

511.7
765

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

СТАНОВОВ Вячеслав Валентинович

УДК 796.011.1/3 : 612

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ТРУДЕ
В УСЛОВИЯХ ПТУ И ПРОИЗВОДСТВА**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва
1986

4511-7
с 765

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Кабачков В. А.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Филин В. П.,
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник Нифонтова Л. Н.

Ведущая организация — Московский областной педагогический институт им. Н. К. Крупской.

Защита состоится « 10 » 09 1986 г.
в « 15.30 » часов, на заседании специализированного совета К 046.04.01 во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры, Москва, ул. Казакова, д. 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного НИИ физической культуры.

Автореферат разослан « 30 » 07 1986 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник

А. А. Новиков

БИБЛИОТЕКА

Альковская ул. 100.

705236/4

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Система профессионально-технического образования, как это указывалось на XXVII съезде КПСС и в основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы, решает одну из важнейших задач коммунистического воспитания в нашей стране - подготовку молодежи к труду во всех отраслях народного хозяйства.

Человеческий фактор во многом определяет успешность выполнения задач, поставленных партией и правительством. Научно-технический прогресс и интенсификация производства требуют дальнейшего повышения качества подготовки молодых квалифицированных рабочих. Именно от них, от их интеллектуального и нравственного развития, профессиональной и физической подготовленности во многом зависит реализация программы экономического и социального развития страны, намеченной в "Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1986-1990 годы и на период до 2000 года".

Немаловажным фактором успешного выполнения поставленных задач является дальнейшее совершенствование постановки дела физического воспитания в ПТУ и в процессе трудовой деятельности, формирование физической культуры молодежи.

Конкретизация учебного материала программы по физическому воспитанию в ПТУ применительно к возрастающим требованиям производства обуславливает необходимость постоянного совершенствования программного и методического обеспечения учебного процесса. Поиск и обоснование путей повышения эффективности физического воспитания в ПТУ важен также и потому, что необходимо обеспечить достаточную общую, физическую и профессио-

нально-прикладную подготовленность выпускников ПТУ как фактора оптимизации процесса адаптации к условиям трудовой деятельности на производстве.

Положительное влияние средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) при освоении различных профессий в условиях ПТУ отмечена в ряде работ (В.А.Кабачков, 1969; М.Н.Ниязов, 1979; В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, 1982; Т.Ф.Витенас, 1982; В.С.Богатырев, 1984 и др.). Однако практически все они ограничиваются исследованием проблем ППФП на этапах обучения в ПТУ, а переход к производственной деятельности, обеспечение преемственности на этом этапе до настоящего времени обоснованы явно недостаточно. Остаются недостаточно исследованными и вопросы оптимизации двигательного режима молодых рабочих на всех этапах освоения профессии. Особенно остро проблема стоит для контингента лиц, осваивающих профессии, связанные с малоподвижным трудом.

В этой связи проблемы разработки и обоснования разных аспектов профессионально-прикладной физической подготовки учащихся и выпускников ПТУ в условиях оптимизации двигательного режима, обеспечения преемственности физического воспитания на этапах ПТУ и производства представляются достаточно актуальными.

Цель работы. Совершенствование профессиональной подготовленности молодежи к труду путем целенаправленного использования средств физической культуры в системе ПТУ и производства.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что использование средств физической культуры с профессиональной направленностью и обеспечение должной преемственности в целостной системе ПТУ-

производство при оптимизации двигательного режима лиц, осваивающих профессии, связанные с малоподвижным трудом, позволит добиться более высококачественной подготовки молодых квалифицированных рабочих.

Научная новизна. В работе по результатам массовых исследований и экспериментальных данных впервые изучены следующие аспекты физического воспитания учащихся ПТУ и молодых работниц:

- получены сравнительные данные об исходном уровне физического статуса учащихся системы профессионально-технического обучения по различным группам профессий;
- изучено влияние средств физической культуры с профессиональной направленностью на физическое состояние и развитие профессионально важных качеств молодых работниц, осваивающих профессии, связанные с малоподвижным трудом в условиях разных двигательных режимов;
- теоретически обоснована и практически доказана необходимость обеспечения преемственности в использовании средств и форм физической культуры на этапах ПТУ и производства;
- выявлена рациональная динамика объема двигательного режима на разных этапах освоения профессии: обучение в ПТУ - период адаптации к производству - производственная деятельность.

Практическая значимость результатов проведенных исследований заключается в том, что они могут быть использованы при составлении учебно-методических документов по физическому воспитанию и применению средств физической культуры с профессиональной направленностью в условиях ПТУ и производства, в частности:

- в целях конкретизации содержания урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями в условиях ПТУ разного профиля;

- при планировании процесса физического воспитания контингента осваивающих профессии, связанные с малоподвижным трудом, в период обучения и производственной деятельности;

- при организации физкультурно-массовой и оздоровительной работы на производстве.

Методические рекомендации по оценке физического развития и физической подготовленности учащихся ПТУ для преподавателей физического воспитания, тренеров и медицинских работников системы профтехобразования, а также практические рекомендации по использованию средств ШПФ и оптимизации двигательного режима в условиях ПТУ и производства, внедренные в практику работы ПТУ и базовых предприятий, дали положительный эффект, что подтверждается соответствующими актами внедрения.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Физическое воспитание учащихся ПТУ, осваивающих профессии, связанные с малоподвижным трудом, должно носить ярко выраженную профессиональную направленность и осуществляться в условиях оптимизации двигательного режима.

2. Необходимо обеспечение должной преемственности в направленности средств и форм физической культуры и объеме двигательного режима при переходе из ПТУ на производство.

3. Целенаправленное использование средств физической культуры в условиях производства облегчает процесс адаптации к нему молодых работников и сокращает этот период.

Объем и структура диссертации. Работа состоит из введения, шести глав, выводов, практических рекомендаций, списка

использованной литературы и приложений.

Первая глава диссертации содержит анализ состояния вопроса по литературным источникам. Во второй рассмотрены задачи, методы и организация исследования. В третьей главе приводятся данные сравнительного исследования физического статуса учащихся первого года обучения в ПТУ различного профиля. Четвертая посвящена анализу влияния форм и средств физической культуры о профессиональной направленностью в условиях различного двигательного режима в период обучения в ПТУ. В пятой главе рассматриваются вопросы значения преимущественности применения форм и средств с профессиональной направленностью и оптимизации двигательного режима на этапе перехода из ПТУ на производство и в период адаптации к последнему. В шестой главе обсуждаются результаты исследования.

Диссертация изложена на 202 страницах машинописного текста, включая 5 рисунков, 26 таблиц и приложения. Список литературы содержит 215 источников, в том числе 24 зарубежных.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с целью и рабочей гипотезой перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности физической подготовленности и физического развития девушек, избравших профессии малоподвижного труда, в сравнении с таковыми у поступивших в ПТУ иного профиля.

2. Выявить влияние средств физического воспитания с профессиональной направленностью на физическое состояние учащихся ПТУ при разных вариантах двигательного режима.

3. Определить эффективность целенаправленных занятий фи-

зическими упражнениями при соблюдении должной преемственности объема и содержания средств физической культуры в условиях профессионального обучения и производства.

Поставленные перед исследованием задачи решались на основе изучения научно-методической литературы, обобщения передового практического опыта с использованием следующих методов: теоретического анализа и обобщения литературных данных; педагогического наблюдения; педагогического эксперимента; педагогических контрольных испытаний (тестирования); анкетного опроса; определения общей физической работоспособности по PWC_{170} ; антропометрии; сейсмотремометрии; изучения реакции на движущийся объект и тактильный раздражитель; исследования показателей концентрации и переключения внимания; определения тактильной чувствительности; профессионального тестирования; методов математической статистики.

Организация исследования. Исходя из цели и задач работы, проведение эксперимента проходило поэтапно.

На первом этапе, с сентября 1981 по октябрь 1983 года, было проведено массовое обследование учащихся профтехучилищ № 2, 3, 4, 18, 21, 23 г. Смоленска, подготавливающих рабочих-специалистов для различных отраслей народного хозяйства.

По результатам обследования 2246 учащихся ПТУ (из них 526 девушек) в возрасте 15-18 лет был получен материал о физическом состоянии учащихся ПТУ разного профиля, на основании чего разработаны методические рекомендации по оценке физического развития и физической подготовленности учащихся ПТУ г.Смоленска.

На втором этапе (октябрь 1983 - март 1985 года) согласно

указанию Госкомитета СССР по профессионально-техническому образованию от 22 февраля 1984 г. за № 7/44 и приказу Смоленского областного управления профтехобразования от 24 мая 1984 года за № 93 проведен 1,5 годичный педагогический эксперимент в условиях ПТУ № 4 и № 23 г. Смоленска.

Методом случайной выборки были сформированы две опытные и две контрольные группы: на базе ПТУ-4 - КГ и ОГ1 и ОГ2 - и в ПТУ-23 - контрольная группа, состоящая из двух учебных.

В контрольных группах физическое воспитание производилось по государственной программе, т.е. 2 занятия в неделю: в ПТУ-4 имело место применение средств ШФП, в ПТУ-23 процесс физического воспитания осуществлялся без учета профиля подготавливаемых специалистов. Группа ОГ-2 занималась по экспериментальной программе - I с общим объемом занятий физическими упражнениями 8-9 часов в неделю, который складывался из двухразовых уроков физического воспитания и дополнительных форм занятий, предусмотренных положением "О физическом воспитании в ПТУ". В ОГ-1 занятия проводились по аналогичной экспериментальной программе, за исключением занятий в спортивной секции и по месту жительства. Объем двигательной активности составлял 4-6 часов в неделю.

На заключительном, третьем этапе педагогического эксперимента решалась задача обеспечения и определения эффективности преемственности средств физической культуры с профессиональной направленностью и в условиях оптимизации объема двигательной активности на переходном этапе ПТУ - производство, а также воспитания потребности в систематических занятиях физической культурой.

Контингент ОГ-2 проходил производственную практику с

сохранением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня и двигательной активности в первые 2-3 недели работы в объеме 3-4 часа, а в дальнейшем 8-9 часов в неделю. Двигательный режим при этом, исходя из современных представлений, включал занятия как общеоздоровительные, секционные по профессионально-прикладным видам спорта, так и специальные, охватывающие все виды производственной физической культуры (Л.Н.Нифонтова, В.А.Кабачков, 1983). В ОГ-1 секционные и дополнительные формы занятий физической культурой в режиме дня этой группы не предусматривались. Двигательный режим - 4-6 часов в неделю. В контрольных группах во время производственной практики исключались организованные формы занятий физическими упражнениями во вне рабочее время.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПТУ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПРОФЕССИЙ

Для проведения сравнительного анализа физического развития девушек, приступивших к обучению различным специальностям, были взяты четыре наиболее распространенные группы профессий: I группа - профессии операторов пультов управления; 5 группа - профессии конвейерно-поточного производства; 6 группа - профессии повышенной точности рабочих движений; 7 группа - профессии, связанные со специфическими условиями труда (группировка дана согласно действующей ныне "Программе физического воспитания в ПТУ").

Как показали исследования, наблюдаются определенные различия в показателях физического развития учащихся ПТУ: масса тела, окружность грудной клетки, сила мышц кисти и ЖЕЛ боль-

ше у лиц малоподвижного труда (5 и 6 группы).

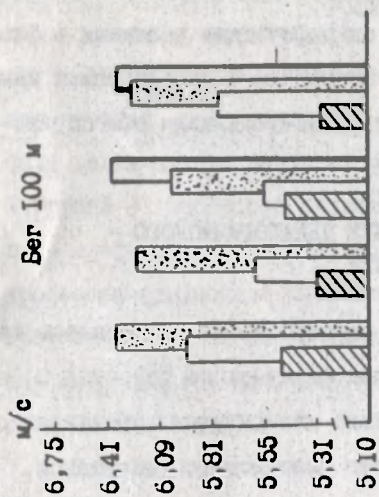
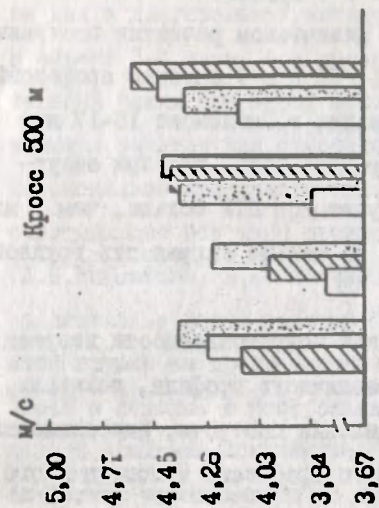
При сопоставлении данных о физическом развитии поступивших на I курс ПТУ для обучения 1, 5, 6 и 7 группам профессий с аналогичными показателями школьников г. Смоленска 15-17 лет (Н.С.Строев, И.И.Бахрах, 1971) установлено, что при отсутствии различий по длине тела у учащихся ПТУ больше, чем у их сверстниц-школьниц, масса тела, но меньше окружность грудной клетки и ЖЕЛ.

Результаты анализа физической подготовленности девушек, приступающих к обучению в ПТУ различного профиля, показали, что наиболее низок уровень проявления быстроты, выносливости и силы у контингента, осваивающего профессии малоподвижного труда (рис. 1).

Таким образом, уже в момент поступления в ПТУ, т.е. еще до освоения профессий малоподвижного труда и работы по этому профилю, наблюдаются некоторые специфические различия в физическом состоянии учащихся и по сравнению с осваивающими иные группы профессий, и с их сверстницами-ученицами общеобразовательных школ.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Программа педагогического эксперимента основывалась на данных анкетного опроса, изучения физического развития и физической подготовленности, а также литературных сведениях о прикладной направленности средств физического воспитания, объемах двигательной активности и особенностей профессиональной деятельности лиц малоподвижного труда (профессии повышенной точности рабочих движений). Большое внимание уделя-



Условные обозначения:

- 1 гр. - профессии операторов пультов управления
- ▨ 5 гр. - профессии конвейерно-поточного производства
- 6 гр. - профессии повышенной точности рабочих движений
- ▤ 7 гр. - профессии, связанные со сложными условиями труда

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

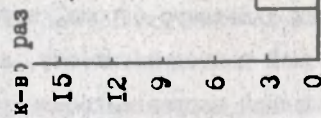


Рис. 1 Показатели физической подготовленности учащихся ПТУ (по группам профессии, 1 год обучения)

лось теоретическим основам знаний в области физической культуры и спорта для формирования устойчивости и осознанного интереса к занятиям физическими упражнениями индивидуальной физической культуры.

При составлении практического раздела программы педагогического эксперимента учитывались условия теоретического и производственного обучения, быта и отдыха, двигательный режим, отношение к занятиям физической культурой и спортом девушек-учащихся ПТУ и молодых рабочих швейного производства.

Занятия в экспериментальных группах строились в форме комплексного урока и круговой тренировки. При выборе средств для уроков и дополнительных форм занятий (секционные занятия проводились по профессионально-прикладным для этого контингента видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, легкой атлетике) мы исходили из необходимости воспитания профессионально важных двигательных качеств, поставленных задач и их значимости. Учитывались пол, возраст и интересы занимающихся, особенности профессиональной деятельности, гигиенические условия труда и отдыха, оздоровительные задачи, нагрузка на теоретических и практических занятиях.

В программе по физическому воспитанию для учащихся ПТУ (1981г) главными ее формами вне училища определены: занятия в спортивных секциях базовых предприятий, производственной гимнастикой, участие в спортивно-массовых мероприятиях. В то же время только незначительный контингент учащихся, приходя на производство, способен включиться в вышеназванные формы занятий физическими упражнениями. Учитывая этот факт, а также требования органической связи между собой всех форм работы по физической культуре, спорту и туризму, на переходном этапе мы

старались создать условия для преемственности в использовании форм и средств физической культуры в занятиях с учащимися ПТУ и молодыми рабочими на различных этапах освоения профессии. Поэтому в условиях производства предусматривалось применение организованных форм занятий, аналогичных (для каждой группы) использовавшимся в условиях ПТУ по направленности в объему.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Применяемые нами средства физического воспитания с профессиональной направленностью в объеме 35-40% при 8-9 часовом недельном режиме двигательной активности в условиях ПТУ, не оказали негативного влияния на физическое развитие: оно соответствовало возрастно-половым особенностям контингента.

Более заметное увеличение силы мышц кисти (правой и левой), окружности грудной клетки и ЖЕЛ за период педагогического эксперимента наблюдалось у девушек ОГ-2, которые систематически применяли средства ШФП и занимались профессионально-прикладными видами спорта (волейбол, баскетбол, теннис, легкая атлетика) на открытом воздухе.

Результаты контрольных испытаний по физической подготовленности до и после проведения занятий по физическому воспитанию разной направленности, выявили следующее: в условиях общей тенденции к улучшению результатов (рис. 2) по большинству показателей во всех экспериментальных группах изменения в ОГ-1 в КГ зачастую не носят достоверного характера. Лишь у девушек ОГ-2 наблюдалось существенное улучшение уровня физической подготовленности. Наиболее заметное улучшение в показателях отмечалось в конце второго года обучения. Результаты контрольных испытаний у контингента ОГ-2 в беге на

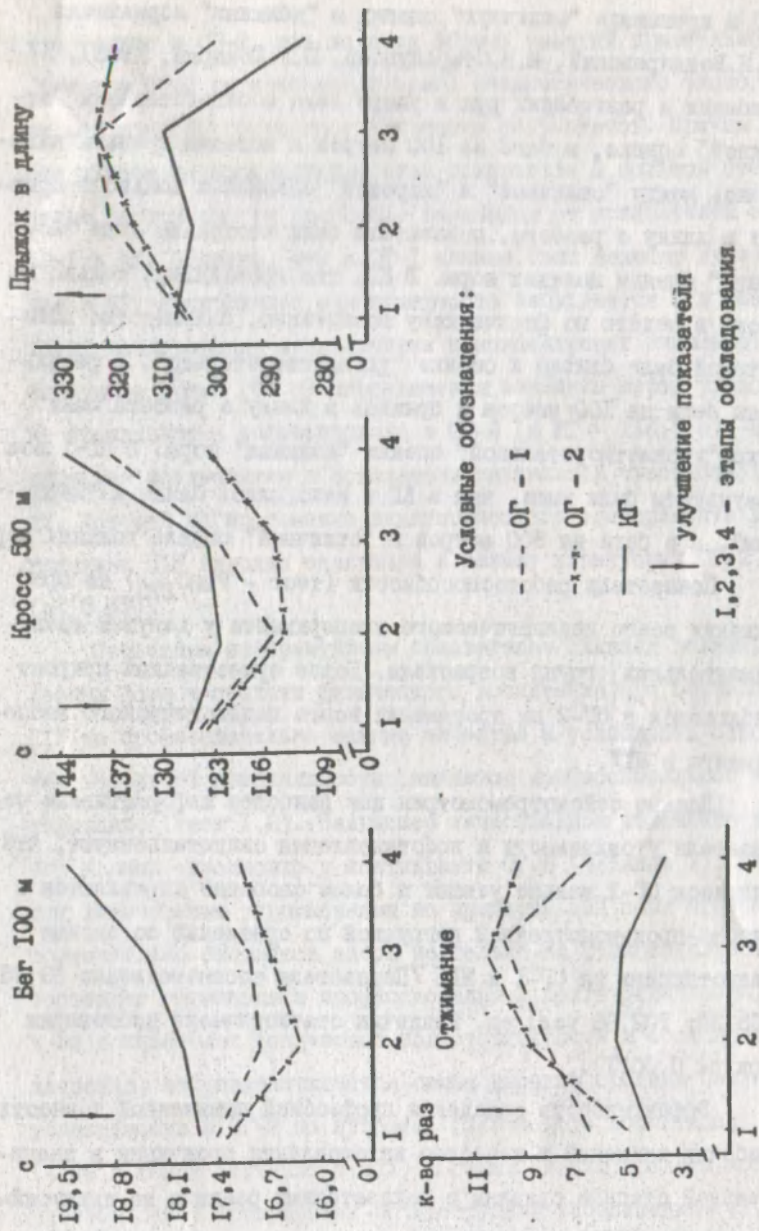


Рис. 2 Динамика основных показателей физической подготовленности

500 м превышали "отличную" оценку в "должных" нормативах (Е.Я.Бондаревский, М.В.Стародубцев, Ю.Е.Кочарян, 1983), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа соответствовали "отличной" оценке, в беге на 100 метров и метании гранаты находились между "отличной" и "хорошей" оценкой и только в прыжках в длину с разбега, показатели были несколько ниже "хорошей" оценки должных норм. В КГ, где проводились только 2 урока в неделю по физическому воспитанию, большинство показателей было близко к оценке "удовлетворительно", а результаты бега на 100 метров и прыжков в длину с разбега были ниже "удовлетворительной" оценки "должных" норм. В ОГ-1 все результаты были выше, чем в КГ и находились ближе к "хорошим", а в беге на 500 метров к "отличной" оценке должных норм.

Показатели работоспособности (тест - PWC_{170}) на протяжении всего педагогического эксперимента у девушек экспериментальных групп возрастали. Более существенный прирост наблюдался в ОГ-2 на протяжении всего педагогического эксперимента в ПТУ.

Данные сейсмометрии как наиболее информативные показатели утомляемости и восстановления свидетельствуют, что учащиеся ОГ-2 меньше устают и более свободно справляются с учебно-производственной нагрузкой по сравнению со своими сверстницами из ОГ-1 и КГ. (Показатели соответственно 69,25; 103,25; 102,68 усл. ед. Различия статистически достоверны при $p < 0,0001$).

Эффективность овладения профессией повышенной точности рабочих движений и качество изготовления продукции в значительной степени связаны с показателями реакции на движущийся объект (РДО) и тактильный раздражитель. Примечательно,

что только в ОГ-2, где во всех формах занятий применялись средства ШФШ на протяжении всего педагогического эксперимента наблюдалось постоянное улучшение результатов. Причем перед уходом на производство этот показатель с большой степенью достоверности ($p < 0,01$) отличался от показателей в ОГ-1 и КГ. Отметим, что в ОГ-1 данные были заметно лучше, чем в КГ. Аналогичная закономерность наблюдается и в результатах исследования переключения и концентрации внимания: наилучшее время (69 с) переключения внимания перед уходом на производство зафиксировано в ОГ-2 (в КГ - 116,7 с). Не является исключением и показатель тактильной чувствительности, который на протяжении педагогического эксперимента в условиях ПТУ выгодно отличался в пользу испытуемых ОГ-2 ($p < 0,05$).

Серьезным информативным показателем влияния целенаправленных форм и средств физического воспитания при обучении в ПТУ на профессионально важные качества и успешность освоения избранной специальности является профессиональное тестирование (тест I,2). Наивысшее качественное изменение в его данных произошло у контингента ОГ-2 (таблица I). Занятия физическими упражнениями по предложенной нами программе положительно сказались здесь не только на функциональном состоянии организма и профессиональной подготовленности, но и на показателях физической подготовленности и состоянии здоровья, что подтверждается самым высоким средним баллом успеваемости в ОГ-2 по предмету физического воспитания (4,46 в конце обучения в ПТУ) и самым низким средним количеством дней, пропущенных по простудным заболеваниям (1,83 дня за время обучения против 6,44 дня в КГ).

Таблица I

Динамика развития профессионально важных качеств учащихся ПТУ
в ходе педагогического эксперимента

Показатели	Этапы конт- роля	Экспериментальные группы				Достоверность межгрупповых различий					
		ОГ - I		ОГ - 2		ОГ - I - КТ		ОГ - 2 - КТ		ОГ - I - ОГ - 2	
		$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$	$\bar{X} \pm S_{\bar{X}}$
Профессио- нальные тестирова- ние (теор-1), С	I	52,55±2,02	48,46±1,92	52,46±1,60	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	
	II	49,75±2,47	42,04±1,96*	51,75±1,48	> 0,05	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	< 0,01	< 0,01	
	III	51,41±2,63	45,64±2,08	57,00±2,07	> 0,05	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	> 0,05	> 0,05	
	IV	45,00±1,78*	39,25±1,96*	57,00±1,34*	> 0,05	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	< 0,02	< 0,02	
Профессио- нальные тестирова- ние (теор-2), М	I	5,28±0,24	5,18±0,19	5,16±0,21	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	
	II	6,58±0,18*	9,94±0,46*	5,46±0,17	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	
	III	6,34±0,18	9,89±0,37*	5,30±0,27	< 0,001	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	
	IV	6,71±0,26*	9,96±0,32*	5,92±0,52	> 0,05	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	< 0,0001	
Тактильная чувствитель- ность, е.п. Мак- Зарга	I	2,54±0,12	2,31±0,01	2,39±0,12	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	
	II	1,99±0,10 ^к	1,70±0,11*	2,12±0,12*	> 0,05	< 0,0009	< 0,0009	< 0,0009	> 0,05	> 0,05	
	III	2,12±0,06*	1,78±0,06*	1,88±0,03*	< 0,01	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,0001	< 0,0001	
	IV	1,86±0,09*	1,61±0,07*	1,83±0,10*	> 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,02	< 0,02	

* различия достоверны с I этапом контроля при $p < 0,05$.

Данные исследования свидетельствуют о положительном влиянии систематических занятий физической культурой о профессиональной направленностью на показатели социальной активности. В качестве примера приведем данные о количестве пропущенных по неуважительной причине занятий: в ОГ-2 они ниже, чем в КГ на 76,8% и чем в ОГ-1 на 71,7%. В ОГ-2 - 13,6% девушек окончили училище с отличием, в ОГ-1 только 4,5%. В КГ окончивших училище с отличием не было. Более того, каждый десятый был отчислен за неуспеваемость и пропуски занятий по неуважительным причинам.

705236/1
 В ходе педагогического эксперимента группа ОГ-2 стала более сплоченной, мобильной, появился осознанный интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортивной жизни училища. На спартакиаде училища, которая проводилась в течение 1984-85 учебного года, девушки ОГ-2 заняли первое место в общем зачете, а также по видам спорта, требующим проявления быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых возможностей, т.е. профессионально важных физических качеств.

Анализ результатов физического развития в конце эксперимента - период адаптации к производству - указал на отсутствие, как правило, существенных отличий от предыдущего этапа. Однако представляют интерес изменения показателя массы тела. Так, у девушек ОГ-2 они в среднем снизились на 1,48 кг; у молодых работниц ОГ-1 остались практически без изменений. В то же время у контингента контрольной группы масса тела увеличилась в среднем на 3,38 кг.

Весьма важен и следующий факт: педагогические наблюдения показали, что в первый месяц работы на производстве 8-9

часовой режим двигательной активности неощущен для обследуемых. Наилучшее самочувствие в течение первых 3-4 недель отмечалось в условиях временного снижения физкультурной активности до 3-4 часов в неделю с последующим восстановлением объема двигательной активности до первоначального. Необходимость такого временного ограничения диктовалась трудностями довольно резкой смены деятельности, в частности, перехода от 6-8 часового учебного к 8-часовому рабочему дню.

Результаты исследования физической подготовленности в конце эксперимента показывают преимущество опытных групп над контрольной. Во многом это, на наш взгляд, связано с сохранением установки на физкультурную активность в опытных группах. Так, если в ОП-2 по данным опроса и педагогических наблюдений установка на физкультурную активность сохранилась у всего контингента, что выражалось как в вербальном отношении к занятиям, так и в систематичности посещения их, то в ОП-1 сохранность такой установки наблюдалась лишь у 70% молодых работниц. Контрольные же группы оказались практически вне сферы занятий физической культурой и спортом во вне рабочее время и их контингент не проявлял интереса к занятиям.

Немаловажно, что по большинству показателей физической подготовленности наметилась тенденция к снижению средних результатов в конце эксперимента. Заметно снизилась выносливость во всех экспериментальных группах. Вместе с тем по результатам контрольных испытаний и здесь выгодно отличается контингент ОП-2 ($p < 0,05$). Отметим, что у этой группы молодых работниц, систематически занимающихся физической культурой по предложенной нами методике, зафиксированы однонаправ-

ленные сдвиги в сторону улучшения большинства показателей. Здесь же зафиксирован более высокий уровень работоспособности по RWC_{170} при наименьшей утомляемости, о чем свидетельствуют показания оефометрии (межгрупповые различия статистически достоверны при $p < 0,0001$).

Наглядно положительное влияние занятий физической культурой выявилось при анализе показателей, отражающих уровень развития профессионально важных качеств и процесс адаптации к условиям производства. Молодые работницы ОГ-2 значительно превосходили своих сверстниц из контрольной группы в показателях уровня развития профессионально важных качеств, реакции на движущийся объект и тактильный раздражитель, по развитию функций внимания, тактильной чувствительности ($P < 0,05$). Аналогичная тенденция прослеживается у молодых работниц ОГ-1, но не столь ярко.

Девушки, занимающиеся физической культурой по экспериментальной программе с двигательным режимом в объеме 8-9 часов в неделю, уже в конце второго месяца полностью справились с заданием. Самое большое невыполнение плана взрослого рабочего зафиксировано в КГ - 14,1%. В ОГ-1 этот показатель был равен 9,4%. Сравнительный анализ выработки за третий месяц показал, что контингент ОГ-2 не только выполнял план, но и добился превышения планируемых показателей на 15,3% (показатели ОГ-1 - 3,8% невыполнения, КГ - 10,3%).

ВЫВОДЫ

I. Физический статус обследованного контингента девушек первого года обучения в ПТУ характеризуется относительно низким уровнем развития двигательных способностей.

Особенностью лиц, осваивающих профессии малоподвижного труда (конвейерно-поточного производства и повышенной точности рабочих движений), является расхождение в уровнях физического развития и физической подготовленности: уровень физической подготовленности существенно ниже (в среднем на 23,2%, $p < 0,05$), в то время как ряд показателей физического развития (масса тела, окружность грудной клетки) выше, чем у сверстниц, осваивающих другие группы профессий: согласно стандартам физического развития для данного контингента и региона оценки здесь соответственно "выше средних" и "высокие".

2. Физическое воспитание учащихся ПТУ, осваивающих профессии, связанные с малоподвижным трудом, должно носить ярко выраженную профессиональную направленность и осуществляться в условиях оптимизации двигательного режима, недельный объем которого для данного контингента определяется в 8-9 часов.

3. На начальном этапе адаптации к производству для контингента, деятельность которого связана с малоподвижным трудом, рационально снижение объема двигательного режима с последующим постепенным его восстановлением на втором месяце до 8-9 часов в неделю. При этом необходимо соблюдение должной преемственности в отношении используемых в процессе физического воспитания в ПТУ средств о сохранении их профессиональной направленности. Занятия в указанный период должны носить в основном организованный характер.

4. Существует зависимость между использованием средств физической культуры с профессиональной направленностью и степенью развития профессионально важных качеств, уровнем

овладения профессией: при достаточно полном использовании возможностей профессионально-прикладной физической подготовки в условиях оптимального двигательного режима 13,6% контингента получили диплом с отличием, 18,2% - "наивысший" квалификационный разряд. При той же направленности средств ПИИ, но в условиях ограничения объема двигательного режима в 1,5 раза, эти показатели существенно ниже - 4,5 и 9%; при 2-х часовом объеме физкультурной активности в неделю они соответственно составляют 0 и 4,7%.

5. Воспитание осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями в условиях оптимизации двигательного режима способствует формированию индивидуальной физической культуры молодых рабочих, что выражается в их нацеленности на здоровый образ жизни и в повседневном стремлении к реализации установки на физкультурную активность.

6. Двигательный режим существенно сказывается на физкультурной активности в период перехода из ПТУ на производство. В группе с оптимальным двигательным режимом установка на физкультурную активность сохраняется у всего контингента, в то время как в группе с двигательным режимом 4-6 часов лишь у 70% учащихся. При традиционном подходе занятия прекращают практически все обследуемые. Это ведет к разнонаправленности изменений групповых характеристик физического статуса учащихся: соответственно степени отклонения двигательного режима от оптимального наблюдается более значительное снижение показателей физической подготовленности в сочетании с тенденцией увеличения массы тела.

7. Целенаправленное использование средств физической культуры в условиях производства облегчает процесс адапта-

ции к нему и сокращает этот период в среднем на месяц, что дает определенный экономический эффект за счет более высоких темпов освоения профессии молодыми работницами и качества изготовления продукции. Преемственность в использовании средств физической культуры с профессиональной направленностью при достаточной интенсивности и объеме занятий позволило контингенту ОГ-2 после трех месяцев работы добиться более высоких производственных показателей по сравнению с первой опытной и контрольной группами: соответственно в 1,2 и 1,4 раза.

8. Предлагаемый подход к применению средств физической культуры с учетом профиля подготавливаемых специалистов при сохранении должной преемственности средств и форм на этапах ПТУ и производства можно рекомендовать и для других профессий малоподвижного труда вследствие сопряженности в таких случаях требований к психофизиологическим функциям и физической подготовленности молодых рабочих.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Становов В.В. Преемственность нормативных требований программ физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ и системы профтехобразования // Педагогические и физиолого-гигиенические основы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательной школы: Тез. докл. 2 Всесоюз. конф. по физическому воспитанию и школьной гигиене (Одесса, 18-20 октября 1983 г.). - М., 1983. - С. 173.

2. Становов В.В. Физическая подготовленность учащихся профтехобразования г. Смоленска // Физическая культура, здоровье и трудовое долголетие советского человека: Сб. науч.

тр. Всероссийск. конф. / Под общ. ред. А.Н.Воробьева, Л.Н.Жданова, Н.Д.Граевской, Ю.А.Чернова. - М., 1983. - С. 175-176.

3. Становов В.В. Морфо-функциональные особенности учащихся ПТУ швейного производства // Морфо-функциональные особенности юных спортсменов: Сб. науч. тр. - Смоленск, 1984. - С. 74-78.

4. Становов В.В. Взаимосвязь морфологических и психофизиологических показателей у девушек 15-17 лет // Актуальные вопросы биомеханики спорта: Межвуз. сб. науч. тр. - Смоленск, 1985. - С. 130-133.

5. Бахрах И.И., Становов В.В. Некоторые особенности физкультурно-оздоровительной работы в ПТУ // Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий: Тез. докл. Всесоюз. науч. конф. (Таллин, ноябрь 1985 г.). - Таллин, 1985. - Ч.2. - С.6.

6. Становов В.В. Значение агитации и пропаганды для вовлечения учащихся ПТУ в занятия физической культурой // Проблемы организации и пропаганды массовых форм физкультурно-оздоровительных занятий: Тез. докл. Всесоюз. науч. конф. (Таллин, ноябрь 1985 г.). - Таллин, 1985. - Ч.1. - С. 125-126.

7. Бахрах И.И., Кабачков В.А., Становов В.В. Оценка физического развития и физической подготовленности учащихся ПТУ г.Смоленска: Метод. рекоменд. - Смоленск: СТИЖ, 1985. - 18 с.