

15 % инструкторов-методистов указали, что используют дневники самоконтроля, а 85 % – нет. 95 % опрошенных хотели бы, чтобы их занимающиеся вели дневники самоконтроля.

Таким образом, можно сделать вывод, что контроль как врачебно-педагогический, так и самоконтроль необходимы для повышения эффективности занятий геронтологической физической культурой с женщинами пожилого возраста.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ И ОБРАЗА ЖИЗНИ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

Снежицкий П.В., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Сельское хозяйство Республики Беларусь как отрасль национальной экономики на сегодняшний день располагает достаточными производственными и трудовыми ресурсами, что позволяет обеспечивать стабильный рост показателей товарного производства, как на внутренний рынок, так и на экспорт, в страны Евразийского экономического сообщества и Европейского союза. Основным производственным ресурсом сельского хозяйства Республики Беларусь являются сельскохозяйственные земли, площадь которых занимает 8,6 миллионов гектаров, что составляет более 40 % территории страны. В республике функционируют 1570 сельскохозяйственных организаций, 2 337 крестьянских (фермерских) хозяйств. Удельный вес продукции сельского хозяйства во внутреннем валовом продукте составляет 6,0–7,0 % за счет производства и экспорта основных видов товарной продукции – молока, мяса скота и птицы, зерна, картофеля, сахарной свеклы и льноволокна [1; 2; 8]. При этом надо отметить, что трудовые ресурсы в отрасли формируются на фоне отрицательной демографии сельского сообщества, на которое в настоящее время приходится 22,1 % населения республики в целом.

В сельском хозяйстве Республики Беларусь занято около 400 тысяч человек, что составляет 9,7 % от общей численности, работающих в масштабах страны. За последние десятилетия по сравнению с 90-ми годами XX века данный показатель снизился более чем в два раза (в 1990 году – 19,1 %). В связи с этим, по оценкам экспертов, в дальнейшем тенденция убыли сельского населения страны сохранится, а отток сельских жителей в города усилится. Предполагается, что к 2030 году численность сельского населения Беларуси сократится почти на 400 тысяч, то есть до 1,85 миллиона человек [3; 4; 5]. Это в свою очередь ставит перед страной задачу обеспечения высокого уровня профессиональной и трудовой дееспособности сельского населения как основного трудового ресурса агропромышленного комплекса и как условия повышения производительности сельскохозяйственного труда.

В настоящее время наличие в сельской местности эффективно функционирующих и доступных объектов социальной инфраструктуры способствует повышению качества жизни местных жителей, работающих на предприятиях аграрного сектора. Тем не менее, обследование домашних хозяйств, проведенное в 2013 году Национальным статистическим комитетом Республики Беларусь, показало, что 65,3 % и 20,4 % жителей сельских населенных пунктов не удовлетворены качеством коммунальных услуг и жилищными условиями соответственно [5; 6; 7]. К тому же реальная заработная плата в сельском хозяйстве традиционно находится на предпоследних местах среди других отраслей народного хозяйства Республики Беларусь и на июль 2017 года, по данным Национального статистического комитета, составляла 590,9 белорусских рублей [7]. Этот факт свидетельствует о наличии «застарелых» товарно-производственных проблем, связанных с оплатой труда работников сельского хозяйства. В этом причина более низкого социально-экономического статуса сельской семьи, что приводит к существенной коррекции статей расходов семейного бюджета.

Для высвобождения денежных средств на приобретение одежды, предметов обихода, обучения детей, досуга и т. д. сельская семья вынуждена увеличивать объем личного приусадебного хозяйства (ЛПХ) как основного источника продуктов питания (молоко, яйца, мясо, овощи и фрукты), что, все больше, привязывает его к результатам эффективности ведения ЛПХ. Нужно принять во внимание то, что в период сезонных сельскохозяйственных полевых работ с марта по ноябрь рабочий день сельского труженика зачастую ограничивается лишь светлым временем суток, что значительно усложняет осуществление ухода за ЛПХ. Поэтому данный, как было указано ранее, часто «вынужденный» вид деятельности, в совокупности с основной работой в сельскохозяйственном предприятии увеличивает продолжительность двигательной активности и является дополнительным стрессогенным фактором, что может привести к определенным патологическим изменениям в состоянии здоровья сельских жителей. Поскольку, важным компонентом системы производства аграрной продукции являются трудовые ресурсы, от количественных и качественных характеристик которых зависят результаты работы сельскохозяйственной отрасли, то это обстоятельство является достаточно актуальным для демографии сельского сообщества и экономики страны в целом.

В соответствии с вышесказанным для выявления аспектов сельскохозяйственного труда, определяющих формирование двигательной культуры человека в социальных и профессиональных сообществах сельской местности, нами было предпринято социологическое исследование состояния здоровья, образа жизни и структуры двигательной деятельности руководителей сельскохозяйственных предприятий, поскольку они являются гарантами проведения социальной политики государства среди сельского населения, и именно от этой категории представителей агропромышленного комплекса во многом зависит благополучие всего сельского сообщества.

Исследование проводилось в Гродненском государственном аграрном университете раздаточным способом среди прибывших на курсы повышения квалификации руководителей сельскохозяйственных производственных коллективов (СПК) в количестве 66 респондентов (1 женщина и 65 мужчин), что составляет 4,2 % от генеральной совокупности представителей указанной категории агропромышленного комплекса Республики Беларусь. Возрастной состав респондентов составил: от 51 до 60 лет –

37,5 %; от 31 до 40 лет – 32,8 %; от 41 до 50 лет – 17,2 %; от 61 до 70 лет – 6,3 %; от 21 до 30 лет – 4,7 % и от 71 до 80 лет – 1,6 %. В целом средний возраст всех респондентов равен 46,3 годам. Средний показатель общего стажа работы всех респондентов составляет 26,2 года. Примечательно то, что более чем у половины респондентов (52,3 %) стаж работы в должности менее 5 лет (у 21,5 % – от 6 до 10 лет; у 16,7 % – от 16–20 лет). Это свидетельствует о достаточно высокой текучести кадров руководящего состава сельскохозяйственных производственных коллективов.

Среднегодовая продолжительность рабочего дня у руководителя в сельском хозяйстве составляет $11,15 \pm 1,4$ часов, причем у большинства респондентов (47,62 %) зимой 9–10 часов и более 12 часов в остальные времена года: весной у 62,91 % респондентов, летом у 74,61 % респондентов и осенью у 47,55 % респондентов. Среди всех опрошенных 67,2 % имеют личное приусадебное хозяйство.

По ответам респондентов были рассчитаны средние антропометрические и функциональные показатели исследуемой группы. Средний рост составил $180,5 \pm 4,1$ см, вес – $97,8 \pm 11,2$ кг, что соответствует индексу массы тела 30,3 балла. Это свидетельствует о наличии ожирения первой степени у большинства представителей данной категории работников сельского хозяйства. Артериальное давление: систолическое – 142,3 мм/Нг, диастолическое – 87,7 мм/Нг. Частота сердечных сокращений – 80,8 уд/мин. Индекс Робинсона равен 114,7 баллам. При условии, что норма индекса «85–94 балла», функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) представителей данной группы может быть определено как «очень плохое» с нарушениями регуляции деятельности ССС и коэффициентом «очень низкой» общей выносливости организма.

Анализируя показатели сна в режиме дня руководителей СПК можно отметить, что они не соответствуют гигиеническим нормам. Продолжительность сна респондентов в среднем составляет 5 часов 30 минут (время ухода ко сну в 23 часа 48 минут – время пробуждения 6 часов 18 минут).

Такую же оценку можно дать и режиму питания: количество приемов пищи в день у 52,4 % респондентов 2–3 раза, и у оставшихся 47,6 % респондентов по 1–2 раза (23,8 %) и по 3–4 раза (23,8 %). Первый прием пищи у 26,57 % респондентов с 7.00 до 8.00 часов, причем более трети специалистов (37,5 %) завтракает ранее 7.00 часов утра. Последний прием пищи у 44,62 % респондентов с 19.00 до 20.00 часов, а 27,7 % и 12,3 % респондентов ужинают после 21.00 и 22.00 часов соответственно.

По результатам ответов респондентов, давая характеристику их двигательному режиму, отметим, что в рабочее время «на ногах» при частоте сердечных сокращений до 100 уд/мин они проводят четыре с четвертью часа, при ЧСС от 100 до 120 уд/мин – 3 часа и 21 минуту, а сидя за столом или за рулем автомобиля – более пяти часов (5 часов 22 минуты). В нерабочее время активный двигательный режим (преимущественно во время ухода за приусадебным хозяйством) составляет 3 часа 59 минут, а пассивный – 3 часа 27 минут.

Учитывая то, что преобладающее большинство респондентов имеет высокую профессионально-трудовую нагрузку (в летний период продолжительность труда в сельскохозяйственном предприятии и в личном приусадебном хозяйстве составляет $14,51 \pm 1,7$ часов), и это приводит к утомляемости к концу дня, навыками производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации на достаточном уровне владеют

только 19,5 % (рисунок 1). При этом на «частичном уровне» применяют указанные навыки в повседневной жизни на работе 47,6 % респондентов и после рабочего дня 53,2 %.

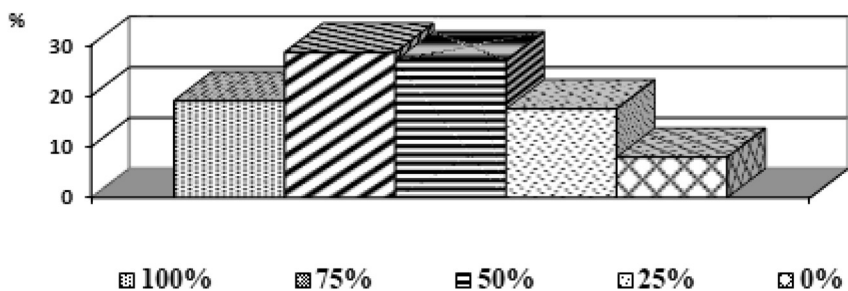


Рисунок 1 – Владение руководителями СПК навыками производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации

Характерно, что среди способов восстановления большинство респондентов (53,9 %) используют пассивный отдых (во время просмотра телевизионных программ), а физические упражнения и нетрадиционные средства физической культуры с этой целью используют 25,7 % опрошенных (рисунок 2).



Рисунок 2 – Долевое соотношение способов восстановления после трудового дня, применяемых руководителями СПК

Несмотря на то, что труд руководителей сельскохозяйственных предприятий является умственным, большинство руководителей вынуждены испытывать на себе постоянное воздействие стрессов, перегрузок, негативных эмоций и пр. Вместе с этим недостаток отдыха, сна, напряженная трудовая деятельность приводят часто руководителей к нервно-эмоциональной усталости. В этом случае пассивный отдых может быть оправдан как вариант одного из средств восстановления. При этом, с точки зрения двигательной культуры, может быть актуален вопрос об эффективности позы тела во время отдыха для восстановления функций опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой систем и центральной нервной систем. А также возможности применения в послетрудовой реабилитации средств смешанного отдыха (включение статических упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц в состоянии относительного покоя). На наш взгляд, организация исследований в этом направлении может быть оправдана улучшением качества двигательной среды досуговой и бытовой сфер деятельности работников сельского хозяйства.

В связи с этим в содержание анкет был включен блок для определения состояния здоровья работников сельского хозяйства. Это позволило определить взаимосвязь образа жизни, специфики трудовой деятельности и двигательного режима со здоровьем руководителей СПК. Среди перенесенных респондентами лидируют заболевания сердечно-сосудистой системы 22,7 %, на втором месте заболевания желудочно-кишечного тракта (20,5 %), и на третьем месте – заболевания опорно-двигательного аппарата (17,1 %). Примечательно то, что среди приобретенных за время работы в должности, значительно преобладают над остальными заболеваниями сердечно-сосудистой системы (30,2 %) (рисунок 3).

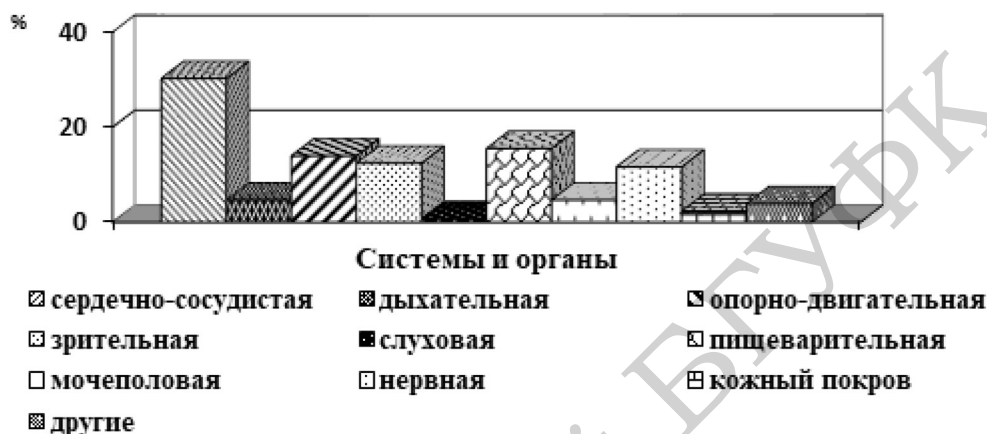


Рисунок 3 – Долевое соотношение заболеваний, приобретенных руководителями СПК за период работы в должности

Можно предположить, что это взаимосвязано с изменением образа жизни респондентов после вступления в должность, когда должностные обязанности выполняются на фоне иррационального режима дня и пренебрежения основными правилами здорового образа жизни (режим движения и питания, сна и бодрствования, труда и отдыха, и т. д.). Причиной и следствием этого, как указывалось ранее, является достаточно высокий показатель индекса Кетле (30,3 балла), свидетельствующий об ожирении большинства представителей исследуемой группы работников сельского хозяйства.

В последнее время в современной медицине большие усилия направлены на повышение эффективности профилактических мероприятий, так как болезнь проще предотвратить, чем лечить. Известно, что эффективность профилактики заболеваний напрямую зависит от осведомленности пациентов о состоянии собственного здоровья. По результатам ответов 37,5 % респондентов оценили осведомленность о состоянии собственного здоровья на 51–75 %. При этом 51,6 % руководителей СПК дали такую же оценку (51–75 %) состоянию собственного здоровья на момент опроса (рисунок 4).

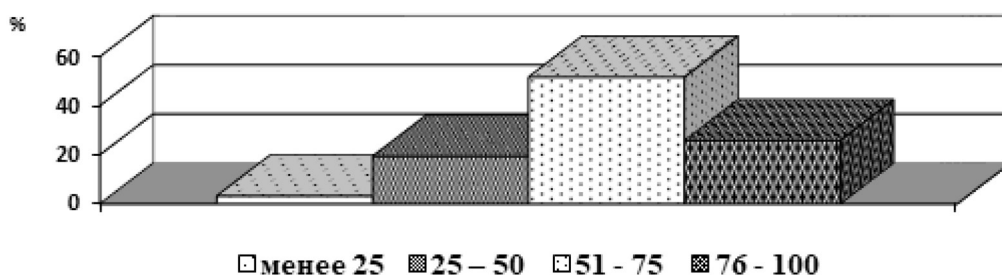


Рисунок 4 – Оценка уровня собственного здоровья руководителями СПК

Для поддержания эффективного индивидуального баланса организма «болезнь – здоровье» большинство людей прибегают к медикаментозным средствам. Чем больше перечень и серьезность «носимых по жизни» заболеваний, тем больше сумма средств затрачиваемых человеком на поддержание данного баланса на эффективном уровне. В среднем ежемесячные траты респондентами на приобретение лекарственных средств составляют 43,6 рубля, наибольшее количество руководителей (44,7 %) тратят на лекарства до 30 рублей, а 12,5 % – «покупают здоровье в аптеках» более чем 60 рублей в месяц (рисунок 5).

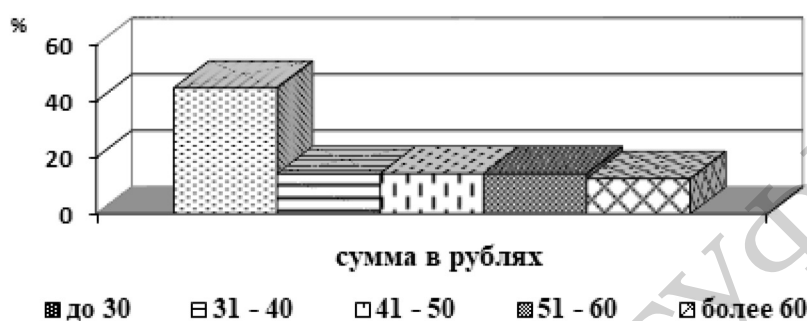


Рисунок 5 – Долевое соотношение денежных трат руководителями СПК на лекарственные средства

Подытоживая вышесказанное, необходимо выделить некоторые аспекты производственно-личностных взаимосвязей жизнедеятельности респондентов, определяющих формирование двигательной культуры и образа жизни современного руководителя СПК: средний возраст респондентов составляет 46,3 года; рост – 180,5 см; вес – 97,1 кг; индекс Кетле – 30,3 балла; индекс Робинсона – 114,7 баллов; 32,8 % болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями; 98,4 % находятся в браке; 67,2 % имеют личное приусадебное хозяйство; общий стаж работы в отрасли – 22,8 лет; стаж работы в должности – 11,0 лет; среднегодовая продолжительность рабочего дня равна $11,15 \pm 1,4$ часов; 22,6 % имеют уровень здоровья ниже 50 %; у 26,8 % ежемесячные траты на лекарства превышают 50 рублей. Все вышеперечисленное свидетельствует о наличии у данного контингента серьезных патологий здоровья в активной фазе трудоспособного возраста, что существенно может снижать эффективность их профессионально-трудовой деятельности. Причину этого мы видим в проблеме формирования образа жизни, что не менее актуально в аспекте двигательной культуры данной категории сельских жителей.

Таким образом, мы можем заключить, что уровень двигательной культуры и образа жизни руководителей СПК требуют качественного улучшения. Соответственно нашим исследованиям, механизмом реализации физкультурно-оздоровительных методик и технологий среди руководителей СПК, может стать система физического воспитания на основе курсов повышения квалификации работников сельского хозяйства и физкультурно-оздоровительной работы в государственных общеобразовательных учреждениях агрогородков, что способствовало бы улучшению здоровья и повышению производительности труда данной категории работников сельского хозяйства в частности и сельского населения в целом.

1. Киреенко, Н. В. Развитие экспортного потенциала АПК Беларуси в условиях международной и региональной торгово-экономической интеграции / Н. В. Киреенко // Доклад на Международной научно-практической конференции XXII Никоновские чтения «Экспортный потенциал АПК России: состояние и перспективы» (23 октября 2017 г., г. Москва, Российская Федерация) [Электронный ресурс] – 2012. – Режим доступа: <http://www.viari.ru/>. – Дата доступа: 08.01.2018.
2. Взаимная торговля товарами государств – членов Таможенного союза и Единого экономического пространства за 2012 год: стат. бюл. / Евраз. экон. комис. – М.: Onebook.ru, 2012.
3. Горбатенко, И. В. Внешняя торговля и внешнеторговая политика Республики Беларусь на рынках агропродовольственной продукции / И. В. Горбатенко, А. В. Чеплянский // Вестник Белорусского государственного экономического университета. – 2014. – № 3. – С. 50–57.
4. Редько, В.Н. Общие вопросы организации оплаты труда: лекция. – Горки: Белорус. гос. сельскохоз. академия. – 2006. – 36 с.
5. Привалова, Н. Н. Прогноз демографического развития Беларуси / Н. Н. Привалова, Л. С. Станишевская // Экономический бюллетень Науч.-исслед. экон. ин-та М-ва экон. Респ. Беларусь. – 2013. – № 10. – С. 4–14.
6. Чеплянский, А. В. Предложение труда в сельском хозяйстве и факторы, его определяющие / А. В. Чеплянский // Аграрная экономика. – 2014. – № 4. – С. 49–54.
7. Кисляк, П. П. Особенности оплаты труда работников в сельском хозяйстве: журнал «Заработная плата», № 5 / П. П. Кисляк [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://zr.by/number/2007/5/selskoe_hoz/. – Дата доступа: 09.01.2018.
8. Животноводство / ЗАО «Инвестиционная компания «ЮНИТЕР» // [Электронный ресурс] – 2014. – Режим доступа: <http://www.uniter.by/upload/livestock.pdf/>. – Дата доступа: 14.01.2018.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ИГРЫ «РАЗВЕДАТЛОН»

Снежницкий П.В., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Марчук А.Н.,

Гродненский государственный аграрный университет,

Снежницкий М.П.,

Отдел внутренних дел Администрации Октябрьского района г. Гродно,

Республика Беларусь

В настоящее время у молодых людей в возрасте преимущественно от 16 до 25 лет получила большое распространение практика ролевых компьютерных военно-приключенческих игр. Это дополняет и без того уже имеющееся отрицательное влияние современного образа жизни на их двигательную активность, а иногда становится причиной психических расстройств и девиантного поведения подростков и молодежи [1]. Способствует этому стремительное развитие информационно-компьютерных технологий и интернета, обеспечивающих доступ молодым людям почти к любой интересующей информации, а также предоставляющих им широкие возможности визуализации и виртуального ролевого участия в смоделированной игровой ситуации современных боевых действий и исторических баталий. В связи с этим создавшееся положение вещей еще больше усугубляет проблему снижения двигательной актив-