

1.14  
92

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ЯКУБОВСКАЯ Адея Романовна

УДК  
796.072

МЕТОДИКА ВЫБОРА СРЕДСТВ И ФОРМ ЗАНЯТИЙ  
ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У ТРУДЯЩИХСЯ

13.00.04 - теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки (включая методику  
лечебной физкультуры)

АВТОРЕЗЮМЕ

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва - 1982

1511.74  
9492

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник НИЖОНТОВА Л.Н.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор ВЕРХОШАНСКИЙ Д.В., кандидат педагогических наук, доцент ВИЛЕНСКИЙ М.Я.

Ведущая организация - Литовский Государственный институт физической культуры.

Защита диссертации состоится "16" 02 1983 г., в 14 час., на заседании специализированного совета К 046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, Москва, ул. Казакова, 18.

9669/4

С диссертационной работой можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан "4" 01 1983 г.

Ученый секретарь специализированного совета кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник

НОВИКОВ А.А.

Дата разрешения к печати 24/XI-82 г. Объем I п.л.  
Зак. I473. Тир. 100

Типография МВТУ им. Баумана

БИБЛИОТЕКА  
Львовского гос.  
института физической культуры

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы. В период строительства развитого социалистического общества современное производство предъявляет высокие требования не только к профессиональной подготовке трудящихся, но и в значительной степени к уровню их физического развития и физической подготовленности. Это объясняется тем, что даже в условиях совершенной формы производства — комплексной автоматизации — двигательная активность по-прежнему является одним из основных факторов, определяющих конечный уровень эффективности труда.

Вместе с тем, ограничение общей подвижности, характерное для механизированного производства, неравномерное распределение нагрузки на мышцы опорно-двигательного аппарата, большая нервно-психическая напряженность требуют активного вмешательства в двигательный режим человека, чтобы обеспечить ему максимальную работоспособность и сохранить здоровье (А.В.Коробков, 1962; А.С.Глузман, И.В.Муравов, 1968; С.А.Косилов, 1970; К.М.Смирнов, 1972; А.В.Донская, 1975 и др.).

Решение этих проблем возможно лишь при широком использовании физической культуры в области научной организации труда и досуга трудящихся.

В условиях постоянного увеличения свободного времени открываются возможности для занятий физической культурой и спортом (Г.И.Кукушкин, 1969; В.И.Жолдак, 1973; В.В.Горностаев, Б.Г.Фадеев, 1979; С.П.Павлов, 1979 и др.). Однако, чтобы эффективно реализовать эти объективные возможности, необходимо найти пути целенаправленного воздействия на широкие слои населения, стимулирующие их к активным занятиям физическими упражнениями. Современные средства и методы вовлечения трудящихся в занятия физкультурно-спортивной деятельностью, над которыми работали многие авторы, учитывали в ос-

новном социально-экономические факторы (Е.И.Омельченко, 1971; М.Л.Погодицкий, 1973; Ю.В.Борисов, 1974; П.А.Виноградов, 1974; В.И.Жолдак, 1977; И.И.Переверзин, М.Е.Кутепов, 1980 и др.).

Актуальность нашей работы определяется тем, что она направлена на поиск одного из возможных путей вовлечения трудящихся в занятия физической культурой и спортом и закрепления в них, основным моментом которого является учет не только социально-экономических факторов, но и индивидуальных особенностей личности, проявляющихся в поведении, потребностях и интересах.

Гипотеза. При решении изучаемой нами проблемы мы исходили из гипотезы, заключающейся в том, что выбор определенных средств и форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью зависит не только от социальных факторов, но и от индивидуальных особенностей личности, обусловленных основными свойствами нервной системы, и насколько эти занятия будут соответствовать индивидуальным особенностям человека, настолько устойчивее будет его отношение к ним, настолько стабильнее будет его участие в этой деятельности.

Цель исследования — совершенствование методики выбора средств и форм занятий физическими упражнениями трудящихся в зависимости от их индивидуальных особенностей.

Научная новизна и практическая значимость. В работе впервые разработаны теоретические предпосылки и практические рекомендации для трудящихся по выбору средств и форм занятий физическими упражнениями на основе дифференцированного подхода, учитывающего индивидуальные особенности личности.

В результате исследований найден качественно новый путь вовлечения трудящихся в самостоятельные и организованные занятия физическими упражнениями и закрепления в них. Для его решения учитывались не только социальные, но и личностные факторы, обусловленные

индивидуальными особенностями личности.

Результаты исследования углубляют представление о сущности формирования активного отношения к занятиям физическими упражнениями, расширяя возможности управления физкультурным движением.

Разработанный подход к выбору определенных средств и форм занятий с учетом индивидуальных особенностей личности позволяет практически решать проблему закрепления трудящихся в организованных и самостоятельных формах занятий физическими упражнениями, а также сократить текучесть среды занимающихся физическими упражнениями в коллективах физической культуры.

Результаты исследования являются одним из элементов практической реализации постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 года "О дальнейшем подземе массовости физической культуры и спорта".

Экспериментальные материалы исследования и практические рекомендации внедрены среди трудящихся автозавода им. Ленинского комсомола и продолжают внедряться инструкторами-методистами и тренерами-преподавателями физкультурно-оздоровительных групп на предприятиях г. Москвы о чем свидетельствуют акты о внедрении.

Основные положения, выносимые на защиту:

влияние социально-экономических факторов и индивидуальных особенностей личности на выбор определенных средств и форм занятий физическими упражнениями ;

учет индивидуальных особенностей личности при выборе форм и средств физкультурно-спортивной деятельности ;

влияние рекомендованных форм и средств занятий физическими упражнениями на формирование у трудящихся устойчивого, активного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, пяти глав, выводов, рекомендаций, указателя использованной литературы и приложений. Работа содержит 17 таблиц. Указатель использованной литературы насчитывает 189 названий, в том числе 13 на иностранных языках.

Задачи, методы и организация исследования. В работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить индивидуальные особенности личности и мотивы выбора трудящимися средств и форм занятий физическими упражнениями.

2. Определить зависимость выбора форм и средств занятий физическими упражнениями от индивидуальных особенностей трудящихся.

3. Выявить степень активности трудящихся в занятиях физическими упражнениями при самостоятельном выборе физкультурно-спортивной деятельности и занимающихся по экспериментальной программе.

Методы исследования были подобраны в соответствии с целью исследования и его задачами, педагогические методы сочетались с психофизиологическими и социологическими. В исследовании были использованы: метод анкетного опроса, фиксированного интервью, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, изучение документации, методы исследования основных свойств нервной системы: а) теп-пинг-тест, б) кинематометрия, в) анамнестический опросник ЧХТ черты характера, темперамент.

Материалы исследования были подвергнуты статистической обработке.

Организация исследования. Экспериментальные исследования проводились на автозаводе им Ленинского комсомола среди слесарей-сборщиков конвейерного производства. В педагогическом эксперименте принимало участие 230 рабочих конвейера. Состав контрольных групп - 108 занимающихся физической культурой и спортом, состав опытных

групп - 122 человека, не занимающихся физическими упражнениями.

По своему составу опытные группы были однородны с контрольными. Средний возраст испытуемых от 25 до 35 лет. Трудящиеся опытных и контрольных групп занимались в спортивных секциях, организованных в спортклубе завода им. Ленинского комсомола, и самостоятельно по месту жительства.

Проведение педагогического эксперимента с рабочими конвейерного производства осуществлялось в два этапа.

На первом этапе (1976-1977 гг.) проходило исследование отношения трудящихся к занятиям физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей личности, которое включало в себя анкетирование, доверительную беседу экспериментатора с испытуемыми, фиксированное интервью и использование инструментальных методик для исследования основных свойств нервной системы.

У испытуемых, участвующих в занятиях физическими упражнениями экспериментатор выяснял каким видом, формой и в каком объеме занимаются они, а также выяснялись мотивы, которые обусловили выбор средств и форм занятий физической культурой, выделяя среди них социально-экономические факторы, и факторы, отражающие индивидуальные особенности личности.

Для исследования индивидуальных особенностей личности испытуемых (общительности, социальной активности, смелости, боевитости, чувствительности, эмоциональной реактивности, тревожности, пластичности, ригидности и др. свойств), по специально разработанным протоколам осуществлялись педагогические наблюдения за их поведением в производственной деятельности, а также во время тренировок и соревнований в спортивных секциях и группах ОФП.

На первом этапе педагогического эксперимента удалось выявить, что выбор средств и форм занятий физическими упражнениями обуслов-

лен не только социально-экономическими факторами, но и индивидуальными особенностями личности.

На этой основе были составлены рекомендации по выбору средств и форм занятий физическими упражнениями у трудящихся с учетом индивидуальных особенностей личности.

Второй этап (1977-1978 гг.) педагогического эксперимента (формирующий эксперимент) был направлен на формирование у испытуемых опытных групп, не занимающихся физическими упражнениями, активного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Для этого, прежде всего, были исследованы причины, мешавшие испытуемым опытных групп заниматься физическими упражнениями в зависимости от индивидуальных особенностей личности.

Устранение причин, обусловленных социально-экономическими факторами, заключалось в налаживании агитационно-пропагандистской работы на предприятии и улучшении условий для занятий физическими упражнениями. С этой целью были подготовлены статьи по массовой физической культуре и спорту в заводскую прессу и радио, выступления спортивных тренеров и методистов по физкультурно-оздоровительной работе. Была упорядочена работа спортивных секций Дворца спорта АЗЛК с учетом сменной работы цеха. Проведены индивидуальные беседы с рабочими цеха о пользе занятий физическими упражнениями для здоровья и эмоционального тонуса.

Далее испытуемым опытных групп были рекомендованы формы и средства занятий физическими упражнениями по экспериментальной программе, учитывавшей индивидуальные особенности личности.

По истечении экспериментального периода был проведен сравнительный анализ по определению устойчивости отношения испытуемых опытных и контрольных групп к выбранным средствам и формам занятий физическими упражнениями, которая определялась по их участию в



этих занятиях. Выяснялись также причины, которые помешали определенной категории испытуемых опытных групп включиться в рекомендованные занятия, а испытуемым контрольных групп отказаться от них.

Исследовалась оценка удовлетворенности выбором видов, форм, объема физической нагрузки во время занятий, общим двигательным режимом занимающихся и не занимающихся физической культурой, а также определялась степень утомления к концу рабочего дня и восстановления к началу следующего рабочего дня.

На втором этапе педагогического эксперимента удалось проверить эффективность влияния рекомендаций по выбору средств и форм занятий физическими упражнениями на формирование у трудящихся устойчивого, активного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

##### I. Анализ мотивов выбора трудящимися средств и форм занятий физическими упражнениями в зависимости от индивидуальных особенностей личности

Исследование основных свойств нервной системы и индивидуальных особенностей испытуемых позволило разделить их на четыре группы:

- в I группу вошли испытуемые с сильным, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы, обладающие общительностью, социальной активностью, смелостью, решительностью, боевитостью, устойчивостью к эмоциональному напряжению, выносливостью и способностью к быстрому переключению от одного действия на другое (25 человек контрольной группы и 40 человек опытной группы);

- во II группу вошли испытуемые со слабым, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы, обладающие общительностью, социальной активностью, высокой чувствительностью, боевитостью, эмоциональной реактивностью, невысоким уровнем выносливости, но хорошей пластичностью (23 человека контрольной группы и 25 человек опытной группы);

- в III группу вошли испытуемые со слабым, инертным, тормозным типом нервной системы, обладающие высокой чувствительностью, тревожностью, слабой физической и психической выносливостью, ригидностью, но, с другой стороны, хорошей усидчивостью, сосредоточенностью, склонностью к однообразной деятельности (40 человек контрольной группы и 37 человек опытной группы);

- в IV группу вошли испытуемые с сильным, инертным, уравновешенным типом нервной системы, обладающие собранностью, спокойствием, устойчивостью настроения, относительно высокой физической и психической выносливостью, усидчивостью, склонностью к однообразной деятельности (20 человек контрольной и столько же опытной группы).

Анализ участия испытуемых контрольных групп в занятиях физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей личности показал, что основной процент лиц I контрольной группы (68,0%), а также II контрольной группы (79,9%), независимо от формы организации занятий тяготели к физическим упражнениям, требующим комплексного проявления двигательных качеств (подвижные, спортивные игры и единоборства).

Испытуемые III контрольной группы (60,3%) и IV контрольной группы (75,0%) тяготели к физическим упражнениям, требующим проявления выносливости (бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде), но если высокотревожные, со слабой физической и психической выносливостью лица III контрольной группы предпочли самостоятельные занятия с умеренной нагрузкой, то лица IV контрольной группы, обладающие относительно высокой физической и психической выносливостью, независимо от формы организации занятий смогли выдерживать среднюю и высокую физическую нагрузку. И лишь незначительная часть испытуемых I и II контрольных групп (32,0 и 26,1%) нерегулярно занима-

лись бегом, ходьбой на лыжах и плаванием, а III и IV группы (39,7 и 25,0%) – спортивными играми (футболом, волейболом, баскетболом).

В последнее десятилетие многими авторами подчеркивается тот факт, что в разных видах спортивной деятельности имеются лица с определенным комплексом типологических особенностей (В.П.Мерлинкин, 1970; А.В.Родионов, Э.М.Кураков, 1971; Н.П.Фетискин, 1972; Л.Ф.Евсеева с соавт., 1973; Е.П.Ильин с соавт., 1974, 1975; Б.А.Вяткин, 1973, 1978, 1981 и др.). Однако причинами прихода и закрепления в определенном виде спорта никто не занимался, хотя Е.П.Ильиным (1974) была отмечена зависимость этих факторов от внутренних психофизиологических структур, куда входит определенное сочетание основных свойств нервной системы человека.

В нашем исследовании, направленном на формирование у трудящихся активного отношения к занятиям физическими упражнениями, важное место занимало изучение мотивов выбора определенных видов и форм занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей личности.

Проведенное исследование показало, что в иерархической цепи мотивов, обусловленных социально-экономическими факторами и определивших выбор занятий физической культурой и спортом, ведущее место принадлежит ценностям, связанным с функциональным содержанием (сохранение и укрепление здоровья – 91,7% утвердительно ответивших от общего числа опрошенных) и социальной направленностью (потребность в общении – 45,4%).

Эти выводы согласуются с данными И.И.Переверзина, 1971; М.А.Арвисто, 1975; В.А.Попова, 1977; Е.П.Ильина, 1980 и др. авторов, которые показали, что ценности, связанные с интересом к физкультурно-спортивной деятельности, в основном направлены на сохранение хорошего здоровья, телосложения, развития физических качеств и общения.

## II.

Анализируя фактор "общения" в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, мы установили, что причина общения с товарищами при выборе определенных видов занятий физической культурой и спортом является индивидуальным показателем общительных, социально-активных личностей с сильной и подвижной нервной системой ( $r = 0,819$ ;  $t = 3,47$  при  $P < 0,05$ ).

Однако, кроме мотивов, обусловленных социально-экономическими факторами, влияющими на выбор физкультурно-спортивной деятельности, важное место принадлежит мотивам, отражающим индивидуальные особенности личности. Объективным доказательством этому является корреляционная связь между показателями типологических особенностей нервной системы (силой, подвижностью и балансом) и показателями, отражающими мотивы выбора занятий физическими упражнениями, обусловленные индивидуальными особенностями личности.

Так, характер корреляционной связи между показателями типологических особенностей нервной системы испытуемых I и II контрольных групп и показателями, отражающими мотивы выбора ими подвижных, спортивных игр и единоборств продемонстрировал следующее: показатели сильной нервной системы, как и слабой, достоверно, положительно коррелируют с показателями, отражающими мотивы, которые, в свою очередь, характеризуют общительность испытуемых ( $r_I = 0,932$ ;  $t = 4,12$  при  $P < 0,05$ ;  $r_{II} = 0,861$ ;  $t = 4,18$  при  $P < 0,05$ ); боевитость ( $r_I = 0,972$ ;  $t = 4,32$  при  $P < 0,05$ ;  $r_{II} = 0,823$ ;  $t = 3,92$  при  $P < 0,05$ ); социальную активность ( $r_I = 0,891$ ;  $t = 3,79$  при  $P < 0,05$ ;  $r_{II} = 0,819$ ;  $t = 3,65$  при  $P < 0,05$ ). Кроме того, показатели сильной нервной системы коррелируют с показателями мотивов выбора занятий, отражающих социальную смелость испытуемых ( $r_I = 0,887$ ;  $t = 4,14$  при  $P < 0,05$ ) и уверенность в себе ( $r_I = 0,936$ ;  $t = 4,29$  при  $P < 0,05$ ).

Показатели подвижности нервных процессов коррелируют с показателями мотивов, отражающих потребность испытуемых в двигательной

активности ( $Z_{\bar{r}}=0,892$ ;  $t=3,73$  при  $P<0,05$ ;  $Z_{\bar{r}}=0,834$ ;  $t=3,39$  при  $P<0,05$ ) и пластичность ( $Z_{\bar{r}}=0,892$ ;  $t=4,12$  при  $P<0,05$ ;  $Z_{\bar{r}}=0,915$ ;  $t=4,59$  при  $P<0,05$ ); показатели неуравновешенности нервных процессов в сторону преобладания процесса возбуждения коррелируют с показателями мотивов, отражающих боевитость ( $Z_{\bar{r}}=0,821$ ;  $t=3,68$  при  $P<0,05$ ;  $Z_{\bar{r}}=0,763$ ;  $t=3,7$  при  $P<0,05$ ) и эмоциональную реактивность ( $Z_{\bar{r}}=0,897$ ;  $t=4,02$  при  $P<0,05$ ); ( $Z_{\bar{r}}=0,873$ ;  $t=3,97$  при  $P<0,05$ ).

Характер корреляционной связи между показателями типологических особенностей нервной системы испытуемых III и IV контрольных групп и показателями мотивов выбора физических упражнений, требующих выносливости (бег, лыжи, плавание, велоспорт) продемонстрировал наибольшее сходство двух групп по достоверности корреляций между показателями инертности нервных процессов, показателями мотивов, отражающих склонность к спокойным упражнениям, не требующим разнообразия ( $Z_{\bar{r}}=0,817$ ;  $t=2,64$  при  $P<0,05$ ) и к упражнениям, требующим собранности и сосредоточенности ( $Z_{\bar{r}}=0,883$ ;  $t=2,71$  при  $P<0,05$ ;  $Z_{\bar{r}}=0,817$ ;  $t=2,58$  при  $P<0,05$ ).

Различия обнаружены лишь в выборе формы организации занятий и физической нагрузки во время занятий. Об этом свидетельствует характер корреляционной связи между показателями сильной нервной системы испытуемых IV контрольной группы и показателями мотивов, отражающих их способность переносить значительные физические нагрузки ( $Z_{\bar{r}}=0,887$ ;  $t=4,32$  при  $P<0,05$ ) и желание быть независимым при выполнении физических упражнений ( $Z_{\bar{r}}=0,795$ ;  $t=2,95$  при  $P<0,05$ ). Показатели слабой нервной системы испытуемых III контрольной группы коррелируют с показателями мотивов, отражающими склонность к упражнениям, не требующим большой физической нагрузки ( $Z_{\bar{r}}=0,812$ ;  $t=3,29$  при  $P<0,05$ ) и повышенную тревожность ( $Z_{\bar{r}}=0,837$ ;  $t=3,14$  при  $P<0,05$ ). Инертность нервных процессов и обусловленные ею индиви-

дуальные особенности личности оказывают свое влияние на выбор занятий физическими упражнениями, которые характеризуются однообразием действий и приемов, собранностью, сосредоточенностью выполнения отдельных упражнений.

Существующее соответствие между выбором средств и форм занятий физическими упражнениями и индивидуальными особенностями личности нашло свое отражение в стопроцентной удовлетворенности видами, формой и объемом занятий, а также общим двигательным режимом.

Результаты исследования показали также существование относительно небольшого процента испытуемых, чей выбор видов и форм занятий физическими упражнениями оказался случайным. Анализ мотивов выбора бега, лыж, плавания незначительной частью испытуемых I и II контрольных групп (32,0 и 26,1%) и спортивных игр испытуемыми III и IV контрольных групп (39,7 и 25,0%) показал отсутствие у них конкретных мотивов выбора. Например, испытуемые I и II контрольных групп свой выбор занятий объяснили желанием реализовать потребность в движениях (76,3% - I гр. и 83,3% - II гр.), воспитывать в себе силу воли (87,5% - I гр. и 83,3% - II гр.), а испытуемые III и IV контрольных групп объяснили свой выбор желанием заниматься физическими упражнениями без присутствия посторонних (53,3% - III гр. и 60,0% - IV гр.) и склонностью к физическим упражнениям, не требующим большой физической нагрузки (53,3% - III гр.).

Результаты бесед с испытуемыми показали, что на их выбор занятий физическими упражнениями оказали влияние социальные факторы и ранее приобретенный спортивный опыт.

Однако сделанный выбор не принес занимающимся должного удовлетворения, что впоследствии нашло отражение в оценке выбора форм, средств и объема двигательной активности.

Отсутствие удовлетворенности выбором отразилось на регулярности участия испытуемых в занятиях физическими упражнениями.

## 2. Учет индивидуальных особенностей личности при выборе физкультурно-спортивной деятельности

Проведенное исследование дало возможность выявить существующую зависимость выбора определенных средств и форм занятий физическими упражнениями от индивидуальных особенностей личности.

Как показали результаты исследования лица с сильным, подвижным, неуравновешенным типом нервной системы, а также лица со слабым подвижным, неуравновешенным типом нервной системы, обладающие высокой боевитостью, смелостью, решительностью, быстротой реакции, устойчивостью к эмоциональному напряжению, способностью к переключению с одного действия на другое тяготеют к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, требующими комплексного проявления двигательных качеств (спортивные, подвижные игры и различные виды единоборств). Испытуемые свой выбор объяснили желанием показать превосходство над другими, ощутить волнение, возбуждение, азарт на тренировках и соревнованиях, реализовать потребность в движениях, предпочтение быстрым, темповым упражнениям с частой сменой и разнообразием действий и приемов.

Зависимость мотивов выбора от индивидуальных особенностей личности служит доказательством того, что выбор средств и форм занятий не случаен и отражает потребность человека в определенной двигательной активности.

Все вышесказанное послужило основанием для рекомендаций лицам с сильной, подвижной, неуравновешенной нервной системой, а также лицам со слабой, подвижной и неуравновешенной нервной системой, независимо от формы организации, занятий физическими упражнениями, требующими комплексного проявления двигательных качеств (подвижные, спортивные игры и единоборства).

Что же касается уровня физической нагрузки во время занятий, то лицам с сильной нервной системой, в отличие от лиц со слабой нервной системой, обладающим способностью выдерживать большие физические нагрузки (на основании наблюдения и результатов анкетного опроса), рекомендованы умеренные и высокие физические нагрузки. Лицам со слабой нервной системой - умеренные нагрузки.

Проведенные исследования показали, что лица со слабым, инертным, тормозным типом нервной системы, обладающие высокой чувствительностью, тревожностью, быстрой физической и психической утомляемостью, низкой выносливостью в стрессовых ситуациях, низким уровнем смелости и решительности, ригидностью, но определенной устойчивостью, устойчивостью к монотонной деятельности, сдержанностью и хорошими скоростными качествами тяготеют к самостоятельным занятиям (с умеренной нагрузкой) физическими упражнениями, требующими проявления выносливости (бег, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде).

Свой выбор испытуемые объяснили склонностью к спокойным физическим упражнениям, не требующим разнообразия и большой физической нагрузки, желанием заниматься физическими упражнениями без присутствия посторонних, склонностью к физическим упражнениям, требующим большой собранности и сосредоточенности.

Тесная корреляционная связь (от  $r = 0,812$  до  $r = 0,883$ ) между показателями основных свойств нервной системы и показателями, отражающими мотивы, продемонстрировала закономерность такого выбора.

Лица с сильным, инертным, уравновешенным типом нервной системы, обладающие высокой выносливостью на фоне наступившей усталости, устойчивостью к монотонной деятельности, терпеливостью в однообразной работе, так же как и лица со слабым, инертным, тормозным типом нервной системы тяготеют к физическим упражнениям, требующим про-



явления выносливости, но в отличие от слабых, инертных предпочли высокие физические нагрузки и организованные формы занятий. Свой выбор испытуемые объяснили склонностью к спокойным упражнениям, которые не требуют разнообразия, но требуют большой собранности и сосредоточенности, желанием отрабатывать и совершенствовать технику выполнения отдельных упражнений и приемов, желанием переносить значительные физические нагрузки.

В связи с этим лицам со слабым, инертным, тормозным типом нервной системы и лицам с сильным, инертным, уравновешенным типом нервной системы были рекомендованы занятия физическими упражнениями, требующие выносливости (бег, лыжи, плавание, велоспорт). Но, если, в силу высокой физической и психической утомляемости, лицам со слабой нервной системой рекомендовались самостоятельные занятия с умеренной нагрузкой, то лицам с сильной нервной системой, независимо от формы организации занятий — физические упражнения с умеренной и высокой физической нагрузкой.

Средства и формы организации занятий физическими упражнениями с учетом особенностей личности можно представить в виде таблицы I. (См. табл. I).

### 3. Сравнительный анализ активности и устойчивости отношения испытуемых контрольных и опытных групп к занятиям физическими упражнениями

Критерием устойчивого отношения испытуемых к занятиям физическими упражнениями в данном исследовании служило постоянство и регулярность участия их в этих занятиях в течение экспериментального периода.

Анализ результатов исследования показал, что из 122 испытуемых опытных групп, не занимавшихся физическими упражнениями 96 человек (78,6%) приняли наши рекомендации и в течение экспериментального пе-

Таблица I  
Формы организации и средства занятых физическими упражнениями  
с учетом типа нервной системы

№ п/п	Тип нервной системы Рекомендации по занятиям физическими упражнениями	Подвижный		Инертный	
		Сильный	Слабый	Сильный	Слабый
1.	Формы организации занятий	Самостоятельная и организованная	Самостоятельная и организованная	Самостоятельная и организованная	Самостоятельная
2.	Физическая нагрузка, рекомендуемая во время занятий	Умеренная и высокая	Умеренная	Умеренная и высокая	Умеренная
3.	Виды физических упражнений	Физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств (сортивные, полетные игры, единоборства).		Физические упражнения, требующие проявления выносливости (бег, лыжи, плавание, велоспорт).	

4/8996

БИБЛИОТЕКА  
Львовского гос.  
института физкультуры

риода регулярно занимались предложенными видами и формами организации занятий, а 26 человек (21,4%) в силу разных причин не сумели подключиться к занятиям. Уровень активности испытуемых в отношении принятия рекомендаций относительно одинаков во всех четырех опытных группах ( $t = 2,83$  при  $P < 0,05$ ).

Рассматривая устойчивость отношения к занятиям физической культурой и спортом контрольных и опытных групп в течение экспериментального периода, можно наблюдать следующее.

Из 108 испытуемых контрольных групп 74 человека (68,5%), удачно выбравших средства и формы занятий физическими упражнениями, продолжали в течение года регулярно заниматься, а 34 испытуемых (31,5%), чей выбор оказался случайным, отказались от занятий. По сравнению с ними из 96 испытуемых опытных групп, начавших заниматься рекомендованными видами и формами занятий, все 100,0% продолжали в течение года заниматься ими.

Так, в I контрольной группе из 25 испытуемых 17 человек (68,0%), удачно избравших занятия спортивными, подвижными играми и различными видами единоборств, продолжали регулярно заниматься в течение экспериментального периода, а 8 человек (32,0%), чей выбор не соответствовал индивидуальным особенностям личности, прекратили свои занятия. В отличие от них среди 34 испытуемых I опытной группы, начавших заниматься по нашим рекомендациям в течение года отсева не было. Аналогичная картина наблюдается по каждой типологической группе.

Результаты сравнительного анализа подтвердили наше предположение в том, что рекомендации по выбору занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей личности способствуют включению трудящихся, не занимающихся физическими упражнениями, в занятия физкультурно-спортивной деятельностью, изменяя их пассивное отношение к занятиям на активное и устойчивое.

Как показал педагогический эксперимент, эти рекомендации позволили предупредить текучесть в занятиях среди испытуемых опытных групп, в то время как среди испытуемых контрольных групп в течение экспериментального периода наблюдался отсев занимающихся из спортивных секций и групп ОФП. Так, 31,5% испытуемых контрольных групп отказались от занятий физическими упражнениями в силу неудовлетворенности выбором видов и форм занятий, который не соответствовал их индивидуальным особенностям. У 21,4% испытуемых опытных групп, не сумевших принять рекомендованные занятия, аналогичных причин не было обнаружено.

Анализ оценки удовлетворенности выбором занятий испытуемыми опытных и контрольных групп показал, что испытуемые, занимающиеся регулярно, высказали удовлетворенность выбором видов, форм, объема занятий; испытуемые, отказавшиеся от занятий в результате неудачного выбора, высказали неудовлетворенность выбором по всем его параметрам. Оценка удовлетворенности совпадала со степенью утомления к концу рабочего дня и восстановления к началу следующего дня.

Анализ степени утомления и восстановления у испытуемых опытных групп (до и после эксперимента) показал следующее. Если у 40 испытуемых I опытной группы до эксперимента коэффициент утомления был относительно высоким (2,37 усл. ед.), а коэффициент восстановления низким (0,43 усл. ед.), то у 85,0% испытуемых этой группы, увеличивших свой двигательный режим за счет принятия рекомендованных занятий, коэффициент утомления в течение года снизился до 0,70 усл. ед., а коэффициент восстановления, наоборот, повысился до 1,62 усл. ед., тогда как у 15,0% испытуемых, не принявших рекомендованные занятия, коэффициент утомления до эксперимента был равен 2,07 усл. ед. и остался высоким ( $K_y = 2,00$  усл. ед.), а коэффициент восстановления был низким ( $K_B = 0,48$  усл. ед.) и остался таким же ( $K_B = 0,50$  усл. ед.).

Подобный результат наблюдался во всех остальных опытных группах.

Анализ оценки степени утомления и восстановления испытуемых контрольных групп, дифференцированных по типологическому комплексу, также показал снижение коэффициента восстановления и повышение коэффициента утомления при снижении общего двигательного режима. Так, если в I контрольной группе у 68,0% испытуемых, продолжавших регулярно заниматься физическими упражнениями, коэффициент утомления по истечении экспериментального периода был и остался относительно низким ( $K_y=0,54$  усл.ед.), а коэффициент восстановления относительно высоким ( $K_v=1,83$  усл.ед.), то у 32,0% испытуемых, снизивших свой двигательный режим за счет отказа от занятий физическими упражнениями, коэффициент утомления повысился с 0,60 усл.ед. до 1,67 усл.ед., а коэффициент восстановления снизился с 1,67 усл.ед. до 0,60 усл.ед. Такая же картина наблюдалась во всех остальных контрольных группах.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что целенаправленное формирование устойчивого, активного отношения к занятиям физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей личности позволило заинтересовать занятиями не занимающихся физической культурой и спортом и закрепить их в определенных видах и формах физкультурно-спортивной деятельности.

Устойчивое, активное отношение к физической культуре и спорту подтвердилось, с одной стороны, регулярностью участия испытуемых в занятиях физическими упражнениями в течение экспериментального периода, а с другой - оценкой удовлетворенности выбранными видами, формами и объемом занятий и оценкой степени утомления к концу работы и восстановления к началу следующего дня.

В целом проведенное исследование дает возможность рассматривать применение методики выбора форм и средств занятий физическими упражнениями, позволяющей формировать у трудящихся активное, устойчивое отношение к физкультурно-спортивной деятельности, как один из путей подъема массовости физической культуры и спорта в стране.

#### ВЫВОДЫ

1. В результате проведенного педагогического эксперимента подтвердилось основное предположение о том, что правильный выбор средств и форм занятий физическими упражнениями, основанный на учете индивидуальных особенностей личности способствует формированию активного, устойчивого отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

2. Материалы исследования показали, что виды занятий физическими упражнениями, требующие комплексного проявления двигательных качеств (подвижные спортивные игры и единоборства), наибольшим образом соответствуют лицам с индивидуальными особенностями, обусловленными подвижной нервной системой (эмоциональной реактивностью, быстрому переключению с одного действия на другое). Виды занятий физическими упражнениями, требующие проявления выносливости (бег, лыжи, плавание, велоспорт) соответствуют лицам с индивидуальными особенностями, обусловленными инертной нервной системой (сдержанностью, устойчивостью к монотонной деятельности и хорошими скоростными качествами).

3. Организованная форма занятий физическими упражнениями подходит практически всем лицам, отличающимся социальной активностью, уверенностью, выносливостью в стрессовых ситуациях, низкой тревожностью. Самостоятельная форма занятий физическими упражнениями в большей мере соответствует лицам со слабым, инертным типом нерв-

ной системы, отличающимися повышенной чувствительностью, тревожностью, низкой выносливостью в стрессовых ситуациях.

4. Разработанная методика выбора средств и форм занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей личности позволяет сократить текучесть занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью. Об этом свидетельствуют результаты исследования, которые показывают, что из числа трудящихся опытных групп, начавших заниматься физическими упражнениями по нашим рекомендациям все 100,0% продолжали заниматься в течение экспериментального периода, тогда как из числа трудящихся контрольных групп остались регулярно заниматься только 68,5%. Проведенное исследование показало, что основной причиной текучести среди занимающихся в коллективах физической культуры явилось несоответствие выбора видов и форм занятий индивидуальным особенностям личности, тогда как устранение такого несоответствия в опытных группах посредством внедрения экспериментальной программы занятий физическими упражнениями позволило прекратить уход трудящихся из самостоятельных и организованных форм занятий физической культурой и спортом.

5. Использование разработанной методики выбора средств и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с индивидуальными особенностями личности оказало благоприятное воздействие на повышение уровня удовлетворенности от занятий у рабочих опытных групп, что способствовало формированию у них устойчивого, активного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Рабочие контрольных групп (31,5%), чей выбор видов и форм занятий физической культурой оказался случайным, без учета индивидуальных особенностей личности, а скорее основывался на социальных факторах или прошлом спортивном опыте, высказали неудовлетворенность выбором, что впоследствии привело их к пассивному отношению к занятиям физическими упражнениями.

6. Непосредственное участие трудящихся в занятиях физической культурой и спортом оказывает положительное влияние на показатели утомления к концу рабочего дня и восстановления к началу следующего дня. Так, у трудящихся опытных групп в течение экспериментального периода коэффициент утомления снизился на 1,59 усл.ед., а коэффициент восстановления, наоборот, повысился на 1,66 усл.ед.

7. Поскольку сформированность активного отношения к занятиям физическими упражнениями зависит от соответствия выбора видов и форм организации занятий индивидуальным особенностям личности, полученные данные могут быть распространены среди людей всех профессиональных групп.

#### СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. ЯКУБОВСКАЯ А.Р. К вопросу о влиянии основных свойств нервной системы человека на выбор им двигательного режима. - В кн.: Методология и методика исследования физической культуры на производстве. М., 1975, с. 67-69.

2. ЯКУБОВСКАЯ А.Р. Об исследовании силы процесса возбуждения по двигательной методике с использованием условных по интенсивности раздражителей. - В кн.: Материалы итоговой научной конференции ВНИИЖК за 1974 год. М., 1976, с. 151-153.

3. ЯКУБОВСКАЯ А.Р. Определение основных свойств нервной системы с помощью анамнестического метода. - В кн.: Материалы итоговой научной конференции молодых ученых ВНИИЖК за 1975 г. М., 1976, с. 85-87.

4. ЯКУБОВСКАЯ А.Р. О методах исследования подвижности нервной системы. - В кн.: Итоговый сборник молодых ученых ВНИИЖК за 1974 г. (Вопросы физической культуры и спорта). М., 1976, с. 149-152.



5. ЯКУБОВСКАЯ А.Р. Проявление индивидуально-типологических различий при выборе человеком физкультурно-спортивной деятельности. - В кн.: Социальные проблемы физической культуры и спорта. Вып. 2. М., 1977, с. 58-65.

6. ЯКУБОВСКАЯ А.Р. Исследование мотивов выбора трудящимися двигательной активности в зависимости от их типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы. - В кн.: Организация физкультурно-массовой работы по месту жительства населения. Вып. I. М., 1979, с. 47-51.

7. ЯКУБОВСКАЯ А.Р. Анализ повседневных двигательных режимов трудящихся в зависимости от типологических особенностей основных свойств нервной системы. - В кн.: Социальные проблемы физической культуры и спорта (Физическая культура трудящихся). М., 1980, с. 63-69.

8. ЯКУБОВСКАЯ А.Р. О "внутренних" и "внешних" причинах, определяющих отношение трудящихся к активным занятиям физической культурой. - В кн.: Производственная физическая культура. Ереван, 1980, с. 100-104.

9. ЯКУБОВСКАЯ А.Р. Исследование причин выбора определенного вида и формы физкультурно-спортивной деятельности трудящимися современного производства. - В кн.: Материалы республиканской методической конференции "Научное обоснование развития массового физкультурного движения и системы повышения мастерства спортсмена республики". Вильнюс, 1980, с. 40-41.

10. ЯКУБОВСКАЯ А.Р. Использование дифференцированного подхода при выборе физкультурно-оздоровительных мероприятий для трудящихся промышленных предприятий. - В кн.: Физическая культура, труд, здоровье и активное долголетие. М., 1981, с. 107-109.