

УДК 613.71: 79-055.2

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/13>

С.А. Давыдова

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

О.С. Красникова

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

Л.Г. Пащенко

канд. пед. наук

г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЫХ РАБОТАЮЩИХ ЖЕНЩИН

Аннотация. В статье представлены результаты исследования показателей физического состояния молодых женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта, фитнеса, в сравнительном аспекте с их сверстницами, трудоустроенными в образовательных учреждениях. Проведен сопоставительный анализ имеющегося опыта занятий физической активностью и отношение к участию в мероприятиях по выполнению нормативов физической подготовленности комплекса ГТО.

Ключевые слова: молодые женщины; физическое состояние; физическая активность; АПК «Омега»; опыт занятий спортом; ВФСК ГТО.

S.A. Davydova

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

O.S. Krasnikova

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

L.G. Pashchenko

Candidate of Pedagogical Sciences

Nizhnevartovsk, Nizhnevartovsk State University

INDICATORS OF PHYSICAL CONDITION AND PHYSICAL ACTIVITY OF YOUNG WORKING WOMEN

Abstract. The article presents the results of a study of indicators of the physical condition of young women who work in the field of physical culture, sports, fitness in a comparative aspect with their peers employed in educational institutions. A comparative analysis of the existing experience of physical activity and attitude to participation in activities to meet the standards of physical fitness of the TRP complex.

Keywords: young women; physical condition; physical activity; APK "Omega"; experience in sports; WFSK GTO.

Современные социально-экономические условия и жесткая конкуренция на рынке труда требуют от работников проявления не только высокого уровня профессиональных качеств, но и оптимальных показателей здоровья, функциональных и психических возможностей [1; 2]. Важная роль при этом отводится организованным занятиям физической активностью, осуществляемым во внерабочее время. Этот тезис находит подтверждение в принятых на государственном уровне нормативно-правовых документах, призванных активизировать занятия физической культурой и спортом лиц различного возраста и пола. Так, федеральный проект «Спорт – норма жизни» призван содействовать увеличению числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в том числе путем активизации корпоративной спортивно-массовой работы. Для достижения индикаторов, представленных в проекте, требуется учитывать физическое состояние работников [5]. При этом важно учитывать отношение работающей молодежи к участию в мероприятиях физкультурно-спортивной направленности [3; 4].

Актуальным видится проведение сравнительного анализа отношения к участию в мероприятиях по выполнению нормативов физической подготовленности комплекса ГТО молодых женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры и спорта, их сверстниц, трудоустроенных в образовательных учреждениях, имеющегося у них опыта занятий физической активностью, а также показателей физического состояния.

Задачи исследования: сравнить показатели физического состояния молодых работающих женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта, фитнеса, и их сверстниц, осуществляющих педагогическую деятельность в образовательных учреждениях; сопоставить имеющийся у них опыт занятий физической активностью и отношение к участию в мероприятиях по выполнению нормативов физической подготовленности комплекса ГТО.

Для решения поставленных задач проводилось исследование, предусматривающее применение следующих методов: эмпирическое изучение физического состояния, анкетирование, методы математической статистики. Изучение физического состояния осуществлялось с помощью аппаратно-программного комплекса «Омега»: на основании параметров variability сердечного ритма испытуемых рассчитывались такие показатели, как уровень адаптации к физической нагрузке, показатель тренированности, уровень энергетического обеспечения, психоэмоциональное состояние, интегральный показатель «спортивной формы». Выявление имеющегося опыта занятий физической активностью и отношение к участию в мероприятиях по выполнению нормативов физической подготовленности комплекса ГТО у лиц, принявших участие в исследовании, осуществлялось с применением анкетирования, состоящего из вопросов закрытой и открытой формы. Для количественного анализа полученных результатов использовался метод оценки достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Исследование проводилось на базе лаборатории спортивно-оздоровительных технологий ФГБОУ ВО «Нижневартковский государственный университет» г. Нижневартовска. В исследовании приняли участие 32 женщины в возрасте от 22 до 30 лет, являющиеся работниками легкого физического труда, трудовая деятельность которых осуществляется в сферах физической культуры, спорта и фитнеса (тренеры по спорту, инструкторы по физической культуре, инструкторы по фитнесу, учителя физической культуры (n=20, средний возраст – 25,1 год)); образования (учителя начальных классов, учителя-предметники, воспитатели дошкольных образовательных учреждений (n=12, средний возраст – 26,3 лет)), т. е. умственного труда.

В таблице представлены показатели физического состояния молодых женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта или фитнеса, и их сверстниц, занятых в сфере образования.

Таблица

Сравнительный анализ показателей физического состояния молодых работающих женщин (баллы, $M \pm m$)

Показатели	Физическая культура, спорт, фитнес (n=20)	Образование (n=12)	P
Адаптация к физической нагрузке	59,1±5,5	36,5±3,4	<0,05
Показатель тренированности	67,9±4,5	38,4±1,8	<0,05
Энергетическое обеспечение	59,9±4,1	36,7±3,2	<0,05
Психоэмоциональное состояние	58,2±4,4	37,0±3,1	<0,05
Показатель «спортивной формы»	61,3±4,4	37,0±2,6	<0,05

Сравнительный анализ показателей физического состояния, полученных в результате тестирования с применением аппаратно-программного комплекса «Омега», показал достоверно лучшие значения адаптации к физической нагрузке, показателя тренированности, энергетического обеспечения и психоэмоционального состояния у молодых женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта и фитнеса. Показатель «спортивной формы», как интегральное значение физического состояния, у молодых работниц, задействованных в сфере, связанной с физической активностью, достоверно превышает средний показатель их сверстниц, осуществляющих трудовую деятельность в области образования (61,3±4,4 и 37,0±2,6 балла соответственно).

Анкетирование молодых работающих женщин позволило выявить формы физической активности, применяемые ими в процессе жизнедеятельности. Так, оказалось, что утренняя гигиеническая гимнастика, как малая форма физического воспитания, направленная на стимулирование физиологических процессов в начале рабочего дня, приемлема для 30% работниц, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта и фитнеса. Из числа их сверстниц, занятых в образовательной сфере, только 8% применяют средства физической активности в утренние часы. Самостоятельные формы занятий физической активностью практикуют 60% испытуемых из 1-й группы и только 25% – из числа молодых женщин, вошедших во 2-ю группу. Фитнес-клубы посещают 30% работниц,

трудоустроенных в сфере физической культуры и спорта, и 16% их сверстниц из числа молодых педагогов. Не используют никакие формы физической активности в режиме дня 75% молодых учителей и воспитателей, тогда как в первой группе лиц, не применяющих вообще никаких форм физической активности, не было выявлено. Подтверждением этих данных явились ответы на вопрос о частоте занятий физической активностью. 75% работниц сферы физической культуры и спорта применяют физические нагрузки ежедневно или как минимум 2–3 раза в неделю, в свободное от профессиональной деятельности время, тогда как только 25% из числа малоактивных сверстниц из сферы образования относительно часто используют физические нагрузки в течение недели.

Анализируя ответы на вопрос об опыте занятий спортом в прошлом, как показателе, способном стимулировать физическую активность индивида в настоящем, оказалось, что 30% молодых женщин из первой группы испытуемых занимаются спортом и в настоящее время являются действующими спортсменами. 70% из представителей этой группы прекратили занятия спортом по окончании обучения в школе. Молодые педагоги из второй группы также имели опыт занятий спортом, но 25% прекратили систематические занятия после окончания средней школы, а 42% – еще обучаясь в образовательном учреждении. 25% из числа представителей второй группы никогда не занимались спортом.

Повсеместное привлечение работников различных организаций к мероприятиям по выполнению нормативов физической подготовленности комплекса ГТО, как одного из индикаторов эффективности такой работы, должно учитывать и отношение работников к данной форме оценки физического состояния. Анкетирование показало, что имеют опыт участия в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК ГТО 35% молодых работниц, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта и фитнеса, и 8% сверстниц – работников сферы образования.

Ответы на вопрос о потенциальной возможности принятия участия в тестировании физической подготовленности в рамках корпоративных мероприятий по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» представлены на рисунке.

Как видно из рисунка, абсолютное согласие принять участие в мероприятиях по выполнению нормативов ГТО выразили 50% женщин, работающих в сфере физической культуры, спорта и фитнеса, и 8% их сверстниц, осуществляющих трудовую деятельность в области образования. Важность материального и морального поощрения важна для 40% представителей первой группы и для 16% из второй группы. При этом 68% молодых педагогов, осуществляющих профессиональную деятельность в школах и детских садах, выразили полное нежелание принимать участие в подобных мероприятиях. Эти данные подтверждаются ответами респондентов на вопрос о степени физической готовности выполнять нормативы ВФСК ГТО, предусмотренные для данной возрастной группы. Полную неготовность к участию в мероприятиях в ответах продемонстрировали 68% молодых учителей и воспитателей, работающих в сфере образования. Из числа представителей сферы физической культуры, спорта и фитнеса таких выявлено не было.

Полную физическую готовность принять участие в выполнении тестовых заданий отметили 40% представителей из первой группы и только 8% – из второй.

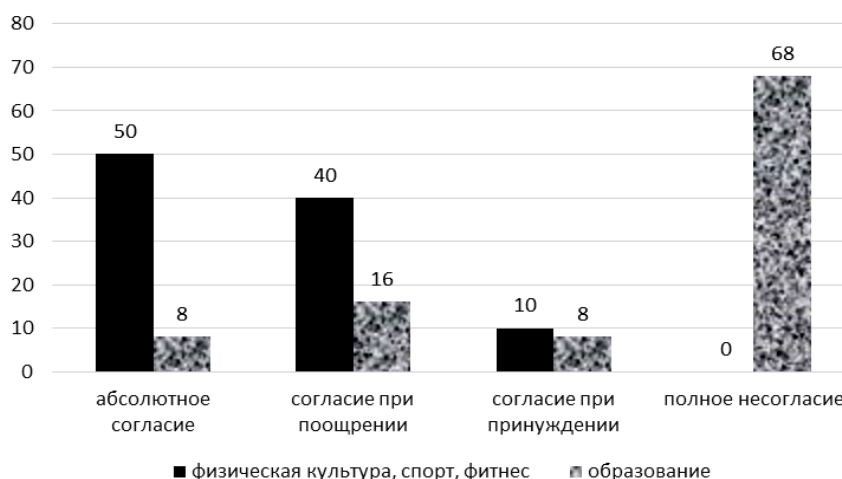


Рис. Степень согласия молодых работающих женщин на участие в мероприятиях по выполнению нормативов ВФСК ГТО

Таким образом, наилучшие показатели физического состояния отмечаются у молодых женщин, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры, спорта и фитнеса. Также у них отмечаются более высокие значения физической активности по сравнению со сверстницами, работающими учителями и воспитателями в образовательных учреждениях. Низкая физическая активность и нежелание принимать участие в корпоративных физкультурно-спортивных мероприятиях большинства работниц сферы образования требует разработки рекомендаций целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для повышения работоспособности, конкурентоспособности работников сферы образования. Проведенное исследование показало также важность разработки корпоративных программ оптимизации физической активности работников.

Литература

1. Логинов С.И. Поведенческие теории и физическая активность человека // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 85.
2. Логинов С.И. Физическая активность и малоподвижное поведение взрослых жителей города Сургута // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19. № 4. С. 70–77.
3. Пащенко Л.Г. Мотивы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью у лиц юношеского и зрелого возраста в сравнительном аспекте // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2016. № 4. С. 78–84.
4. Пащенко Л.Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2017. № 3. С. 110–116.
5. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Власов В.В. Физическая подготовленность работающей молодежи по результатам выполнения нормативов VI ступени комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 12(154). С. 296–300.

© Давыдова С.А., Красникова О.С., Пащенко Л.Г.