

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

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
Тема работы: **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОРМАЛИЗАЦИИ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
КОЛЛЕДЖА**

по направлению подготовки
44.04.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

студентки 3 курса 331 группы
Института физической культуры и спорта

Кайдаш Юлии Александровны

Научный руководитель

к.м.н. доцент _____

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к. м. н, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

В России средняя продолжительность жизни составляет 72 года (на 2018 год). По данным ВОЗ, большое значение имеют такие обстоятельства как: генетика (15-20%); условия и образ жизни людей (50-55%); состояние окружающей среды (20-25%); уровень медицинского обеспечения (10-15%). Как легко заметить, самое большое влияние оказывает образ жизни. В российской статистике можно увидеть весьма наглядное тому подтверждение: 10 лет роста средней продолжительности жизни в России совпали с десятилетним снижением потребления спиртных напитков.

За последние годы в России можно заметить тенденции, направленные на укрепление здоровья населения, развитие человеческого потенциала в целом и приобщения населения к занятиям физической культурой и спортом (ФК и С). Например, современное оборудование детских площадок и парков подразумевает установку спортивных тренажеров, столов для настольного тенниса, «шведских» стенок и других предметов для занятий ФК и С; строятся новые физкультурно-оздоровительные комплексы; с сентября 2014 года введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа физического воспитания населения; ведется активная пропаганда здорового образа жизни, в том числе антиреклама пагубных привычек и меры по борьбе с ними. Всё это подтверждает актуальность темы низкого уровня здоровья работающего населения даже на государственном уровне.

Актуальность работы обусловлена необходимостью активизации двигательной активности трудоспособного населения, ведущего малоподвижный образ жизни. Если учесть, что дольше всего времени в неделю взрослый человек проводит именно на рабочем месте, зачастую именно в сидячем и малоподвижном состоянии, то вполне оправданно ввести меры к укреплению или хотя бы к заботе о самочувствии именно в это время.

Объект исследования – процесс организации оздоровительной физической культуры педагогических работников.

Предмет исследования – эффективность использования производственной гимнастики для оптимизации психоэмоционального состояния педагогических работников.

Цель исследования – разработать и определить эффективность использования производственной гимнастики для оптимизации психоэмоционального состояния педагогических работников.

Гипотезой исследования выступило предположение о том, что в современных условиях производственная гимнастика, введенная в трудовой распорядок педагогического коллектива, может оказать нормализующее воздействие на психоэмоциональное состояние преподавателей, а, следовательно, оказать положительное влияние на уровень их работоспособности.

Предмет, цель и гипотеза исследования обуславливают решение следующих **задач**:

Изучить и проанализировать влияние занятиями физической культуры и спорта на повышение качества жизни педагогических работников;

Оценить психофизическое и эмоциональное состояние преподавателей, ведущих малоподвижный образ жизни;

Изучить влияние систематических занятий физической культурой и спортом на психоэмоциональное состояние преподавателей;

Изучить целесообразность введения производственной гимнастики в рабочий распорядок дня педагогического коллектива.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами решаемой проблемы:

-изучение и анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение;

-педагогический эксперимент в естественных условиях рабочего процесса;

-тестирования;

-методы математической статистики.

Использование разных методов исследования, в том числе математического, позволило рассмотреть педагогические факты во всей их сложности и многообразии, выразить результаты опытно-экспериментальной работы в количественных показателях.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- уточнен понятийный аппарат, описывающий специфику исследуемых процессов;
- учтен уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом у педагогических сотрудников в возрасте от 24 до 34 лет;
- измерен уровень воздействия занятий физической культурой на рабочем месте на психологическое, эмоциональное и физическое состояние сотрудников;
- разработан и внедрен в трудовой распорядок дня колледжа, комплекс физических упражнений.

Практическая значимость исследования заключается в успешной реализации исследования и преобразовании его в часть корпоративной культуры колледжа, что подтверждает возможность применения данного опыта и в других учреждениях.

Результаты исследования и его выводы позволяют констатировать успешность выбранного исследования и дают основание к применению данного или аналогичного комплекса физических упражнений в образовательных учреждениях среднего профессионального образования и на иных работах с преобладающей малоподвижной работой.

Структура работы определена задачами исследования, их логической связью, последовательностью и взаимообусловленностью. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Исследование проводилось в период с апреля 2020 г. по октябрь 2021 г. на базе ГАПОУ СО «Саратовский колледж строительства мостов и гидротехнических сооружений» в городе Саратов. Исследование проводилось в четыре этапа.

На первом подготовительном этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в научной и специальной литературе, определялись методологические предпосылки, цели, задачи научного поиска, формулировались гипотеза, разрабатывались программа и методы исследования.

На втором этапе была начата реализация программы экспериментального исследования, был проведен первоначальный сбор данных, предложены методические рекомендации для использования в практике трудового процесса.

На третьем, был разработан и введен в рабочий распорядок дня преподавателей колледжа комплекс физических упражнений.

На четвертом, заключительном этапе проводились повторный сбор данных, статистическая обработка данных, исследовалась надежность результатов эксперимента, осуществлялось оформление материалов магистерской работы.

Участники исследования были разделены 2 группы: экспериментальную и контрольную, по 15 человек в каждой. Основным критерием при разделении групп послужило отношение преподавателей колледжа к физической культуре в целом и отношение к производственной гимнастике в рамках настоящего исследования в частности.

Характер работы испытуемых подразумевает длительное пребывание в сидячем положении за компьютером или работой с документами на протяжении всего рабочего дня, например: преподаватели основ программирования, преподаватели бухгалтерского учета и 1 с предприятия, преподаватели иностранных языков, преподаватель налогового планирования. Для определения состава групп, всем участникам было предложено пройти опрос на предмет выявления мотивации к занятиям физической культурой (Приложении А).

Экспериментальную группу сформировали из 15 человек, регулярно занимающихся физической культурой и спортом в свободное время, готовых к физической активности, отреагировавших позитивно на предложение участвовать в производственной гимнастике ежедневно на протяжении всего срока исследования.

15 сотрудников, указавших анкете отсутствие интереса к занятиям физической культурой и спортом в свободное от работы время, но проявивших интерес к участию в данном мероприятии, были отнесены к контрольной группе.

Антропометрические данные испытуемых на начальном этапе исследования представлены в Приложении Г. В ходе настоящего исследования изменения антропометрических показателей не предполагалось, т.к. физическая активность в предложенном режиме не влияет на массу тела, а рост сотрудников можно считать величиной постоянной.

В нашем исследовании 8 человек имеют индекс массы тела (ИМТ) выше 25, то есть имеют избыточную массу тела (предожирение), у 1 сотрудника ИМТ ниже 18,5 – выявлен дефицит массы тела, у 21 сотрудника индекс массы тела в норме.

После применения t-критерия Стьюдента к средним значениям антропометрии исследуемых сотрудников видно, что сформированные группы статистически равны.

Для исследования психоэмоционального состояния преподавателей колледжа были использованы следующие методики:

1) Тест самооценки психических состояний Айзенка.

С помощью теста из 40 вопросов были определены уровни таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. По итогам теста, каждое из состояний оценивается от 0 до 20 баллов. Чем больше количество баллов, тем сильнее человек подвержен негативному влиянию внешних и внутренних факторов и тем хуже работают адаптационные системы организма человека.

2) Цветовой тест Люшера в расширенной версии.

Последовательный выбор карточек с «приятным» и «неприятным» испытуемому цветом позволяет определить наличие психологического стресса. А также измерить психофизиологическое состояние человека, его активность, стрессоустойчивость и коммуникативные способности в данный момент времени.

3) Методика «Шкала субъективного благополучия».

Вербальный тест из 17 утверждений, на каждый из которых предлагается выбрать один из семи вариантов от «полностью согласен» до «полностью не согласен». Утверждения связаны с эмоциональным состоянием, социальным положением индивида и некоторыми физическими симптомами. Данная методика позволяет измерить такой эмоциональный компонент сотрудника, как субъективное благополучие (СБ).

4) Методика «Индекс жизненной удовлетворенности».

Представляет собой опросник из 20 пунктов, по пяти различным аспектам удовлетворённости жизнью. Суммарно можно набрать от 0 до 40 баллов, где 0-19 это низкий, а 25-40 высокий уровень жизненной удовлетворенности. Методика

позволяет определить психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологических адаптаций.

По результатам использования теста самооценки психических состояний Айзенка на начальном этапе исследования было выявлено, что приблизительно у трети всех испытуемых результаты показателей баллов по одной или более шкалам превышают 14 и несут негативную интерпретацию.

Результаты прохождения теста «Шкала субъективного благополучия» на начальном этапе исследования оказались практически идентичными как в контрольной, так и в экспериментальной группе. По 5 человек в каждой группе чувствуют субъективное благополучие. У 5 человек из контрольной и 6 человек из экспериментальной групп наблюдается состояние «условного благополучия», означающее отсутствие, как эмоционального комфорта, так и серьезных психологических проблем. Пять сотрудников из контрольной группы и четыре из экспериментальной пребывают в состояниях со значительно выраженным эмоциональным дискомфортом. Такие состояния характерны для людей склонных к депрессии, замкнутости, тревогам и плохо переносящих стрессовые ситуации.

После ежедневного проведения комплекса производственной гимнастики в экспериментальной группе на протяжении 6 месяцев, нами была проведена повторная диагностика физического, психологического и эмоционального состояния преподавателей. Тесты использовались те же, что и на констатирующем этапе исследования. Изменения по сравнению с первичными измерений составили: масса тела в контрольной группе увеличилась на 0,67кг, при этом ИМТ увеличился на 0,5 кг/м², в экспериментальной группе масса тела снизилась на 0,33кг., при этом ИМТ уменьшился на 0,11 кг/м². Рост, как и ожидалось, в обеих группах остался неизменным.

По результатам повторной антропометрии, можно сделать вывод, что ежедневного комплекса производственной гимнастики недостаточно для качественного изменения индекса массы тела занимающихся. Значение критерия Стьюдента можно связать с погрешностью, различие показателей к констатирующему исследованию незначительно.

Самооценка психических состояний (по Айзенку) сотрудниками колледжа в группах на конечном этапе исследования носили позитивный характер, однако в экспериментальной группе изменения были более выражены, что в рамках нашего исследования связано с положительным отношением сотрудников к физической культуре в целом и желанием проводить производственную гимнастику в рабочее время.

Наша работа позволяет сделать вывод о важности внедрения физкультурных пауз в распорядок дня преподавателей колледжа.

Психозмоциональное состояние преподавателей колледжа, занимающихся физической культурой и спортом в свободное время, готовых к физической активности и преподавателей, не проявляющих интереса к занятиям физической культурой и спортом в свободное от работы время, принципиальных различий не имело.

Составлен комплекс физических упражнений и внедрен в рабочий распорядок дня преподавателей колледжа, имеющий в своей основе простые, не травмоопасные упражнения, направленные на разминку суставов и мышц, устраняющий застойные явления, возникающие при длительном пребывании организма человека в сидячем положении.

У преподавателей колледжа, занимающихся производственной гимнастикой в период исследования, установлено улучшение психического состояния по шкалам тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность, однако степень улучшения была выше у преподавателей, имеющих позитивный настрой на занятия физической культурой и спортом.

В экспериментальной и контрольной группе результаты на конечном этапе исследования, по данным теста Люшера, уменьшилось количество **преподавателей**, испытывающих стресс, однако в экспериментальной группе результаты были заметно лучше.

Проведенные исследования указывают на то, что в ходе выполнения производственной гимнастики самооценка **преподавателем** своих внешних и внутренних качеств повысилась, в большей степени у лиц экспериментальной группы.

Список использованных источников

1. Бароненко, В.А. Самочувствие и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
4. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
5. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
7. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
8. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
9. Каинов, А.Н. Физическая культура. Основы безопасности жизнедеятельности. Оборонно-спортивный профиль. 10-11 классы. Развернутое тематическое планирование. / А.Н. Каинов. - М.: Советский спорт, 2009. - 75 с.
10. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в муниципальном образовании: Монография / А.А. Передельский. - М.: Физ. культура, 2008. - 128 с.
11. Тачкина А.А. Актуальные темы о здоровом образе жизни. СПб ГБУЗ «Поликлиника 122» Ломоносов-Петергоф-Стрельна 22.03.2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pol122.spb.ru/?page_id=6178 Дата обращения 18.11.2019
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия». 2000. – 480с. 4. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – Москва: Мир. 2014. – 142 с.

13. ЛЮСИН А.В. СИСТЕМА МЕР ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ // ЖУРНАЛ: MODERN SCIENCE Издательство: Научно-информационный издательский центр "Институт стратегических исследований" (Москва) Номер: 1-3 Год: 2020 Страницы: 150-153
14. Мусина, С.В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов в вузе и её связь с профессиональным становлением / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников - Международный журнал экспериментального образования. - 2010. - №2 - С. 60-61.
15. Чернышева, И.В. Формирование физической культуры личности / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.В. Мусина, Е.В. Егорычева - Известия Волгоградского государственного технического университета, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. - Выпуск 4. - 2007. - №7 (33). - С. 144-145
16. Мусина, С.В. Влияние спортивных тренировок на учебу студентов в техническом вузе и их связь с будущей профессиональной деятельностью / С.В. Мусина, П.Н. Аляев - Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе: Межвуз. сб. науч. тр. / ВолгГТУ. - Выпуск 8. - Волгоград, 2002. - С. 133-134
17. Чернышева, И.В. Влияние физических нагрузок на учебную деятельность студентов / И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Конструктивное обучение в образовательной системе Школа-вуз: проблемы и решения: матер. VII всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. проф. Н.П. Шаталовой. - Новосибирск: Изд. ГОУ ВПО НГПУ, 2010. - С. 11-15
18. [Агаджанян Н. А.](#) Адаптация и резервы организма. - М.: ФК и С., 2005. - 176 с. - в пункте 1.5 -сноска на 4
19. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник / Д. М. Рамендик. – Москва: Юрайт, 2016. – 303 с.
20. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: Гостехиздат, 2015. - 924 с.
21. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с.
22. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540

"Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" <https://base.garant.ru/70675222/>