

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра ТОФВ

**Физическая культура как основное средство укрепления здоровья и  
повышения работоспособности взрослого населения**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы  
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Физическая культура

Институт физической культуры и спорта

Мусатова Артёма Сергеевича

Научный руководитель

Ст. преподаватель

Е.А. Семёнова

Зав. кафедрой:

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2018 г.

**Введение.** Актуальность выпускной квалификационной работы бакалавра заключается в том, что физическая культура является частью образа жизни человека. Это система специальных упражнений и спортивных мероприятий, направленных на развитие физических и духовных сил. Решающим аспектом образовательной системы физического воспитания является целенаправленное формирование и укрепление сознательной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях, мотивации физической культуры, стабильной привычке постоянно заботиться о своем физическом здоровье, работоспособности; прививая навыки организации режима ежедневной физической активности.

Культура отношения к своему здоровью и уровню физического состояния как неотъемлемой части общей культуры индивида очень сильно зависит от его социального и морального статуса. Настоящая физическая культура регулирует поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует человека. Между тем, по большей части, взрослые не связывают физическую культуру с профессиональной деятельностью, то есть преобладает прагматичная позиция.

Взрослое население до сих пор не осознает важность и не альтернативный характер оптимального двигательного режима в укреплении функциональных и регуляторных систем организма. Имеются данные о том, что состояние здоровья не позволяет людям трудоспособного возраста реализовать свой творческий потенциал. Многие из них слабо устойчивы к простудным заболеваниям, страдают от неврозов, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Это приводит к снижению стабильности и работоспособности персонала, что сокращает их творческую долговечность. Низкая эффективность использования спортивных мероприятий в учебном процессе и в развитии здоровья лишена фундаментальной основы - личной убежденности.

Все это требует целенаправленной подготовки взрослого населения, а не специалистов в области физической культуры, выполнять функциональные обязанности в связи со спецификой их профессиональной деятельности и

обеспечивает приобретение определенного набора ценностей физической культуры, который в конечном итоге обеспечит его успешную реализацию. Научные исследования по формированию физической культуры взрослого населения малы, фрагментированы, не отражают системного видения этой проблемы.

Данный вопрос рассматривался такими научными деятелями как: Белорусова В.В., Ращупкин Г.В., Харитонов В. И., Бажанова М. В., Исаева А. П., Мишарова Н. З. и др.

**Цель исследования** - изучить роль и значение физической культуры в повышении работоспособности и укреплении здоровья взрослого населения.

**Объект исследования** – благоприятное воздействие физической культуры на людей.

**Предмет исследования** – физическая культура как основное средство укрепления здоровья и повышения работоспособности взрослого населения

**Задачи:**

1. Рассмотреть понятие физическая культура как социальный феномен современного общества.
2. Определить факторы, определяющие здоровый образ жизни.
3. Раскрыть значение физической культуры в укреплении здоровья и повышения работоспособности населения.
4. Провести исследование роли физической культуры в повседневной жизни как фактора укрепления здоровья и повышения работоспособности.
5. Разработать рекомендации для укрепления здоровья и повышения работоспособности взрослого населения.

**Гипотеза исследования** – предполагаем, что взрослое население не осознает важность и значение физической культуры в укреплении здоровья и повышении работоспособности.

**Методы исследования** - теоретический анализ, обобщение, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, анкетный опрос, метод математического анализа.

**Структура исследования** – работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы.

В эксперименте приняли участие 80 человек в возрасте от 23 до 52 лет, проживающих в г. Саратов. Выборка характеризуется показателем по полу: мужчины - 37 человек. (47,5%), женщины - 42 человека. (52,5%).

Результаты исследования показали, что у взрослого население отмечается положительная картина компонентов индивидуального здоровья, а именно:

- положительный эффект регулярной двигательной активности (91%);
- эффекты правильного питания (93%);
- соблюдение индивидуального режима дня (продолжительность сна, режим работы и отдых и т. д.) (86,1%);
- отсутствие вредных привычек, например, курение (97%).

Высокие значения всех перечисленных факторов показывают упорядоченные системы ценностей, сформированные в общественном сознании, связанные с индивидуальным здоровьем. В соответствии с существующим соглашением о важности факторов, определяющих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, наблюдается существенное раздвоение результатов в отношении их практической реализации.

## **2.2 Анализ результатов проведенного исследования**

При анкетировании был установлен достаточно высокий уровень вербального интереса к занятиям физической культурой. Результаты опроса показали, что 76,2% мужчин и 67,5% женщин выразили желание заниматься физическими упражнениями. В то время как нежелание заниматься составило у мужчин 8,3%, у женщин - 13,5%; безразличное отношение – 15,5 и 19% соответственно. Полученные результаты показаны в таблице 1.

**Таблица 1. Уровень вербального интереса к занятиям физической культурой**

№	Уровень вербального интереса к занятиям физической культурой	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
1	Выразили желание заниматься	76,2	67,5
2	Нежелание заниматься	8,3	13,5
3	Безразличное отношение	15,5	19

Для дальнейшего изучения физкультурных интересов взрослого населения необходимо рассмотреть их активные (наблюдаемые) характеристики, то есть способы реального поведения, участие и затраты на физическую культуру. Полученные результаты занесли в таблицу 2.

**Таблица 2. Реальная активность в занятиях физической культурой**

№	Степень активности занятий физической культурой	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
1	Занимаются физической культурой	66	46
2	Не занимаются вообще	34	54
3	Занимаются регулярно 2-3 раза в неделю	21	13
4	Занимаются менее двух раз в неделю	15	8
5	Редко, 3-4 раза в месяц	9	8
6	Очень редко (летом или весной, зимой или осенью)	8	10
7	Эпизодически	12	10

Следует отметить, что достаточно высокий уровень интереса к физической культуре сопровождается высокой реальной активностью в ее исследованиях. Из респондентов 66% мужчин и 46% женщин занимаются физкультурой, 34% мужчин и 54% женщин вообще не занимаются, 21% мужчин и 13% женщин регулярно занимаются физической подготовкой 2-3 раза в неделю; 15% мужчин и 8% женщин - менее чем два раза в неделю; 9% мужчин и 8,7% женщин - редко, 3-4 раза в месяц; 8% мужчин и 10% женщин - очень редко (летом или весной, зимой или осенью) и 12% мужчин и 10% женщин изредка.

**Таблица 3. Количество занимающихся физической культурой**

№	Средства физической культуры	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
1	Самостоятельные занятия	49	39
2	Организованные формы занятий	10	8

3	Не занимаются	41	53
---	---------------	----	----

Из таблицы 3 отметим, что самостоятельно занимаются физкультурой 49% мужчин и 39% женщин, организуют формы занятий по физической культуре 10% мужчин и 8% женщин, а 41% мужчин и 53% женщин не занимаются физической культурой. Снижение активности взрослого населения зависит от ряда факторов. Полученные результаты показаны в таблице 4.

**Таблица 4. Факторы снижения активности физической культурой**

№	Факторы снижения активности	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
1	Отсутствие свободного времени	17,3	20,9
2	Отсутствие желания, интереса	9,8	11,6
3	Не организованы формы занятий	5,7	7,2
4	Нет поблизости спортивной базы	6,3	6,9
5	Не созданы группы здоровья	4,1	7,8

Было установлено, что основным фактором (как для мужчин, так и для женщин) является отсутствие свободного времени - соответственно 17,3% и 20,9% респондентов; вторым фактором является отсутствие желания и интереса,

о чем свидетельствуют 9,8% мужчин и 11,6% женщин; третий фактор заключается в том, что люди моего возраста не организованы, о чем свидетельствуют 5,7% мужчин и 7,2% женщин; четвертый фактор заключается в том, что поблизости нет спортивных сооружений, что обозначено соответственно 6,3 и 6,9%; пятый фактор заключается в том, что в общине не было установленных групп здоровья, о чем свидетельствуют 4,1% мужчин и 7,8% женщин. Выявлено, что упражнения по физическому воспитанию влияют на здоровье респондентов и значительно сокращают отсутствие рабочих мест из-за заболеваемости. Полученные результаты были записаны в таблице 5.

**Таблица 5. Влияние занятий физической культурой на пропуски работы по причине заболеваемости**

<b>Респонденты</b>	<b>Не болеют %</b>	<b>Болеют редко %</b>	<b>Болеют часто %</b>
Занимаются физической культурой	26,5	73,5	-
Занимаются не постоянно	7,7	75,1	17,2
Не занимаются физической культурой	1,5	84,8	13,7

Отмечается, что 26,5% людей, которые постоянно занимаются физической культурой, никогда не болеют, 73,5% людей редко болеют. Часто болеют 17,2% людей, которые не постоянно занимаются физическим воспитанием, и 13,7% людей, которые вообще не занимаются физической культурой.

Результаты показали прямую зависимость состояния здоровья респондентов от отношения к физической культуре и спорту и что в период научно-технического прогресса и рыночных отношений эти классы являются одним из основных и доступных средств профилактики и укрепления здоровья.



Физическое воспитание помогает развивать физические качества, приобретать новые двигательные навыки, которые способствуют развитию профессиональных навыков. Педагогическая сущность физической культуры среди респондентов проявляется в образовании тех, кто занимается формированием своего образа жизни.

Таким образом, эти исследования показывают, что физическое воспитание является жизненно важной потребностью. Эта потребность вызвана большой интеллектуализацией труда, что влечет за собой не только снижение двигательной активности, но и значительное влияние на состояние здоровья. Участники опроса считают, что физическое воспитание укрепляет здоровье (67,5%), улучшает самочувствие (46,1%), способствует увеличению работоспособности (40,2%). Влияние физического воспитания на здоровье, работоспособность и благополучие особенно ощущаются теми, кто постоянно занимается физической культурой. Было отмечено, что под влиянием физической культуры 42,6% участников улучшили свое здоровье, 74,9% отметили улучшение состояния здоровья, а 67,3% респондентов отметили увеличение работоспособности.

Выяснилось, что физическая подготовка значительно повышает адаптацию молодежи к профессиональной деятельности. Подводя итоги исследований материалов о влиянии физического воспитания на формирование личности, социализации молодежи, развития способностей к социальной адаптации, мы обнаружили, что физическая подготовка по праву занимает важное место среди средств и факторов, способствующих социализации и социальной адаптации молодежи, улучшение социальной подготовленности к производственной и социальной деятельности.

Проведенные социологические исследования подтвердили, что степень реальной вовлеченности взрослого населения в активную физическую культуру значительно снизилась. Особую озабоченность вызывает тот факт, что это характерно прежде всего для взрослого населения. Более того, его недостаточная

активность в физическом воспитании, с одной стороны, наблюдается на фоне ухудшения объективных социально-экономических предпосылок для этого, а с другой стороны, сопровождается довольно высоким уровнем словесного интереса к физической культуре как социальной ценности. Это во многом связано с отсутствием развития вопросов формирования и развития потребностей населения в физическом совершенствовании, определяющих их пригодность и оздоровительную деятельность.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проанализировав педагогическую и методическую литературу, мы пришли к выводу, что физическая культура, в гармонии с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение проблем сохранения и укрепления здоровья человека. Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политической системой, состоянием здоровья, образованием людей. История физической культуры отражает специфическую сферу трансформации природы человеком и человеком посредством формирования все более совершенного организма, сознания, воли и развития соответствующих традиций, институтов и организаций.

Мы рассмотрели факторы, определяющие здоровый образ жизни человека. Можно утверждать, что наиболее правильным и эффективным способом высокой производительности, творческой активности, физического совершенства и долголетия является высокая физическая активность.

Пришли к выводу, что физическая подготовка улучшает координацию деятельности нервных центров, способствует более точной ориентации человека в пространстве, улучшает процессы мышления, памяти, концентрации, повышает функциональные резервы многих органов и систем организма.

Наш анализ показывает, что физическая культура и здоровье взрослого населения еще не имеют глубоко продуманной и широко развитой научной основы.

Педагогическое исследование показывает, что физическое воспитание является жизненно важной потребностью. Эта потребность вызвана большой интеллектуализацией труда, что влечет за собой не только снижение двигательной активности, но и значительное влияние на состояние здоровья. Участники опроса считают, что физическое воспитание укрепляет здоровье, улучшает самочувствие, способствует увеличению работоспособности. Влияние физического воспитания на здоровье, работоспособность и благополучие особенно ощущаются теми, кто постоянно занимается физической культурой.

При опросе был установлен довольно высокий уровень устного интереса к физическому воспитанию. Следует отметить, что достаточно высокий уровень интереса к физической культуре сочетается с высокой реальной активностью в физическом воспитании.

Выявлено, что упражнения по физическому воспитанию влияют на здоровье респондентов и значительно сокращают отсутствие рабочих мест из-за заболеваемости. Результаты показали прямую зависимость состояния здоровья респондентов от отношения к физической культуре и спорту и что в период научно-технического прогресса и рыночных отношений эти классы являются одним из основных и доступных средств профилактики и укрепления здоровья.

Подводя итоги исследований о влиянии физического воспитания на формирование личности, социализации молодежи, мы обнаружили, что физическая подготовка по праву занимает важное место среди средств и факторов, способствующих социализации и социальной адаптации молодежи, улучшение социальной подготовленности к производственной и социальной деятельности.

