УДК 373.24
ББК 74.123.52

DOI 10.24411/2500-0365-2020-15317

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ В УСЛОВИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А. А. Гизатулина

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Статья посвящена изучению отношения трудящегося населения Челябинской области к здоровому образу жизни, в частности тому, уделяют ли они внимание физкультурной паузе в режиме рабочего дня. Современные условия жизни предъявляют требования к повышению эффективности труда и его производительности. Это возможно, в первую очередь, за счет более продуктивного использования трудовых ресурсов — рациональной организации производства, а также оптимизации условий для профессиональной деятельности трудящихся, укрепления их здоровья.

Ключевые слова: *двигательная активность, производственная гимнастика, трудящиеся, работоспособность.*

Постановка проблемы. Формирование здорового образа жизни населения является приоритетной задачей страны в области охраны здоровья. Многочисленные зарубежные и отечественные исследования показывают, в какой степени здоровье человека зависит от его образа и качества жизни [1; 2; 4—8].

Научно-технический прогресс постиндустриального общества, повсеместная автоматизация производства, цифровизация и компьютеризация предъявляют повышенные требования к квалификации работника. После распада СССР произошел развал госсектора в экономике, что привело к резкому увеличению числа коммерческих предприятий и организаций в стране. В условиях жесткой конкуренции на рынке труда, с одной стороны, и снятия государственного контроля за условиями труда, с другой, привело к слому традиционных стереотипов поведения населения в производственной сфере.

В советское время каждый трудящийся знал, что его рабочий день нормированный (8 часов), а за сверхурочные работник получал премию или доплату, имел право на законные выходные и праздничные дни, ежегодный оплачиваемый отпуск. При переходе на работу к частному предпринимателю ситуация коренным образом изменилась: четко определенного рабочего дня во многих организациях фактически нет; сверхурочные и работа в выходные дни зачастую являются не исключением, а нормой; уход в отпуск может обернуться увольнением. В условиях коммерческого рынка нормы, установленные трудовым законодательством, часто не соблюдаются [4, с. 105].

Немецкий социолог Ульрих Бек один из первых заговорил о том, что современный человек живет в условиях риска, повсеместной спешки и незащищенности [1]. В настоящее время трудящийся человек сталкивается со многими факторами негативно влияющими на здоровье. Это и нервные перегрузки, и сидячий образ жизни, большой объем информации, ненормированный рабочий день, погоня за успехом. В этих условиях особую важность приобретает укрепление и сохранения здоровья, формирование мотивации к здоровому образу жизни, в том числе и к занятиям физической культурой, как профилактике низкой двигательной активности [6—8].

На основании вышеизложенной проблемы актуальными становятся исследования в сфере профессионального здоровья. Здоровье работника является приоритетной задачей государства с одной стороны, и главной задачей самого работника с другой. С. А. Бугров определяет профессиональное здоровье как свойство организма сохранять заданные компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность в условиях, в которых протекает профессиональная деятельность. Общим для этих определений является интегральное качество в целостной системе «здоровье — работоспособность — эффективность» [2, с. 62].

Цель статьи — оценить роль физической культуры, в частности, двигательной активности в производственной среде в разных социальных группах.

В восьмидесятых годах прошлого века экспертами Всемирной организации здравоохранения были выделены примерные соотношения разнообразных факторов, которые обеспечивают здоровье человека. В качестве наиболее значимых были определены четыре вида факторов: генетические, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни. В работах отечественных и зарубежных авторов, различных ведомств по охране здоровья населения все группы факторов разделены на соотношения (по степени влияния на здоровье) следующим образом:

— генетические (биологические) факторы — 15—20 %;
— состояние окружающей среды — 20—25 %;
— медицинское обеспечение — 10—15 %;
— социально-экономические условия и образ жизни людей — 50—55 %.

Последний из рассматриваемых факторов — фактор образа жизни является наиболее значимым — степень его влияния на здоровье составляет от 50 % и более.

Выделяются следующие ключевые положения, являющиеся основополагающими для здорового образа жизни:

— в качестве активного носителя здорового образа жизни выступает определённый человек, являющийся одновременно субъектом и объектом своего социального статуса и жизнедеятельности;
— в процессе осуществления здорового образа жизни человек предстаёт в целостности его как социальных, так и биологических начал;
— личностно-мотивационная установка человека составляет основание для формирования здорового образа жизни. Она направлена на воплощение в жизнь его интеллектуальных, физических, психических и социальных способностей и возможностей [9].

Наиболее эффективным методом и средством, обеспечивающим здоровье, является именно здоровый образ жизни. Он выступает в качестве первичной профилактики болезней, а также в удовлетворении необходимой для каждого потребности в здоровье [6; 9].

Важнейшим условиям здорового образа жизни является оптимальная двигательная активность [6; 7]. Двигательная активность — это не просто занятия физической культурой, это целостная система ценностей человека, его кредо [7].

Методы исследования. В ходе изучения мотивационных факторов отношения к физической культуре работающего населения в производственной среде в мае-июне 2019 г. методом случайной выборки был проведен анонимный опрос 235 человек от 20 лет как занимающихся, так и не занимающихся физической культурой.

Объект исследования представляет взрослое население Челябинской области, среди которого как занимающиеся, так и не занимающиеся физической культурой взрослые люди от 20 лет мужского и женского пола. По результатам опроса общая численность респондентов мужского пола составила 98 человек, женского пола — 137 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Возраст респондентов распределяется следующим образом: по всей выборке составляет 35,8 лет; среди регулярно поддерживающих свою физическую форму специальными упражнениями — 42,2 лет, среди поддерживающих иногда — 35,2 лет, среди не поддерживающих физическую форму специальными упражнениями средний возраст опрошенных составил — 26,1 лет. Описанные выше результаты говорят о слабом поддержании физической формы среди молодого поколения относительно более старшего населения.

Аналогичный опрос, проведенный нами в 2017 г., показывает, что постоянно занимаются физкультурой и спортом 38 % респондентов, от случая к случаю — 21 % и совсем не занимаются — 18 %. В качестве основной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности респонденты указали отсутствие свободного времени — 54,7 % (по нашим данным — 27 %), нет условий для занятий — 28,4 % (8 %) и лишь 16,9 % (19,8 %) сослались на отсутствие желания [3].

В табл. 1 показано распределение респондентов по роду деятельности и их отношение к занятиям физической активностью.

Табл. 1 показывает, что все опрошенные, указавшие род деятельности «представитель интеллигенции»; «военный, органы правопорядка, МЧС», «пенсионер»; «руководитель, бизнесмен» регулярно поддерживают свою физическую форму специальными упражнениями. Среди рабочих наоборот наиболее часто выбирали вариант «нет» (18,4 % против 33,2 % по всей выборке).

Важно также отметить, что респонденты по роду деятельность «специалист предприятия, фирмы»; «ведет домашнее хозяйство»; «частный предприниматель»; «безработный»; «муниципальный (гос.) служащий», выбирали ответ «не занимаются физической культурой» или «время от времени поддерживают свою физическую форму», а это большая часть опрошенных.

Работающим респондентам было предложено ответить на вопрос, уделяют ли они время физкультурной паузе на работе (табл. 2).

Табл. 2 показывает, что офисные сотрудники, которые имеют сидячую работу, практически не уделяют внимание физкультурной паузе на рабочем месте: «муниципальный (гос.) служащий — 10,8 % против 1,6 %, которые уделяют время физкультурной паузе на работе»; специалист предприятия, фирмы (2,4 % против 0,8 %) В то время, как, например, в СССР производственная гимнастика была нормой советского общества и была направлена на повышение работоспособности, входила в обязательную систему оздоровления нации.

Таблица 1

Род деятельности респондентов и их отношение к занятиям физической активностью

	Все (%)	**Занимающиеся регулярно**	**Занимающиеся иногда**	**Не занимающиеся**
Количество (N), %	100,0	18,0	63,0	19,0
Рабочий, рядовой работник	33,2	3,7	11,1	18,4
Муниципальный (гос.) служащий	20,9	3,6	6,8	10,5
Специалист предприятия, фирмы	9,4	1,4	3,4	4,6
Руководитель, бизнесмен	2,6	1,5	0,9	0,2
Представитель интеллигенции	8,5	5,8	2,1	0,6
Военный, органы правопорядка, МЧС	6	4,1	1,7	0,2
Ведет домашнее хозяйство	3,4	0	1,2	2,2
Студент	4,7	1,7	1,8	1,2
Частный предприниматель, фермер	3,4	0,8	1,2	1,4
«Свободные профессии»	0,9	0	0	0,9
Безработный	1,7	0	0	1,7
Пенсионер	4,3	2,4	1,2	0,7
Другой	1,3	0	0	1,3

Таблица 2

Уделяете ли вы время физкультурной паузе на работе?

Род деятельности	**Все (%) от числа ответов**	**Да, уделяю**	**Нет, у меня работа связана с физическими нагрузками**	**Нет, не уделяю**	**Иногда**
Рабочий, рядовой работник	33,2	1,8	10,8	16,4	4,2
Муниципальный (гос.) служащий	20,9	1,6	0,0	10,8	8,5
Специалист предприятия, фирмы	9,4	0,8	1,8	4,4	2,4
Руководитель, бизнесмен	2,6	1,5	0,9	0,0	0,2
Представитель интеллигенции	8,5	2,3	1,4	1,4	3,4
Военный, органы правопорядка, МЧС	6,0	1,4	1,6	0,6	2,4
Ведет домашнее хозяйство	3,4	0,0	2,6	0,0	0,8
Частный предприниматель, фермер	3,4	0,0	2,4	1	0,0
Другой	1,3	0,0	0,0	1,3	0,0

По данным опроса более половины респондентов — 52,8 %, указали, что проводят за компьютером больше половины рабочего времени. Из них, лишь 6,5 % уделяют внимание гигиене глаз при работе за компьютером и выполняют специальные упражнения для снятия напряжения и усталости глаз.

Основные причины, по которым работник не уделяет внимание физкультурной паузе на рабочем месте указали следующие: отсутствие свободного времени — 36 %; отсутствие компании — 8,3 %; нежелание выделяться — 12,5 %; не знает методики выполнения физических упражнений — 21,6 %; вообще об это не задумывался — 14,2 %; неудобное расположение рабочего места «нет условий, но есть желание» — 10 %; лень «есть условия, но нет желания» — 14,8 %;состояние здоровья, усталость (другие причины) — 4,2 %.

На вопрос «каковы условия поддержания вашего профессионального здоровья на вашем рабочем месте?» ответы респондентов были следующие: «сама работа способствует поддержанию профессионального здоровья на вашем рабочем месте» — 9,8 %; «работа совершенно не способствует поддержанию профессионального здоровья на вашем рабочем месте» — 54,2 %; руководство приветствует поддержание профессионального здоровья на рабочем месте — 8 %; руководство не приветствует поддержание профессионального здоровья на рабочем месте — 28 %.

Выводы. Таким образом, социологические исследования подтверждают, что трудоспособное население Челябинской области относится к своему здоровью скорее формально: не уделяют должного внимания на рабочем месте производственной гимнастике; руководство не поддерживает своих работников в проведении физкультурных пауз на рабочем месте.

Однако правильно сформированный процесс труда основан на здоровом образе жизни. Очень важно внедрять в регламент работы предприятий режимы двигательной активности для сотрудников.

Проведенное исследование позволило обозначить некоторые проблемы отношения трудящегося населения к производственной гимнастике. Для более полного понимания данных аспектов необходимо дальнейшее изучение социально-психологических факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни, уточнение роли и значения занятий физическими упражнениями в формировании производственной физической культуры.

Список литературы

1. Бек, У. Общество риска : на пути к другому модерну : пер. с нем. В. Седельника, Н. Федоровой / У. Бек.. — М. : Прогресс-Традиция, 2000 — 383 с.

2. Бугров, С. А. Проблема профессионального здоровья в авиационной медицине / С. А. Бугров, Э. В. Лапаев, В. А. Пономаренко, Г. П. Ступаков // Военно-медицинский журнал. — 1993. — № 1. — С. 61—64.

3. Гизатулина, А. А. Детерминанты физической культуры в эмоциональном благополучии студентов / А. А. Гизатулина, А. А. Тараданов // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. — 2018. — Т. 4, № 2 — С. 70—79.

4. Денисова, Ю. С. Трудовые перегрузки как тенденция в рабочем процессе // Социологические исследования. — 2004. — № 5. — С. 100—107.

5. Ковалева, А. А. Самосохранительное поведение в системе факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья // Журнал социологии и социальной антропологии. — 2008. — Т. XI, № 2. — С. 171—191.

6. Куликов, Л. М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения : монография / Л. М. Куликов, В. В. Рыбаков, С. А. Ярушин. — Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. — 275 с.

7. Мирахмедов, Ф. Т. Двигательная активность и здоровье / Ф. Т. Мирахмедов, Г. О. Абдураимова // Молодой ученый. — 2017. — № 2 (136). — С. 266—269.

8. Сивохин, И. П. Физическая активность и здоровье студентов в контексте социологического анализа / И. П. Сивохин, А. И. Федоров, С. А. Ярушин // Теория и практика физической культуры. — 2018. — № 9. — С. 26.

9. Чанчаева, Е. А. Физиология физического воспитания и спорта : учебно-методический комплекс / Е. А. Чанчаева. — Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2007. — 97 с.

Поступила в редакцию 10 марта 2020 г.

Для цитирования: Гизатулина, А. А. Социологический анализ двигательной активности населения Челябинской области в условиях профессиональной деятельности / А. А. Гизатулина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 3. — С. 99—103.

Сведения об авторе

Гизатулина Анастасия Александровна — кандидат социологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. *gizatulinaaa@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2020, vol. 5, no. 3, pp. 99—103.

Sociological analysis of motor activity of the population of the Chelyabinsk region in conditions of professional activity

Gizatulina A.A.

Chelyabinsk State University. Chelyabinsk, Russia. gizatulinaaa@mail.ru

Modern living conditions make demands to increase labor efficiency and productivity. This is possible first due to the best use of labor resources of the society — rational organization of production and labor as well as optimization of conditions for workers' labor activity, strengthening their health. The article presents the results of sociological research of the working population of Chelyabinsk region about their attitude to a healthy lifestyle, in particular, whether they pay attention to pause in the workplace.

Keywords: *motor activity, industrial gymnastics; workers, working capacity.*

References

1. Bek U. *Obschestvo riska : na puti k drugomu modernu* [Society of risk: on the way to another modern]. Moscow, 2000. 383 p. (In Russ.).

2. Bugrov S.A., Lapaev E.V., Ponomarenko V.A., Stupakov G.P. Problema professionalnogo zdorovya v aviatsionnoy meditsine [the Problem of professional health in aviation medicine]. *Voenno-meditsinskiy zhurnal* []Military medical journal, 1993, no. 1, pp. 61—64. (In Russ.).

3. Gizatulina A.A., Taradanov A.A. Determinantyi fizicheskoy kulturyi v emotsionalnom blagopoluchii studentov [Determinants of physical culture in the emotional well-being of students]. *Vestnik Tyumenskogo gosudarstvennogo universiteta. Sotsialno-ekonomicheskie i pravovyie issledovaniya* [Bulletin of the Tyumen state University. Socio-economic and legal research], 2018, vol. 4, no. 2, pp. 70—79. (In Russ.).

4. Denisova Yu.S. Trudovyie peregruzki kak tendentsiya v rabochem protsesse [Labor overload as a trend in the working process]. *Sotsiologicheskie issledovaniya* [Sociological research], 2004, no. 5, pp. 100—107. (In Russ.).

5. Kovaleva A.A. Samosohranitelnoe povedenie v sisteme faktorov, okazyivayuschih vliyanie na sostoyanie zdorovya [self-Preserving behavior in the system of factors that influence the state of health]. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii* [Journal of sociology and social anthropology], 2008, vol. XI, no. 2, pp. 171—191. (In Russ.).

6. Kulikov L.M., Ryibakov V.V., Yarushin S.A. *Dvigatelnaya aktivnost i zdorove podrastayuschego pokoleniya : monografiya* [Motor activity and health of the younger generation: monograph]. Chelyabinsk, 2009. 275 p. (In Russ.).

7. Mirahmedov F.T., Abduraimova G.O. Dvigatelnaya aktivnost i zdorove [Motor activity and health]. *Molodoy uchenyiy* [Young scientist], 2017, no. 2 (136), pp. 266—269. (In Russ.).

8. Sivohin I.P., Fedorov A.I., Yarushin S.A. Fizicheskaya aktivnost i zdorove studentov v kontekste sotsiologicheskogo analiza [Physical activity and health of students in the context of sociological analysis]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi* [Theory and practice of physical culture], 2018, no. 9, pp. 26. (In Russ.).

9. Chanchaeva E.A. *Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta : uchebno-metodicheskiy kompleks* [Physiology of physical education and sport: educational and methodological complex]. Gorno-Altaysk, 2007. 97 p. (In Russ.).