

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент
Е.Т. Колунин
2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистра

**СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
СОТРУДНИКОВ «ГАЗПРОМНЕФТЬ-ЯМАЛА»**

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов
в избранном виде спорта»

Выполнила работу
Студентка 3 курса
заочной формы обучения

Алехина
Анастасия
Сергеевна

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

Симонова
Екатерина
Александровна

Рецензент
Начальник управления по
организационным вопросам
ООО «Газпромнефть-Ямал»

Баталов-Уркель
Дмитрий
Андреевич

Тюмень
2019

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ О ВКР

Алехина Анастасия Сергеевна. Содержание физкультурно-оздоровительной работы сотрудников «Газпромнефть-Ямала»: Выпускная квалификационная работа магистра: 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» / А.С. Алехина; науч. Рук. Е.А. Симонова; рец. Д.А. Баталов-Уркель; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности. – Тюмень, 2019. – 78 с.: рис., табл. – Библиогр. Список: с. 62-68 (70 назв.). – Прил.: с. 69-78.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, мотивация к занятиям физической культурой, работники офиса, профессиональные заболевания, физическая подготовленность людей от 30-39 лет.

ОГЛАВЛЕНИЕ.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОФИСА.....	8
1.1. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ	8
1.2. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. Ошибка! Закладка не определена.	2
1.3. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ В ВОЗРАСТЕ ОТ 30 ДО 39 ЛЕТ	25
1.4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА... ..	28
1.5. СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ	Ошибка! Закладка не определена.
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	37
2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	37
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	46
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В КОМПАНИИ «ГАЗПРОМНЕФТЬ-ЯМАЛ».....	48
3.1. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	48
3.2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ.....	55
ВЫВОДЫ.....	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. АНКЕТА.....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ИНТЕРЕСАМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: актуальность данной темы безусловна, тем что в нашей стране сотрудники офисных предприятий редко занимаются спортом, часто физически неразвиты и страдают ожирением.

Подтверждается актуальность данной темы и указ президента РФ: «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, было установлено ввести с 1 сентября 2014 г. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО-программу для физического воспитания населения.

Существует и специальный термин «профзаболевания офисных работников», по статистике страдают около 45% всех офисных сотрудников. Что он включает: общая малоподвижность, длительное нахождение в статичной позе за компьютером, болезни глаз, ожирение, плохой воздух (оргтехника, кондиционеры), нервозность и тревожность.

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства до 2020 года. Важнейшим элементом стратегии станет обеспечение инновационного характера и создание инфраструктуры области для совершенствования физкультурно-спортивной деятельности общества. Целью развития данной стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта. К числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, относятся:

- создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения;
- разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования;
- развитие организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие инфраструктуры сферы физической культуры и спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- создание системы обеспечения общественной безопасности на объектах спорта и организации работы с болельщиками и их объединениями.

Анализ состояния подготовленности сотрудников Газпромнефть-Ямал, а также анализ теории и методики спортивной тренировки позволил выделить ряд противоречий:

- между необходимостью государства в здоровом, трудоспособном, активном населении страны и отсутствием организации физкультурно-оздоровительной работы на производстве;
- между существующими физкультурно-оздоровительными программами на предприятиях, учитывающих часто лишь физическое развитие сотрудников и отсутствием современных требований к организации и содержанию физкультурно-оздоровительной работы на производстве, направленной на формирование у офисных работников осознанной мотивации к здоровому образу жизни.

Проблема исследования заключается в определении основных направлений формирования позитивной мотивации и повышения уровня физических кондиций работников компании «Газпромнефть-Ямал».

Объект исследования – процесс физкультурно-оздоровительной работы офисных работников компании «Газпромнефть-Ямал».

Предмет исследования – содержание и условия физкультурно-оздоровительной работы в компании «Газпромнефть-Ямал», направленные на повышение уровня физической подготовленности и профилактики профессиональных заболеваний у сотрудников.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу физкультурно-оздоровительной работы в компании «Газпромнефть-Ямал».

Гипотеза исследования – программа физкультурно-оздоровительной работы офисных работников компании «Газпромнефть-Ямал» будет эффективной, если:

- сформировать устойчивую, положительную мотивацию к физкультурно-оздоровительным занятиям сотрудников предприятия;
- включить в рабочую неделю выполнение физкультминуток для профилактики профессиональных заболеваний;
- подбирать средства и методы учитывая уровень развития физических кондиций и интерес занимающихся;
- критерием эффективности считать позитивную динамику результатов уровня физического подготовленности и мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям сотрудников предприятия.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы по проблеме организации и содержания физкультурно-оздоровительной работы в условиях офиса.

2. Провести педагогическое исследование изучения физкультурно-спортивной мотивации и уровня физической подготовленности сотрудников в возрасте от 30-39 лет.

3. Разработать и определить эффективность программы физкультурно-оздоровительной работы сотрудников компании «Газпромнефть-Ямала».

Методы исследования. В работе нами применялись теоретические методы: обзор, анализ, обобщение данных использованных литературных источников о состоянии проблемы и эмпирические: педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, опытно-экспериментальное исследование формирующего типа, математическая статистика.

Практическая значимость заключается в практическом применении данной оздоровительной системы для офисных работников и их физкультурно-спортивного развития.

ВЫВОДЫ

В работе приведены теоретическое обобщение и решение проблемы формирования мотивации к спортивной и оздоровительной работе для сотрудников ООО «Газпромнефть-Ямал», которое получило в исследовании экспериментальное подтверждение. Это дало основания к формулировке таких выводов как:

1. Анализ специальной, прикладной, психолого-педагогической и спортивной литературы по формированию положительной мотивации работников в условиях офиса к физической подготовке свидетельствует о недостаточной изученности этого вопроса. Большинство научных работ посвящены, как правило, специальной физической и психологической подготовкам.

Установлено, что формированию положительной мотивации к физкультурной деятельности несет эпизодический характер, что отражается на недостаточном общем уровне физической подготовленности и как следствие низкий уровень эффективности реагирования, контроля и управления процессом.

2. Проведя педагогическое исследование изучения физкультурно-спортивной мотивации и уровня физической подготовленности сотрудников в возрасте от 30-39 лет на начало эксперимента результаты показали:

- низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой у сотрудников;
- желание тратить на физические нагрузки около 1 часа в неделю;
- низкая самооценка внешнего вида сотрудников;
- оценка своего состояние здоровья, как «удовлетворительное».

3. Разработана программы физкультурно-оздоровительной работы сотрудников компании «Газпромнефть-Ямала», которая позволяет сформировать устойчивую, положительную мотивацию к физкультурно-

оздоровительным занятиям сотрудников предприятия; включает в рабочую неделю выполнение физкультминуток для профилактики профессиональных заболеваний; предлагаемые средства и методы для развития физических кондиций учитывают уровень и интерес занимающихся.

4. Статистическая обработка результатов исследования подтвердила эффективность предложенной программы физкультурно-оздоровительной работы сотрудников компании «Газпромнефть-Ямала», это подтвердилось результатами в конце педагогического эксперимента.

Было выявлено, что уровень физического развития повысился как у мужчин, так и у женщин и экспериментальной и контрольной группы. У занимающихся из экспериментальной группы данные изменения проявляются более выражено.

Сотрудники экспериментальной группы в большинстве случаев дают позитивные оценки своему здоровью: 28% женщин оценили его как «отличное», 58% – «хорошее», 14% – «удовлетворительное здоровье». 34% мужчин оценили его как «отличное», 52% – «хорошее», 14% – «удовлетворительное здоровье». Положение с уровнем здоровья в контрольной группе также улучшилось, но незначительно.

После внедрения рекомендуемой программы сотрудники компании, которые входили в экспериментальную группу, стали тратить на физические упражнения гораздо больше свободного времени, а именно, 60% мужчин и 57% женщин стали тратить по 4-5 часов в неделю.

Мнение сотрудников из экспериментальной группы о их внешнем виде значительно улучшилось, сотрудники компании стали заинтересованнее относиться к физкультурно-спортивной деятельности, активность стала более высокой, затраты свободного времени отводятся на занятия физической культурой.