

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ И АКТИВНОСТЬ ЖЕНЩИН 40-60 ЛЕТ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОТЕНЦИАЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ТРУДОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ (по данным социологических исследований)

Ф.Р. Зотова¹, Р.Ш. Хрущева¹, Ф.А. Мавлиев¹, Р.Р. Колясов²

¹ Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

² Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия

Аннотация

Целью исследования является изучение: а) информированности женщин 40-60 лет о потенциале физической культуры в оздоровлении и предупреждении профессионального выгорания, б) физической активности данной категории женщин.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования нами был проведен анкетный опрос женщин, представляющих профессии типа «человек-человек»; в исследовании принимали участие 206 женщин в возрасте от 40 до 60 лет. Разработанная анкета, состоящая из двух разделов, включала 33 вопроса открытого, закрытого и полужакрытого типа и 201 подвопрос. Первый раздел анкетного опроса, разработанный на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона, был направлен на выявление у респондентов профессионального выгорания. Второй раздел был направлен на определение информированности женщин о потенциале физической культуры как средства оздоровления и сохранения трудового долголетия. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS 20. Использовались критерий хи-квадрат (χ^2), коэффициент ранговой корреляции Спирмена, шкала Чеддока, критерий Манна-Уитни. Если респонденты не давали ответа на предложенный вопрос, процент высчитывался не из общего числа опрошенных, а из числа отвечавших.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетный опрос женщин 40-60 лет показал высокий уровень эмоционального выгорания и деперсонализации личности у большинства исследуемых респондентов. При этом установлено, что уровень эмоционального выгорания и деперсонализации личности коррелирует с возрастом, стажем и уровнем физической активности. Установлено, что только 43% респондентов занимаются физической культурой, при этом 63% респондентов готовы заниматься физической культурой с целью продления трудового долголетия, используя плавание, функциональную тренировку и занятия йогой. Треть респондентов низко оценивают потенциал физической культуры в продлении трудового долголетия.

Заключение. Для женщин 40-60 лет характерно высокое профессиональное выгорание, которое, возможно, является результатом продолжительной профессиональной деятельности в сфере «человек-человек», истощения ресурсов организма. При этом потенциал физической культуры в оздоровлении и продлении трудового долголетия исследуемой категории женщин используется недостаточно.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, деперсонализация личности, женщины зрелого возраста, потенциал физической культуры и спорта, здоровье женщин, трудовое долголетие.

AWARENESS AND PARTICIPATION OF WOMEN AGED 40-60 YEARS IN USING THE POTENTIAL OF PHYSICAL ACTIVITY AS A TOOL FOR MAINTAINING HEALTH AND CAREER LONGEVITY (ACCORDING TO SOCIOLOGICAL SURVEYS)

Zotova F.R.¹, zfr-nauka@mail.ru, ORCID: 0000-0002-8711-8807

Khrushcheva R.Sh.¹, akhmetovareen@gmail.com, ORCID: 0000-0002-4516-4987

Mavliev F.A.¹, fanis16rus@mail.ru, ORCID: 000-0001-8981-7583

Kolyasov R.R.², ruslan.kolyasov@kazangmu.ru, ORCID: 0000-0001-6168-4148

¹ Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Russia

² Kazan State Medical University, Kazan, Russia

Abstract

The research purpose is to study: a) awareness of women aged 40-60 years of the potential of physical activity in health improvement and prevention of occupational burnout, b) physical activity of this category of women.

Methods and organization of the research. To achieve the goal of the study, we carried out a questionnaire survey of women representing professions of the "man-to-man" type; the study involved 206 women aged 40 to 60 years. We developed a questionnaire composed of two sections. The questionnaire included 33 open-ended, close-ended and semi-closed questions, and 201 sub-questions. The first section of the questionnaire based on Maslach's and Jackson's three dimensions of burnout, was aimed at identifying occupational burnout among respondents. The second section was aimed at determining women's awareness of the potential of physical activity as a tool for maintaining health and career longevity. Statistical processing of the obtained data was carried out using the SPSS 20 program. We used chi-square test (χ^2), Spearman's rank correlation coefficient, Chaddock's scale, Mann-Whitney test. If the respondents did not give an answer to the proposed question, the percentage was calculated not from the total number of interviewees, but from the number of respondents.

Results and discussion. A questionnaire survey of women aged 40-60 years showed a high level of emotional burnout and depersonalization of self-perception among the majority of the surveyed respondents. At the same time, the study has revealed that the level of emotional burnout and depersonalization of the self-perception correlates with age, experience and physical activity level. We have found that only 43% of respondents are engaged in physical activity, while 63% of respondents are ready to be involved in physical activity in order to prolong career longevity, using swimming, functional training and yoga. One third of respondents have low opinion of the potential of physical activity in extending career longevity.

Conclusion. Women aged 40-60 years are characterized by high occupational burnout, which can be the result of long-term professional activity in the "man-to-man" area, depletion of body resources. At the same time, the potential of physical activity in maintaining health and career longevity of the studied category of women is underutilized.

Keywords: occupational burnout, depersonalization of self-perception, adult women, physical activity and sport potential, women's health, career longevity.

ВВЕДЕНИЕ

Общезвестно, что только здоровый человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, может полноценно реализовать себя в повседневной жизни. Это относится в первую очередь к работающему населению, которое формирует экономический потенциал государства и является ведущей производительной силой общества. Среди работающих людей, занятых производственным трудом, женщины зрелого возраста (40 лет и старше) составляют более 50%, а в социальной сфере – более 70%. Преимущественно женскими считаются профессии в области медицины и образования, где занятость женщин достигает 88 и 71% соответственно [4].

Несмотря на то что роль женщины как важной трудовой единицы достаточно высока, ей также приходится выполнять ряд других функций (семейные, социальные, воспитательные, репродуктивные и др.), требующих высокой работоспособности, полноценного физического и психического здоровья [3].

Во многих исследованиях показано (Т.Ф. Абрамова, В.К. Бальсевич, В.М. Баранов, В.И. Белов, Л.А. Бутченко, В.И. Дубровский, С.И. Изаак, В.А. Иванченко, Е.Д. Максимова, А.С. Мерзлик, Е.Г. Мильнер, Р.Е. Мотылянская, Т.И. Сулимцев, В.Н. Селуянов), что состояние здоровья

лиц зрелого возраста зависит от многих факторов, среди которых важное место занимают образ жизни и систематические занятия физической культурой. Зарубежные авторы считают, что занятия физической культурой могут обеспечить увеличение продолжительности жизни, продление трудового долголетия, сохранение функциональных возможностей; предотвращение физической слабости, которая является препятствием в выполнении бытовых задач; улучшение эмоционального фона человека, который важен как в профессиональной, так и в повседневной жизни [4,5,8,14].

Однако, согласно данным исследователей (В.А. Гаркавенко, В.Л. Мельцер, О.Н. Степанова и др.), менее 10% от общей численности граждан России в возрасте от 40 до 55 лет вовлечены в занятия физической культурой и спортом, а в возрасте 60 лет и старше количество таковых составляет не более 7-8%. Все это неизбежно влечет за собой ухудшение состояния здоровья, снижение уровня функциональной и физической подготовленности данной категории граждан [4,5].

Анализ отечественной и зарубежной литературы показывает, что в ряде работ даны научно обоснованные рекомендации по использованию потенциала физической культуры в сохранении здоровья и привлечению женщин 40-60

лет к различным формам занятий физической культурой. Так, по мнению Austin J, Williams R, Ross L, Moseley L, Hutchison S. и других зарубежных авторов, для женщин данной категории больше всего подходят упражнения аэробной направленности [7].

В то же время B. Waider, J. Waider, J. Kremer и N. French отмечают эффективность силовых упражнений в профилактике целого ряда заболеваний, поскольку правильно подобранная силовая нагрузка стимулирует деятельность эндокринной и иммунной систем [15].

Необходимость развития гибкости с возрастом показана в исследованиях J. Rose, M. Brown и др., которые приводят сведения о том, что диапазон подвижности позвоночника в период от 20 до 70 лет жизни уменьшается в среднем на 50%, тогда как диапазон разгибания тазобедренного и сгибания коленного суставов за тот же период снижается в среднем на 20% и 2% соответственно [6]. Это, в свою очередь, влияет на мобильность в целом, что также увеличивает вероятность спотыкания и падений в повседневной жизни, поэтому тренировка гибкости является немаловажной для женщин зрелого возраста.

Обоснование важности координационных способностей и их поддержания приводится в работах J. Rose, L. Rubenstein, D. Frank и других авторов, которые установили, что ежегодно от 35 до 45% здоровых женщин среднего и старшего возраста переживают 1-2 падения в год, с увеличением возраста количество падений увеличивается, поэтому улучшение координационных способностей является неотъемлемой частью тренировочного процесса. [6].

Таким образом, российскими и зарубежными исследователями показан потенциал физических упражнений в поддержании здоровья и сохранении работоспособности, что в свою очередь определяет актуальность исследований, касающихся изучения отношения женщин 40-60 лет к физической культуре и оценки их двигательной активности.

В соответствии с вышеуказанным целью нашего исследования является изучение: а) информированности женщин 40-60 лет о потенциале физической культуры в оздоровлении и предупреждении профессионального выгорания, б) физической активности данной категории женщин.

МЕТОДЫ

И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения цели исследования нами был проведен анкетный опрос женщин, представляющих профессии типа «человек-человек», проживающих в Республике Татарстан. В исследовании принимали участие 206 женщин в возрасте от 40 до 60 лет. Была разработана анкета, состоящая из двух самостоятельных частей и включающая вопросы открытого, закрытого и полужакрытого типа. Первый раздел анкетного опроса, разработанный на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона, был направлен на выявление у респондентов профессионального выгорания и включал в себя 23 вопроса и 132 подвопроса. Второй раздел анкетного опроса включал 10 вопросов и 69 подвопросов, направленных на определение информированности опрашиваемых женщин о потенциале физической культуры как средства поддержания работоспособности и активности респондентов в использовании средств физической культуры в повседневной жизни.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы SPSS 20. Использовался критерий хи-квадрат (χ^2), коэффициент ранговой корреляции Спирмена, шкала Чеддока, критерий Манна-Уитни. Если респонденты не давали ответа на предложенный вопрос, процент высчитывался не из общего числа опрошенных, а из числа отвечавших.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Профессиональное выгорание. Анализируя ответы респондентов на вопросы раздела «Профессиональное выгорание», мы установили, что для большинства женщин характерно достаточно высокое эмоциональное истощение, при этом большая степень выгорания свойственна лицам 50-60 лет по сравнению с женщинами 40-49 лет ($30,4 \pm 5,5$ балла, $26,9 \pm 6,4$ балла соответственно, $p=0.007$). Эмоциональное истощение рассматривается как основная составляющая эмоционального выгорания и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

Нами установлено, что показатель деперсонализации исследуемых соответствует среднему

уровню ($15,9 \pm 0,1$ балла). Деперсонализация в данном случае понимается как негативная, циничная, чрезмерно отстраненная реакция (общение). Она возникает как ответ на эмоциональное истощение и является прежде всего психологической защитной реакцией организма, что подтверждается в нашем исследовании наличием умеренной корреляции между этими двумя показателями ($r_s = 0,5$, $p < 0,001$).

Мы предполагаем, что деперсонализация у опрошенных женщин может проявляться как формальное, обезличенное и критичное общение с другими людьми. У женщин могут возникать негативные установки, которые поначалу имеют скрытый характер, то есть внутреннее сдерживание раздражения; со временем проявляются вспышки агрессии, недовольства и развитие конфликтных отношений.

Анкетный опрос позволил выявить, что для большинства женщин данного возраста характерно профессиональное выгорание; по данному показателю они набирают $36,9 \pm 1,6$ балла, что является высоким значением по нормативным шкалам К. Маслач и С. Джексона.

Интересным является то, что профессиональное выгорание имеет определенную зависимость на уровне тенденции ($p = 0,052$, Манна-Уитни) от объема физической активности исследуемых женщин. Уровень профессионального выгорания у респондентов, занимающихся физической культурой и спортом, в среднем был несколько ниже, чем у не занимающихся физической культурой ($36,2 \pm 7,02$ балла, $38,09 \pm 6,6$ балла соответственно).

Здоровье и влияющие на него факторы. Одной из задач нашего исследования являлось выявление субъективного мнения женщин второго зрелого возраста о состоянии их здоровья. Анализ ответов на вопрос «Как вы оцениваете свое здоровье?» показывает, что 80 респондентов оценивают его как удовлетворительное, 74 считают, что их здоровье хорошее, 34 женщины выбрали утверждение «здоровье отличное, практически не болею» и 18 опрошенных ответили, что их здоровье неудовлетворительное ($p < 0,001$).

В ходе нашего исследования также изучалось мнение женщин о факторах, отрицательно влияющих на здоровье человека. При этом от респондентов требовалось расставить предла-

гаемые тринадцать факторов по степени их значимости. Анализ ответов показал, что лидирующие места заняли такие факторы, как «частое употребление алкоголя» (1-е место у 90 респондентов $p < 0,001$), стресс-факторы, употребление наркотиков.

В научно-методической литературе высказывается мнение, что негативное влияние употребления алкоголя связано с его качеством и количеством. Так, в исследовании о связи употребления алкоголя и ожирения G. Traversi и J.P. Charut говорится, что легкое и умеренное потребление алкоголя не связано с ожирением, в то время как чрезмерное употребление более последовательно связано с увеличением веса, и это может стать фактором риска ожирения у некоторых людей [9,15]. F. Henk, J. Hendrix в своём исследовании отмечают, что легкое и умеренное потребление алкоголя (до 14 г в день для женщин и до 28 г в день для мужчин) снижает риск смертности, что обусловлено снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2-го типа. Однако хроническое чрезмерное употребление алкоголя (злоупотребление алкоголем) приводит к физическим и психическим заболеваниям, таким как заболевания печени, панкреатит, потеря памяти, панические атаки и различные типы рака [10,13]. Поэтому, на наш взгляд, необходимо более детальное рассмотрение вопросов, связанных с алкоголем, где требуется указание количества и частоты употребления для более объективной картины.

Чрезмерные волнения, стрессовые ситуации, по мнению респондентов, негативно влияют на психическое и физическое здоровье человека; данный фактор респонденты поставили на второе место, при этом 62 респондента отметили его как наиболее важный (1-е место, $p < 0,001$). Это согласуется с данными Международной организации труда, из которых следует, что в Европе стресс является частой причиной нарушений здоровья: 50-60% всех потерянных рабочих дней связано с профессиональным стрессом, а число людей, страдающих от стрессогенных условий труда, из года в год возрастает [12].

Такого же мнения придерживаются исследователи Национального института профессионального здоровья США, отмечая, что на на-

личие стресс-факторов на работе указывают от 26 до 40% работников. По их мнению, стресс может способствовать потере памяти, развитию язвенной болезни желудка и воспалительных заболеваний кишечника, нарушению опорно-двигательного аппарата, гипертензии и, как следствие, привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний [11,12].

Список «лидеров» замыкают наркотики (1-е место – 66 респондентов, 2-е место – 58 респондентов, $p < 0,001$). При этом фактор «экологическая обстановка» не был оценен однозначно, ряд респондентов ставили его на первое место, однако многие респонденты отводили этому фактору последние места ($p > 0,05$).

Ценностные ориентиры респондентов. Интересным, на наш взгляд, является анализ ответов на вопрос «Какие ценности, цели из предлагаемого списка наиболее важны для Вас?». Большинство опрошенных женщин (1-е место – 96 респондентов, 2-е место – 58 респондентов, $p < 0,001$) главной ценностью в жизни считают счастливую семейную жизнь, и лишь потом материальную обеспеченность (1-е место – 50 респондентов, 2-е место – 36 и 3-е место – 52 респондента, $p < 0,001$), интересную работу (2-е место – 46 респондентов, 3-е место – 64, $p < 0,001$). Такие ценности, как «здоровье» (1-е место – 48 респондентов, 6 и 7-е места – 44 и 60 респондентов соответственно, $p < 0,001$), «физическое совершенство» (5-е место – 72 респондента, $p < 0,001$) отходят на 4-ю и 5-ю позиции. При этом ряд респондентов (1-е место – 48 человек) считают здоровье человека важной ценностью. По всей видимости, это обусловлено в первую очередь состоянием собственного здоровья опрошенных.

Отношение респондентов к физической культуре и спорту как средству поддержания трудового долголетия. Нами выявлено, что только 43% респондентов занимаются физической культурой с частотой от одного до трех раз в неделю.

Для исследования причин пассивности в отношении занятий физической культурой было предложено выбрать один или несколько вариантов ответа из предложенных; наиболее популярными ответами были следующие: «нет свободного времени», «загруженность на работе, в семье», «просто лень».

Можно предположить, что у многих женщин недостаточно высокая мотивация к занятиям физической культурой и не сформировано представление о том, что занятия физическими упражнениями могут помочь в конце рабочего дня снять не только физическую усталость, но и эмоциональное напряжение. При ответе на вопрос «Какие меры помогут сохранить трудовое долголетие?» на первое место женщины поставили «создание психологического комфорта на работе и хорошие отношения с коллегами» (1-е место – 62 респондента и 3-е место – 60 респондентов, $p < 0,001$); опрошенные также не исключают пользу занятий оздоровительной физической культурой (1-е место – 82 респондента, $p < 0,001$) и «ежегодные поездки в санаторий или на море» (2-е место – 98 респондентов, $p < 0,001$).

С этим мнением согласуются ответы на вопрос «Каков потенциал физической культуры в поддержании трудового долголетия?» Более половины опрошенных оценивают потенциал физической культуры в поддержании трудового долголетия достаточно высоко (оценки «5» – 60 респондентов, «4» – 62 респондента, $p < 0,001$). При этом 54 респондента низко оценивают потенциал физической культуры в сохранении трудового долголетия. Можно предположить, что обучение в школе, вузе и в последующем трудовая деятельность в рабочем коллективе не позволили сформировать у данной категории респондентов активно-положительное отношение к физической культуре и спорту. В ряду причин такого положения российские специалисты выделяют слабую пропаганду средствами массовой информации ценностей физической культуры и несформированность у населения убеждения о важности оптимальной физической активности в укреплении, сохранении здоровья и поддержании работоспособности на протяжении трудовой деятельности. Немаловажно отметить, что 63% женщин (130 респондентов) готовы заниматься физической культурой с целью продления трудового долголетия, предпочитая из различных форм физической активности плавание, йогу и функциональные тренировки; 27% респондентов считают, что средства физической

культуры не помогут, они ждут выхода на пенсию; 10% женщин (21 респондент) ответили категорически «нет».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анкетный опрос, направленный на выявление признаков профессионального выгорания у женщин второго зрелого возраста и определение их информированности о потенциале физической культуры как средства поддержания работоспособности и активности женщин в использовании средств физической культуры в повседневной жизни, помог выделить следующее:

- для женщин 40-60 лет характерно высокое эмоциональное истощение, которое является результатом продолжительной профессиональной деятельности. Возможно, это связано со спецификой сферы деятельности «человек-человек», в которой работают опрошенные женщины, а также с истощением ресурсов организма к данному возрасту;
- эмоциональное истощение женщин сопровождается деперсонализацией личности;
- профессиональное выгорание имеет опреде-

ленную зависимость на уровне тенденции ($p=0,052$, Манна-Уитни) от физической активности. Мы можем предположить, что у тех, кто занимается физической культурой, профессиональное выгорание выражено слабее, чем у тех, кто не занимается физическими упражнениями;

- для большинства женщин данного возраста такие ценности, как «счастливая семейная жизнь», «материальная обеспеченность», «интересная работа» занимают лидирующие позиции;
- более половины опрошенных не занимаются физической культурой, объясняя это отсутствием свободного времени, загруженностью на работе и в семье, а также собственной ленью. Мы предполагаем, что большинство женщин не имеют достаточной мотивации к занятиям физической культурой и не уверены в том, что занятия физическими упражнениями помогают снимать усталость после тяжелого дня;
- более половины опрошенных женщин готовы заниматься физической культурой с целью продления трудового долголетия, предпочитая среди различных форм физической культуры такие средства, как плавание, йога и функциональные тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бухтияров, И. В. Профессиональный стресс в свете реализации глобального плана действий по здоровью работающих / И. В. Бухтияров, В. В. Матюхин, М. Ю. Рубцов // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 3 (45), Ч.3. – С. 53 – 55.
2. Выгорание и профессионализация / под ред. В. В. Лукьянова, А. Б. Леоновой, А. А. Обознова, А. С. Чернышева, Н. Е. Водопьяновой // Курск. гос. ун-т.– 2013. – С. 440.
3. Ильин, Е. П. Физическая культура как составная часть здорового образа жизни // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 337-360.
4. Русинова, Н. Л. Здоровье населения и социально-экономическое развитие регионов России / Н. Л. Русинова, Л.В. Панова, В.В. Сафронов // Экономика Северо-Запада: проблемы и перспективы развития. – 2007. – № 1. – С. 103 – 110.
5. Савин, С. В. Методика функциональной (фитнес-) тренировки женщин зрелого возраста / С. В. Савин, О. Н. Степанова // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 1 (61). – С. 42-45.
6. Adkin, A.L., Frank, J.S., Carpenter, M.G., and Peysar, G.W. 2002. Fear of falling modifies anticipatory postural control. *Exp. Brain Res.* 143(2): 160170.
7. Austin J, Williams R, Ross L, Moseley L, Hutchison S. Randomized controlled trial of cardiac rehabilitation in elderly patients with heart failure. *Eur J Heart Fail* 7:411-417, 2005.
8. Bendsen NT, Christensen R, Bartels EM, et al. Is beer consumption related to measures of abdominal and general obesity? A systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev.* 2013; 71:67-8. doi: 10.1111/j.1753-4887.2012.00548. x.
9. Fleg JL, Morrell CH, Bos AG. et al. Accelerated longitudinal decline of aerobic capacity in healthy older adults. *Circulation.* 2005;112:674-68216043637.
10. Gregory Traversy and Jean-Philippe Alcohol Consumption and Obesity: An Update // *Curr Obes Rep.* – 2015. – 4(1): 122-130.
11. Henk F.J. Hendriks Alcohol and Human Health: What Is the Evidence? // *Annual Review of Food Science and Technology.* 2020. №11: 1-21.
12. Landsbergis, P.A. (2003), the Changing Organisation of Work and the Safety and Health of Working People: A Commentary, *Journal of Occupational Environmental Medicine*, 45(1): 61-72.
13. Mohajan, H.K. (2012), The Occupational Stress and Risk of it among the Employees, *International Journal of Mainstream Social Science*, 2(2): 17-34.
14. O'Keefe JH, Bhatti SK, Bajwa A, et al. Alcohol and cardiovascular health: the dose makes the poison... or the remedy. *Mayo Clin Proc.* 2014; 89:382–93. doi: 10.1016/j.mayocp.2013.11.005.
15. Singh MA Exercise and aging. *Clin Geriatr Med.* 2004 ;20:201-221.

16. Small BJ, Mobly JL, Laukka EJ, Jones S, Backman L. Cognitive deficits in preclinical Alzheimer's disease. *Acta Neurol Scand.* 2003;107(suppl 179): 29-33.

REFERENCES

1. Bukhtiyarov, I. V., Matyukhin V. V., Rubtsov M. Yu. Professional stress from the perspective of the implementation of global action plan for employees' health. *International research journal [Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skii zhurnal]*. 2016, no. 3 (45), Part 3, pp. 53-55 (in Russ.).
2. Lukanova V.V., Leonova A. B., Obnozova A.A., Chernysheva A. S., Vodopyanova N. E. Burnout and professionalization. *Kursk State un-ty [Kursk. gos. un-t]*. 2013, P.440.
3. Ilyin E.P. Physical culture as an integral part of a healthy lifestyle. *Health Psychology [Psikhologiya zdorovia]* ed. G.S. Nikiforov. – SPb.: SPbSU Publishing house [Izd-vo SPbGU], 2000, P. 337-360 (in Russ.).
4. Rusinova N.L. Panova L.V., Safronov V.V. Population health and socio-economic development of Russian regions. *Economy of the North-West: problems and development prospects [Ekonomika Severo-Zapada: problemy i perspektivy razvitiia]*. 2007, no. 1, P. 103-110 (in Russ.).
5. Savin S. V., Stepanova O. N. Functional (fitness) training method for adult women, *Physical culture and health [Kultura fizicheskai i zdorove]*. 2017, no. 1 (61), p. 42-45 (in Russ.).
6. Adkin, A.L., Frank, J.S., Carpenter, M.G., and Peysar, G.W. 2002. Fear of falling modifies anticipatory postural control. *Exp. Brain Res.* 143 (2): 160170.
7. Austin J, Williams R, Ross L, Moseley L, Hutchison S. Randomized controlled trial of cardiac rehabilitation in elderly patients with heart failure. *Eur J Heart Fail* 7: 411-417, 2005.
8. Bendsen NT, Christensen R, Bartels EM, et al. Is beer consumption related to measures of abdominal and general

17. World Health Organization: «Global status report on alcohol and health 2014»: https://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msb_gsr_2014_1.pdf.

- obesity? A systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev.* 2013; 71: 67-8. doi: 10.1111 /j.1753-4887.2012.00548. x.
9. Fleg JL, Morrell CH, Bos AG. et al. Accelerated longitudinal decline of aerobic capacity in healthy older adults. *Circulation.* 2005; 112: 674-68216043637.
10. Gregory Traversy and Jean-Philippe Alcohol Consumption and Obesity: An Update. *Curr Obes Rep.* 2015. no. 4 (1): 122-130.
11. Henk F.J. Hendriks Alcohol and Human Health: What Is the Evidence? *Annual Review of Food Science and Technology.* 2020, no. 11: 1-21.
12. Landsbergis, P.A. (2003), the Changing Organization of Work and the Safety and Health of Working People: A Commentary, *Journal of Occupational Environmental Medicine*, 45 (1): 61-72.
13. Mohajan, H.K. (2012), The Occupational Stress and Risk of it among the Employees, *International Journal of Mainstream Social Science*, 2 (2): 17-34.
14. O'Keefe JH, Bhatti SK, Bajwa A, et al. Alcohol and cardiovascular health: the dose makes the poison ... or the remedy. *Mayo Clin Proc.* 2014; 89: 382-93. doi: 10.1016 /j.mayocp.2013.11.005.
15. Singh MA Exercise and aging. *Clin Geriatr Med.* 2004; 20: 201-221.
16. Small BJ, Mobly JL, Laukka EJ, Jones S, Backman L. Cognitive deficits in preclinical Alzheimer's disease. *Acta Neurol Scand.* 2003; 107 (suppl 179): 29-33.
17. World Health Organization: "Global status report on alcohol and health 2014": https://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msb_gsr_2014_1.pdf.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Зотова Фируза Рахматулловна – доктор педагогических наук, профессор; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; 420010, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35; e-mail: zfr-nauka@mail.ru. ORCID: 0000-0002-8711-8807.

Хрущева Регина Шамильевна – аспирант; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; 420010, г. Казань, Деревня Универсиады, д.35; e-mail: akhmetovareen@gmail.com; ORCID: 0000-0002-4516-4987.

Мавлиев Фанис Азгатович – кандидат биологических наук, старший научный сотрудник Учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма; 420010, г. Казань, ул. Деревня Универсиады, 35; e-mail: fanis16rus@mail.ru; ORCID: 0000-0001-8981-7583.

Колясов Руслан Раисович – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья; Казанский государственный медицинский университет; 420012, г. Казань, ул. Бутлерова, 49; e-mail: ruslan.kolyasov@kazangmu.ru, ORCID: 0000-0001-6168-4148

Поступила в редакцию 5 января 2021 г.

Принята к публикации 26 января 2021 г.

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Информированность и активность женщин 40-60 лет в использовании потенциала физической культуры как средства оздоровления и сохранения трудового долголетия (по данным социологических исследований) / Ф.Р. Зотова, Р.Ш. Хрущева, Ф.А. Мавлиев и др. // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. – Т. 9, № 1. – С. 52-58. DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-1-52-58

FOR CITATION

Zotova F.R., Khrushcheva R.Sh., Mavliev F.A., Kolyasov R.R. Awareness and participation of women aged 40-60 years in using the potential of physical activity as a tool for maintaining health and career longevity (according to sociological surveys). *Science and sport: current trends*, 2021, vol. 9, no. 1, pp. 52-58 (in Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2021-9-1-52-58