**Физическая культура работников промышленного производства**

Доктор педагогических наук, профессор Ю.П. Галкин

Наша страна вступила в этап экономической реформы и перехода к рыночным отношениям. Началась социальная переориентация экономики, основанной на приоритетности решения насущных проблем народного благосостояния. Стали происходить заметные перемены и в социальной сфере. В центре социальных проблем научно-технической революции, на пересечении их последействий находится проблема человека. Это всестороннее развитие личности, общее и специальное образование и воспитание, организация труда и досуга, повышение материального благосостояния и культуры, трудовой и социальной активности.

Отмечая большую роль и значение физической культуры для укрепления здоровья, нормального физического развития и обеспечения готовности современного человека к высокопроизводительному труду, многие ведущие отечественные и зарубежные исследователи [1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11] указывают, что они должны быть включены в общий ансамбль всех социальных факторов, определяющих образ жизни человека. Известно, что между понятиями "здоровье" и "физическое состояние" человека существует тесная связь. Сегодня здоровье человека рассматривается не только как хорошее самочувствие и отсутствие болезней, но и как стабильное и в то же время вариативное психофизическое и духовное состояние, позволяющее ему достаточно эффективно осуществлять его биологические и социальные функции. По имеющимся данным [2], большинство болезней человека начинается при состоянии организма на грани нормы и патологии. В этом угрожающем здоровью состоянии сейчас находится от 50 до 80% рабочих и служащих, что не позволяет им высокоэффективно трудиться.

Результаты проведенного нами исследования среди работающих на промышленном предприятии женщин во многом подтверждают эти неутешительные для здоровья цифры. Оказалось, что примерно каждая пятая работница в возрасте 20-30 лет (22%) имеет низкий уровень физического состояния (УФС), каждая третья - ниже среднего (32%) и средний (36%) уровни.

Только у одной из десяти (10%) молодых работниц УФС был выше среднего. Примерно такие же соотношения в УФС были выявлены и у работниц других возрастных групп. Примечательно, что высокий УФС не был обнаружен ни у одной из 273 обследованных женщин.

По нашим данным, количество работниц, имеющих те или иные патологические отклонения в состоянии здоровья, с возрастом увеличивается, хотя достоверные различия в УФС у женщин различных возрастных групп отсутствуют. Эти значимые различия обнаружены в возрастной динамике некоторых показателей, характеризующих УФС (масса тела, систолическое и диастолическое артериальное давление, частота сердечных сокращений после функциональной нагрузки, двигательные способности). При этом было установлено, что средние показатели гибкости, быстроты и динамической силы испытуемых не отвечают требуемому уровню. Женщины лучше справляются с движениями, требующими проявления скоростной и скоростно-силовой выносливости.

Реализация индивидуальных программ двигательной активности в течение годичного периода, разрабатываемых с помощью ЭВМ, выявила достаточно высокую эффективность самостоятельных занятий физическими упражнениями во внерабочее время как у практически здоровых работающих женщин, так и у тех, кто имел патологические отклонения в своем состоянии. Эти благоприятные изменения произошли главным образом за счет статистически значимого снижения их массы тела и повышения тестовых результатов в скоростной выносливости, а также снижения величины сердечных сокращений после функциональной нагрузки.

Анализ происшедших изменений в показателях и УФС обследованных работниц показал также, что отсутствие статистически значимых различий в некоторых данных связано с большой величиной коэффициентов вариации (V%). Это указывает на большую вариабельность проявляемых ими функциональных возможностей и двигательных способностей и свидетельствует о больших индивидуальных колебаниях в ответной реакции их организма на продолжительно и систематически выполняемые самостоятельно физические упражнения. Все это достаточно убедительно доказывает перспективность осуществления индивидуальной формы организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с трудящимися во внерабочее время на основе разработанной нами технологии составления индивидуальных программ с использованием ЭВМ, которую целесообразно применять в физической рекреации и двигательной реабилитации трудящихся промышленных предприятий.

Как показали результаты проведенных нами массовых социологических исследований, количество работников, занимающихся в виде физической рекреации и неспециального физкультурного образования, с 1989 по 1995 год сократилось в среднем с 57,1 до 34%, а коэффициент их активности (Ка) - отношение количества постоянно занимающихся физической культурой к количеству тех, кто эти занятия игнорирует, - в занятиях физическими упражнениями упал с 0,3 до 0,09, т.е. в 3,3 раза. Особенно заметно (в 6-7 раз) коэффициент активности понизился в организованных формах занятий. Примерно в два раза уменьшилось количество тех, кто постоянно самостоятельно занимался физическими упражнениями. В меньшей мере это коснулось работников, которые выполняли эти занятия также самостоятельно, но не систематически. Иными словами, можно сказать, что самостоятельные виды занятий физическими упражнениями оказались более устойчивыми к действию разрушительных сил переходного периода, а поэтому теоретики и практики массовой физической культуры больше внимания должны уделить укреплению ее организационно -методической основы. На стремление работников заводов к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями, которые менее лимитированы формальными, а в последнее время и материальными, условиями, обращают внимание и другие исследователи [7].

Среди различных возрастных групп трудящихся наибольшую активность в занятиях физической культурой и спортом продолжает проявлять молодежь до 25 лет, хотя их Ка также понизился, а у молодежи до 18 лет уменьшился в 9,1 раза. Еще более существенные изменения произошли в группе самых пожилых работников (50-60 лет), у которых активность в этих занятиях упала сразу в 10 раз. Ка рабочих, ИТР и служащих примерно одинаков, хотя среди инженерно-технических работников осталось относительно большое количество приверженцев самостоятельных занятий различными видами физической культуры.

Активность в этом направлении у работников, имеющих высшее или неоконченное высшее образование, в 1,5-2 раза выше по сравнению с работниками, у которых уровень образования ниже. Ка у женатых (замужних) и холостых (незамужних) работников примерно одинаков, хотя, судя по величине этого коэффициента, активность в первой группе стала ниже в 3,5 раза, а во второй - в 5,4 раза. Активность в занятиях физическими упражнениями у бездетных работников вдвое выше по сравнению с теми, кто имеет одного, двух или трех детей. Следует отметить, что активность работников, имеющих трех детей, за указанный период наблюдений уменьшилась в 7,3 раза. Сравнивать полученные нами данные с имеющимися в литературе, видимо, нет смысла. Во-первых, потому, что выявленные в процессе исследования на одном или нескольких промышленных предприятиях закономерности можно экстраполировать на другие предприятия страны лишь в определенной мере, поскольку каждое из них обладает своей неповтори мой спецификой, связанной с различиями в содержании и характере труда, с особенностями профессиональной структуры, общеобразовательного и культурного уровня трудящихся и рядом других особенностей [11]. Во-вторых, потому, что имеющиеся по этой проблеме данные [8] отличаются большим разнообразием. Эти расхождения литературных данных связаны, видимо, с отсутствием единой методики получения и обработки материала, а также с различной интерпретацией респондентами понятия "занятия физической культурой".

По нашим данным, активность работников в сфере физической культуры по сравнению с другими видами деятельности в структуре занятий в свободное время весьма незначительна, хотя следует отметить, что и в других занятиях эта активность заметно снизилась в последние годы. Так, если шесть лет назад самым популярным занятием у трудящихся было чтение газет и журналов (Ка=20,1), то ныне на первом месте просмотр телепередач (Ка=12,1). Работники снизили активность в чтении газет и журналов, художественной литературы, стали реже посещать театры и концертные залы, кинотеатры. В то же время повысился Ка в просмотре телепередач, в занятиях любимым делом, но особенно во встречах с друзьями, компаниях и т.п. Активность же в занятиях различными видами физической культуры снизилась на 70% , и в этой структуре они занимают последнее место. На соотношение различных видов занятий в этой структуре оказывают влияние социально -демографические факторы. Например, мужчины более регулярно, чем женщины, читают газеты и журналы, но больше времени проводят в гостях и компаниях. Женатые (замужние) работники примерно в два раза больше смотрят телевизор, чем холостые (незамужние), более регулярно читают газеты и журналы, зато последние более активны в чтении художественной литературы, посещении кино, концертов и театров, а что касается посещения своих друзей, родственников, компаний или просто прогулок и отдыха, то они активнее первых в 2-3 раза. Молодые работники (до 30 лет) по сравнению с работниками более старшего возраста меньше смотрят телевизор, читают газеты и журналы, но в 2-3 раза активнее в чтении художественной литературы, посещении театров и других культурных заведений, во встречах с друзьями и в компаниях. Потребность более образованных работников в содержательном характере отдыха вызывает, как правило, и большую активность в занятиях физической культурой.

Как видим, наиболее высокая активность трудящихся проявилась в таких традиционных формах потребления культуры, как просмотр телепередач, чтение художественной литературы, газет и журналов. Эти формы занятий носят хотя и не всеобщий, но все же массовый, широко распространенный характер. Как и следовало ожидать, наиболее популярную и продолжительную сторону культурной жизни в сфере быта закономерно образуют те занятия, в которых получение культурной информации и духовно-эстетические переживания неотделимы от отдыха и развлечения. Полученные нами данные говорят о том, что около половины всего времени повседневной культурной жизни работников, т.е. в среднем 10-12 ч в неделю, поглощает телевидение. Это примерно столько же времени, сколько работники отводят на чтение, выходы в кино и театр вместе взятые. То, что у трудящихся среди прочих занятий в свободное время получили наибольшее распространение просмотр телепередач, чтение книг, газет и журналов, отметили и другие исследователи. Безусловно, для гармоничного развития личности необходимо разнообразие и богатство повседневной культурной жизни. Ясно, что это предполагает обязательное (если говорить о больших группах людей) распространение и чтения, и телевидения, и публичных зрелищ, и профессионального творчества, и занятий физической культурой.

Рациональный образ жизни современного человека немыслим без всеобщего распространения физической культуры. Это предполагает, что подавляющая часть работающих людей ежедневно делают утреннюю гимнастику и сверх того - более или менее регулярно занимаются неспециальным физкультурным образованием, физической рекреацией, спортом или двигательной реабилитацией.

Изучение бюджетов времени работников завода позволило установить, что за 6-летний период мужчины сократили время занятий физической культурой с 3,2 до 1,5 ч в неделю, а женщины - с 1,2 до 1 ч, что явно ниже рекомендуемой для рабочих и служащих промышленных предприятий нормы (4-6 ч в неделю) двигательной активности [8, 11]. Правда, работники при этом резко увеличили затраты времени на физический труд на садовых участках, но эту замену формы двигательной активности нельзя считать равноценной. А вообще стоит отметить, что при установлении реального количества времени, отводимого трудящимися на занятия физической культурой в недельном бюджете времени, в литературе имеются расхождения. Например, по одним наблюдениям на эти занятия на одного условного работника приходится до 1 ч в неделю, а по другим, в зависимости от возраста, - от 9,6 до 16,7 ч, служащего - от 2,8 до 17,9 ч, а ИТР - от 7,5 до 11 ч в неделю. Имеются также и другие данные. Как мы уже отмечали, в какой-то мере этот дефицит физических упражнений работники компенсируют другими средствами, и в частности пешими прогулками. Но, конечно, такого рода компенсацию двигательного дефицита можно считать целесообразной лишь с большой натяжкой, хотя некоторые авторы в таком виде двигательной активности находят большой положительный эффект. А резервы для занятий различными видами физической культуры у трудящихся есть. У мужчин их следует искать прежде всего в сокращении нераспределенного времени, а у женщин (и особенно замужних) - в уменьшении времени на решение многих бытовых проблем. А пока примерно треть работников используют в свободное время преимущественно пассивные в двигательном отношении виды занятий при достаточно высокой вербальной потребности в физической активности. Главные причины этого положения кроются, по нашему мнению, в сложной общей социально-экономической и бытовой обстановке, в недостаточной культуре потребления различных общественных благ, в неумении гармонически сочетать различные виды деятельности в свободное время, а также в неудовлетворительной организационной работе с трудящимися и оказании им всесторонней методической помощи в проведении самостоятельных занятий. Именно этими причинами мы склонны объяснить тот факт, что примерно каждый пятый работник (21,8%) свою незанятость физической культурой связывает либо с нежеланием заниматься, либо с отсутствием привычки и потребности в этом виде занятий.

Научно-техническая революция с каждым этапом будет изменять наше общество в технологичес ком отношении, делать его более сложным. Безусловно, неизмеримо возрастут требования к профессиональной компетентности, социальной ответственности и моральному облику работников, а обмен экономической и иной плодотворной деятельностью между людьми будет все более глубоким, широким, многогранным. Такое общество, чтобы успешно функционировать, нуждается в универсально подготовленном работнике, виртуозно владеющем своей профессией и обладающем широким мировоззрением. В последнее время с особой остротой поднимается вопрос о необходимости "очеловечивания" нашей жизни. Мы уже привыкли к таким понятиям, как "век машин", "век электричества", "век кибернетики". Думается, что должен когда-нибудь наступить и век человека. Человек хочет жить лучше, интереснее, и без научно-технического прогресса ему не обойтись. Достичь этого прогресса может по-настоящему всесторонне гармонически развитый, физически совершенный человек.

**Список литературы**

1. Арвисто М.А. Связь ценностных ориентаций и физкультурной активности в образе жизни //Спорт в современном обществе. Философия, история, социология. - М.: ФиС, 1980, с. 18.

2. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой //Теория и практика физической культуры, 1989, № 3, с. 6-9.

3. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность. Учебное пособие для физкультурных вузов. СПб.,1995. -138 с.

4. Выдрин В.М. Физическая культура - вид культуры //Физическая культура, спорт и здоровье нации: Матер.междунар. конгр.(С.-Петербург, 5-12 июня 1996 г.). СПб., 1996, с. 8.

5. Галкин Ю.П. Коэффициент активности. - Смоленск.: Товарищ, 1990. - 160 с.

6. Галкин Ю.П. О рациональном двигательном режиме трудящихся // Актуальные проблемы физического воспитания и здоровья населения: Тез. научн. докл. Смоленск, 1992, с. 20-21.

7. Гурков И.Б. Искусство выживания российских предприятий: размышления после социологического обследования. ЭКО, 1994, № 9, с. 2-4.

8. Жолдак В.И. Социально-педагогические основы производственной физической культуры: Автореф. докт. дис. М., 1991. - 50 с.

9. >Матвеев Л.П. К перспективам разработки общей теории физической культуры и спорта //Теория и практика физической культуры. 1980, № 12, с. 11-15.

10. Матвеев Л.П. О культуре физической //Советский спорт. 1985, 9-10 июля.

11. Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. - М.: Профиздат, 1985. - 150 с.

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>