

4511.7 ✓

П-175

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ПАПОЯН Рафик Григорьевич

УДК 796.034.2+796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ФИЗИЧЕСКИЙ СТАТУС КАК ФАКТОРЫ
СОЦИАЛЬНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ МОБИЛЬНОСТИ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва - 1989



4511.7
п-175

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент
САГИЯН Б.З.

Официальные оппоненты: - доктор педагогических наук, профессор
Макаров А.Н.
- кандидат педагогических наук, старший
научный сотрудник Сбруев Ю.И.

Ведущая организация - Государственный Центральный ордена Ле-
нина институт физической культуры

Защита состоится " 13 " декабря 1989 г. в 14 часов
на заседании специализированного совета К 046.04.01 Всесоюзного
научно-исследовательского института физической культуры, г. Мос-
ква, ул. Казакова, 18

зного

2153/1

БИБЛИОТЕКА
Львовского

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность и новизна исследования. Физическая культура и спорт заняли сегодня одно из ведущих мест в деле оптимизации роли человеческого фактора в научно-техническом прогрессе общества. Это отчетливо отражено в директивных документах партии и правительства нашей страны. Так, в Программе КПСС прямо указано: "Социалистическое общество не может эффективно функционировать, не находя новых путей развития творческой деятельности масс во всех сферах жизни. Чем масштабнее исторические цели, тем важнее по-хозяйски заинтересованное, ответственное, сознательное и активное участие миллионов в их достижении".

В программном для развития советской системы физического воспитания документе - постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г. "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" убедительно показана роль физической культуры и физического совершенствования человека в современном обществе. Однако, как правило, все научные и научно-практические разработки шли в осуществлении поставленных задач главным образом в направлении оздоровления населения и внедрения физической культуры в быт народа в основном в целях решения непосредственно задач повышения производительности труда в производственном процессе. Этим проблемам уделено немало места во многих работах. Проведенные исследования принесли уже и в будущем несомненно принесут значительный социальный и экономический эффект.

Тем не менее в тени исследовательской деятельности осталась весьма важная, на наш взгляд, проблема: взаимосвязь двигательной активности населения и физического статуса со становлением квалифицированного специалиста. Не рассмотрены и проблемы влияния физического

состояния контингента ИТР и руководителей производства, управленцев на их трудовую карьеру, на социально-профессиональную мобильность специалистов.

В то же время именно физический статус, физическое состояние человека во многом определяют его служебные перспективы. На эту сторону сегодня обращают внимание многие управленцы, особенно за рубежом. Да и в нашей стране уже появились первые исследования, правда, только фиксирующие положение дел в этой области. А здесь необходимы целенаправленные исследования.

Сказанное определяет актуальность и новизну предпринятого нами исследования.

Цель исследования заключалась в научной разработке проблемы выявления взаимосвязи и взаимообусловленности физической активности мужского контингента с его социально-профессиональной мобильностью и установления влияния указанных факторов на трудовую и профессиональную карьеру специалистов.

Рабочей гипотезой исследования стало предположение о том, что продвижение по служебной и профессиональной лестнице, трудовая карьера специалиста и руководителя во многом определяются физической активностью данного контингента, его физическим статусом и состоянием здоровья.

В соответствии с целью и рабочей гипотезой исследования поэтапно решались следующие задачи:

1. Определить взаимосвязь уровня физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья взрослого мужского населения Армянской ССР с социально-профессиональным статусом.

2. Выявить причастность специалистов-ИТР и руководителей различного ранга к физической, и, в частности, к физкультурно-спортивной активности.

3. Выявить динамику физической активности специалистов в процессе становления их профессиональной зрелости, их социально-профессиональной мобильности и её влияние на этот процесс.

Практическая значимость состоит в выявлении основных факторов и реального положения дел в работе со специалистами-итээровцами и управленцами, руководителями разного ранга, что помогает не только более четко определить задачи, стоящие здесь перед работниками сферы физической культуры и спорта, но и эффективно вести пропаганду среди этого контингента населения. Кроме того, учет основных факторов и особенностей профессионально-трудовой деятельности позволяет методически правильно построить процесс физического совершенствования указанного контингента.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Социально-профессиональная мобильность, как положительная, так и негативная, во многом связаны с физическим статусом инженерно-технических работников и руководителей разного уровня.

2. Отношение к физической активности и, в частности, к активности физкультурно-спортивной, положительно коррелирует со степенью ответственности за выполняемую на производстве работу.

3. Позитивное отношение к уровню своего физического совершенства и к процессу собственного физического совершенствования закладывается уже в годы освоения профессии, во время обучения в вузе, что существенно влияет на последующую трудовую карьеру специалиста.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, 5 глав, выводов, списка литературы и приложений. Диссертационная работа изложена на 132 страницах машинописного текста, включает 4 рисунка, 37 таблиц и 2 приложения. Список литературы включает 119 источников, из них 10 зарубежных.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования. При подготовке работы использованы следующие методы, позволяющие получить адекватную им информацию:

1. Теоретический анализ и обобщение.
2. Антропометрия.
3. Исследование функционального состояния организма.
4. Тестирование физической подготовленности.
5. Социологический опрос.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической статистики.

Основным методом исследования было массовое обследование в 1978-1985 гг. выборочных групп населения Армянской ССР в возрасте 30-70 лет. Использовался так называемый кластерный вариант выборочного метода.

Всего обследовано свыше 5 тысяч человек. В основу одной из анкет был положен опросный лист, рекомендованный в 1974 году Комитетом по стандартизации тестов физической пригодности, действующим при Международном совете по физическому воспитанию (СИЕПС); вторая разработана нами.

Организация исследования. Настоящее исследование является частью более общей работы, проводимой под руководством и при непосредственном участии доцента Б.З.Сагияна. В бригаду по сбору материала входили также помимо автора: В.Даниелян, Б.Серобян, Э.Тевосян, Р.Галстян и др. Научное консультирование осуществлял профессор, д.п.н. Г.С.Туманян.

Помимо основного опроса по специальной программе в 1986 г. в г.Ленинакане на 13 предприятиях города был проведен социологический опрос (объем целевой квотной выборки определялся в соответ-

ствии с требованиями, принятыми в социологии, в ходе которого получены данные от 507 респондентов. Годных к обработке анкет оказалось 502.

В том же году была разработана программа и методика занятий с контингентом ИТР и руководителей разного уровня, апробированная в ходе педагогического эксперимента в 1986-1987 гг. на четырех предприятиях г. Ленинакана.

Обработка материалов исследования проведена на ЭВМ ЕС-1060 на базе ИСИ АН СССР.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для уточнения рабочей гипотезы мы обратились к самооценкам контингентов с разной степенью ответственности выполняемой работы в отношении своей физкультурно-спортивной и физической активности, посильности требований, предъявляемых к физической подготовленности со стороны общества. Прежде всего обращает на себя внимание относительно одинаковое отношение к физкультурно-спортивной активности разных контингентов. Она составляла 14,3-15,2%. Однако среди людей с более высокой степенью ответственности выполняемой работы меньше нацеленных на спортивное совершенствование и больше тех, кто ставит перед собой в занятиях физическими упражнениями культурные цели - общее физическое развитие и совершенствование. С возрастанием степени ответственности выполняемой работы существенно возрастает и уровень физической подготовленности: полностью комплекс ГТЮ оказался посильным контингенту с высокой степенью ответственности в полтора раза чаще, чем лицам с низкой степенью ответственности выполняемой работы. Иначе говоря, те, кто достиг более высоких ступеней социально-профессиональной карьеры, были в целом более физически подготовлены. При этом отметим, что и фи-

зическая подготовленность и активность в занятиях (а посильность сдачи нормативов ГТО предполагает определенную подготовку к самому процессу сдачи нормативов) были у них и ранее выше, чем у оппонентов. Так, не более чем 10 лет назад сдавали нормативы ГТО в соответствии с возрастанием степени ответственности работы от низкой к умеренной и затем к высокой соответственно 14,3% соответствующего контингента, 15,8% и 16,4%. Хотя показатели здесь довольно близки друг к другу и существенно отличаются от показателей остальных групп (в лучшую, заметим, сторону), но тенденция достаточно отчетлива. Таким образом, рассмотрение данных об этом аспекте работы позволило выдвинуть предположение и получить в определенной степени его подтверждение относительно того, что физический статус, физическая активность взаимосвязаны с ответственностью выполняемой работы, а тем самым и с показателями продвижения по службе, со становлением специалиста, с его социально-профессиональной мобильностью.

При анализе физической подготовленности (табл. I) нельзя не отметить, что при обращении к показателю "степень ответственности работы" выявляется четкая закономерность. При высокой степени ответственности показатели контингента превосходят почти во всех случаях результаты всех остальных групп данной классификации. Исключение составляют показатели силовой подготовки лиц с низкой степенью ответственности, к которой принадлежат, как правило, лица тяжелого физического труда, что делает вполне объяснимым данный факт.

И все же, в плане разработки нашей темы, более показательны данные таблицы 2, поскольку они отражают именно проблемы социально-профессиональной мобильности. Здесь наглядно представлены подтверждающие нашу гипотезу факты: более высокая физическая под-

Таблица I

Физическая подготовленность контингента
в зависимости от степени ответственности
работы, $\bar{X} \pm \bar{\sigma}$ ($n = 4743$)

| Показатели | Отсутствует | Низкая | Умеренная | Высокая |
|---------------------------------|-------------|------------|------------|------------|
| Бег 50 м, с | 15,5±4,1 | 13,2±3,1 | 13,2±3,0 | 12,9±2,9 |
| Прыжок в длину с места, см | 131,8±31,5 | 159,8±34,0 | 155,5±32,0 | 160,6±31,9 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 255,3±75,1 | 312,0±71,7 | 317,1±68,4 | 326,5±66,8 |
| Бег 1000 м, с | 385,±62,4 | 304,3±62,3 | 301,0±47,9 | 295,9±47,1 |
| Сила кисти, кг | 35,7±5,5 | 47,9±9,6 | 44,4±9,2 | 45,5±10,3 |
| Подтягивание, кол-во раз | 1,5±0,5 | 4,4±3,2 | 4,0±2,4 | 4,2±2,6 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 17,9±4,3 | 15,9±2,3 | 15,9±2,5 | 15,7±2,2 |
| "Вставание", кол-во раз | 5,5±3,1 | 8,4±4,7 | 7,6±4,5 | 8,3±5,2 |
| Наклон стоя, мм | 33,4±7,5 | 40,3±8,9 | 39,7±7,9 | 41,6±7,8 |

Таблица 2

Физическая подготовленность контингента в зависимости от социально-профессиональной мобильности, $\bar{X} \pm \sigma$ ($n = 4743$)

| Показатели | Степень ответственности работы | | | |
|------------------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------|------------------|
| | снизилась | стабильно умеренная | стабильно высокая | повысилась |
| Бег 50 м, с | 13,2 \pm 2,9 | 13,2 \pm 2,4 | 13,4 \pm 3,2 | 13,7 \pm 3,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 152,9 \pm 32,8 | 159,1 \pm 29,2 | 155,0 \pm 32,6 | 150,9 \pm 30,8 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 322,2 \pm 63,8 | 297,9 \pm 85,3 | 316,6 \pm 58,0 | 321,6 \pm 65,5 |
| Бег 1000 м, с | 298,8 \pm 42,6 | 301,9 \pm 45,1 | 292,4 \pm 43,9 | 310,7 \pm 53,0 |
| Сила кисти, кг | 43,7 \pm 9,2 | 43,2 \pm 8,7 | 41,9 \pm 9,2 | 47,5 \pm 10,8 |
| Подтягивание, кол-во раз | 4,1 \pm 2,8 | 3,4 \pm 2,0 | 4,2 \pm 3,2 | 4,3 \pm 2,6 |
| Челночный бег 3x10 м, с | 16,0 \pm 2,1 | 15,5 \pm 1,8 | 16,1 \pm 2,6 | 16,3 \pm 2,7 |
| "Вставание", кол-во раз | 8,0 \pm 5,3 | 7,2 \pm 4,3 | 7,2 \pm 4,8 | 8,0 \pm 5,0 |
| Наклон стоя, мм | 39,4 \pm 8,5 | 39,9 \pm 7,4 | 40,6 \pm 9,0 | 40,9 \pm 8,7 |

готовленность не препятствие, а, наоборот, позитивный признак для достижения более высоких ступеней административной и квалификационной лестницы. Ведь группы со стабильно высокой и с постоянно повышающейся степенью ответственности превосходят своих оппонентов. В том числе и результаты того контингента, ответственность которого в трудовой деятельности снизилась.

Некоторое преимущество, статистически недостоверное, имеют группы с более низкой ответственностью и с негативной динамикой степени ответственности в скоростных показателях - в тех, что вряд ли должны служить и служат решающим обстоятельством при социально-профессиональном росте. В других же случаях преимущество остается за лицами с позитивной или стабильно высокой трудовой и профессиональной мобильностью.

Весьма показательны, что самооценки состояния здоровья разными контингентами также различны (рис. I). Прежде всего следует отметить практически линейную зависимость между степенью ответственности работы и самооценкой здоровья. Зависимость прямо пропорциональную: чем выше ступеньки трудовой карьеры, тем, более высоки самооценки своего состояния.

Рассмотрение проблем особенностей образа жизни показало, что более приближающийся к здоровому образ жизни имеют контингенты с высокой степенью ответственности своей трудовой деятельности и те, у кого наблюдается позитивная трудовая и профессиональная мобильность. Так, не курят среди лиц со стабильно высокой степенью ответственности работы 33,2%, их оппоненты в 41,9-42,9% случаев; не употребляют алкоголь соответственно 29% против 20,6%, а участвуют к занятиям оздоровительным бегом 32,3% против 28,6%. Учитывая тот факт, что оздоровленность образа жизни имеет положительную корреляцию с физическим статусом, можно предположить, что

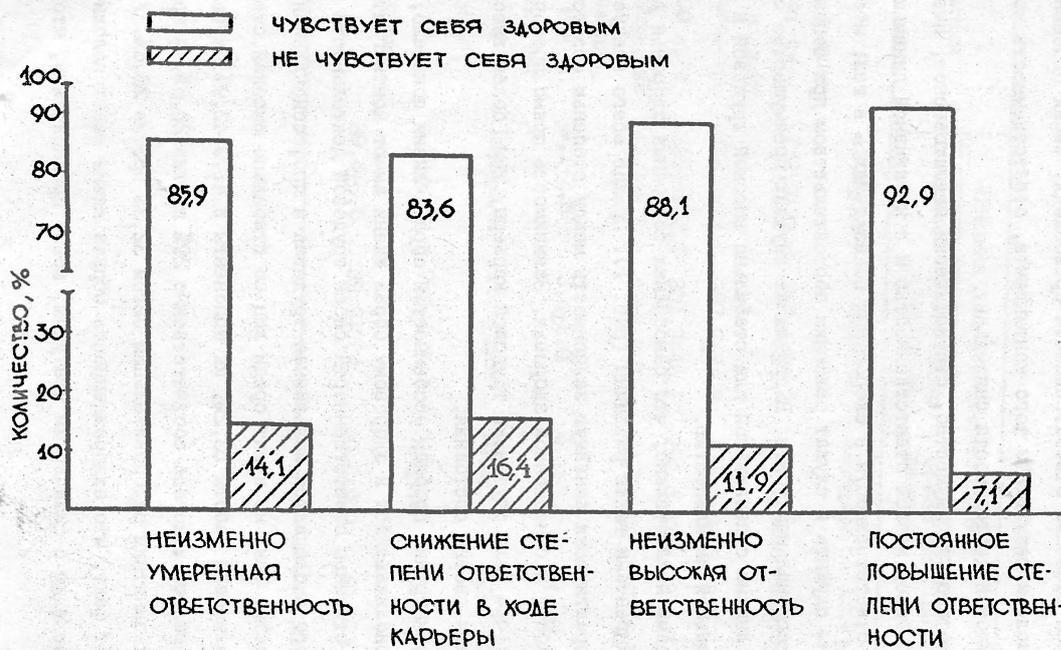


РИС. 1 СООТНОШЕНИЕ САМООЦЕНОК СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ КОНТИНГЕНТОВ, РАЗЛИЧНЫХ ПО ДИНАМИКЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ РАБОТЫ В ХОДЕ ТРУДОВОЙ КАРЬЕРЫ.

аналогичны и корреляции физической активности и физического статуса с позитивной социально-профессиональной мобильностью. На подтверждение этого предположения и было направлено специальное исследование, проведенное нами в г. Ленинакане.

Оно показало, что преимущество в физкультурно-спортивной активности, прежде всего в самостоятельных занятиях, имеют руководители более высоких рангов. Так, директора (зам. директора) предприятий ныне занимаются в организованной и самостоятельной формах в 3,9 и 30,8% случаев, а рядовые служащие в 5,0 и 21,7%. Показательно, что ни один из руководителей этого звена не прекратил занятия физическими упражнениями в период пребывания на своем посту. Более того, около 8% руководителей предприятий в этот период возобновили такие занятия.

В то же время низшее звено руководителей и рядовые служащие добровольно отошли от физкультурно-спортивной активности, причем рядовые служащие в большем долевым отношении - каждый десятый. И значительно меньший в долевым отношении контингент рядовых ИП (более чем вдвое) возобновил занятия. Таким образом, именно на нижних ступенях служебной лестницы ряды руководителей-физкультурников несут наибольший урон.

Отмеченные тенденции становятся еще более отчетливыми при анализе физкультурно-спортивной активности контингента опрошенных в годы обучения в вузе. Прежде всего следует отметить, что показателем здесь должны являться не занятия по программе учебного заведения, а самостоятельные занятия в организованной и неорганизованной формах. Такой подход, на наш взгляд, перспективен прежде всего потому, что, как показывает опыт, а также данные социологических исследований именно самостоятельные сознательные занятия, с одной стороны, вырабатывают потребность и установку на дальнейшие

физкультурно-спортивные занятия, с другой - такие самостоятельные занятия позволяют и в дальнейшем не отойти от физкультурной активности.

Как видно из рис. 2 наименьшую активность в такого рода занятиях проявляют будущие рядовые служащие и ИП, наивысшую - руководители более высокого ранга: директора предприятий и их заместители. При этом важно отметить, что будущие руководители среднего звена - практически каждый шестой - в период обучения в вузе прекращают заниматься, в то время как будущие руководители высокого ранга, наоборот, начинают (возобновляют) свою физкультурно-спортивную деятельность. Стоит также отметить, что многие руководители занимаются в этот период спортом. Возможно именно в таких занятиях и формируются необходимые для руководящей работы качества.

Аналогичные закономерности наблюдаются и при рассмотрении материалов о физкультурно-спортивной активности в период работы рядовыми служащими и ИП. Руководители гораздо чаще занимаются в этот период и самостоятельно (по сравнению с рядовыми служащими и в будущем - более чем в 4 раза, а с руководителями среднего звена, правда, только на 10%).

Как видим, руководители имеют значительное преимущество в сформированности установки на занятия физическими упражнениями и повседневно многие из них реализуют таковую. Рассмотрение этого процесса в динамике, на разных этапах становления руководителя дает нам основание утверждать, что именно из более активного в заботе о формировании своего физического статуса контингента и рекрутируются в основном руководящие кадры. Таким образом, динамика физкультурно-спортивной активности на разных этапах трудового пути свидетельствует о большей причастности и более высокой физической активности будущих руководителей по сравнению с их коллегами,

- 1 - рядовой ИТР
 - 2 - Руководитель группы
 - 3 - Начальник цеха, отдела, зам. начальника
 - 4 - Директор, зам. директора предприятия
- самостоят.
 в организов. формах

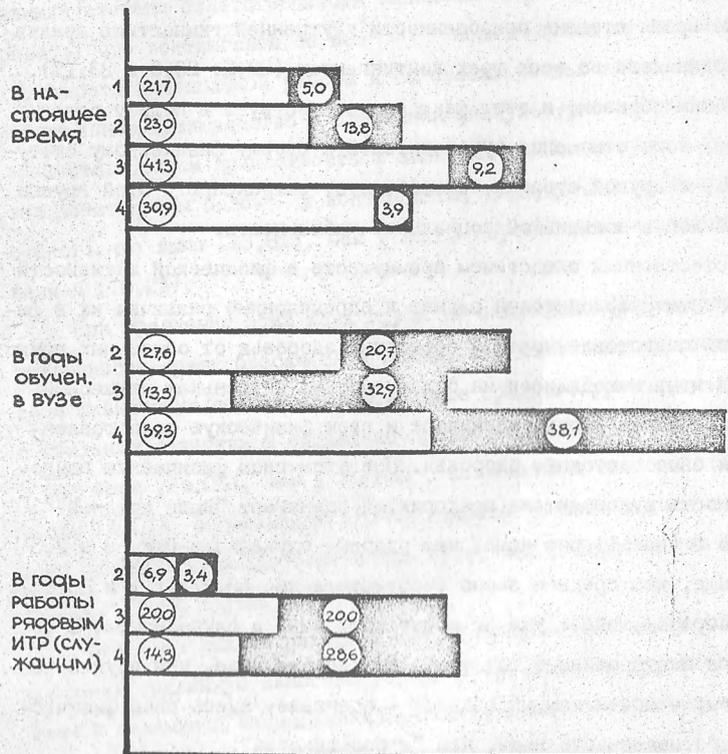


рис. 2 Показатели физкультурно-спортивной активности ИТР и руководителей на разных этапах трудовой карьеры.

остановившимися в дальнейшем в служебном росте.

Что касается избирательности и ценностного отношения разных контингентов к формам физкультурной активности, то отмечается практически линейная зависимость между положением на служебной лестнице и занятиями наиболее ценной формой физических упражнений в социальном и медико-биологическом плане (по данным нашей бригады) - оздоровительным бегом. Рядовые служащие вдвое реже приобщены к нему, чем руководители среднего звена и почти втрое - чем руководители предприятий (соответственно 11,1%, 24,6% и 30,8%). В то же время степень приобщенности к утренней гимнастике практически одинакова во всех трех контингентах (22,2; 20,0 и 23,1%).

Таким образом, и этот факт свидетельствует в пользу более сознательного отношения руководителей к своему физическому статусу, что, с другой стороны, способствует сохранению у этой группы предпосылок к позитивной социальной мобильности.

Естественным следствием преимуществ в физической активности контингента руководителей служат и определенные различия их в физической подготовленности и состоянии здоровья от остальных групп. Респонденты, находящиеся на более высоких ступеньках служебной лестницы, более высоко оценивают и свою физическую подготовленность и свое состояние здоровья. При этом свою физическую подготовленность руководители предприятий оценивают "выше средней" почти в 5 (пять!) раз чаще, чем рядовые служащие и ИПР, и в 2,6 раза чаще, чем среднее звено (соответственно 53,8; 11,1 и 20,0%). Таким образом, здесь уже не может идти речь о случайности. В то же время настораживает тот факт, что все же чаще, чем другие контингенты, - почти каждый седьмой - оценивает здесь свою физическую подготовленность ниже, чем "у большинства".

Приведенные данные достаточно хорошо коррелируют и у рядовых служащих, и у руководителей предприятий с оценкой физической подготовленности: позиции "хуже, чем у большинства" и оценки состояния здоровья как "не вполне удовлетворительное" совпадают: соответственно в первом случае те же 11,1%, во втором - те же 15,4%. Так что это дает серьезные основания для выводов о достоверности взаимосвязи данных показателей.

Обратившись специально к рассмотрению проблемы с позиций динамики степени ответственности выполняемой работы можно констатировать, что контингенты со все повышающейся степенью ответственности выполняемой работы и со стабильностью этого показателя имеют явное преимущество в отношении физкультурно-спортивной активности. Причем причастность к занятиям наиболее ценной формой - оздоровительным бегом - у контингента, движущегося по восходящей, существенно выше (23,8%), чем у лиц с неустойчивым служебным положением (18,2%).

2153/1
При сравнении этих двух групп по самооценке физической подготовленности сразу бросается в глаза, что доля тех, кто оценивает свою физическую подготовленность выше среднего уровня, у лиц со стабильной позитивной социально-профессиональной мобильностью в 5 раз выше (25,0%), чем у группы с колебаниями степени ответственности (4,5%). В последнем случае наиболее велика и доля тех, у кого физическая подготовленность хуже, чем у большинства (соответственно 13,5% против 10,7%).

Столь же велики различия и в отношении самооценки состояния здоровья. Отличную самооценку дают представители группы с позитивной динамикой социально-профессиональной мобильности в 5 раз чаще (21,4%), чем с неустойчивым служебным положением (4,5%). И в то же время в первом случае доля лиц с не вполне удовлетвори-

тельным и плохим состоянием здоровья вдвое меньше по сравнению с их оппонентами (соответственно 6,0% и 13,6%).

Промежуточное положение группы без резких колебаний в служебной карьере по всем показателям, на наш взгляд, говорит также о том, что необдуманные служебные перемещения, даже продвижения по службе без достаточного основания с неизбежным в дальнейшем падением социального статуса негативно сказываются на здоровье человека.

Однако анализ поставленной проблемы, даже при положительном решении задач исследования, вряд ли можно считать завершенным без обсуждения еще одного аспекта: влияния физкультурно-спортивной активности руководителей и ИП на их физическое состояние и разработки методики ведения работы с нашим контингентом. Ведь она не может не иметь определенных особенностей. Это было задачей следующего этапа работы.

В ленинканском исследовании мы получили подтверждение приводимых ранее данных о ценности физической активности и некоторых ее форм для физического статуса (табл. 3).

Таблица 3

Самооценка физической подготовленности в зависимости от отношения к физкультурно-спортивной активности ИП и руководителей, % (n = 502)

| Отношение к физкультурно-спортивной активности | Выше среднего | Средняя, как у большинства | Хуже, чем у большинства |
|--|---------------|----------------------------|-------------------------|
| Занимаюсь утренней зарядкой | 13,2 | 81,6 | 5,3 |
| Занимаюсь оздоровительным бегом | 37,2 | 52,3 | 10,5 |
| Не проявляю физкультурно-спортивной активности | 14,7 | 75,8 | 9,5 |

Прежде всего здесь обращает на себя внимание тот факт, что лидирует в обеспечении оптимизации физической подготовленности такая форма, как занятия оздоровительным бегом. Приобщенные к этой форме занятий втрое чаще оценивают свою подготовленность "выше средней". Некоторая нелогичность показателей (значительный процент тех, кто в этой группе оценил свою физическую подготовленность "хуже, чем у большинства") снимается в перспективе, если мы обратимся к тому факту, что до 15% руководителей вновь возобновили занятия физкультурой сравнительно недавно и улучшение их физического статуса впереди.

В целом данные исследования дали нам предпосылки для разработки методики занятий с руководящими кадрами и ИТР. Было принято решение обязательно использовать в качестве одного из средств занятия оздоровительным бегом.

При разработке методики занятий мы учли динамику утомления в недельном трудовом цикле лиц умственного труда. Как выяснилось, наивысшее утомление наблюдается на 3-4-й день работы. О.В.Тарнопольская (1984) установила, что в наибольшей степени утомление снимается при использовании средств гимнастики и спортивных или подвижных игр. Поскольку контингентом в указанном исследовании являлись лица с риском гипертонической болезни, автору приходилось быть осторожной в использовании игр (из-за невозможности в этом случае четко дозировать физическую нагрузку). Вследствие этого она рекомендовала в середине недельного цикла использовать на "пике" утомления гимнастику. Мы же, учитывая контингент - практически здоровые мужчины, - остановились на применении спортивных игр и атлетической гимнастики.

В целом мы также не имели оснований сомневаться в предлагаемых рекомендациях относительно использования со взрослым кон-

тингентом не комплексных занятий, а занятий с определенной направленностью. Методика учитывала также тот факт, что использование плавания в начале недельного цикла или в его середине не вполне адекватно из-за особенностей контингента - лица умственного труда. Ведь давая существенный эффект в плане снятия отрицательных эмоций и создания положительного эмоционального фона, этот вид упражнений не во всем положительно влияет на эффективность умственного труда. Вследствие этого мы решили отнести занятия плаванием на конец недельного трудового цикла.

Сформированная таким образом программа и методика занятий была реализована в работе 4 экспериментальных групп: завода шлифовальных станков, объединения "Лентекстиль", водоканалтреста и работников райисполкома и райкома КПА и ЛКСМА Московского района г.Ленинакана. Численность групп - 20-22 человека.

Занятия проводились под нашим непосредственным контролем инструкторами на базах предприятий или арендуемых ими (например, в бассейне).

Помимо собственно физических упражнений программа предусматривала обучение самоконтролю, дозированию физической нагрузки, разработке рациональных двигательных режимов соответственно возрасту. Хотя в Ленинаканской группе занимающихся, как и вообще в Армянской ССР, мужчины менее, чем в других регионах страдают излишним ожирением, мы все же учитывали особенности работы с таким контингентом, поскольку и в наших группах такие лица имелись. Работа с ними при занятиях оздоровительным бегом велась по методике, разработанной при участии автора настоящего исследования бригадой под руководством Б.З.Сагияна.

Из других факторов, которые непосредственно влияли на эффективность занятий не оказывали, но имели определенное значение в

создании позитивной установки на физкультурную активность, можно указать регулярные беседы на производстве с изложением материалов исследования (нами были разработаны методические рекомендации и текст лекции для лекторов общества "Знание", дающих представление об эффективности физического статуса в создании предпосылок социально-профессиональной позитивной мобильности, обеспечение спортивной формой и инвентарем по месту занятий, в частности предоставление возможности приобрести по месту занятий форму. Проведение занятий сразу после работы (через 30 мин - 1 час) позволяло занимающимся соблюдать оптимальный режим питания и отдыха.

Позитивный эффект занятий, фиксируемый в постоянно проводившихся опросах по минимальной программе относительно пожеланий в использовании тех или иных средств, выявлении динамики физического состояния, приучение к систематическому медицинскому контролю во время занятий (каждые 2-3 месяца) позволил рекомендовать разработанную нами программу и методику для использования и в занятиях других групп аналогичного контингента.

ВЫВОДЫ

1. Трудовая и профессиональная мобильность, социально-профессиональная мобильность мужского контингента тесно связана с физической активностью и физическим статусом. Лица, имеющие более высокий физический статус и проявляющие заботу о своем физическом совершенствовании, имеющие более высокий уровень физической активности имеют большую вероятность сохранения высокого социального статуса и шансы на дальнейшее его повышение. В противном случае довольно велика вероятность негативной социально-профессиональной мобильности.

2. Более раннее приобщение к активной физкультурно-спортивной деятельности способствует оптимизации физической подготовленности

контингента в последующие периоды жизни. Позитивное отношение к своему физическому совершенствованию и к уровню физического совершенства закладывается уже в годы подготовки к определенной профессиональной деятельности, во время обучения в вузе, в частности. При этом такое отношение во многом предопределяет и последующую трудовую и служебную карьеру специалиста.

3. Важным компонентом физического совершенствования контингента ИТР и руководителей разного уровня является позитивное отношение к собственной физкультурной и физической активности, причем этот показатель тесно коррелирует со степенью ответственности выполняемой специалистом работы.

4. Образ жизни лиц, выполняющих более ответственную работу, и тех, у кого наблюдается позитивная трудовая и профессиональная мобильность, ближе к здоровому. Они менее приобщены к вредным привычкам, реже злоупотребляют пищевыми стимуляторами. Так, среди лиц с высокой степенью ответственности выполняемой работы в 3-4 раза меньше доля тех, кто регулярно употребляет спиртные напитки, чем у других групп ИТР и руководителей.

Наиболее активно приобщены к употреблению алкоголя те, кто уже прошел "пик" своей служебной карьеры и движется в этом плане по нисходящей.

5. Важность формирования установки на повседневные занятия физическими упражнениями уже в молодые годы, не позднее чем во время обучения в вузе, диктуется тем, что достаточно большой контингент высшего руководящего звена промышленных предприятий начинает занимать руководящие должности уже в относительно молодом возрасте (до 30 лет), и нам важно не потерять этот золотой фонд специалистов вследствие их недостаточного физического совершенства, плохого физического состояния.

6. Контингент занимающихся более высокое положение на служебной лестнице или движущийся по ней по восходящей более ориентирован на целенаправленные занятия ценными в социальном и медико-биологическом плане формы занятий физическими упражнениями, имеет более рациональный двигательный режим. Так, рядовые служащие в 2 раза реже приобщены к оздоровительному бегу, чем руководители среднего звена, и в 3 раза - чем руководители предприятий.

7. Будущие руководители промышленных предприятий уже в молодые годы чаще, чем будущие рядовые служащие, приобщены к занятиям спортом. Доля лиц среди занимающихся спортом во время обучения в вузе и занявших в дальнейшем посты руководителей отделов и директоров предприятий практически в 10 раз превышает таковую среди будущих рядовых служащих и в 2 раза среди руководителей групп.

8. Работа по предлагаемой нами методике - проведение трехразовых занятий с учетом особенностей динамики утомляемости лиц умственного труда в недельном цикле при проведении занятий с различной преимущественной направленностью средств физической культуры в каждом из них - обеспечивает позитивное отношение занимающихся ИТР и руководителей разного уровня к систематической физкультурной активности и позитивно влияет на их социально-профессиональную мобильность.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Занятия оздоровительным бегом у лиц с избыточным весом мужского населения г. Ленинакана // Тезисы научной конференции, посвященной 50-летию основания Ленинаканского пединститута. - Ленинакан, 1984. - С. 177-178 (в соавторстве: Петросян Л.А.).

2. Консультативные формы организации занятий в системе физического совершенствования взрослого населения // Физическая куль-

ПРОВЕРЕНО
2003/4

ПЕРЕВІРЕНО
2008/4

ПЕРЕВІРЕНО
2011/4

тура и современные проблемы физического совершенствования человека: Материалы Всесоюз. науч. конф. Ереван, май 1984 г. - М., 1985. - С. 190-192 (В соавторстве: Сагиян Б.З., Гевосян Х.А. и др.).

2013 718

3. Точность воспроизведения интенсивности физической нагрузки, дозируемой по ЧСС лицами, не имеющими опыта занятий физическими упражнениями // Теория и практика физической культуры. - 1987. - № 5. - С. 26-27 (В соавторстве: Сагиян Б.З., Серобян Б.М. и др.).

4. Сравнительный анализ физического состояния некоторых сторон образа жизни лиц, занимающихся и не занимающихся физической культурой // массовая физическая культура и спорт в борьбе за здоровый образ жизни советских людей: Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. Минск, 29 сент. - 1 окт. 1987 г. - Минск, 1987. - С. 71-72. (В соавторстве: Галстян О.Г., Серобян Б.М.).

5. Физическая активность ИПР и руководителей на разных этапах трудового пути // Медицинские и социально-экономические проблемы массовой физической культуры: Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. Ужгород, 12-14 сент. 1988 г. - М., 1988. - С. 28-29.

6. Физическое состояние и физкультурная активность населения как фактор повышения эффективности производительной деятельности и трудовой мобильности: Метод. рекомендации. - Ереван, 1988 - 19 с. (В соавторстве: Сагиян Б.З.).

Подписано к печати 3/10/89.
Печ. л. 15 Тираж 100 Заказ 6 Бесплатно.
Типография МЭИ, Красноказарменная, 13.