

УДК 796

*Т. Г. Кириллова, Г. Н. Гиголаев***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ
УТОМЛЕНИЯ И ОХРАНЫ ТРУДА ЖЕНЩИН¹**

Аннотация. Статья посвящена положительному влиянию физкультурно-оздоровительных фитнес-технологий на адапционно-приспособительные механизмы женщин, как основы в профилактике утомления в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии, утомление, функциональное состояние организма женщин.

Для цитирования: Кириллова, Т. Г. Физическая культура в системе профилактики утомления и охраны труда женщин / Т. Г. Кириллова, Г. Н. Гиголаев // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 2. – С. 103–106.

Результативность профессиональной деятельности во многом базируется на адапционно-приспособительных резервах возможностей функционального состояния организма человека [2]. Динамика функционального состояния человека отражает процессы работоспособности и развития утомления в аспекте взаимодействия со структурами социума и факторами внешней среды [5–8]. Педагогическая деятельность сопряжена с воздействием на организм работника большого количества неблагоприятных профессиональных факторов, способствующих развитию утомления и переутомления, эмоционального выгорания педагогов, возникновению и развитию заболеваний [4]. Физическая культура обладает комплексом форм и средств воздействия на организм человека, способствующих поддержанию работоспособности на более высоком уровне и быстрому восстановлению после активной трудовой деятельности. Современный период развития оздоровительной физической культуры характеризуется оптимизацией функционального состояния человека с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей, повышением мотивации к занятиям физической культуры путем проектирования и проведения занятий с использованием инновационных технологий построения тренировочного процесса [3]. В литературе последних лет предлагается методический подход, который подразумевает следующее, что построение физкультурно-оздоровительных программ направлено на профессиональные группы работающего взрослого населения нашего общества [1]. В свете выше сказанного актуальность предложенного исследования является очевидной.

Объект исследований – организация физкультурно-оздоровительной деятельности педагогических работников

Предмет исследований – фитнес-технологии в системе организации физкультурно-оздоровительной деятельности для педагогических работников.

Цель – изучение влияния двигательной активности на адапционные механизмы организма учителей.

Задачи исследования

1 Внедрить физкультурно-оздоровительные фитнес-технологии для женщин периода зрелого возраста - учителей школы.

2 Изучить адапционные механизмы женщин – учителей на основе изменений показателей строения их организма в условиях расширенного двигательного режима.

¹ Статья рекомендована к публикации оргкомитетом по результатам VI Всероссийской национальной научно-практической конференции «Теория и практика безопасности и жизнедеятельности».

3 Дать оценку организации занятий фитнесом - как формы физической культурой женщин периода первой зрелости.

Гипотеза – организованная двигательная активность в виде занятий фитнесом улучшает функциональное состояние организма и повышает адаптационные возможности организма учителей.

Организация и методы исследования

Изучение влияния специфических физических нагрузок, связанных с занятиями фитнесом, проводили у женщин возрастного периода от 25 до 35 лет. На добровольной основе в педагогических исследованиях приняли участие 19 женщин. Диагностика адаптационно-приспособительных механизмов осуществлялась с помощью общепринятых методов лонгитюдного педагогического и физиологического тестирования. Проводили математическую обработку результатов исследования и их анализ.

Решением задач исследования явилась разработка и внедрение физкультурно-оздоровительных занятий фитнесом для женщин, осуществляющих профессиональную деятельность в образовательных учреждениях. Занятия традиционно включали три части, описание представлено на рис. 1.

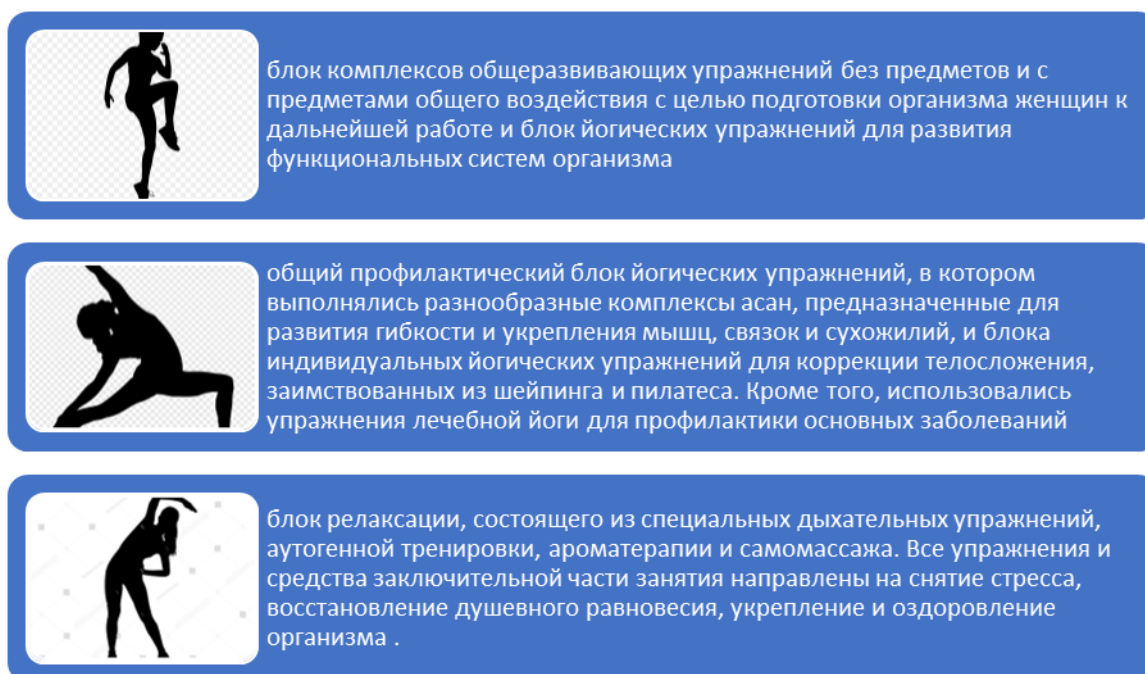


Рис.1. Структура физкультурно-оздоровительных занятий

Результаты исследования.

Оценка эффективности предложенной организации физкультурно-оздоровительной работы проводилась на основе изучения динамики показателей функционирования женского организма. Были изучены изменения в показателях физического развития организма человека, так как они являются наиболее чувствительными критериями оценки гармоничности взаимодействия организма с внешней средой.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что существенных изменений в нашем исследовании не выявлено. Занятия этим видом физической нагрузки не способствуют интенсивному уменьшению массы тела, а способствуют структуризации тела за счет уменьшения жировой массы и развития мышечной массы. В процессе наших исследований выявлены незначительные изменения в показателях длины тела. На наш взгляд, это связано с тем, что период роста в длину закончился, и подобные изменения

можно связывать с улучшением функционального состояния опорно-двигательного аппарата.

Работоспособность человека, в первую очередь, определяется резервами систем жизнеобеспечения – сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Результаты изучения интегральных показателей этих систем указывают на эффективность проводимой физкультурно-оздоровительной работы.

Результаты изучения среднеарифметических показателей индекса Скибинской свидетельствуют о том, что до эксперимента эти показатели соответствуют нижней границы «удовлетворительно» в динамике эксперимента значения этого параметра увеличиваются в 2 раза и находятся в пределах верхней границы оценки «удовлетворительно».

Анализ представленных данных свидетельствует о том, что в результате применения физкультурно-оздоровительной программы в виде занятий йогой существенно улучшились показатели физической подготовленности женщин. Оценка полученных данных указывает на прирост в значениях гибкости и увеличении силовых возможностей

Занятия фитнес-йогой – это не только дополнительная физическая нагрузка. Эти занятия направлены на изменение личностных характеристик, образа жизни занимающихся женщин.

В процессе проведенного исследования выявлена благоприятная динамика в структуре жизнедеятельности респонденток, характеризуемой, как показатели здорового образа жизни. Так, увеличилось количество женщин в режиме дня которых присутствуют закаливающие процедуры. Вместе с тем, количество женщин, страдающих от вредных привычек, уменьшилось, отказавшись от них. Показатели текущей заболеваемости это подтверждают

Результаты изучения показателей адаптационного потенциала, зафиксированных в процессе наших исследований показали, что в начале эксперимента значения данного параметра в исследуемой группе женщин соответствовали уровню «напряжение механизмов адаптации». Данные, полученные после введения физкультурно-оздоровительной технологии, свидетельствуют о том, что значения этого параметра в группе женщин соответствуют уровню – «удовлетворительная адаптация», что способствует возможности поддерживать работоспособность в течение более длительного периода времени и отдалять процессы утомления.

Библиографический список

- 1 **Дубовик, А. В.** Оздоровительная фитнес технология при синдроме эмоционального выгорания сотрудников сферы информационных технологий / А. В. Дубовик, И. Ю. Горская, Д. А. Савчак // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 68–73.
- 2 **Кириллова, Т. Г.** Адаптационные механизмы к обучению в вузе студентов академии физической культуры и спорта / Кириллова Т. Г., Ефимова Т. Н. // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 11-3 (16). – С. 43–45.
- 3 **Кириллова, Т. Г.** Показатели вегетативной регуляции у женщин в зависимости от стереометрии организма под влиянием стандартной физической нагрузки / Кириллова Т. Г., Боташева Т. Л., Гурбанова Л. Р., Лысенко А. В., Лушпаева О. А. // Нейрокомпьютеры : разработка, применение. – 2015. – № 8. – С. 81–86.
- 4 **Лысенко, Д. С.** Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, Л. А. Сорокина, Л. Г. Буйнов, А. В. Арутюнян // Успехи геронтологии. – 2022. – Т.35, № 1. – С. 61-67.
- 5 **Финоченко, Т. А.** Состояние психосоматического здоровья в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности / Т. А. Финоченко, А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко. – Ростов-на-Дону : Ростовский государственный университет путей сообщения, 2017. – 101 с. – EDN YSJVP1.

6 **Финоченко, В. А.** Анализ экозащитных технологий на станциях реостатных испытаний локомотивных депо / В. А. Финоченко // Вестник Ростовского государственного путей сообщения. – 2022. – № 2. – С. 42-47.

7 **Маколова, Л. В.** Экологизация транспортной деятельности на урбанизированных территориях на основе реинжиниринга инфраструктуры / Л. В. Маколова, Э. А. Мамаев // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2023. – № 1. – С. 86–94. – DOI 10.46973/0201-727X_2023_1_86.

8 **Назаретов, А. А.** Разработка конструкции средства малой механизации для шлифования рельсов на перегонах и станциях / А. А. Назаретов // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2022. – № 4(88). – С. 52-58. – DOI 10.46973/0201-727X_2022_4_52. – EDN QSOJTO.

T. G. Kirillova, G. A. Gigolaev

COMPUTERIZATION: THE COMBINED INFLUENCE OF ADVERSE FACTORS ON HUMAN HEALTH

Annotation. The article is devoted to the positive impact of physical culture and fitness technologies on the adaptive mechanisms of women as a basis in the prevention of fatigue in professional activity.

Keywords: physical culture, physical culture and wellness technologies, fatigue, functional state of the body of women.

For citation: Kirillova, T. G. Computerization: the combined influence of adverse factors on human health / T. G. Kirillova, G. A. Gigolaev // Trudy Rostovskogo Gosudarstvennogo Universiteta Putey Soobshcheniya. – 2023. – No. 2. – P. 103-106.

Сведения об авторах

Кириллова Татьяна Георгиевна
Южный федеральный университет
(ЮФУ),
344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Б.
Садовая, 105/42
кафедра Теоретических основ
физического воспитания,
доцент,
e-mail: tgkirillova@sfedu.ru

Гиголаев Георгий Андреевич
Южный федеральный университет
(ЮФУ),
344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Б.
Садовая, 105/42
кафедра Теоретических основ
физического воспитания,
студент,
e-mail: ggigolaev@sfedu.ru

Information about the authors

Kirillova Tatiana Georgievna
Southern Federal University
Academy of Physical Culture and Sports
344006, Rostov-on-Don, B. Sadovaya
Street, 105/42
assistant professor
e-mail: tgkirillova@sfedu.ru

Gigolaev Georgy Andreevich
Southern Federal University (SFU),
344006, Rostov-on-Don, st. B.
Sadovaya, 105/42
department
Theoretical foundations of physical
education,
student,
e-mail: ggigolaev@sfedu.ru