

УДК 614.2

Оценка двигательной активности государственных служащих с целью оптимизации подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Т.В. Соломай, А.Н. Каира, М.А. Сырцова

*Межрегиональное управление №1 ФМБА России, Москва;
ГБОУ ДПО «Российская медицинская академия последипломного образования» Минздрава России, Москва;
ГБОУ ВПО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Минздрава России, Санкт-Петербург*

Резюме. Представлены результаты анкетирования взрослого работающего населения, занятого на государственной гражданской службе, проведенного с целью оценки двигательной активности и готовности к выполнению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выявлена недостаточная двигательная активность опрошенных как в рабочее, так и во вне рабочее время. Продолжительность физической нагрузки во вне рабочее время более 60 мин в день установлена у 40,1% опрошенных: у женщин – 29,3%, у мужчин – 51,6%. Выявлен крайне низкий удельный вес лиц, ежедневно делающих зарядку, – 36,2% (31,5% мужчин и 40,6% женщин), а также лиц, регулярно посещающих спортивные тренировки, – 24,9% (30,6% мужчин и 19,5% женщин).

Ключевые слова: двигательная активность, государственные служащие, физкультурно-спортивный комплекс.

ASSESSMENT OF LOCOMOTOR ACTIVITY OF CIVIL SERVANTS IN ORDER TO OPTIMIZE PREPARATION FOR THE IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN STANDARDS SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»

T.V. Solomay, A.N. Kaira, M.A. Syrtsova

Summary. The results of the survey of the adult working population employed in the civil service conducted in order to assess motor activity and readiness to perform sports complex «Ready for work and defense.» Revealed a lack of physical activity of respondents in both working and outside working hours. The duration of physical activity outside of working hours, more than 60 minutes a day is set at 40,1% of the respondents: women – 29,3%, for men – 51,6%. Revealed a very low proportion of people every day to do exercises – 36,2% (31,5% men and 40,6% women), as well as those who regularly attend athletic training – 24,9% (30,6% of men and 19,5% of women).

Key words: physical activity, civil servants, sports complex, ready to work and defense, TRP.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

В течение последних десятилетий типичной чертой профессиональной деятельности работников большинства профессий стала низкая физическая ак-

тивность. Анализ причин гипокинезии показал, что ввиду интенсификации учебного и трудового процесса существенно возросло время нахождения в вынужденной рабочей позе (сидя).

Внедрение механизации и автоматизации производств также снизило физическую нагрузку трудового процесса. В большинстве случаев недостаток двигательной активности во время работы не восполняется и во внерабочее время. Использование в качестве транспортного средства персонального автомобиля, увеличение времени, проводимого за компьютером и просмотром телепередач – вот лишь несколько причин снижения двигательной активности [1, 3].

Однако одним из основных факторов обозначенной проблемы является отсутствие мотивации населения к здоровому образу жизни.

С целью формирования у населения мотивации и потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом и укрепления здоровья граждан Российской Федерации 24 марта 2014 г. издан указ Президента РФ №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), в котором приводится перечень нормативов по выполнению комплекса по трем уровням трудности в различных возрастных группах (от 6 до 70 лет и старше) [2, 5].

По данным официального сайта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <http://www.gto-pogmu.ru>, ряд регионов нашей страны активно подключился к реализации проекта еще до официального вступления его в действие. Пример показали чиновники местных администраций. В то же время профессиональная деятельность госслужащих, как правило, связана с пониженной двигательной активностью, что определяет актуальность рационального подхода к увеличению физической нагрузки данной категории лиц в свете подготовки к сдаче норм ГТО.

Цель исследования: оценка двигательной активности взрослого работающего населения, занятого на государственной гражданской службе в рабочее и внерабочее время.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Методом анкетирования проведена оценка двигательной активности взрослого работающего населения, занятого на государственной гражданской службе, в течение рабочего дня и во внерабочее время суток, а также индекса массы тела [4, 6].

Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывался по формуле:

$$ИМТ = \text{вес (кг)} : (\text{рост (м)})^2$$

В анкетировании приняли участие 257 чел. (133 женщин и 124 мужчин), в т.ч. в возрасте 20–29 лет – 57, 30–39 лет – 81, 40–49 лет – 30, 50–59 лет – 40, 60–69 лет – 49.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе анкетирования установлено, что 48,3% всех респондентов (104 чел.) имели индекс массы тела 25 и более (табл. 1). Среди мужчин 52,4% имели массу тела выше нормы, среди женщин – 44,3%.

Интересно отметить, что при практически равном удельном весе мужчин и женщин с избыточной массой тела (ИМТ от 25 до 29,9), ожирение 1-й степени было выявлено у мужчин в 21,8% случаев, у женщин существенно реже – в 13,5%. Ожирение 2-й и 3-й степеней ни у одного из опрошенных выявлено не было. Дефицит массы тела отмечен у 6,6% респондентов, все они представлены лицами женского пола.

Максимальный удельный вес лиц, имеющих массу тела выше нормы, у мужчин был выявлен в возрастной группе 30–39 лет (68,8% от числа лиц мужского пола данной возрастной группы), у женщин – в возрастной группе 50–59 лет (91,0% от числа лиц женского пола

Таблица 1

Распределение опрошенных в зависимости от индекса массы тела

Опрошено, чел.		Из них имеют ИМТ					
		менее 18,4 (дефицит массы тела)	от 18,5 до 24,9 (нормальная масса тела)	от 25 до 29,9 (избыточная масса тела)	от 30 до 34,9 (ожирение 1-й степени)	от 35 до 39,9 (ожирение 2-й степени)	более 40 (ожирение 3-й степени)
Мужчин	124	0	59 (47,6%)	38 (30,6%)	27 (21,8%)	0	0
Женщин	133	17 (12,8%)	57 (42,9%)	41 (30,8%)	18 (13,5%)	0	0
Всего	257	17 (6,6%)	116 (45,1%)	79 (30,7%)	45 (17,6%)	0	0

Таблица 2

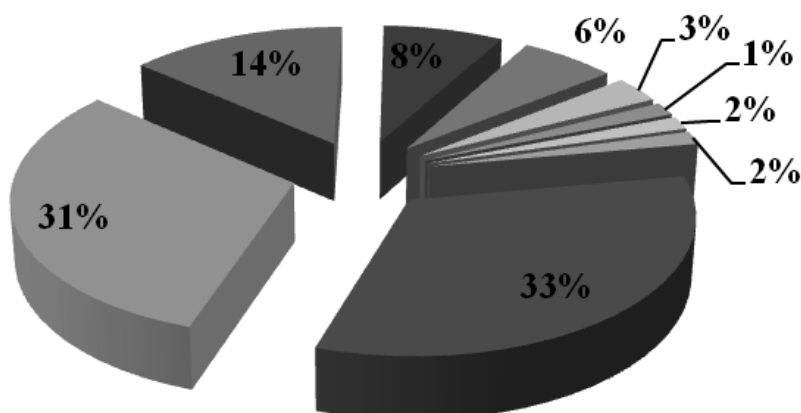
Распределение опрошенных женщин в зависимости от возраста
и индекса массы тела

Возрастная группа, чел.		Из них имеют ИМТ					
		менее 18,4 (дефицит массы тела)	от 18,5 до 24,9 (нормальная масса тела)	от 25 до 29,9 (избыточная масса тела)	от 30 до 34,9 (ожирение 1-й степени)	от 35 до 39,9 (ожирение 2-й степени)	более 40 (ожирение 3-й степени)
20–29 лет	27	15 (55,6%)	12 (44,4%)	0	0	0	0
30–39 лет	49	2 (4,1%)	36 (73,5%)	5 (10,2%)	6 (12,2%)	0	0
40–49 лет	22	0	3 (13,6%)	17 (77,3%)	2 (9,1%)	0	0
50–59 лет	11	0	1 (9,1%)	7 (63,7%)	3 (27,3%)	0	0
60–69 лет	24	0	5 (20,8%)	12 (50,0%)	7 (29,2%)	0	0

Таблица 3

Распределение опрошенных мужчин в зависимости от возраста и индекса
массы тела

Возрастная группа, чел.		Из них имеют ИМТ					
		менее 18,4 (дефицит массы тела)	от 18,5 до 24,9 (нормальная масса тела)	от 25 до 29,9 (избыточная масса тела)	от 30 до 34,9 (ожирение 1-й степени)	от 35 до 39,9 (ожирение 2-й степени)	более 40 (ожирение 3-й степени)
20–29 лет	30	0	15 (50,0%)	8 (26,7%)	7 (23,3%)	0	0
30–39 лет	32	0	10 (31,2%)	11 (34,4%)	11 (34,4%)	0	0
40–49 лет	8	0	5 (62,5%)	0	3 (37,5%)	0	0
50–59 лет	29	0	15 (51,7%)	9 (31,0%)	5 (17,3%)	0	0
60–69 лет	25	0	14 (56,0%)	10 (40,0%)	1 (4,0%)	0	0



- плавание
- бег
- настольный теннис
- фитнес
- борьба
- скандинавская ходьба
- велосипед
- большой теннис
- йога

Рис. Распределение спортивных тренировок опрошенных госслужащих в зависимости от вида спортивных занятий

данной возрастной группы), однако, учитывая малое число наблюдений в каждой возрастной группе, полученные данные нельзя считать достоверными (табл. 2 и 3).

Все опрошенные (100%) охарактеризовали свою профессиональную деятельность как преимущественно сидячую работу.

Различия в физической нагрузке респондентов были выявлены во вне рабочее время. Общая продолжительность различных видов физической нагрузки во вне рабочее время более 60 мин в день была выявлена у 40,1% (103 чел.). У женщин этот показатель составил 29,3% (39 чел.), у мужчин – 51,6% (64 чел.). Существенных различий в зависимости от возраста выявлено не было.

Из 257 опрошенных ежедневно делают зарядку 93 чел. (36,2%), в том числе в течение 5–10 мин в день занимаются зарядкой 42 чел. – 16,3% от числа опрошенных, 11–30 мин в день 33 чел. – 12,8%, 31–60 мин в день 18 чел. – 7,0%. Из респондентов мужского пола еже-

дневно зарядкой занимаются 39 чел. (31,5%), из женщин – 54 чел. (40,6%). Наиболее высокий удельный вес лиц, ежедневно делающих зарядку установлен в возрастных группах 50–59 лет (60,0%) и 60–69 лет (65,3%). Реже всех зарядку делали опрошенные в возрасте 30–39 лет (18,5% лиц данной возрастной группы) и 20–29 лет (24,6%).

Посещают спортивные тренировки (продолжительность одной тренировки более 45 мин) 24,9% (64 чел.), в том числе 1–2 раза в неделю – 17,9% опрошенных госслужащих (46 чел.), 3 и более раз в неделю – 7,0% (18 чел.). Мужчины посещают спортивные тренировки (30,6%) несколько чаще женщин (19,5%). В возрастной группе 20–29 лет посещают спортивные тренировки 15,8% респондентов данной возрастной группы, 30–39 лет – 23,5%, 40–49 лет – 23,3%, 50–59 лет – 37,5%, 60–69 лет – 28,6%.

Из видов спортивных занятий, которыми занимаются респонденты, были названы следующие: плавание – 21 чел.,

фитнес – 20 чел., езда на велосипеде в теплое время года – 9 чел., бег – 5 чел., самбо и другие виды борьбы – 4 чел., большой теннис – 2 чел., настольный теннис – 1 чел., скандинавская ходьба – 1 чел., йога – 1 чел. (рис.).

Среди иных видов физической нагрузки была выделена ходьба на открытом воздухе. Для взрослого человека оптимальная продолжительность пешей ходьбы составляет более 30 мин в день. Однако среди опрошенных 20,2% (52 чел.) не уделяют этому виду двигательной активности должного внимания и ходят менее 30 мин в день. Продолжительность ходьбы на открытом воздухе 30–60 мин в день выявлена у 43,2% (111 чел.); более 1 ч, но менее 2 ч – у 19,8% (51 чел.). Еще 16,8% респондентов (43 чел.) отметили, что пешие прогулки занимают у них более 2 ч ежедневно. Более 30 мин в день ходят 79,2% женщин и 79,9% мужчин. Существенных различий по возрасту, касающихся данного вида физической нагрузки в ходе исследования выявлено не было.

Для адекватной оценки иных физических нагрузок при работе дома, на даче и т.п. в анкете были установлены критерии по продолжительности и кратности. Данный вид физической нагрузки учитывался лишь в том случае, если продолжительность составляла более 45 мин с кратностью 1–2 раза в неделю и 3 и более раз в неделю. На наличие такого рода физических нагрузок указали 53,3% (137 чел.) респондентов, в том числе с кратностью 1–2 раза в неделю – 30,7% (79 чел.), 3 и более раз в неделю – 22,6% (58 чел.). Из числа опрошенных женщин наличие физической нагрузки при работе дома, на даче продолжительностью более 45 мин и кратностью более 1 раза в неделю указали 69,9% (93 чел.), мужчин – 35,5% (44 чел.).

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведенное исследование показало, что в группе опрошенных госслужащих

48,3% лиц имели избыточный вес или ожирение 1-й степени, причем среди мужчин ожирение 1-й степени встречалось существенно чаще (21,8%), чем среди женщин (13,5%).

Выявлена недостаточная двигательная активность опрошенных как в рабочее, так и во вне рабочее время. Характер двигательной активности на протяжении рабочего времени для всех респондентов был идентичный ввиду преобладания работы в позе сидя.

Выявлены различия в двигательной активности опрошенных во вне рабочее время. Продолжительность физической нагрузки во вне рабочее время более 60 мин в день установлена у 40,1% опрошенных: у женщин – 29,3%, у мужчин – 51,6%.

Выявлен крайне низкий удельный вес лиц, ежедневно делающих зарядку, – 36,2% (31,5% мужчин и 40,6% женщин), а также лиц, регулярно посещающих спортивные тренировки, – 24,9% (30,6% мужчин и 19,5% женщин).

Наиболее высокая физическая активность во вне рабочее время (ежедневная зарядка и регулярное посещение спортивных тренировок) установлена в старших возрастных группах (50–59 лет и 60–69 лет), в то время как вовлеченность молодежи в данные виды физической активности оказалась крайне низкой.

Из видов спортивных занятий респонденты наиболее часто называли «плавание» и «фитнес».

Из различных видов физических нагрузок во вне рабочее время у женщин преобладала работа по дому (даче), у мужчин – спортивные тренировки.

Таким образом, для выполнения госслужащими нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» необходима разработка специальной методики подготовки данной категории граждан, учитывающая особенности двигательной активности, выявленные в ходе исследования.

Литература

1. Лифанова Е.В. Физиолого-гигиенические аспекты трудовой деятельности человека: Учебное пособие к элективному курсу / Под ред. проф. С.В.Клаучека. – Волгоград, 2006. – 85 с.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Соломай Т.В. Оценка факторов, влияющих на здоровье с точки зрения системы управления рисками // Санитарный врач. – М., 2012. – № 10. – С. 69–72.
4. Сырцова М.А., Соломай Т.В. Анализ двигательной активности медицинского персонала по результатам анкетирования / Санитарный врач. – 2013. – № 7. – С. 14–17.
5. Указ Президента РФ от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
6. WHO: Global Database on Body Mass Index.

Сведения об авторах

Соломай Татьяна Валерьевна – канд. мед. наук, заместитель руководителя Межрегионального управления № 1 ФМБА России; e-mail: Solomay@rambler.ru

Каира Алла Николаевна – д-р мед. наук, профессор кафедры эпидемиологии ГБОУ ДПО РМАПО Минздрава России; e-mail: allakaira@inbox.ru

Сырцова Марионелла Алексеевна, канд. мед. наук, доцент кафедры гигиены детей и подростков ГБОУ ВПО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации; e-mail: syrgmal@yandex.ru

СКОРОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ ЗАВИСИТ ОТ САХАРА

Университет Чикаго установил: когда мышцы заболевают, в их желудочно-кишечном тракте вырабатываются специальные сахара (L-фукоза), которые подпитывают полезные бактерии. Если данный механизм не работает, то на восстановление после болезни уходит больше времени. Получается, сахара защищают микрофлору от внешних патогенов. Без этой защиты возможно развитие хронических недугов вроде болезни Крона.

Известно: при болезни животные едят меньше, что позволяет сохранить энергию и лишить патогены питательных веществ. Но в таких условиях пострадать могут и полезные бактерии. Тогда подключается L-фукоза, которую тело не использует в качестве энергии. Но когда она связывается с белками, получается еда для дружественных бактерий. Если организм здоров, то в желудочно-кишечном тракте почти нет L-фукозы. Она начинает вырабатываться в тонком кишечнике в течение нескольких часов после того, как животное заболело. При этом нехватка гена Fut2, контролирующего L-фукозу, приводит к дефициту L-фукозы и увеличению периода выздоровления.

А генетический анализ микробиома это объясняет – при дефиците был явный перевес в сторону генов вредоносных бактерий. Примерно у 20% людей нет гена, отвечающего за выработку L-фукозы, а это выливается в воспалительное заболевание кишечника – болезнь Крона. И не исключено, что это вызвано неспособностью тракта блокировать активность генов в опасных патогенах.

<http://meddaily.ru>