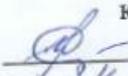


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных основ
физической культуры и спорта

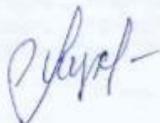
РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
заведующий кафедрой
канд.пед.наук, доцент

 И.В. Стародубцева
24 июля 2019 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

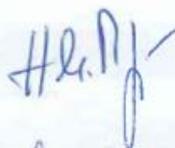
49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа
«Менеджмент и экономика в сфере физической культуры и спорта»

Выполнила работу
Студентка 2 курса
Очной формы обучения



Мухина
Мария
Юрьевна

Научный руководитель
д-р мед. наук, профессор



Прокопьев
Николай
Яковлевич

Рецензент
Директор МБУ ДОД
РДЮСШ



Сафронов
Дмитрий
Викторович

г. Тюмень, 2019

АННОТАЦИЯ

Магистерская диссертация посвящена изучению организации оздоровительной физической культуры работников умственного труда.

В ходе исследования были разработаны практические рекомендации и модель оздоровительной физической культуры работников умственного труда.

В первой главе представлена общая характеристика оздоровительной физической культуры, в том числе ее организация.

Во второй главе представлены организация и методы исследования, отражено содержание модели для успешной организации оздоровительной физической культуры работников умственного труда.

В третьей главе содержится описание результатов динамики показателей здоровья среди двух физкультурно-спортивных организаций.

Магистерская диссертация состоит из введения, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения.

Её объём составляет 88 страниц компьютерного текста, включая 8 таблиц, 16 рисунков, приложения.

Библиографический указатель насчитывает 90 наименований отечественных авторов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	9
1.1. Понятие оздоровительной физической культуры.....	9
1.2. Цели, задачи и принципы оздоровительной физической культуры.....	15
1.3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.....	24
1.4. Организация оздоровительной физической культуры работников умственного труда.....	33
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	42
2.1. Методы исследования.....	42
2.2. Организация исследования.....	43
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	45
3.1. Моделирование оздоровительной физической культуры работников умственного труда.....	45
3.2. Динамика изменения показателей здоровья у работников МБУ ДОД РДЮСШ.....	49
3.3. Динамика изменения показателей здоровья у работников МБУ СШОР по единоборствам.....	56
3.4. Успешность выполнения норм ВФСК ГТО в исследуемых организациях.....	62
ВЫВОДЫ.....	63
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	67
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Президент РФ В.В. Путин 3 октября 2018 года подписал закон о совершенствовании пенсионной системы в России, который предусматривает с 2019 года поэтапное повышение возраста выхода на пенсию на пять лет – до 65 лет для мужчин и до 60 лет для женщин. В связи с этим, особую роль в жизни трудящегося населения занимает здоровый образ жизни. Следовательно, повышаются требования к уровню физического здоровья и физической подготовке работника. [26]

Известно, что оздоровительная физическая культура с учетом ее многофункциональности и совокупности специфических и неспецифических функций, с одной стороны, дает возможность активизировать процесс профессиональной адаптации, включая физиологическую адаптацию к изменению режимов труда, отдыха, к изменению параметров окружающей производственной среды и мн. др. С другой, совершенствует профессионально значимые психофизические качества и является одним из факторов, обеспечивающих высокую производительность труда, успешное профессиональное долголетие и сохранение профессионального здоровья. [14,33]

Проблемы организации оздоровительной физической культуры в трудовых коллективах исследовались в многочисленных работах отечественных авторов на протяжении многих лет (В.В. Белинович (1967); В.И. Жолдак (1982); Р.Т. Раевский (1985); В.И. Ильинич (1990); А.В. Капустина (2003); Н.П. Филимонова (2005); И.Е. Евграфов (2010); С.С. Козлов (2017) и др.). Однако проблемы организации оздоровительной физической культуры работников умственного труда в становлении всесторонне развитой личности, профессионально значимых свойств и качеств, профессионального долголетия продолжают оставаться нерешенными. [42,63,79]

Сохранение здоровья трудящихся – это не только предпосылки для высокой производительности труда, улучшение благосостояния, но и залог устойчивого социально-экономического развития страны. [9]

На предприятиях и в организациях всех форм собственности они должны быть направлены на осуществление реабилитационных мероприятий, проведение оздоровительных занятий, послетрудовое восстановление, снижение неблагоприятных воздействий производства на человека, повышение его адаптации к профессиональной деятельности, повышение общего уровня сопротивляемости к различным заболеваниям. [84]

Таким образом, в настоящее время существует следующее противоречие между: потребностью общества в высококвалифицированных специалистах, постоянно повышающих уровень своих профессиональных компетенций и состоянием системы организации оздоровительной физической культуры, которое не способствует комплексному решению проблемы формирования двигательной и физической готовности специалиста к конкретной трудовой деятельности как компонента оздоровительной физической культуры. [69,84]

В связи с изложенным можно утверждать, что разработка эффективной модели организации оздоровительной физической культуры работников умственного труда для совершенствования двигательной деятельности является весьма актуальной.

Объект исследования – процесс организации оздоровительной физической культуры работников умственного труда в учреждении физкультурно-спортивной направленности.

Предмет исследования – модель организации оздоровительной физической культуры для работников умственного труда.

Цель исследования: разработать и экспериментально оценить эффективность разработанной модели оздоровительной физической культуры работников умственного труда (на примере МБУ ДОД РДЮСШ

Ханты-Мансийского Автономного округа – Югра, Кондинского района, пгт. Междуреченский).

Гипотеза исследования. Процесс организации оздоровительной физической культуры работников умственного труда в ходе их трудовой деятельности будет эффективным, если:

- он будет строиться в соответствии с законами и закономерностями, лежащими в основе оздоровительной физической культуры, и будет направлен на формирование двигательной и физической готовности человека к конкретной трудовой деятельности как компонента оздоровительной и общей личностной физической культуры;

- комплексное воздействие будет обеспечиваться в условиях специально созданной среды формирования оздоровительной физической культуры в структуре организации физкультурно-спортивной направленности;

- будет разработана модель оздоровительной физической культуры работников умственного труда, в которой указаны меры по развитию физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в данном трудовом коллективе;

- содержание модели будет направлено не только на развитие и совершенствование физических кондиций, но и ориентировано на формирование личностной физической культуры, обуславливающей становление профессионально значимых свойств и качеств; прикладных знаний; стойкого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, создавая, тем самым, предпосылки для профессионального становления и развития личности.

Задачи исследования:

1. Провести анализ доступной научно-методической литературы по вопросам организации оздоровительной физической культуры на современном этапе.

2. Определить уровень здоровья работников МБУ ДОД РДЮСШ и МБУ СШОР по единоборствам (Ханты-Мансийский Автономный округ – Югра, Кондинский район, пгт. Междуреченский) с умственным трудом по методикам Р.М. Баевского, Г.Л. Апанасенко, В.П. Войтенко.

3. Разработать и экспериментально апробировать модель организации оздоровительной физической культуры для работников умственного труда в физкультурно-спортивном учреждении.

Практическая значимость диссертационного исследования состоит в том, что разработанная модель оздоровительной физической культуры и практические рекомендации позволяют более эффективно, по сравнению с имеющимися подходами, повышать уровень здоровья работников умственного труда физкультурно-спортивных организаций и продлять их профессиональное долголетие; способствовать более продуктивному формированию профессиональных компетенций. Полученные результаты могут быть использованы в работе руководителей и специалистов, относящимся к группе профессий, связанных с умственным трудом.

В магистерской диссертации представлен акт внедрения в практику оздоровительной физической культуры работников МБУ ДОД РДЮСШ (Ханты-Мансийский Автономный округ – Югра, Кондинский район, пгт. Междуреченский).