

4. Дворкина, Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3–6 лет на основе подвижных игр: учеб.-метод. пособие / Н.И.Дворкина. – М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.

5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 160 с.

6. Матюхина, М.В. Развитие личности и познавательных процессов в младшем школьном возрасте / М.В. Матюхина, С.Б.Спиридонова. – Волгоград: Перемена, 2005. – С. 40–93.

## **ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СОТРУДНИКАМИ ООО «ГАЗПРОМ МЕЖРЕГИОНГАЗ СМОЛЕНСК»**

**Киреева А.В.**

*старший преподаватель ФГБУ ВО «Смоленская государственная академия  
физической культуры, спорта и туризма», г. Смоленск, Российская Федерация  
Научный руководитель – Антипенкова И.В., канд. пед. наук, доцент*

Специфические условия функционирования современных организаций предъявляют повышенные требования к здоровью сотрудников (физическому, психическому, интеллектуальному). Новая социально-экономическая среда диктует необходимость в высокопрофессиональных специалистах, обладающих высоким уровнем работоспособности и физической подготовленности. Решение этих вопросов возможно при наличии отлаженной эффективной системы физкультурно-оздоровительной работы отдельно взятой организации, направленной на формирование потребности в занятиях физическими упражнениями как неотъемлемой части здорового образа жизни сотрудников [2].

Цель исследования заключается в разработке модели физкультурно-оздоровительной работы сотрудников ООО «Газпром межрегионгаз Смоленск», способствующую повышению эффективности физкультурно-оздоровительного процесса.

**Материал и методы исследования.** В ходе констатирующего эксперимента проведено социологическое исследование, одна из задач которого заключалась в выявлении отношения сотрудников ООО «Газпром межрегионгаз Смоленск» к качеству физкультурно-оздоровительной работы в их организации. В социологическом исследовании приняли участие сотрудники указанной организации. В качестве респондентов выступили лица трудоспособного возраста – мужчины 18-60 лет и женщины 18-55 лет, занимающие должность руководителей, начальников отдела, специалистов и рабочих. Были использованы следующие методы: педагогический эксперимент, социологический опрос (анкетирование и интервьюирование).

**Результаты и их обсуждение.** Анкета состояла из следующих блоков: отношение сотрудников к занятиям спортом и физической культурой; условия для занятий, созданные в организации; спортивные мероприятия и участие в них; отношение к ВФСК ГТО; самооценка здоровья.

В рамках исследования предполагались организация и проведение педагогического эксперимента, который включал констатирующую и формирующую части. В ходе социологического исследования было установлено, что основная масса опрошенных сотрудников выразила положительное субъективное отношение к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, а именно, 92% респондентов рассматривают занятия физкультурой и спортом в качестве важного компонента, обеспечивающего здоровье, по мнению 68% опрошенных они ведут здоровый образ жизни. Отмечены достаточно высокие показатели (в сравнении со статистическими данными Минспорта РФ в других регионах [1]) среди сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом. При ответе на вопрос: «Укажите ваш стаж регулярных занятий физической культурой и спортом» 26% респондентов сказали, что занимаются физической культурой и спортом систематически на протяжении от 1 года до 10 лет, 22% – регулярно занимаются спортом и физической культурой свыше 10 лет, 52% в настоящее время не занимаются спортом и физической культурой.

Следует отметить, что 24% респондентов имеют спортивные разряды, 2% из которых удостоены звания «мастер спорта России», 76% опрошенных спортивного разряда не имеют. Результаты анкетирования свидетельствуют, что сотрудники ООО «Газпром Межрегионгаз Смоленск» в целом положительно относятся к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, многие из них регулярно занимаются спортом более 10 лет и имеют спортивные разряды. На наш взгляд, эти показатели обеспечиваются наличием устоявшихся традиций в физкультурно-оздоровительной работе, которые существуют не одно десятилетие. В частности, в

указанной организации традиционные зимние и летние Спартакиады с участием сотрудников всех подразделений.

В то же время, эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности остается под вопросом. На это указывает то, что 58% респондентов отмечают, что не в полной мере используют возможности спорта и физической культуры для укрепления своего здоровья. К числу достаточно важных факторов следует отнести финансовую поддержку занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью в виде решения вопросов, связанных с оплатой занятий физическими упражнениями, материального поощрения лиц – приверженцев здорового образа жизни и пр. Подтверждение мы нашли в ответах на вопрос «Оказывает ли Ваша организация финансовую поддержку занятий спортом и физической культурой. Если да, в достаточной ли мере?». 70% респондентов ответили, что поддержка существует, но она оказывается в недостаточной мере.

Настораживает проблема отсутствия врачебно-педагогического контроля занимающихся, который целесообразен не только с точки зрения контроля за здоровьем и физической подготовленностью сотрудника, но и с точки зрения аспекта, формирующего мотивацию к занятиям. Почти половина опрошенных (43%) не используют практически никакие способы контроля здоровья, комплексное медицинское обследование проходят лишь 8%, остальная часть респондентов контролируют здоровье самостоятельно.

Не менее важно сопровождение физкультурно-оздоровительного процесса информационно-разъяснительной работой. Анализируя ответы на вопрос: «Из каких источников вы получаете информацию о спорте, физической культуре и здоровом образе жизни», 54% респондентов ответили, что получают информацию из интернета, 8% – от врачей, 12% – вообще не интересуются подобной информацией, 32% – из других источников (друзья, тренеры, инструкторы и пр.). Что особенно настораживает, ни один из опрошенных подобную информацию не получает от ответственных за физкультурно-оздоровительную работу в организации.

Очевидна низкая включенность сотрудников в участие в соревновательную деятельность: 62% респондентов не имеют никакого отношения к соревновательной деятельности. В корпоративных соревнованиях приняли участие лишь 30% опрошенных.

В 2014 году с целью вовлечения в систематические занятия спортом и физической культурой населения страны был утвержден ВФСК «ГТО», являющийся нормативной основой физического воспитания и серьезным мотивационным фактором к физкультурно-оздоровительной деятельности. Результаты анкетирования свидетельствуют о низкой, на сегодняшний день, осведомленности респондентов об этом комплексе. 28% опрошенных к выполнению норм ГТО готовиться не будут и 34% пока не знают, будут ли готовиться к выполнению норм. Лишь 8% участвовали в сдаче норм ГТО.

**Заключение.** Данные анкетного опроса позволили получить субъективную оценку об отношении сотрудников ООО «Газпром межрегионгаз Смоленск» и выявить слабые стороны физкультурно-оздоровительной работы. Результаты анкетирования легли в основу разработки модели ФОР и позволили конкретизировать факторы, обеспечивающие эффективное функционирование экспериментальной модели. На заключительных этапах формирующего эксперимента предполагается повторное анкетирование, с целью оценки эффективности разработанной модели.

1. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М. : Советский спорт. – 2015. – 172 с.

## **МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИК В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ**

**Климентьева Е.А.**

*студент 2 курса УО «ВГМУ», г. Витебск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Тур А.В., ст. преподаватель, магистрант*

В настоящее время одной из важных является проблема укрепления и сохранения здоровья всех социально-демографических групп населения. Одним из способов его укрепления является дыхательная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и