

УДК 37.012.85

DOI 10.17238/ISSN1815-0683.2017.1.85

Ю. Д. ИСМАГИЛОВА, Н. Н. СИЗОВА

Исследование двигательной активности работников Владивостокского филиала Российской таможенной академии

В статье приводятся результаты исследования величины и характера двигательной активности работников филиала. Рассматриваются мотивы занятий физическими упражнениями и причины, препятствующие этому. Анализируется состояние здоровья работников на основании самооценки и приводится косвенное доказательство влияния на него физической активности.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая активность, физические упражнения, здоровье, качество жизни.

Yu. D. Ismagilova, N. N. Sizova

Study on Motor Activity Vladivostok Branch of the Russian Customs Academy

The paper analyses the value and character of staff motor activities at Vladivostok Branch of the Russian Customs Academy. The authors study the motives for physical activities and reasons that prevent from doing exercises, as well as analyses state of health and put forward a secondary proof of influence of physical activities on the branch staff's health.

Keywords: motor activity, physical exercises, health, quality of life.

Демографическая ситуация в современной России характеризуется прогрессирующей убылью населения и снижением уровня здоровья взрослого населения. Здоровье – одна из главных составляющих качества жизни, которое представляет собой симбиоз физического, психического, социального и эмоционального состояния человека. Данные

ИСМАГИЛОВА Юлия Дамировна – старший научный сотрудник научно-исследовательского отдела. Владивостокский филиал Российской таможенной академии. 690034 г. Владивосток, ул. Стрелковая, 16 в. isma-86@yandex.ru.

СИЗОВА Надежда Николаевна – старший преподаватель кафедры физической подготовки. Владивостокский филиал Российской таможенной академии. 690034 г. Владивосток, ул. Стрелковая, 16 в. sizova.nadezhda@vfrta.ru.

критерии имеют сегодня особую значимость. Общеизвестно, что здоровье человека напрямую зависит от его двигательной активности, недостаток которой приводит к физиологическим изменениям в организме, снижающим умственную и физическую работоспособность. В связи с этим нам представляется актуальным исследовать двигательную активность работников Владивостокского филиала Российской таможенной академии.

В результате анкетирования 80 чел. нами было установлено, что 49 респондентов (61,2 %) систематически занимаются физическими упражнениями. Из них 83,67 % (41 чел.) тратят на это от 2 до 4 ч в неделю, 14,28 % (7 чел.) от 4 до 6 ч в неделю и лишь 1 чел. (2,05 %) уделяет физической активности более 6 ч в неделю (рис. 1).

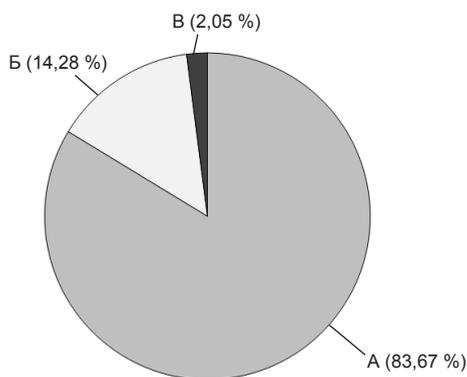


Рис. 1. Физическая активность работников Владивостокского филиала Российской таможенной академии, занимающихся физическими упражнениями, ч/нед.: А – 2–4, Б – 4–6, В – более 6

Отметим, что по данным официальной статистики в развитых странах 40–50 % населения систематически занимаются физическими упражнениями и всего лишь 12 % населения в России¹.

Как выяснилось в ходе опроса, наиболее предпочтительным видом физической активности являются занятия фитнесом – 37,1 % (23 чел.). Под «фитнесом» подразумевались занятия в тренажерном зале, групповые аэробные и силовые программы. Следующим по значимости идут занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом – 17,74 % (11 чел.). Занятия спортивными играми выбрали 12,9 % (8 чел.) респондентов. Езде на велосипеде, катании на роликах и коньках отдали предпочтение 11,29 % (7 чел.). Плаванием занимаются 9,68 % (6 чел.), 1 чел. (1,61%) занимается теннисом. Приятно отметить, что 9,68 % (6 чел.) выполняет дома зарядку (рис. 2).

¹ Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Шамгулин А.З. Характеристика интереса студентов к физической культуре // *Фундаментальные исследования*. 2014. № 3. С. 383–388.

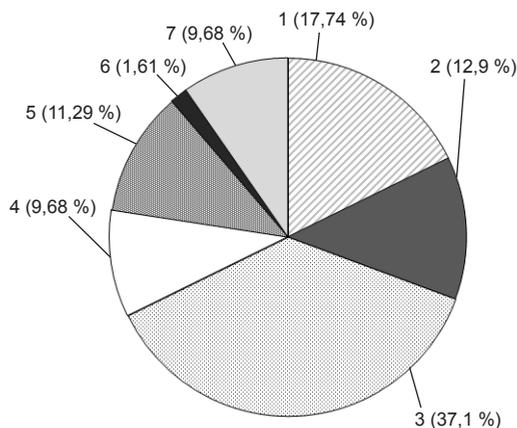


Рис. 2. Распределение видов физической активности работников Владивостокского филиала Российской таможенной академии: 1 – оздоровительная ходьба, бег; 2 – спортивные игры; 3 – фитнес; 4 – плавание; 5 – велосипед/коньки/ролики; 6 – теннис; 7 – зарядка

Полученные данные вполне закономерны, поскольку в филиале созданы условия для активации интереса работников к занятиям физическими упражнениями, организованы и функционируют секции оздоровительного фитнеса и волейбола.

Одной из главных причин, побуждающих к занятиям физическими упражнениями, респонденты называют оздоровление организма (38,27 %, или 31 чел.). Также большое внимание уделяется коррекции телосложения (25,93 %, или 21 чел.). Существенная часть опрошенных (23,47 % – 19 чел.) уделяет время физической активности ради получения эмоционального удовлетворения. Небольшое количество тестируемых (8,64 %, или 7 чел.) применяют занятия физическими упражнениями в качестве средства для снятия психологического стресса. Всего лишь 2 чел. (2,46 %) видят в занятиях спортом возможность расширения сферы интересов и 1 чел. (1,23 %) – дополнительную возможность общения с людьми (рис. 3).

Основными причинами низкой физической активности являются пассивность и отсутствие времени (рис. 4).

Большинство работников филиала относятся к категории людей, занимающихся умственным трудом с использованием простых двигательных действий, которым свойственна незначительная мышечная активность, способствующая развитию гиподинамии и гипокинезии, что приводит к детренированности сердечно-сосудистой, дыхательной и костно-мышечной систем. По данным Росстата, в последние годы в России наблюдается увеличение смертности населения от болезней кровообращения,

из них более половины приходится на ишемическую болезнь сердца. Продолжает расти количество умерших по причине заболевания органов пищеварения. Следует отметить, что смертность по причине болезни системы кровообращения выше уровня смертности по внешним причинам (табл. 1). Статистика указывает на то, что на продолжительность жизни современного человека в России все большее влияние начинает оказывать состояние его здоровья и образ жизни, а не внешние факторы.

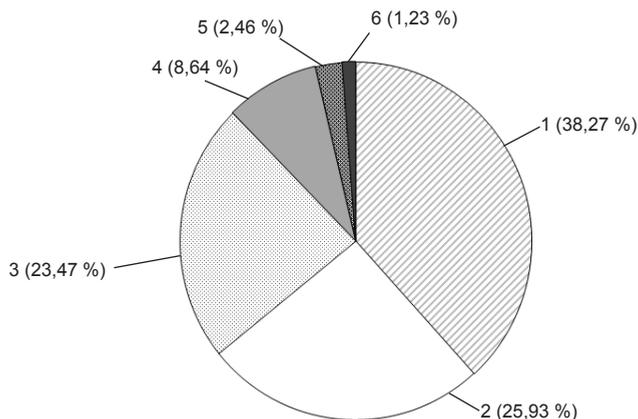


Рис. 3. Мотивы к занятиям физической активностью работников Владивостокского филиала Российской таможенной академии:
1 – оздоровление организма, 2 – коррекция телосложения, 3 – эмоциональное удовлетворение, 4 – снятие стресса, 5 – расширение сферы интересов, 6 – общение с людьми

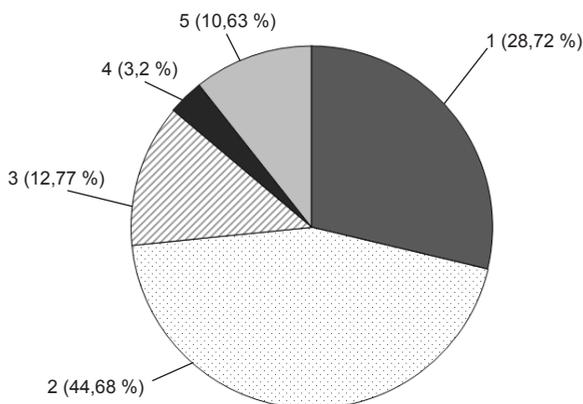


Рис. 4. Причины, препятствующие физической активности работников Владивостокского филиала Российской таможенной академии:
1 – нехватка времени, 2 – пассивность, 3 – состояние здоровья, 4 – материальные трудности, 5 – высокая загруженность

Таблица 1

Смертность населения в трудоспособном возрасте по основным классам причин смерти (число умерших на 100 000 чел. населения)

Причина смерти	2013 г.	2014 г.	2015 г.
Внешняя (транспортные травмы, отравления алкоголем, самоубийство, убийство, случайные утопления)	129	130	112
Болезни системы кровообращения	698	654	632
Болезни органов дыхания	52	54	51
Болезни органов пищеварения	62	67	69
<i>Всего умерших</i>	<i>1 304</i>	<i>1 306</i>	<i>1 307</i>

Источник: Федеральная служба государственной статистики. URL: <http://www.gks.ru>.

Исследование показало, что на первом месте по заболеваниям у работников филиала по собственным оценкам стоят болезни костно-мышечной системы (табл. 2).

Таблица 2

Заболевания работников Владивостокского филиала Российской таможенной академии на основании самооценки

Заболевания	Занимающиеся физическими упражнениями (n = 49)	Не занимающиеся физическими упражнениями (n = 31)	Значение критерия χ^2	P
Органов дыхания	6,25	9,30	0,47	>0,05
Системы кровообращения	9,37	18,6	2,42	>0,05
Органов пищеварения	18,75	13,96	0,29	>0,05
Костно-мышечной системы	21,87	25,60	0,42	>0,05
Болезни глаза	6,25	2,32	0,79	>0,05
Болезни уха	1,56	0	0,64	>0,05
Нервной системы	3,12	4,65	0,22	>0,05
Мочеполовой системы	9,40	2,32	1,93	>0,05
Не имею	23,43	23,25	0,02	>0,05

Наличие крепкого здоровья является ведущим фактором, от которого зависит благополучное выполнение человеком его биологических и социальных предназначений. Анализ самооценки здоровья работников филиала выявил, что большинство респондентов оценили состояние здоровья на данный момент как хорошее, но некоторую тревогу вызывает тот факт,

что большая часть респондентов (64,6 %), физическая активность которых не является одной из составляющих их жизнедеятельности, оценивают состояние своего здоровья как «посредственное» (рис. 5).

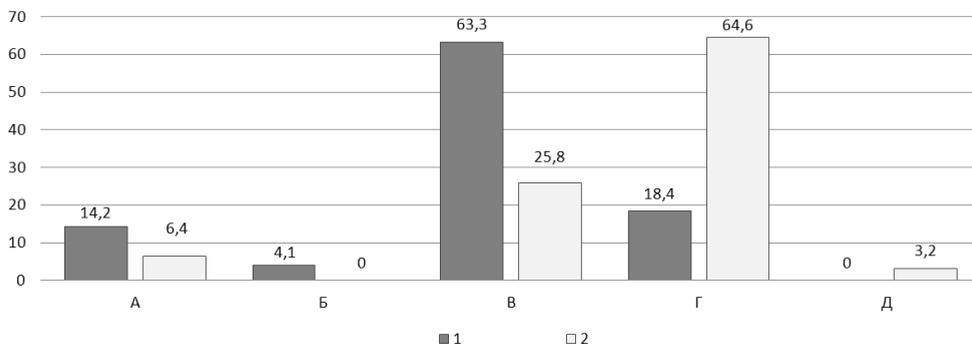


Рис. 5. Самооценка здоровья работников Владивостокского филиала Российской таможенной академии, %: 1 – занимающиеся физическими упражнениями, 2 – не занимающиеся физическими упражнениями; А – отличное, Б – очень хорошее, В – хорошее, Г – посредственное, Д – плохое

Общеизвестно, что физическое и функциональное состояние, адаптационные процессы в организме напрямую зависят от двигательной активности человека. Необходимый объем локомоций замедляет процессы старения, предотвращает возрастные изменения, улучшает самочувствие и способствует укреплению здоровья. Анализ субъективных данных проведенного исследования выявил, что у работников филиала, занимающихся физическими упражнениями, по сравнению с не занимающимися, состояние здоровья значительно улучшилось по сравнению с предыдущим годом. При сопоставлении ответов выяснилось, что у 18,4 % работников, в жизни которых присутствует физическая активность, состояние здоровья стало несколько лучше и, напротив, у 16,1 % людей с отсутствием физической активности состояние здоровья несколько ухудшилось, а у 3,2 % – значительно ухудшилось (рис. 6).

Двигательная активность подразумевает комплекс различных действий, выполняемых не только под руководством тренеров и преподавателей в спортивных секциях, но и самостоятельно, а также всевозможные манипуляции, проводимые в быту. Мониторинг двигательной активности работников филиала выявил, что наибольшая часть опрошенных предпочитает проводить свободное время с семьей (26,61 %). Прогулкам на свежем воздухе отдают предпочтение 20,14 % респондентов, культурные походы в кино, театр, кафе выбрали 18,71 %, 15,88 % – работают на приусадебном участке. Результаты социологического опроса показали, что 11,51 % опрошенных в свободное время читают литературу, и, что отрадно

заметить, всего лишь, 7,2 % – свободное время проводят перед телевизором. Выяснилось, что 31,65 % опрошенных работников добираются до места работы на личном автомобиле, 29,11 % – ходят на работу пешком, 27,84 % – на общественном транспорте и 11,4 % – добираются до места работы различными способами.

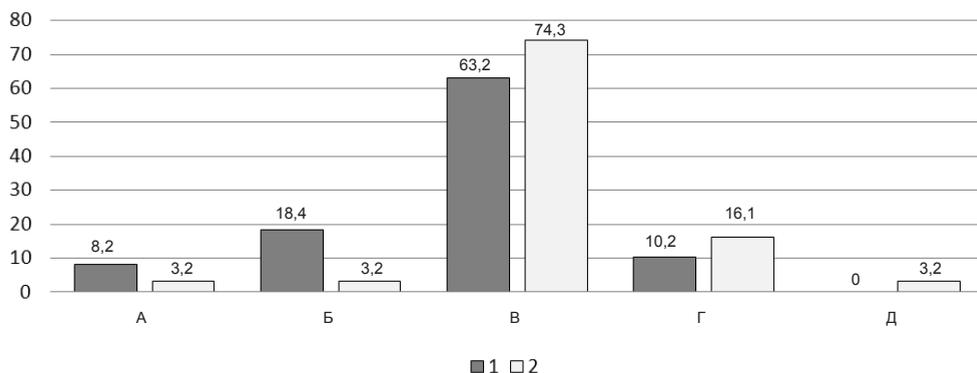


Рис. 6. Самооценка изменения состояния здоровья работников Владивостокского филиала Российской таможенной академии за год, %:
1 – занимающиеся физическими упражнениями, 2 – не занимающиеся физическими упражнениями; А – значительно лучше, Б – несколько лучше, В – примерно также, Г – несколько хуже, Д – значительно хуже

В заключение отметим, что проблема приобщения взрослого населения к систематическим занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности затрагивается целым рядом ученых, и результаты их трудов указывают на то, что физическая культура и спорт как постоянный элемент жизнедеятельности по-прежнему не занимают основное место в повседневной жизни людей. Однако результаты нашего исследования позволяют констатировать, что большая часть опрошенных работников филиала систематически занимается физическими упражнениями, наибольший интерес отмечен к занятиям фитнесом, ведущим мотивационным фактором является оздоровление организма.