроля и заболеваемости занимающихся, анкетирование, структурно-функциональный анализ, экспертные оценки, педагогический эксперимент, математическая статистика.

Исследование проводилось в период с января 1980 по май 1986 года на базе ФОКов БССР и состояло из пяти основных этапов:

Первый - заключался в разработке общей схемы исследования, его программы и методов сбора информации, в отработке инструментария, проведении пилотажного исследования, внесении корректив в инструментарий и программу основного исследования.

Второй этап включал сбор фактического материала, его обработку и анализ для определения состояния дел в практике и теории по интересующим нас вопросам.

На третьем этапе исследования осуществлялась разработка системы деятельности ФОКов по организации и обеспечению функционирования ФОГ с лицами среднего и пожилого возраста, содержания работы групп различной направленности и выявления показателей эффективности, разрабатывались материалы регламентирующие деятельность инструкторов-методистов и занимающихся в ФОКах, велась подготовка к проведению педагогического эксперимента.

Четвертый этап включал проведение естественного педагогического эксперимента на базе Фрунзенского ФОКа г. Минска.

На пятом этапе проводилась математико-статистическая обработка и анализ результатов педагогического эксперимента, их интерпретация, разработка практических рекомендаций и их внедрение в практику.

Научная новизна исследования заключается в том, что до настоящего времени специальных исследований, посвященных организации и соде-

жанию работы ФОГ по месту жительства с лицами среднего и пожилого возраста не проводилось. Новым является также и комплексный подход в изучении организационных и педагогических аспектов физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Впервые выявлены этапы и виды деятельности ФОКов по организации и функционированию ФОГ различной направленности: разработаны эффективные методы набора и комплектования групп; определено содержание деятельности и критерии ее эффективности в ФОГ с лицами среднего и пожилого возраста; изучен контингент занимающихся в данных группах (социально-демографические данные, физкультурная активность, целевые установки, физкультурно-спортивные интересы и т.п.); доказана эффективность использования разработанных материалов.

Практическая значимость настоящей работы заключается в том, что результаты исследования позволили повысить физкультурную активность лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся в экспериментальных группах по месту жительства, достичь постоянства их состава, а это в свою очередь способствовало более высокому оздоровительному эффекту занятий и организации полезного досуга занимающихся. Практическая значимость результатов исследования подтверждается внедрением в практику ряда ФОКов БССР нормативно-штатных, документационных и инструктивно-методических материалов, а также использованием данных диссертации при подготовке специалистов в Белорусском государственном институте физической культуры.

Основные положения, выносимые на защиту:

- система деятельности ФОКов по организации и обеспечению функционирования физкультурно-оздоровительных групп по месту жительства;
- содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп для лиц среднего и пожилого возраста;
- показатели оценки эффективности работы физкультурно-оздоровительных групп по месту жительства с лицами среднего и пожилого во-

зраста.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованных источников и приложений. Диссертация изложена на 264 страницах машинописи (из них 155 страниц текста), иллюстрирована 22 таблицами, 14 рисунками. Список литературы насчитывает 273 наименования, из них иностранных – 14. В работе имеется 29 приложений.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Исследование контингента занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по месту жительства и деятельности ФОКов по их организации и функционированию

Исследование контингента занимающихся в ФОГ по месту жительства позволило установить, что в их составе преобладают женщины (71,2%). По социальному положению преобладают инженерно-технические работники (44,6%). Служащие составляют 30,1%, рабочие – 12,5%, научные работники, учителя, артисты – 6,9%, пенсионеры – 5,9%. Выявлено, что среди занимающихся большинство имеют высшее образование (61,4%). Значительно меньше лиц со средним (16,3%) и средне специальным (17,1%) образованием.

По данным М.Е. Кутепова (1981), Л.Н. Нифонтовой (1975) и других, оптимальным объемом физической активности трудящихся можно считать от 4–6 до 10 часов в неделю. В процессе настоящего исследования установлено, что даже среди занимающихся в оздоровительных группах ФОКов 25,2% лиц не достигают указанного оптимума, что говорит о необходимости расширения форм и методов повышения физической активности занимающихся в ФОГ по месту жительства.

Анализ целей поступления в ФОГ, а также интересов и потребностей занимающихся позволил выявить, что они достаточно разнообразны и не всегда в достаточной мере согласуются друг с другом. Оптимальное до-

стижение целей и удовлетворение интересов и потребностей занимающихся в каждой конкретной группе требует специального их изучения и применения адекватных средств и форм физкультурно-оздоровительной работы, а это предполагает дифференцированный подход к организации и содержанию деятельности ФОГ.

Методика организации и обеспечения функционирования ФОГ с лицами среднего и пожилого возраста в ФОКах БССР как обеспеченных, так и не обеспеченных собственной материально-технической базой, фактически не имеет существенных различий. Длительность основного и дополнительного наборов составляет от 2-4 до 6 недель. Проводится основной набор чаще всего в сентябре (46% ФОГ) и октябре (29%) месяцах. Дополнительный набор организуется в январе и феврале. Отдельные лица принимаются в состав групп и на протяжении других месяцев.

Рассматривая деятельность ФОКов по организации оздоровительных групп как процесс, мы понимали под этим комплекс действий, осуществляемых в своей совокупности ФОКом и инструктором-методистом (обеспечивающих достижение конкретной цели - формирование коллектива, объединенного общностью интересов, единством цели и деятельности) представляющих систему (рис. 1).

Наиболее эффективным путем привлечения трудящихся в группы ФОКов, как показали результаты исследований, является раздача приглашений ученикам школ с дальнейшей передачей их родителям (48,6%), далее может использоваться информация населения с помощью лиц, занимающихся в данных группах (47,4%), с помощью афиш-объявлений (23,6%) и опубликованная в местных газетах (18,1%).

Выявлено, что наиболее действенными формами пропаганды по вовлечению лиц среднего и пожилого возраста в ФОГ по месту жительства являются: телепропаганда (41,5%), наглядная пропаганда (14,7%), печатная (12,3%) и устная (11,2%). Результаты корреляционного анализа позволили выявить достоверную положительную связь между полом занима-

шихся и формами пропаганды ($z = 0,28; P < 0,001$).



Рис. 1. Система деятельности ФОКов по организации и обеспечению функционирования ФОГ

В ходе исследований была разработана структура организации набора и комплектования групп, включающая следующие компоненты: оповещение населения о наборе (информирование), непосредственное проведение записи и формирование групп (рис. 2).

Важным моментом в работе ФОКов является обеспечение функционирования групп, основными видами которого являются: кадровое, материально-техническое, программно-методическое и документационное, медицинское.

Изучение обеспеченности ФОГ по месту жительства физкультурными кадрами показало, что 72% специалистов имеют высшее физкультурное образование, вместе с тем 41,7% инструкторов располагают незначительным педагогическим стажем работы (менее 5 лет). Руководители ФОГ с лицами среднего и пожилого возраста являются специалистами в основном по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, лыжному спорту. Выявлена большая потребность ФОКов в специалистах-гимнастах (41%), лечебной физкультуры (23%), а также плавания и спортивных игр (по II, 7%).

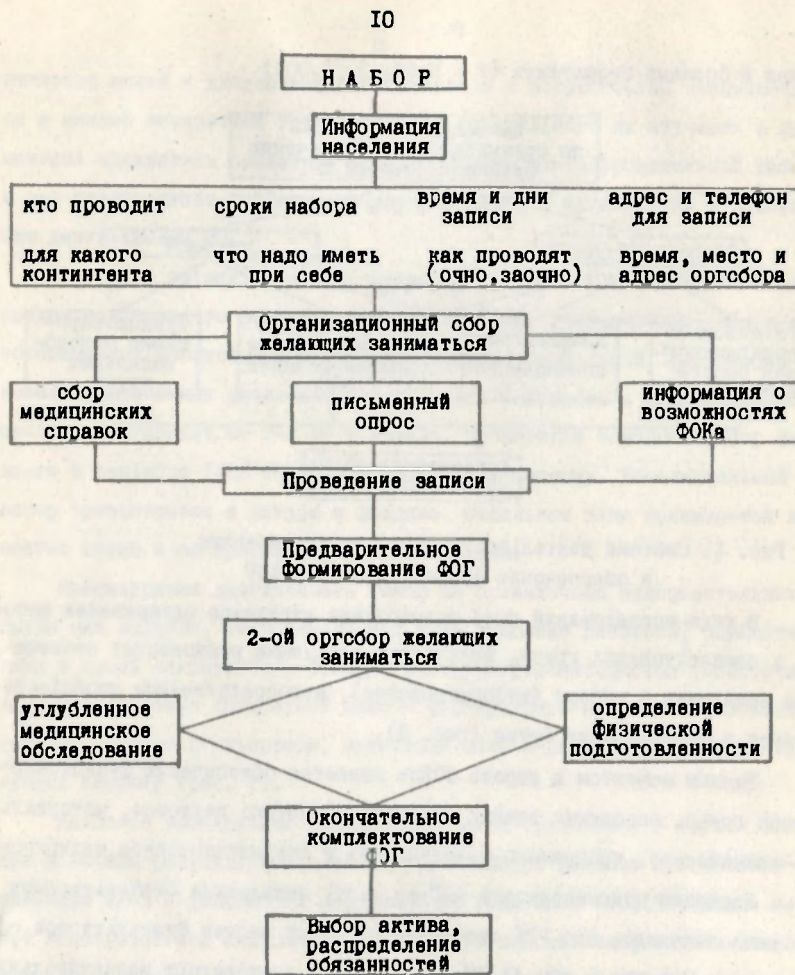


Рис. 2. Схема проведения набора и формирования экспериментальных групп в Фрунзенском ФОКе г. Минска

Значительные трудности испытывает ФОГ по месту жительства в материально-техническом обеспечении. Так, 73% групп проводят занятия на арендованных базах, в основном средних школ, где отсутствуют, как правило, даже элементарные гигиенические условия (душевые, умывальники и т.п.). Обнаружено, что ФОКи, не имеющие своей спортивной базы, медленно решают вопросы по обеспечению ФОГ с лицами среднего и пожилого возраста спортивным инвентарем и оборудованием.

Не решены вопросы обеспечения ФОГ программно-методическими и документальными материалами. Из организационно-управленческих материалов, имеющихся в ФОКах, около четверти (24,6%) составляют директивные материалы центральных партийных, советских, профсоюзных органов, министерств и ведомств СССР, еще около трети (31,2%) — материалы местных управленческих органов и лишь 44,2% материалов являются нормативно-штатными и инструктивно-методическими. При этом из всего объема последних материалов лишь 10% касается ФОКов, менее 5% имеет непосредственное отношение к оздоровительным группам.

Фактически все руководители групп ФОКов ведут журналы учета работы, которые предназначены для спортивных секций ДОСР, ВУЗов, КФК и т.п., но мало пригодны для работы с ФОГ.

Наряду с вышеотмеченными видами обеспечения ФОГ важным является медицинское. Однако до настоящего времени ФОКи БССР не имеют в штате медицинских работников, в связи с чем лишь 26% занимающихся выполняют минимум требований (2 раза в год) по врачебному контролю, что не может удовлетворить практику.

В приведенной системе (рис. I) неотъемлемой частью является такой вид деятельности ФОКов, как совершенствование работы групп. Установлено, что оздоровительным комбинатам на сегодняшний день необходимо прежде всего улучшить материально-техническое и медицинское обеспечение ФОГ с лицами среднего и пожилого возраста. Для совершенствования деятельности групп по месту жительства и ее эффективности ФОКам

как показали результаты исследований, следует усилить работу по повышению профессионального мастерства инструкторов-методистов и контролю за их работой, увеличить для занимающихся количество предоставляемых услуг, а также физкультурно-оздоровительных, агитационно-пропагандистских, культурно-массовых и общественно-полезных мероприятий.

Таким образом, организация и обеспечение функционирования ФОГ по месту жительства представляет систему последовательных взаимосвязанных действий совокупность которых является методикой указанного вида деятельности ФОК.

Содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп и оценка ее эффективности

Главным в деятельности ФОГ по месту жительства с лицами среднего и пожилого возраста является учебно-тренировочный процесс, в ходе которого решаются основные задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные и воспитательные). По характеру эта деятельность педагогическая, в ней присутствуют субъект и объект процесса обучения, которыми в данном случае являются инструктор-методист ФОКа и занимающиеся.

Диалектика педагогического руководства состоит в том, чтобы перевести занимающихся от привычки четкого исполнения указаний, требований инструктора-методиста к самостоятельному и инициативному участию в деятельности ФОГ. Следовательно, содержание работы различных по направленности групп с лицами среднего и пожилого возраста не должно замыкаться лишь на учебно-тренировочном процессе. Основной целью создания и функционирования ФОГ, на наш взгляд, является профилактика заболеваний и оздоровление занимающихся средствами физической культуры, а также увеличение их социальной и физкультурной активности, организация полезного досуга. В связи с этим занятия в оздоровительных группах призваны способствовать не только снижению заболеваемости, повышению физической и функциональной подготовленности, но и повышению

уровня физкультурной грамотности, развитию способностей, инициативы и самостоятельности, организации полезного досуга, формированию у занимающихся активной жизненной позиции.

Под содержанием деятельности ФОГ понимается совокупность взаимосвязанных действий инструктора-методиста и занимающихся, направленных на достижение общей цели, путем последовательного решения ряда конкретных задач.

Материалы исследования показывают, что содержание деятельности инструктора-методиста ФОКа специфично и в значительной мере отличается от содержания работы учителя физической культуры, преподавателя ВУЗа, тренера-преподавателя. Различие заключается прежде всего в том, что наряду с педагогической деятельностью, инструктору-методисту необходимо выполнять финансовый план, поскольку ФОКи — это хозрасчетные организации. Деятельность инструктора-методиста ФОКа включает различные ее виды, отличающиеся не только по характеру, но и объему времени затрачиваемому на их выполнение (табл. I).

Таблица I

Количество времени, затрачиваемого инструктором-методистом и занимающимися в годичном цикле на различные виды деятельности

| п/п | Виды деятельности | Инструктор-методист | | Занимающиеся | |
|-----|---|---------------------|------|--------------|------|
| | | час. | % | час. | % |
| 1. | Учебно-тренировочная | 288 | 58,4 | 288 | 93,2 |
| 2. | Организационно-управленческая | 124 | 25,2 | - | - |
| 3. | Агитационно-пропагандистская | 3,5 | 0,7 | 9 | 2,9 |
| 4. | Судейско-представительская | 4,0 | 0,8 | - | - |
| 5. | Физкультурно-спортивная | 3,0 | 0,6 | 12 | 3,9 |
| 6. | Методическая работа | 18 | 3,8 | - | - |
| 7. | Повышение квалификации (уровня образования) | 42,7 | 8,7 | - | - |
| 8. | Общественно полезная | 8,8 | 1,8 | - | - |

В ходе исследований, разработки и обсуждения содержания деятельности ФОГ с лицами среднего и пожилого возраста, а также на основании педагогического эксперимента было доказано, что в структуру деятельности должно входить 9 видов: учебно-тренировочная, организационно-управленческая, агитационно-пропагандистская, судейско-представительская, физкультурно-спортивная, консультационно-методическая, повышение образовательного уровня в области физической культуры, общественно-полезная и культурно-массовая.

Эффективность занятий физической культурой и спортом оценивается по ряду критериев – социальным, биологическим, социально-психологическим. Работу ФОГ по месту жительства следует оценивать не только с точки зрения улучшения физического развития, функциональной и физической подготовленности, но и в плане воспитания и вовлечения в общественно полезную деятельность. Здесь мы подразумеваем отвлечение занимающихся от вредных привычек, повышение их социальной и физкультурной активности, деятельность по раскрытию и проявлению творческих способностей трудящихся и т.д., что делает занятия в ФОГ не только средством оздоровления, но и воспитания.

Выявлено, что среди показателей оценки эффективности работы ФОГ имеются как субъективные, так и объективные. Представляется возможным распределить все показатели на 2 группы: а) показатели оздоровительной, т.е. биологической эффективности; б) показатели организационно-массовой работы, т.е. социальные, которые стимулируют занимающихся и качество работы инструкторов-методистов.

Все выявленные показатели могут использоваться в практике работы ФОГ для оценки эффективности их деятельности. Однако использование всех показателей одновременно несет в себе определенные трудности. Целесообразно использовать их в зависимости от вида контроля. Так, при оперативном контроле (не реже 1-2 раз в месяц) для оценки качества работы ФОГ предлагается использовать следующие: удовлетворенность

занимающихся ее деятельностью; характер жалоб и предложений; показатели выполнения финансового плана; посещаемость занятий. При текущем контроле (3-4 раза в год) целесообразно ориентироваться на такие показатели, как: текучесть занимающихся в ФОГ; количество проведенных мероприятий (физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых, агитационно-пропагандистских, общественно-полезных) и число их участников; приобретенное количество занимающимися умений и навыков; количество пропусков занятий из-за простудных заболеваний. При этапном контроле (1-2 раза в год) рекомендуется учитывать: количество занимающихся, улучшивших состояние здоровья (переведенных из одной медико-спортивной группы в другую); стаж существования ФОГ; число занимающихся, сдавших нормы ГТО; количество проведенных медосмотров и число их участников; количество подготовленных общественных физкультурных кадров; проведенных наборов.

В результате исследования нами была определена эффективность деятельности 60 ФОГ различной направленности 12 ФОКов БССР по выявленным показателям (табл. 2).

Обоснование использования разработанных предложений по совершенствованию деятельности физкультурно-оздоровительных групп с лицами среднего и пожилого возраста

Основными путями повышения эффективности работы ФОГ по месту жительства явились: совершенствование организации групп (на основе разработанных методов набора и комплектования), содержания их деятельности (на основе разработанной структуры) и использование метода самоуправления.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях на базе Фрунзенского ФОКа г. Минска в период с сентября 1985 по июнь 1986 года включительно. В исследованиях участвовало 112 человек (из

Таблица 2

Оценка эффективности работы ФОГ по месту жительства
с лицами среднего и пожилого возраста

| № п/п | Показатели эффективности | Результаты (%) | Примечания |
|-------|--|----------------|--------------------------------|
| I. | Удовлетворенность занимающихся деятельностью ФОГ: | | |
| | - полностью удовлетворены | 62,3 | |
| | - удовлетворены не в полной мере | 32,0 | |
| | - не удовлетворены | 5,7 | |
| 2. | Посещаемость занятий | 69,6 | занимающимися |
| 3. | Текучесть занимающихся (за год) | 58,0 | |
| 4. | Стаж существования ФОГ | 0 | в связи с текучестью более 50% |
| 5. | Количество сдавших нормы ГТО | 0 | не проводилось |
| 6. | Количество проведенных с занимающимися мероприятий: | | |
| | - агитационно-пропагандистских : | 35,0 | групп |
| | - физкультурно-спортивных | 15,0 | |
| 7. | Число занимающихся научившихся, имеющих знания и умения: | | |
| | - играть в спортивные игры | 30,3 | |
| | - судить соревнования | 6,1 | |
| | - ходить на лыжах | 3,3 | |
| | - плавать | 8,3 | |
| | - составлять комплексы и проводить утреннюю гимнастику | 6,7 | |
| | - применять средства закаливания | 10,0 | |

них 28 мужчин и 84 женщины). Для проведения учебно-тренировочной работы все испытуемые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы (по 2 в каждой). Состав занимающихся в КГ и ЭГ по ряду показателей (возраст, состояние здоровья, физическая подготовка, профессиональная деятельность и др.) не имел достоверных различий. Организация и комплектование ЭГ проводилось по разработанной нами схеме (рис. 2). Учебно-оздоровительный процесс с контрольными и экспериментальными группами осуществлялся непосредственно автором на базе СШ № 7 г. Минска. Занятия во всех группах велись в соответст-

ствии о планах комплексных уроков для групп здоровья, разработанных сотрудниками ВНИИФК в 1984 г. По окончании эксперимента сравнивались результаты деятельности контрольной и экспериментальной групп.

Итоги 10-месячного периода работы КГ и ЭГ свидетельствуют о том, что по большинству показателей эффективность деятельности экспериментальной группы оказалась выше, чем контрольной. Так, установлено, что 88,5% занимающихся ЭГ полностью удовлетворены работой ФОГ, в КГ этот показатель равен 61,5%. В экспериментальной группе улучшили состояние здоровья 9 человек (переведено из одной медгруппы в другую), а в контрольной - 4 человека. Заболеваемость из-за простудных заболеваний в ЭГ снизилась на 53,9%, в то время как в КГ - на 37,7%. Текучесть занимающихся составила в экспериментальной группе 13,5%, в контрольной - 48,8%. Посещаемость занятий в ЭГ по средним данным также была выше (83,3%), чем в КГ (69,7%). Необходимо отметить, что за период эксперимента значительно улучшились показатели морфофункционального состояния и физической подготовленности занимающихся в обеих группах, однако, в ЭГ наблюдалось достоверное улучшение по 12 показателям, а в КГ - по 8 из 14 наблюдаемых. Результаты исследования позволили установить, что физкультурная активность занимающихся экспериментальной группы, по сравнению с исходными данными, возрасла на 310%, а в контрольной - на 210%. Столь высокий прирост физкультурной активности занимающихся ЭГ связан не только с получением домашних индивидуальных заданий, но также и с повышением посещаемости занятий, активным участием в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Восприятие деятельности экспериментальных ФОГ, как показал опрос занимающихся, инструкторов-методистов, врачей и руководителей ФОКа, положительное. Таким образом, подтверждается гипотеза о том, что выявление и использование в практике работы ФОКов рациональных методов набора и комплектования

ВИБЛИОГРАФИЯ

Львовского гос.

института физкультуры

1525/4

ние содержания их деятельности, вовлечение занимающихся в общественно полезную деятельность с учетом их интересов и способностей, позволило увеличить физкультурную активность лиц среднего и пожилого возраста и стабилизировать составы групп, что в свою очередь способствовало более высокому оздоровительному эффекту занятий и организации полезного досуга занимающихся без привлечения дополнительных инструкторских кадров и материальных затрат.

ВЫВОДЫ

I. Среди занимающихся, лиц среднего и пожилого возраста, в оздоровительных группах ФОКов БССР преобладают женщины (71,2%). Лица, состоящие в браке, составляют 73,2%, а имеющие одного-двух детей - 75,6%. По социальному положению основу контингента составляют ИТР (44,5%) и служащие (30,1%). Рабочие составляют 12,5%. Наибольшее число занимающихся мужчин (37,9%) находятся в возрасте от 40 до 49 лет, а женщин (37,1%) - в возрасте от 35 до 44 лет.

36,4% занимающихся пришли в ФОГ по месту жительства с целью оздоровления, профилактики заболеваний, повышения двигательной активности и работоспособности, 27,5% - с целью активно отдохнуть, развлечься, поддержать тонус и спортивную форму путем занятий любимым видом спорта. Достаточно значимой целью прихода в ФОГ является возможность общения, расширения круга знакомых, участия в общественно полезной деятельности (17,8%).

Лица, уделяющие занятиям в ФОГ менее 2-х часов в неделю, среди занимающихся составляют 9,2%, от 2-х до 4-х часов - 16%, от 4-х до 10-и часов - 56,1% и более 10 часов - 18,7%. Значительная часть занимающихся в ФОГ (25,2%) имеют недостаточный уровень физкультурной активности.

Интересы трудящихся в области физкультурно-спортивных занятий весьма широки. С увеличением возраста эти интересы сужаются, снижа-

ется их вариативность. Особое предпочтение мужчины в возрасте от 30 до 39 лет отдают плаванию (16%), спортивным играм (11,8%); в возрасте 40-49 лет - плаванию (14,7%), оздоровительному бегу в сочетании с ОРУ (13,2%); в возрасте 50-59 лет - плаванию (19,2%), лыжным прогулкам (13,6%); в возрасте 60-69 лет - оздоровительному бегу (26,3%), плаванию (15,8%). Женщины в возрасте 25-34 лет, 35-44 лет, 45-54 лет и 55-64 лет предпочитают заниматься плаванием и лыжными прогулками (13,6-11,8%; 14,2-13,3%; 16,0-15,2%; 18,7*15,4% соответственно).

2. Основными видами деятельности ФОКов по организации и обеспечению функционирования оздоровительных групп являются: агитационно-пропагандистская, организация набора, формирование, комплектование и обеспечение. К видам обеспечения ФОГ относятся: кадровое, материально-техническое, медицинское, программно-методическое и документационное.

3. Преимущественными видами содержания работы оздоровительных групп являются: учебно-тренировочная (93,2%), физкультурно-спортивная (3,9%) и агитационно-пропагандистская (2,9%).

4. К наиболее важным показателям, характеризующим деятельность ФОГ относятся:

а) показатели оздоровительной эффективности: число занимающихся, улучшивших состояние здоровья; количество пропусков занятий из-за простудных заболеваний; показатели физического развития и физической подготовленности;

б) показатели организационно-массовой работы: число подготовленных общественных физкультурных кадров; выполнение финансового плана; текущая занимающихся; посещаемость занятий; стаж существования ФОГ; количество проведенных физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых, агитационно-пропагандистских, общественно-полезных мероприятий и число их участников; места, занятия ФОГ в смотре-конкурсе, соцсоревновании; число сдавших нормы ГТО; научившихся плавать.

5. Результаты педэксперимента показали, что вовлечение лиц среднего и пожилого возраста в общественно полезную деятельность на основе самоуправления, с учетом интересов и способностей каждого занимающегося позволяют значительно увеличить их физкультурную активность, которая возрасла а ЭГ в среднем на 310%, что в свою очередь способствовало снижению заболеваемости на 53,9% и улучшению состояния здоровья на 17,3%. Это значительно превышает результаты КГ (соответственно - 210%, 37,7%, 7,7%) и является подтверждением эффективности использования в практике физкультурно-оздоровительной работы с лицами среднего и пожилого возраста представленных в настоящей работе рекомендаций и предложений.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для вовлечения лиц среднего и пожилого возраста в ФОГ по месту жительства ФОКам в первую очередь необходимо усилить целенаправленную работу среди мужчин в возрасте 50-69 лет и женщин 45-64 лет, используя для этого, в порядке значимости, следующие формы пропаганды: телепропаганду, наглядную, печатную и устную.

2. В информацию о наборе в ФОГ необходимо включать следующие сведения: для какого контингента (по полу, возрасту) она предназначена, в какие группы (по направленности) объявлен набор, планируемое количество занятий в неделю, продолжительность набора, время записи, точный адрес и по каким дням недели она производится, что необходимо иметь при себе.

Для набора целесообразно использовать такой метод, как раздача приглашений ученикам школ с последующей передачей их родителям. С этой же целью важно пользоваться услугами занимающихся в ФОГ (предварительно их проинструктировав) и афишами.

Во время формирования и комплектования оздоровительных групп

следует распределять занимающихся прежде всего с учетом их физической подготовленности и состояния здоровья, интересов, возраста, возможностей участия, характера профессиональной деятельности, пола. С этой целью рекомендуется применять разработанный опросник для поступающих в ФОК.

3. Для создания устойчивого и сплоченного коллектива ФОГ (на основе самоуправления), повышения физкультурной активности и уровня физкультурного образования занимающихся, а в целом улучшения состояния здоровья и организации полезного досуга целесообразно использовать разработанное содержание деятельности групп. Его основу должны составлять следующие виды: учебно-тренировочная, организационно-управленческая, агитационно-пропагандистская, физкультурно-спортивная, консультационно-методическая, судейско-представительская, культурно-массовая, общественно-полезная и деятельность по повышению знаний в области физической культуры и спорта.

4. Для определения эффективности работы ФОГ рекомендуется использовать следующие показатели в зависимости от вида контроля: а) при оперативном контроле (не реже 1-2 раз в месяц): удовлетворенность деятельностью ФОГ, жалобы, предложения; выполнение финансового плана; посещаемость; б) во время текущего контроля (не менее 1 раза в 3-4 месяца): текучесть занимающихся; количество проведенных мероприятий (агитационно-пропагандистских, культурно-массовых, общественно-полезных, физкультурно-оздоровительных) и число занимающихся принявших в них участие; количество приобретенных занимающимися умений, навыков; количество пропусков занятий из-за простудных заболеваний; в) при этапном контроле (1-2 раза в год): количество занимающихся, улучшивших состояние здоровья; число подготовленных общественных физкультурных кадров; количество занимающихся, сдавших нормы ГТО; стаж существования ФОГ (при текучести не менее 50% в год).

5. Для совершенствования работы оздоровительных групп ФОКам необ-

ходимо: увеличить количество различных услуг для занимающихся; проводить физкультурно-оздоровительные, агитационно-пропагандистские, культурно-массовые и общественно-полезные мероприятия; изучать и удовлетворять (по возможности) физкультурно-спортивные интересы занимающихся; улучшить обеспечение ФОГ и в первую очередь материально-техническое и медицинское.

6. В плане оперативного улучшения медицинского обеспечения необходимо: изменить режим работы ВФД на период обследования, приблизив его максимально к возможностям занимающихся; усилить контроль и повысить ответственность инструкторов-методистов за прохождение врачебного контроля занимающимися не менее 2 раз в год; вести строгий учет лиц, не прошедших медицинское обследование.

7. Разработанную методику организации набора и комплектования ФОГ по месту жительства, а также содержание их деятельности и привлечение занимающихся к самоуправлению целесообразно использовать в ФОКах, КФК, парках культуры и отдыха, в ЖЭСах, на спортобъектах, в ДЭЗах.

8. Материалы исследования рекомендуется использовать в учебном процессе высших и средних специальных физических заведений, на курсах ФПК и повышения квалификации практических работников по массовой физкультурно-оздоровительной работе.

СПИСОК ОСНОВНЫХ РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

Важнейшие положения диссертационной работы представлены в 17 публикациях, основными из которых являются:

1. К вопросу об агитационно-пропагандистской работе по физической культуре и спорту с населением по месту жительства //Тезисы Всесоюзной научно-практической конференции (28-31 мая 1981 г.). - Кишинев, 1981. - С. III-III3.

2. Пути совершенствования организации занятий с лицами среднего и пожилого возраста по месту жительства //Физкультурно-оздоровительная

и спортивно-массовая работа по месту жительства. - Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции. - Таллин, 1983. - С. 31-33.

3. Организация и проведение смотра-конкурса на лучшую физкультурно-оздоровительную группу ФЮКа: (Организационно-методические рекомендации). - Мн., 1984. - 16 с.

4. Факторы, влияющие на физкультурную активность лиц среднего возраста //Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Межведомственный сборник. Вып. 15. - Мн.: Вып. шк., 1985. - С. II-14.

5. Деятельность инструктора-методиста в физкультурно-оздоровительном комбинате //Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: Межведомственный сборник. Вып. 16. - Мн.: Полымя, 1986. - С. 16-19.

Сообщения, сделанные по теме диссертации:

Материалы работы доложены на 4 Всесоюзных конференциях и I Всесоюзном симпозиуме /1981 - 1986 гг./: Организация физической культуры и спорта в условиях агропромышленной интеграции и специализации сельскохозяйственного производства. - Кишинев, 1981 г.; Физическая культура и спорт в условиях агропромышленной интеграции. - Гомель, 1981 г.;