

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и оздоровительных технологий
Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой

Воронов Ю.С.

« ____ » _____ 2017 г.

**ПРИМЕНЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПРИЁМОВ И СРЕДСТВ В
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.03

«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Студент-исполнитель

А.В. Ермолаев

Научный руководитель

старший преподаватель

В.А. Брайцева

Оценка за работу

Председатель ГЭК

д-р геогр.н., профессор

Л.Ю. Мажар

Смоленск 2017

АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы студента группы 3-2-13 факультета физической культуры и оздоровительных технологий Ермолаева А.В., выполненной на тему: «Применение туристских приёмов и средств в профессионально-прикладной физической подготовке»

Текст работы изложен на 36 страницах машинописного текста, содержит 3 таблицы и 3 приложения. Список литературы включает 30 источников.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Выявить потребность в профессионально-прикладной физической подготовке людей, работающих на предприятиях, связанных с малоподвижным образом жизни.
2. Внедрить в процесс организации профессионально прикладной физической подготовке работников Call центр «New Contact» туристские приёмы и средства на примере организации однодневного похода.
3. Разработать практические рекомендации, по повышению эффективности профессионально-прикладной физической подготовки работников предприятий.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, формально-логические методы (анализ, синтез, индукция, дедукция), методы сбора текущей информации (опрос, анкетирование), методы математической статистики, картографические методы исследования (визуальный описательный анализ карты, картометрия).

Исследование проводилось на базе кафедры туризма и спортивного ориентирования и ООО Call цента «New Contact». В нем принимало участие 50 человек различного возраста.

В результате проведённого исследования установлено, что на предприятиях с малоподвижным образом около 75 % опрошенных испытывают усталость после рабочего дня. Внедрение физкультурных пауз и физкультурных минуток, а так же разработка и проведение похода выходного дня для работников данной организации позволили снизить усталость и улучшить их самочувствие, что в свою очередь привело к повышению работоспособности и производительности труда на данном предприятии, а так же повышению качества выполняемой работы.

Таким образом, несомненной является практическая значимость работы, позволяющая снизить усталость работников в конце рабочего дня и повысить работоспособность и производительность данной организации.

Студент

А.В. Ермолаев

«___» _____ 2017 года

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
1.1 Понятие профессионально-прикладной физической подготовки.....	7
1.2 Компоненты профессионально-прикладной физической подготовки	9
1.3 Средства спортивно-оздоровительного туризма, как составляющие профессионально-прикладной физической подготовки для трудоспособного населения.....	14
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
2.1 Методы исследования.....	18
2.2 Организация исследования	20
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	22
3.1 Обоснование средств профессионально-прикладной физической подготовки для работников малоподвижного предприятия	22
3.2 Применение средств спортивно-оздоровительного туризма в режиме профессионально-прикладной физической подготовки	24
3.3 Обоснование средств спортивно-оздоровительного туризма в профессионально-прикладной физической подготовке.....	27
ВЫВОДЫ	30
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	32
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	34
ПРИЛОЖЕНИЯ	37

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности (23).

В 60-70 года вопросами профессионально-прикладной физической подготовкой работников широко начали заниматься руководители организаций. В последующем сложилась целая профилированная отрасль физической культуры – профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования её факторов занял важное место в общей системе образования-воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров (27).

В 80-90-е годы почти на каждом производстве, была введена и широко применялась профессионально-прикладная физическая подготовка, которая положительно влияла не только на самочувствие рабочих, но и высокую производительность труда на предприятиях (25).

Использование туристской деятельности в профессионально-прикладной физической подготовке в настоящее время очень слабо развита в различных профессиях (26). До сегодняшнего дня в профессионально прикладной физической подготовки туристские средства и приёмы очень мало применялись в различных сферах деятельности.

Однако, развитие профессионально-прикладной физической подготовки в различных видах деятельности очень ограничено. Применение туристских приемов и средств для всестороннего развития населения позволит повысить работоспособность и снизить усталость для работников малоподвижного предприятия.

Цель исследования – обосновать эффективность применения туристских приёмов и средств в профессионально-прикладной физической культуре.

Объект исследования – организация профессионально-прикладной физической подготовки для работающих на малоподвижных предприятиях.

Предмет исследования – использование средств спортивно-оздоровительного туризма в профессионально-прикладной физической подготовке людей работающих в мало подвижной организации Call центре «New Contact».

Гипотеза исследования – предлагалось, что использование средств спортивно-оздоровительного туризма, применяемых в профессионально-прикладной физической подготовке людей работающих в мало подвижной организации Call центре «New Contact», будет способствовать заинтересованности к здоровому образу жизни, занятиями активными видами спорта, что позволит повысить уровень физической подготовленности соответственно более высокую производительную труда.

Исходя из цели исследования в работе были поставлены следующие задачи:

1. Выявить потребность в профессионально-прикладной физической подготовке людей, работающих на предприятиях, связанных с малоподвижным образом жизни.
2. Внедрить в процесс организации профессионально прикладной физической подготовке работников Call центр «New Contact» туристские приёмы и средства на примере организации однодневного похода.

3. Разработать практические рекомендации, по повышению эффективности профессионально-прикладной физической подготовки работников предприятий.

Практическая значимость Основные выводы в применении средств спортивно-оздоровительного туризма в профессионально-прикладной физической подготовке можно использовать для обоснования эффективности повышения двигательной активности, снижения уровня усталости и повышения работоспособности в малоподвижном предприятии Call центр «New Contact» г. Смоленск.

Основные положения могут использоваться студентами ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» при подготовке физкультурных минуток, пауз, а также для организации походов.

Результаты исследования, а именно внедрение средств спортивно-оздоровительного туризма в профессионально-прикладную физическую подготовку, помогут руководителям предприятий, клубов состоящих при организации, повысить эффективность физической активности работников, что позволит повысить работоспособность и снизить утомляемость.