

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВНОЕ  
СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 3 курса 332 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кузьминой Анны Александровны

**Научный руководитель** \_\_\_\_\_ И.Ю. Водолагина  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

**Зав. кафедрой** \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
Доцент, кандидат педагогических наук                      подпись, дата

Саратов 2024

**Введение.** Физическая культура – это часть образа жизни человека. Она представляет собой систему специальных физических и спортивных занятий, направленных на развитие физических сил и укрепление силы духа. Решающее значение в системе физического воспитания имеет сознательное формирование и укрепление, на основе глубоких знаний и убеждений мотивации, физической культурой, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем физическом здоровье и работоспособности, таким образом, привитие навыков организации режима повседневной физической активности становится основополагающим.

Научные исследования, посвященные формированию физической культуры у взрослых, немногочисленны, фрагментарны и не отражают системного видения проблемы, что и определяет **актуальность данного исследования**

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

**Объект исследования** – благоприятное воздействие общеразвивающих упражнений на людей.

**Предмет исследования** – влияние общей физической подготовки на укрепление здоровья и повышение работоспособности взрослого населения

**Задачи исследования:**

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

**Гипотеза исследования** – предполагаем, что если взрослое население будет выполнять элементарные упражнения общей физической подготовки и соблюдать рекомендации по организации питания и режима дня, то будет заметное повышение работоспособности и укрепление здоровья.

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

**Структура исследования.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы из 30 источников, приложений.

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

До предложенного комплекса упражнений было проведено анкетирование. Результаты опроса показали, что 70,3% мужчин и 65,7% женщин выразили желание заниматься физическими упражнениями. В то время как нежелание заниматься составило у мужчин 10,5%, у женщин – 16%; безразличное отношение – 13,2 и 18,3% соответственно. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Уровень интереса к занятиям общей физической подготовки до эксперимента, %

№	Уровень интереса к занятиям ОФП	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
	Выразили заинтересованность к занятиям		
	Отсутствует желание заниматься		
	Отнеслись нейтрально		

Для дальнейшего изучения интереса взрослых к физической культуре необходимо учитывать их активные (наблюдаемые) характеристики – как они ведут себя на самом деле, как участвуют и проводят время в физической активности.

При проведении анкетирования установлено: существует высокий уровень интереса к выполнению общей физической подготовки, 80% испытуемых с удовольствием выполняли предложенный нами комплекс упражнений для утренней гимнастики (приложение 1).

В ходе эксперимента проходили практические занятия с инструктором, на которых были даны инструкции по выполнению упражнений. Так же были теоретические занятия, на которых обсуждались вопросы правильного питания, режима сна, составление режима дня, давались ссылки на информационные источники.

Результаты исследования показали, что у взрослого населения 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%);
- отсутствие вредных привычек, например, курение (87%).

Тот факт, что все перечисленные факторы имеют высокие значения, свидетельствует о том, что в общественном сознании сформировалась организованная система ценностей в отношении личного здоровья. В соответствии с существующим консенсусом относительно важности факторов, определяющих охрану и укрепление личного здоровья, результаты в значительной степени разделились в отношении их реализации и на практике.

Таблица 2 - Активность в выполнении предложенного комплекса упражнений, %

№	Степень активности занятий	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
	Выполняли комплекс упражнений		
	Выполняли комплекс регулярно, 3 – 4 раза в неделю		
	Выполняли комплекс нерегулярно, 2 – 3 раза в неделю		
	Редко, 1 – 2 раза в неделю		
	Очень редко, 3 – 4 раза в месяц		
	Эпизодически		
	Не занимались вообще		

Следует отметить, что достаточно высокий уровень интереса к физической культуре сопровождается высокой реальной активностью в ее исследованиях. Среди участников 58% мужчин и 44% женщин выполняли предложенный комплекс упражнений, 42% мужчин и 56% женщин не занимались вообще, 21% мужчин и 13% женщин выполняли комплекс

регулярно, 13% мужчин и 8% женщин делали упражнения 2 – 3 раза в неделю, 8% мужчин и 7% женщин выполняли упражнения редко, 7% мужчин и 7% женщин 3 – 4 раза в месяц выполняли упражнения, 9% мужчин и 9% женщин занимались время от времени.

Снижение активности взрослого населения зависит от ряда факторов. Полученные результаты показаны в таблице 3.

Таблица 3 - Факторы снижения активности

№	Факторы снижения активности	Показатели в %	
		Мужчины	Женщины
	Отсутствие свободного времени		
	Отсутствие желания, интереса		
	Различные заболевания		

Было установлено, что основным фактором (как для мужчин, так и для женщин) является отсутствие свободного времени – соответственно 19,8% и 28,3% респондентов; вторым фактором является отсутствие желания и интереса, о чем свидетельствуют 13,6% мужчин и 15,5% женщин; третий фактор различные заболевания – 8,6% мужчин и 8,2% женщин. Выявлено, что упражнения данного нами комплекса влияют на здоровье респондентов и значительно сокращают отсутствие рабочих мест из-за заболеваемости. Полученные результаты были записаны в таблице 5.

Таблица 5 – Влияние занятий ОФП на пропуски работы по причине болезни

Респонденты	Не болеют,	Болеют редко,	Болеют часто,
Выполняют комплекс упражнений			—
Выполняют эпизодически			
Не выполняют комплекс упражнений			

В то время как 28,3 процента тех, кто постоянно выполнял комплекс предложенных упражнений, никогда не болеют, 71,7 процента болеют редко. Часто болеют 10,4% тех, кто выполнял комплекс упражнений редко, и 11,1% тех, кто почти никогда не выполнял предложенный нами комплекс упражнений.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что существует прямая зависимость между состоянием здоровья респондентов и их отношением к физической культуре и спорту и что эти предметы являются одним из основных и доступных средств профилактики и укрепления здоровья в век научно-технического прогресса и рыночных отношений. Физическое воспитание способствует совершенствованию физических качеств, приобретению новых двигательных навыков и развитию профессионального мастерства. Педагогическая сущность физического воспитания участников проявляется в воспитании тех, кто участвует в формировании их образа жизни.

Таким образом, данные исследования показывают, что физическое воспитание является предметом первой необходимости. Эта необходимость

обусловлена значительной интеллектуализацией труда, которая не только влечет за собой снижение физической активности, но и оказывает существенное влияние на состояние организма.

Участники опроса считают, что физическое воспитание укрепляет здоровье (69,2%), улучшает самочувствие (51,3%) и повышает работоспособность (43,7%). Влияние физической культуры на здоровье, работоспособность и самочувствие особенно ощущают те, кто регулярно выполнял наши рекомендации по укреплению здоровья, выполнял предложенный комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Под влиянием физического воспитания 48,4% участников отметили улучшение здоровья, 78,5% – улучшение самочувствия и 66,2% – повышение активности на работе.

Было установлено, что занятия физической культурой значительно повышают адаптацию молодых людей к профессиональной деятельности. Обобщение материалов исследования влияния как общей физической подготовки, так и физической культуры в целом на развитие личности, социализацию молодежи и развитие социальной адаптации показало, что физическая культура занимает важное место среди средств и факторов, способствующих социализации и социальной адаптации молодежи, повышает ее социальную готовность к производственной и общественной деятельности.



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ педагогической и методической литературы позволяет сделать вывод о том, что занятия общей физической подготовкой в гармонии с нормами здорового образа жизни предлагает практическое решение проблемы сохранения и укрепления здоровья человека. Физическая культура является социальным явлением и тесно связана с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, здоровьем и образованием людей. История культуры тела отражает определенные направления преобразования природы человеком и антропогеном через формирование все более совершенных организмов, сознания и воли, а также развитие соответствующих традиций, институтов и организаций.

Обобщая исследование влияния общей физической подготовки на укрепление здоровья и повышение работоспособности взрослого населения, можно сказать, что физическая культура занимает важное место среди средств и факторов, способствующих социализации и социальной адаптации, формированию ее социальной готовности к производственной и общественной деятельности.