

*Н. А. Кривых¹**

Влияние занятий физической культурой на организм женщин-геодезистов в период освоения профессии

¹Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск, Российская Федерация

*e-mail: alexander.krivih@yandex.ru

Аннотация. В последнее время актуализировались вопросы, связанные с освоением женщинами профессий, требующих большого физического труда и выносливости, особенно если работа связана с полевыми работами. В связи с этим целью исследования является выявление необходимости занятия спортом, как фактора повышения выносливости и подготовки квалифицированного специалиста. В статье рассмотрены основные особенности женского организма, необходимые для учета при занятиях физической культурой и спортом и представлена эффективная программа профессионально-прикладной физической подготовки. Проведен анализ об осведомленности обучающихся по вопросу эффективности занятий спортом при проведении профессиональной подготовки геодезиста. Выявлено двоякое влияние физической культуры на женский организм, выведено, что без должной осведомленности по данной теме спорт, как и неаккуратность при выполнении физической работы могут навредить организму.

Ключевые слова: повышение выносливости, полевые условия, профессиональные качества

*N. A. Krivykh¹**

The influence of physical education on the body of female surveyors during the development of the profession

¹Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

*e-mail: alexander.krivih@yandex.ru

Abstract. Recently, issues related to the development of professions by women that require a lot of physical labor and endurance, especially if the work is related to field work, have become relevant. In this regard, the purpose of the study is to identify the need for sports as a factor in increasing endurance and training a qualified specialist. The article considers the main features of the female body necessary for taking into account when practicing physical education and sports and presents an effective program of professionally applied physical training. The analysis of the awareness of students on the effectiveness of sports during the professional training of a surveyor is carried out. The twofold influence of physical education on the female body was revealed, it was deduced that without proper awareness on this topic, sports, as well as carelessness when performing physical work, can harm the body.

Keywords: increased endurance, field conditions, professional qualities

Введение

Геодезия – это достаточно тяжелый физический труд. Нужно переносить оборудование, работать в любую погоду, часто находиться в лесах и полях без привычного комфорта. Все указывает на то, что для женщин – работать в геодезии будет очень тяжело. Однако, как показывает практика, есть женщины, которые способны прекрасно выполнять подобную работу.

В связи с тем, что работа геодезистов связана с исследованием и освоением территорий, одним из недостатков этой деятельности является выполнение различных задач на открытом воздухе при разных климатических условиях. Исходя из этого, можно сделать вывод, что работники данной профессии имеют большую предрасположенность к различным заболеваниям. Поэтому основной целью исследования является выявление эффективных мер повышения выносливости и укрепления здоровья женщин-геодезистов в полевых условиях [1].

Женский организм имеет существенные отличительные признаки от мужского, причем как морфологические, так и функциональные. Поэтому при занятиях физической культурой и спортом с лицами женского пола стоит учитывать эти особенности, для предотвращения нанесения вреда организму.

Одними из явных отличий женского организма являются объемы легких и сердца. Так как женщины имеют массу сердца на 10% меньше мужской, они располагают меньшими функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что, естественно, обуславливает небольшую физическую работоспособность [2]. Мышечная масса у женщин составляет примерно 35 % от массы тела, а у мужчин – 45-50 %. Соответственно, и сила у женщин меньше [3]. Выводом вышесказанного является необходимость подготовки женского организма к профессии геодезиста. Как основное средство подготовки выделяется профессионально-прикладная физическая подготовка.

Методы и материалы

Под профессионально-прикладной физической подготовкой понимается целенаправленное и избирательное выявление и применение средств физической культуры для проведения профессиональной подготовки человека к определенной профессии [4].

Из требований к физическим способностям геодезистов можно выделить:

- выносливость;
- физическая гибкость;
- устойчивость организма к смене условий окружающей среды.

Такие качества развиваются с помощью:

- 1) гигиенических факторов, таких как закаливание организма;
- 2) прикладных физических упражнений, таких как бег и ходьба;
- 3) прикладных видов спорта, таких как гимнастика и легкая атлетика;
- 4) вспомогательные средства, например тренажеры.

Так же как основную составляющую в формировании физически подготовленного геодезиста следует выделить гимнастику. Ее особенность и необходимость состоит в уникальном содержании и подборе методов подхода к обучению и самим упражнениям. Совокупность упражнений воздействует на все тело в целом, развивая отдельные группы мышц и позволяя регулировать нагрузку с учетом пола и возраста.

В качестве опрашиваемых были привлечены 4 группы по 10 человек: обучающиеся СГУГиТ по направлениям «Прикладная Геодезия» 1, 3, 5 курсов, занятия гимнастики и тренировки на тренажерах у которых проводились в тренажерных залах СГУГиТ.

Результаты

Ответы на вопрос «Способствуют ли занятия спортом развитию ваших профессиональных качеств и повышают ли они эффективность работы геодезиста» приведены в таблице.

Таблица

Оценка эффективности занятий физической культуры

	1 курс	3 курс	5 курс	выпускники
Гимнастика	60 %	60 %	80 %	90%
Тренировки на тренажерах	50 %	70 %	90 %	90%

Обсуждение

Проводя сравнение у четырех групп опрашиваемых, можно сделать вывод, что большинство респондентов видят необходимость в физических нагрузках, как в средстве повышения выносливости и улучшения их профессиональных качеств. Также развитие физических качеств женщин-геодезистов необходимо не только в выполнении полевых работ, оно способствует снижению риска развития различных профессиональных заболеваний. И, как видно в таблице, осведомленность о необходимости занятий физической культурой для повышения эффективности работы геодезиста растет с освоением профессии.

Заключение

Все сказанное выше говорит о необходимости систематического выполнения упражнений, способствующих повышению уровня выносливости и физической силы. Но также в физкультурных мероприятиях женщинам необходимо принимать в расчет особенности организма и другие отличия. Поэтому, в повышении профессиональной подготовленности женщин-геодезистов нужно понимать важность занятий спортом, так как это, как видно из опыта, играет важную роль в подготовке и адаптации молодых геодезистов, а также способствует совершенствованию профессиональных качеств и эффективности работы у уже опытных специалистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИ СПИСОК

1. Ахвердян, А. Г. Роль физической подготовки для геодезистов и кадастровых инженеров при различных климатических условиях / А. Г. Ахвердян. — Текст : электронный // PPT-online : [сайт]. — URL: <https://ppt-online.org/889552?ysclid=lap3r2nulo460357111> (дата обращения: 20.11.2022).

2. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е. П. Ильин. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2003. — 464 с. — Текст : непосредственный.

3. Рахматуллин, Р. Р. / Р. Р. Рахматуллин, В. М. Крылов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 19 (257). — С. 384-386. — URL: <https://moluch.ru/archive/257/58872/> (дата обращения: 20.11.2022).

4. Габдрахманов, М. А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГЕОЛОГА / М. А. Габдрахманов. — Текст : электронный // VIII Международная студенческая научная конференция Студенческий научный форум - 2016 : [сайт]. — URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016029037?ysclid=laow94pywv898588908> (дата обращения: 20.11.2022).

© А. Н. Кривых, 2023