77-7
503

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

СОЛОВЬЕВ Владимир Николаевич

УДК 796.011.1

ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ТРУДЯЩИМИСЯ ХИМИЧЕСКОГО ПРОИЗВОДСТВА

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

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Москва - 1983

Соловьев

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель: кандидат исторических наук, Фадеев Б.Г.

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОППОНЕНТЫ:

доктор педагогических наук, профессор Парфенов В.А.
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник Нифонтова Л.Н.

Ведущая организация – Государственный дважды орденоносный институт физической культуры им.П.Ф.Лесгафта

Защита диссертации состоится "28" XII 1983 г. в 14 час., на заседании специализированного совета К 046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры, Москва, ул.Казакова, 18.

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

Автореферат разослан "23" XI 1983 г.

Ученый секретарь специализированного совета, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник НОВИКОВ А.А.

Дата разрешения к печати 21.11.83 г. объем 1 п.л.
зак. 1179 Тир. 100

Типография ОП ВНИИФК

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.

10104

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы. Возрастание роли физической культуры и спорта в современном обществе, повышение требований производства к физической подготовленности, эмоциональной и психологической устойчивости работников делают все более значимой проблему организации физкультурно-оздоровительной работы прежде всего с теми трудящимися, чья производственная деятельность протекает в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях. Особо остро эта проблема стоит в химической промышленности, являющейся одной из крупнейших отраслей народного хозяйства. Трудовая деятельность химиков протекает при высокой загрязненности воздушной среды пылью, газами, токсическими парами, которые оказывают местное и общетоксическое действие, как в целом на организм, так и на отдельные системы, что создает потенциальную опасность для здоровья трудящихся (Л.В.Геркан, 1925; Ф.В.Ненюков, 1925; А.М.Пахомычев, 1930; А.П.Ежков, 1963; Р.Т.Раевский, 1969; Р.О.Амиров,1979; Г.М.Гамбашидзе, 1981). Поэтому дальнейшее совершенствование форм и методов физкультурно-оздоровительной работы, направленной на профилактику, оздоровление и снижение заболеваемости трудящихся химических предприятий, является одной из важнейших задач физкультурного движения (М.М.Бака, 1965; В.В.Белинович, 1964,1965, 1967; В.И.Колдак, 1966, 1969, 1975, 1982; Н.И.Косилина, 1980, 1981; Н.А.Мусаелов, 1980, 1981; Л.Н.Нифонтова, 1962, 1965, 1977, 1980, 1982).

Необходимость проведения исследования определяется требованиями XXУI съезда КПСС, сентябрьского (1981 г.) Постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР, июньского (1983 г.) Пленума ЦК КПСС, потребностями практики физкультурного движения, крайне недостаточной разработкой проблемы.

Гипотеза. При изучении проблемы мы исходили из предположения, что в условиях химического производства, имеющего неблагоприятные экологические условия окружающей среды, рекомендуемые традиционные формы и методы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в режиме труда и отдыха работников неприемлемы и не могут быть эффективно использованы для целей укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, повышения работоспособности и организации активного отдыха на основе развертывания установочных групповых и самостоятельных занятий по специально разработанной программе в лечебно-профилактических учреждениях (профилакториях), широкого вовлечения трудящихся и членов их семей в физкультурно-спортивную деятельность по месту жительства и местах массового отдыха.

Цель исследования - совершенствование форм и методов организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися предприятий химической промышленности.

Научная новизна. Впервые разработана оптимальная структурно-функциональная модель организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой по месту жительства населения центра химической промышленности, которая позволяет упорядочить организационную структуру, функции, скоординировать деятельность государственных, хозяйственных и общественных организаций по развитию физической культуры и спорта в территориальном производственном комплексе химической промышленности.

Для химических предприятий выявлены эффективные формы и методы приобщения трудящихся к физической культуре и спорту. В ее основу положен ранее не применяемый принцип обязательного участия отдыхающих в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме профилактория и вовлечение их в организованные групповые и

самостоятельные занятия по месту жительства после отдыха в профилактории.

В исследовании рассмотрены пути дальнейшего совершенствования организации физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися химической промышленности. Выдвигается и обосновывается требование о необходимости пересмотра сложившейся практики работы коллективов физической культуры и сосредоточения их физкультурно-спортивной деятельности непосредственно в жилом микрорайоне, использовании как методического центра в этой работе заводских профилакториев.

Практическая значимость исследования заключается в разработке конкретных организационно-методических рекомендаций и структурно-функциональной модели организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства в городе, районе, микрорайоне; методики организованных групповых и самостоятельных занятий в режиме работы профилактория и по месту жительства, позволяющей эффективно использовать физические упражнения в целях укрепления здоровья, повышения работоспособности и организации активного отдыха химиков.

Основные положения, выносимые на защиту:

Содержание, программа и методика организованных групповых в самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий химиков в профилактории и по месту жительства.

Структурно-функциональная модель организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с работниками химического производства и членами их семей по месту жительства в центре химической промышленности.

Структура диссертации. Рукопись диссертации состоит из

введения, пяти глав, выводов, рекомендаций, библиографического указателя и IO приложений. Содержит 240 страниц машинописного текста, имеет 30 таблиц, 2 схемы. Библиографический указатель включает 224 публикации отечественных и IO зарубежных авторов.

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

I. Изучить физкультурно-спортивные интересы трудящихся химической промышленности и их потребности в занятиях физической культурой.

2. Исследовать влияние организованных групповых и самостоятельных занятий, проводимых в режиме работы профилактория и по месту жительства, на физическое состояние организма трудящихся.

3. Определить эффективные формы и методы организации занятий физической культурой, пути привлечения к ним трудящихся химического производства и членов их семей.

4. Разработать модель организации управления массовой физкультурно-оздоровительной работой с трудящимися химического производства и членами их семей по месту жительства в центре химической промышленности.

В исследовании были использованы методы: изучение литературных источников; анализ официальных статистических, архивных и текущих материалов; анкетированный опрос, беседы, интервьюирование; организационно-педагогический эксперимент; антропометрия (длина тела, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких), динамометрия; пульсометрия; определение артериального кровяного давления; функциональная проба Летунова для определения реакции сердечно-сосудистой системы; определение функционального состояния системы внешнего дыхания; определение физической

работоспособности по Р C_{I70} и по I2-минутному тесту К.Купера; врачебно-педагогические наблюдения за испытуемыми; математическая обработка материалов исследования; моделирование.

Организация исследования. Экспериментальные исследования проводились на 3 крупных современных химических предприятиях, входящих в Каратау-Джамбулский территориально-производственный комплекс "Химпром" (фосфорный завод, Суперфосфатный завод, Новоджамбулский фосфорный завод) и их реабилитационном центре (санаторий-профилакторий). Организационно-педагогический эксперимент проводился поэтапно.

На первом этапе исследования (I977-I978) было изучено отношение трудящихся к занятиям физическими упражнениями, их предложения по улучшению физкультурно-оздоровительной работы. Методом выборочного анкетированного опроса для статистической обработки отобрано I546 анкет, что составляет 22,3% к общему числу работающих. Из общего числа опрошенных рабочие составляли 74,3%, инженерно-технические работники - 25,7%. Опрос проводился в 58 цехах. Данные опроса дополнялись педагогическими наблюдениями и устными опросами рабочих, инструкторов физкультуры. Ответы принявших участие в опросе типологизвровались по группам занимающихся и желающих заниматься.

На основе данных опроса и обследования объектов был проведен анализ сложившихся форм и методов физкультурно-оздоровительной работы в производственных коллективах физической культуры химических заводов, их влияние на вовлечение трудящихся в физкультурно-спортивные занятия по месту жительства и в профилактории. С целью совершенствования физкультурно-массовой деятельности населения по месту жительства были разработаны и внедрены организационно-методические рекомендации по улучшению физкуль-

турно-массовой работы, созданию материально-спортивной базы.

На втором этапе (с января 1978 по июль 1979 г.) проводился организационно-педагогический эксперимент, в ходе которого была развернута организационно-методическая работа по месту жительства среди химиков на основе широкого использования заводского профилактория, как учебно-консультативного и методического центра. Экспериментальной проверке подвергалась модель организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения г.Джамбула.

Основной педагогический эксперимент проводился с сентября 1979 г. по июнь 1980 г. На данном этапе определялась эффективность разработанной программы и методики физкультурно-оздоровительных организованных групповых и самостоятельных занятий в режиме профилактория и по месту жительства работников химических заводов.

Способом случайной выборки 98 мужчин в возрасте от 22 до 39 лет со стажем работы от 2 до 7 лет были разделены на экспериментальную (47 чел.) и контрольную (51 чел.) группы.

По своему составу опытная группа была однородна с контрольной. Средний возраст в опытной группе составлял 28,7 лет, в контрольной - 28,8 лет. Все обследуемые находились в течение 24 дней в профилактории и соблюдали установленный в нем режим.

Участникам опытной группы был предложен двигательный режим, который выполнялся в свободное от работы время. Отдыхающие контрольной группы придерживались распорядка, установленного в профилактории до эксперимента.

В режиме профилактория с опытной группой проведено 11 занятий, из которых 7 организованных и 4 самостоятельных. После завершения срока пребывания в профилактории занятия продолжались

по месту жительства в течение 9 месяцев. За этот период проведено 77 занятий на открытом воздухе, 21 организованное и 56 самостоятельных.

Обследования проводились в кабинете ЛФК профилактория при участии и контроле врачей поэтапно, в начале и конце профилакторного режима и 3 раза в течение девятимесячного периода занятий по месту жительства.

Результаты исследования

Исходя из задач исследования, изучено отношение работников химической промышленности к занятиям физической культурой и спортом. Выявлено, что среди работников химической промышленности занимаются организованно 7,9%, а желают заниматься в той или иной форме 78,5%. Большинство трудящихся отдает предпочтение самостоятельным формам занятий - 18,3%. Наибольший интерес проявляется к оздоровительным видам физических упражнений (14,3% среди занимающихся и 44,0% среди желающих заниматься): занятиям бегом, гигиенической гимнастикой, рыболовством, охотой и туризмом.

К факторам, препятствующим участию в физкультурно-спортивных занятиях в свободное время, отнесены: отсутствие необходимых условий для занятий (58,3%), отсутствие привычки заниматься (12,1%), желания, интереса (15,2%), предложений заниматься (14,4%). В целом опрос показал, что примерно у каждого третьего работника не сформирована потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Значительная часть работников (среди занимающихся - 84,6% и желающих заниматься - 73,5%) отметила, что им удобнее зани-

маться физической культурой во время отдыха в профилактории. Абсолютное большинство опрошенных рассматривают занятия физической культурой и спортом, как средство повышения производительности труда (соответственно 9I,2% и 6I,3%), отмечают, что занятия способствуют улучшению общего настроения, самочувствия (95,3% и 64,7%).

Исследование показало, что трудовая деятельность химиков протекает в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях и характеризуется рядом специфических особенностей, связанных с нервнопсихическим напряжением, неупорядоченным режимом сна и отдыха, отдаленностью заводов от жилых массивов. Кроме того, на заводах в организации физкультурно-массовых мероприятий не учитывается специфика условий труда, а деятельность коллектива физической культуры, в основном, строится также, как и в других сферах народного хозяйства. Как показали наши исследования, специфика химического производства ставит перед необходимостью сосредоточения физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства, в профилакториях, общежитиях и местах массового отдыха.

Так, по данным анкетного опроса за предложение о строительстве спортсооружений по месту жительства высказались 60,0%, а в профилакториях и общежитиях - 39,6%. До 63,0% химиков проявили высокий уровень интереса к занятиям физическими упражнениями по месту жительства на основе широкого использования организованных и самостоятельных занятий.

Исходя из специфики деятельности предприятий г.Джамбула, как центра большой химии, были изучены формы и методы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

коллективов физической культуры предприятий, городских и районных физкультурных организаций. Проанализирована деятельность партийных, государственных, профсоюзных, комсомольских организаций. Исследования показали отсутствие в г.Джамбуле организационно-методического единства в деятельности коллективов физической культуры заводов, районных и городских организаций по развитию массового физкультурного движения среди работников химии. Это послужило основанием для разработки модели организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства г.Джамбула, объединяющей в единую систему деятельность трудовых коллективов - профилакториев - органов по месту жительства (схема I)..

Ведущим звеном в этой системе определен заводской профилакторий, как учебно-консультативный и методический центр организованных и самостоятельных занятий химиков по месту жительства.

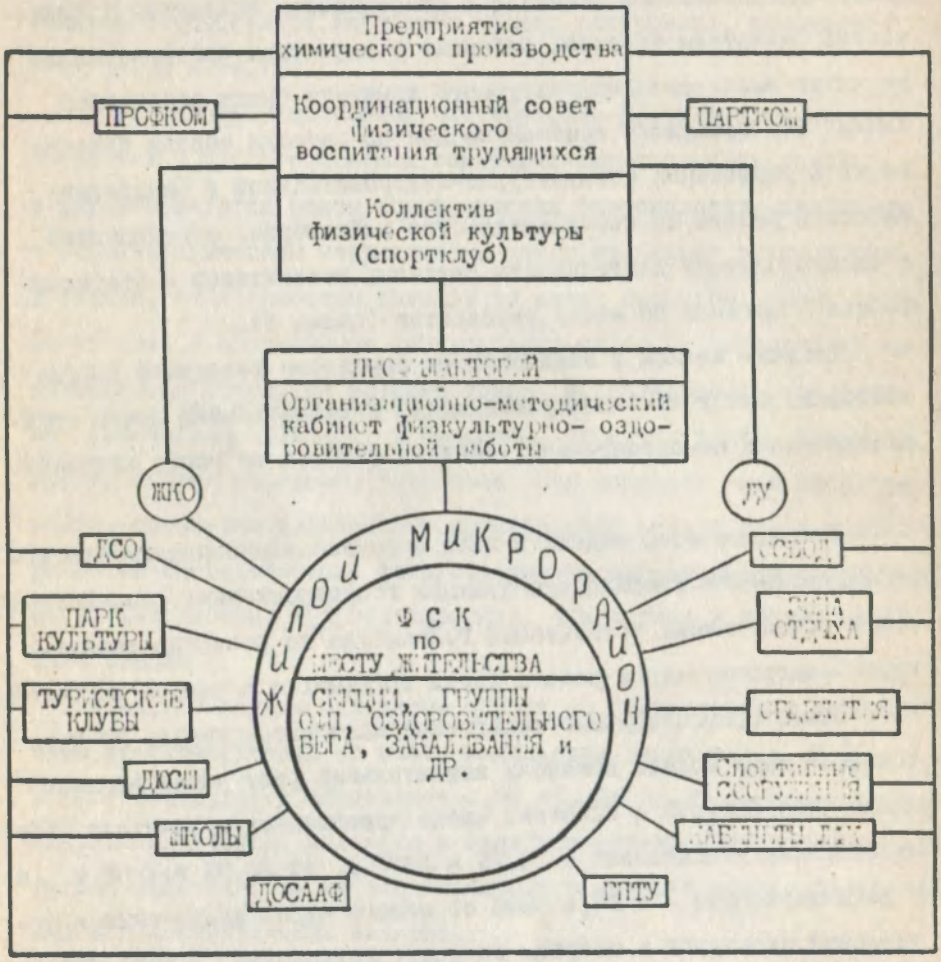
На основе этой модели в ходе организационно-педагогического эксперимента упорядочены функции государственных, хозяйственных и общественных организаций г.Джамбула по развитию физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся и членов их семей.

Итоги организационно-педагогического эксперимента по предложенной нами модели показали значительный рост числа занимающихся физкультурой и спортом. Число приобщенных к занятиям работников химии увеличилось с I4,I% в I977 г. до 34,9% в I98I г., а в количественном - в I8,6 раза от общего числа занимающихся физической культурой и спортом по месту жительства. В ходе эксперимента к занятиям физической культурой из общего числа населения города привлечено I8,4% детей и 5,9% взрослых. В I977 году

Схема I

М О Д Е Л Ь

ОРГАНИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ТРУДЯЩИМИСЯ ХИМИЧЕСКОГО ПРОИЗВОДСТВА



эти показатели соответственно были у детей и подростков 3,5% (в 5,5 раза меньше), а у взрослых - 0,3% (в I3 раз). Существенно улучшилась материально-спортивная база для занятий населения по месту жительства, а г.Джамбул по решению ЦК Компартии Казахстана был определен как базовый город республики по проблемам развития массовой физической культуры среди населения по месту жительства.

Основной педагогический эксперимент

При определении основной направленности методики организации занятий в режиме профилактория нами учитывались условия жизни, быта и трудовой деятельности химиков, их состояние здоровья, индивидуальные склонности, прошлый опыт приобщения к физической культуре, уровень физической подготовленности, возможность рационального распределения различных физкультурно-оздоровительных видов занятий в течение дня.

В режим профилактория было введено обязательное участие всех отдыхающих в учебно-оздоровительных мероприятиях, сочетающихся с лечебно-профилактическими процедурами.

В программу занятий были включены общеразвивающие упражнения, гимнастика, игры спортивные, ходьба, бег и прогулки. Во время проведения общеразвивающих упражнений использовались стенки ограждений, скамейки, деревья и другие подручные средства.

Для закрепления навыков, полученных при проведении физкультурно-оздоровительных занятий в режиме работы профилактория, были рекомендованы самостоятельные занятия гимнастикой, дозированной ходьбой и бегом, индивидуальный план-график занятий по месту жительства. С этой целью в процессе занятий трудящиеся

обучались выполнению физических упражнений по рекомендуемой программе, методике проведения самостоятельных занятий.

Формирование групп осуществлялось согласно общепринятой градации по возрасту, установленной соответственно для IУ и У ступеней комплекса ГТО ("Физическое совершенство", "Бодрость и здоровье"). В каждой смене создавалось 3–4 группы численностью по I2–I5 человек каждая. Занятия в профилактории проводились согласно плану-календарю для дневной и ночной смен.

Основной эксперимент с опытной группой предусматривал воздействие физкультурно-оздоровительной работы на функциональное состояние и физическое развитие занимающихся. В экспериментальной программе 45% времени отводилось на элементы гимнастики (общеразвивающие упражнения), 25% – на смешанное передвижение (ходьба, бег) и 30% – спортивные игры и игры соревновательного характера.

В табл.I дано распределение средств беговой тренировки, смешанного передвижения (ходьба, бег) по этапам за экспериментальный период.

В режиме работы профилактория преимущество отдавалось групповым организованным и самостоятельным занятиям. Занятия последующих этапов проводились по месту жительства с учетом сменности работы, желания занимающихся. Однако формы проведения занятий и их содержание оставались прежними.

Занятия с опытной группой проводились вечером и утром после рабочей смены на открытом воздухе.

Подготовительная часть занятия по продолжительности составляла I5–25 минут, в которую входили общеразвивающие упражнения, способствующие развитию физических качеств. Одновременно

Таблица I.

ПЛАНИРОВАНИЕ

объема нагрузок в ходьбе и беге за экспериментальный период с опытной группой

Средства / Этапы, дни	Смешанное передвижение (м) (ходьба-бег)		Общая продолжительность ходьбы и бега в одном занятии (в мин)	Суммарная дистанция за этап (в км)	Скорость бега (м/сек)	Увеличение в микроцикле (после 4-5 занятий (в метрах)	ЧСС (уд/мин
	на начало этапа	на завершение этапа					
I -установочный 24 дня, в режиме профилактория (II занятий)	II00	I500	I0-I5	I4,4	I,5-I,6	50	I20-I32
П -подготовительный 69 дней, по месту жительства (23 занятия)	I500	I800	I5-I8	49,4	I,6-I,8	50-I00	I26-I38
Ш -тренировочный 66 дней, по месту жительства (24 занятия)	I800	2000	I6-I9	54,0	I,8-2,2	I00	I32-I38
IУ- основной 90 дней, по месту жительства (30 занятий)	2000	2300	20-22	82,8	I,9-2,4	50-I00	I38-I44

велась подготовка организма занимающихся к предстоящему смешанному передвижению (бегу и ходьбе).

Основная часть занятия подразделялась на два раздела. В первом разделе давалось смешанное передвижение, которое состояло из сочетаний ходьбы и бега.

Во втором разделе основной части занимающиеся упражнялись в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол) по упрощенным правилам. По длительности игры не превышали 30 минут.

В заключительной части выполнялись упражнения на расслабление и дыхание в сочетании с ходьбой. Продолжительность ее не превышала 5–8 минут.

За экспериментальный период с испытуемыми проведено 28 комплексных организованных занятий и 60 занятий испытуемые провели самостоятельно. Занятия проводились на свежем воздухе круглый год.

Эксперимент показал на улучшение общего состояния здоровья, повышение работоспособности. Так число простудных заболеваний снизилось на 4I,3%, в то время как в контрольной группе – на 5,7%. При этом количество дней нетрудоспособности в экспериментальной группе снизилось на 36,9%, в опытной – 2,8%.

В контрольных испытаниях по физическому тесту Купера (I2 мин. бег) у испытуемых экспериментальной группы наблюдались лучшие результаты и статистически достоверные сдвиги с высоким уровнем значимости ($P < 0,001$).

Результат в экспериментальной группе в беге на выносливость улучшился на I9,6%, в контрольной по сравнению с исходным он несколько ухудшился.

Произошли положительные изменения в показателях физического

развития. Снижение веса прослеживалось уже через 2,5 месяца, а наиболее существенные сдвиги (от 7I до 68,8 кг) отмечались к исходу 5-го месяца. В дальнейшем вес у большинства испытуемых этой группы стабильно находился на одном уровне до конца тренировочного цикла. Наблюдалось также существенное увеличение динамометрических показателей: становой силы - на 4% - 5,9%; силы правой руки - на 6,7% -7%, а левой - на 8,6% - 9,3%.

Перестройка внешнего дыхания у испытуемых экспериментальной группы прослеживалась после 5 месяцев занятий, причем подвижность грудной клетки, определяемая по величине экскурсии, улучшилась на I9,7%. Что касается ЖЕЛ и обхвата грудной клетки, то эти величины изменялись мало.

Следует отметить, что диапазон вариативности индивидуальных значений ЖЕЛ, судя по величине среднеквадратического отклонения, сильно суживается к началу 8-го месяца, что говорит о положительных предпосылках в изменении показателей жизненной емкости легких.

В экспериментальной группе период апное на вдохе достоверно увеличился на третьем месяце (на I4%) и продолжал расти на пятом и восьмом месяцах занятий (на I8,3% и 22,7%).

Такая же закономерность прослеживалась и в изменениях времени экспираторного апное. Исходное время задержки дыхания на выдохе равнялось почти 22 секундам. После окончания профилакторного режима оно увеличилось на I5%, в середине третьего месяца - более чем на 28%, пятого - на 40% и восьмого - на 42%.

Анализ результатов контрольной группы выявил иную картину.

Так, величины ЖЕЛ и обхват грудной клетки, как и в предыдущей группе, изменились незначительно. По показателю экскурсии

грудной клетки наблюдалось явное ухудшение, особенно в измерениях восьмого месяца; период инспираторного апное при первом обследовании составлял 43,5 секунды, был даже больше, чем в экспериментальной группе (42,9 сек.). При втором обследовании, по истечении времени отдыха в профилактории, а также и через 2,5 месяца, полученный исходный показатель изменился мало; результаты этой же функциональной пробы в более поздние сроки (через 5 и 7,5 месяцев) оказались заметно хуже первоначальных данных.

Приведенные сравнительные данные свидетельствуют о важном значении предложенного двигательного режима для повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Полноценный активный отдых у испытуемых экспериментальной группы способствовал повышению индивидуальной устойчивости к гиперкапнии, что позволяет на более длительный период задерживать дыхание. У большинства испытуемых контрольной группы эти возможности снижались.

Исследование реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку показало, что в экспериментальной группе ритм сердца и пульсовое давление изменялись менее выраженно. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы особенно четко прослеживалось на третьем месяце самостоятельных занятий. В экспериментальной группе, например, процент учащения пульса после стандартной динамической нагрузки оказался ниже, увеличение пульсового давления более выражено, чем в контрольной. По данным, полученным к концу пятого и к началу восьмого месяцев занятий, преимущество экспериментальной группы не ослабевало. Оно прежде всего выражалось в стабилизации адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Так, к исходу пятого месяца у большинства обследованных рабочих этой группы увеличение частоты пульса после функцио-

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

нальной нагрузки оставалось почти такой же, как и в предыдущих исследованиях, и составляло в среднем 53%. Умеренная реакция сохранялась со стороны показателей Н.Д. Так послерабочее увеличение показателя пульсового давления, как и прежде, не превышало 27%. Аналогичная картина наблюдалась и при исследовании этой группы после 8,5 месяцев занятий.

В контрольной группе при замерах как на пятом, так и восьмом месяцах сохранялся повышенный пульс в покое и повышенная реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Так, через 5 месяцев после пребывания в профилактории средняя частота сердечных сокращений в покое у них составляла 79,2±0,85 уд.мин, что достоверно выше (на I4,4%), чем у испытуемых экспериментальной группы.

Исследование физической работоспособности показало, что в экспериментальной группе сдвиги абсолютных величин PWC_{I70} в разные моменты исследования были неодинаковыми (табл.2).

Сразу после пребывания в профилактории существенных сдвигов в абсолютных показателях PWC_{I70} не отмечалось (табл.2). Но последующие самостоятельные занятия привели к существенным изменениям данных показателей. Что касается показателя относительной физической работоспособности, то средние результаты каждого последующего обследования оказывались на 3% - 3,9% выше исходных: примерно такие же изменения наблюдались по уровню абсолютного показателя МПК. Существенный прирост к данным исходного обследования был получен и по уровню относительного показателя МПК: в замерах к началу 3,5 и 8-го месяцев прирост составил 2,4% - 3%.

В контрольной группе показатели относительного уровня

Таблица 2.

Показатели (X ±) физической работоспособности испытуемых в разные сроки после отдыха в профилактории

Группа	Величины	X ±				
		до отдыха	после отдыха по дням			
			I	75	I50	225
Экспериментальная n=27	P C_{I70} кгм.мин	I053,2±I9,23	I085,3±I5,6	II28,4±I2,9	III6,9±I3,I	II05,3±I3,9
	P C_{I70} кгм.мин.кг	I5,77±0,20	I6,32±0,20^{x}	I6,38±0,I6^{x}	I6,24±0,II^{x}	I6,25±0,II^{x}
	МПК, л.мин	2,43±0,03	2,5I±0,02^{x}	2,58±0,02^{x}	2,50±0,02	2,48±0,02
	МПК, мл. мин.кг	36,0I±0,23	36,33±0,I9	37,I2±0,2I^{x}	37,08±0,I9^{x}	36,88±0,I8^{x}
Контрольная n=28	P C_{I70} кгм.мин.	I083,I±I9,2	I073,9±I6,5	I066,7±I5,9	I022,3±I5,2	I006,8±I2,5
	P C_{I70} кгм.мин.кг	I6,08±0,I9	I5,83±0,I8	I5,68±0,I0^{x}	I5,45±0,I2^{x}	I4,84±0,II^{x}
	МПК, л.мин.	2,5I±0,03	2,49±0,03	2,37±0,03^{x}	2,40±0,04^{x}	2,35±0,02^{x}
	МПК, мл.мин.кг	36,I6±0,30	35,82±0,24	35,82±0,20	33,97±0,22^{x}	33,45±0,20^{x}

PWC_{I70} последовательно снижались: через 5 месяцев после профилактория - на 3,9%, через 7,5 - на 7,7% ($P < 0,05$); абсолютные и относительные уровни показателей МПК, найденные в замерах после 3,5 и 8-го месяцев занятий, оказались ниже исходного на 5,6% - 6,4% и 2,6% - 7,5% соответственно, т.е. прослеживается заметное падение показателей физической работоспособности и ухудшение аэробной производительности.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали эффективность предложенной нами программы и методики физкультурно-оздоровительных занятий химиков в режиме профилактория и по месту жительства, а внедрение модели организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы позволило обеспечить существенное повышение уровня развития массового физкультурного движения в крупном центре химической промышленности.

Выводы

I. Анализ литературных источников показал, что проблема организации физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся химических производств разработана недостаточно, отсутствуют данные об эффективном использовании форм и методов физической культуры в режиме лечебно-профилактических учреждений и по месту жительства, а практический уровень развития физической культуры среди работников химического производства значительно ниже, чем в других отраслях народного хозяйства.

2. Свободное время химиков направлено в основном на потребительские формы досуга. Доминирующими формами досуга являются просмотр телепередач, посещение пивных баров и др. Чиоло органи-

зованно занимающихся физической культурой и спортом среди опрошенных работников составляет 7,2%. Среди них наибольшее число - 18,3% приходится на самостоятельно занимающихся. Наиболее популярными видами занятий являются: спортивное рыболовство, оздоровительный бег, охота, туризм, гигиеническая гимнастика.

3. Изучение интересов химиков показало, что 73,5% работников желают заниматься по месту жительства, 25,6% - в профилактории. Предпочтительными видами занятий названы оздоровительный бег и ходьба, гигиеническая гимнастика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис), рыболовство и охота.

4. В организации физкультурно-спортивной работы среди трудящихся предприятий химической промышленности не учитывается специфика условий труда, практически не используются для этих целей возможности профилакториев, места жительства и массового отдыха населения.

Основными факторами, сдерживающими развитие физической культуры и спорта по месту жительства и в профилакториях, являются отсутствие необходимого количества оборудованных спортсооружений и кадров, низкий уровень координации деятельности заинтересованных в развитии физической культуры органов, предприятий и учреждений, крайне слабая пропаганда физкультурно-оздоровительных занятий.

5. Организационно-педагогический эксперимент показал, что эффективное развитие физкультурно-оздоровительной работы среди трудящихся химической промышленности целесообразно осуществлять на основе разработанной нами модели, объединяющей в единую организационную систему трудовой коллектив - профилакторий - место жительства. Организационно-методическим центром в этой системе

является профилакторий, позволяющий с учетом индивидуальных интересов организовать и целенаправленно использовать эффективные формы и методы организации физкультурно-оздоровительных занятий.

6. Эффективной формой организации занятий в условиях заводского профилактория являются занятия в учебно-оздоровительных группах, подобранных с учетом пола, возраста, общей физической подготовленности и состояния здоровья. Исследования показали, что предложенная в профилактории программа занятий физическими упражнениями, направленная также и на повышение общеобразовательного уровня в области физической культуры, позволила трудящимся продолжить занятия физическими упражнениями по месту жительства.

7. Проведение в режиме профилактория и по месту жительства физкультурно-оздоровительных занятий по разработанной нами программе и методике, оказало положительное влияние на работников экспериментальной группы: у испытуемых произошли отчетливо выраженные достоверные положительные сдвиги:

реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку характеризовалась уменьшением частоты пульса, увеличением пульсового давления;

отмечались положительные сдвиги показателей физической работоспособности;

показатели функции внешнего дыхания увеличились: подвижность грудной клетки по показателю ее экскурсии улучшилась на 19,7%, длительность задержки дыхания увеличилась на 22,7% на вдохе и на 42,0% на выдохе;

в контрольных испытаниях по физическому тесту Купера

(I2 мин.бег) результаты улучшились на I9,8%, что статистически достоверно (P от 0,05);

испытуемые экспериментальной группы по данным учета амбулаторной посещаемости имеют меньшее количество (4I,3%) обращений к врачу по числу случаев нетрудоспособности, (36,9%) по числу дней нетрудоспособности, по сравнению с контрольной группой.

8. Эффективному привлечению населения в занятия физической культурой по месту жительства в центре химической промышленности способствовала разработанная, апробированная в ходе эксперимента и внедренная в практику структурно-функциональная модель организации и управления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой. В ходе эксперимента увеличено число занимающихся детей и взрослого населения, вновь сооружена и реконструирована материально-спортивная база. По результатам эксперимента ЦК КП Казахстана своим решением определил г.Джамбул базовым центром республики по проблемам организации физической культуры и спорта по месту жительства населения.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

I. Организационно-методические рекомендации по улучшению физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения. - Джамбул, I978 - I2 с., в соавторстве: Содеев Б.Г.

2. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства трудящихся в условиях центра химической промышленности. - В кн.: Организация физкультурно-массовой работы по месту жительства населения. Вып. I - М., I979, с.72-74, в соавторстве: Чесноков А.С.

3. Организация физического воспитания населения по месту жительства. – В кн. Совершенствование методики обучения в общеобразовательных школах. – Алма-Ата, НИИ пед. наук им. И.Алтынсарова, 1979, с.121-127.

4. Организация и управление физкультурно-массовой работой по месту жительства. – Алма-Ата, 1980 – 76 с., в соавторстве: Фадеев Б.Г.

5. Организация управления физкультурно-спортивной работой с населением подшефных жилых микрорайонов (научно-методические рекомендации). – М., 1980 – 32 с., в соавторстве: Фадеев Б.Г., Корниевский С.А.

6. Пути совершенствования организации физкультурно-оздоровительной работы в производственных коллективах химических предприятий. – В кн.: Перспективы развития физической культуры и спорта в стране и пути совершенствования управления физкультурным движением: Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции. – Таллин, 1982, с.41-42.

7. Организация физкультурно-оздоровительной работы с трудящимися химического производства в профилактории и по месту жительства. – В кн.: Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства населения: Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции. – Таллин, 1983, с.42-44.