

**Винокуров Алексей Александрович**  
Московский государственный институт культуры,  
г. Химки, Российская Федерация  
[alvinocurov@yandex.ru](mailto:alvinocurov@yandex.ru)

### **Социально-культурная рекреация в режиме труда и отдыха женщин – работниц органов местного самоуправления**

**Аннотация.** Объектом исследования являются женщины-работницы органов местного самоуправления и учреждений культуры, участники отбора кадрового резерва Смоленской области. Основными источниками эмпирических данных были результаты исследований целевой подготовки кадрового резерва руководителей Смоленской области, научно-исследовательских работ по проекту Программы проведения административной реформы в Смоленской области, экспертиз и построения рейтинга претендентов для замещения должностей государственной гражданской службы Смоленской области высшей и главной групп, проведенные в период с 2008 года по 2018 год.

Предметом исследования являются мотивация, ценности и структура самоорганизованного досуга работниц органов местного самоуправления и учреждений культуры, возрастающая значимость технологий социально-культурной рекреации в профилактике и коррекции дезадаптивных, донозологических состояний женщин занятых в сфере муниципального управления, специфические функции социально-культурной рекреации.

**Ключевые слова:** социология досуга; карьерный рост женщин в системе муниципального управления; социально-культурная рекреация женщин второго периода зрелого возраста в условиях досуга; специфические функции социально-культурной рекреации, социокультурная оптимизация режима труда и отдыха женщин.

**Vinokurov Alexey Alexandrovich**  
Moscow State Institute of Culture,  
Khimki, Russian Federation  
[alvinocurov@yandex.ru](mailto:alvinocurov@yandex.ru)

### **Social and cultural recreation in the mode of labor and relax of women – workers of local self-government bodies**

**Abstract.** The object of the study are female workers of local governments and cultural institutions, participants in the selection of the personnel reserve of the Smolensk region. The main sources of empirical data were the results of studies of targeted training of the personnel reserve of the leaders of the Smolensk region, research work on the draft Program of administrative reform in the Smolensk region, examinations and rating of applicants for filling the civil service positions of the Smolensk region of the highest and main groups, carried out during the period from 2008 to 2018.

The subject of the research is the motivation, values and structure of self-organized leisure for workers of local government bodies and cultural institutions, the growing importance of technologies of socio-cultural recreation in the prevention and correction of

maladaptive, pre-nosological conditions of women employed in the field of municipal administration, specific functions of socio-cultural recreation.

**Keywords:** sociology of leisure; career growth of women in the system of municipal administration; socio-cultural recreation of women of the second period of adulthood in leisure conditions; specific functions of socio-cultural recreation, sociocultural optimization of the mode of work and rest of women

### **Местное самоуправление как сфера занятости женщин в Российской Федерации**

Местное самоуправление – это низовой (первый) уровень публичной власти в Российской Федерации. Основным направлением деятельности которого является повышение качества жизнеобеспечения населения. Заняты в основном этой работой женщины. Условия труда работников органов местного самоуправления могут классифицироваться как неблагоприятные с высокой нервно-психической напряженностью. Факторами риска здоровья работников являются отсутствие планирования производственной нагрузки и полноценного отдыха, риск развития дезадаптивных донозологических состояний, предшествующих появлению различных нозологий хронических болезней.

Всё это делает актуальной внедрение в практику организации местного самоуправления системы социально-культурной рекреации, обеспечивающей восстановление и коррекцию донозологических состояний работниц, способствующей социальной активности, успешному продолжению замещения должностей муниципальной службы, карьерному росту женщин.

Современная теория социально-культурной деятельности нуждается в расширении представлений о совокупности организационно-педагогических условий образующих среду, где наряду с решением задач рекреации, происходит становление социальных качеств личности работниц органов местного самоуправления, способных творчески изменять своё окружение, реализуя в социально-культурной деятельности нужды, ценности и смыслы населения муниципальных образований регионов Российской Федерации.

Как показал анализ специальной методической литературы, рекомендаций по повышению резервов здоровья этой категории работников средствами социально-культурной деятельности нет. Отсутствуют данные, содержащие описание современных методов оптимизации режима труда и отдыха, приемов регуляции умственной работоспособности женщин.

Местное самоуправление как важнейший социальный институт общества остается не востребованным субъектом модернизации в России. Все это указывает на важность специального изучения мотивации использования социально-культурной рекреации в оптимизации режима труда и отдыха женщин-работниц органов местного самоуправления.

### **Эмпирическая база исследования**

Источниками эмпирических данных в данном исследовании были результаты целевой подготовки кадрового резерва руководителей Смоленской области, научно-

исследовательских работ по проекту Программы проведения административной реформы в Смоленской области, экспертиз и построения рейтинга претендентов для замещения должностей государственной гражданской службы Смоленской области высшей и главной групп, полученные в период с 2008 года по 2018 год.

С использованием анкетирования изучались проявления чувства усталости работниц органов местного самоуправления, востребованность мероприятий досуга. Динамика устойчивости умственной работоспособности в течение рабочего дня оценивалась с помощью Таблицы Крепелина [Серебрякова, 1990]. В результате был получен массив из 380 валидных анкет и протоколов оценки актуальных состояний работниц: умственной работоспособности, переживаний чувства усталости, самооценки состояния здоровья, жалоб на места локализации основных симптомов боли и др.

### **Умственная работоспособность**

Умственная работоспособность – это способность воспринимать и перерабатывать информацию. Умственная работа связана с деятельностью головного мозга. Объективным показателем устойчивой динамики умственной работы является производительность, продуктивность труда; точность, скорость и число ошибок в работе. Коэффициент умственной работоспособности обследованных женщин-работниц органов местного самоуправления составил  $0,84 \pm 0,42$  усл.ед., что соответствует показателю неустойчивости умственной работоспособности и указывает на истощаемость процессов внимания и проявление умственного утомления (выражающегося в ухудшении качества решения интеллектуальных задач), неотложность введения в режим труда и отдыха работниц специальных упражнений рекреации, способствующих регуляции их умственной работоспособности.

### **Переживание чувства усталости**

Переживание чувства усталости у женщин-работниц органов местного самоуправления оценивалось с помощью опроса (анкетирования). У большинства работниц (82 %) утомление наступает во второй половине дня; у 5 % опрошенных – уже первой половине дня; для 13 % опрошенных характерно то, что наступление чувства усталости в течение рабочего дня они у себя не замечали. При оценке видов субъективных симптомов утомления, которые фиксируют у себя в течение рабочего времени работницы органов местного самоуправления, установлено, что, в основном работницы жаловались на головную боль (47 %), слабость (45 %), сонливость (35 %), а также боли в пояснице, спине, шеи. В отдельных случаях (4 %) отмечалась усталость глаз, кистей рук, отечность ног. По структуре ответов можно видеть, что места локализации основных симптомов боли – голова, шея, спина, поясница, глаза, кисти рук, нижние конечности. Жалобы на головные боли, слабость, сонливость указывают на снижение тонуса центральной нервной системы (возможно – истощение процессов ЦНС), которое к тому же сопровождается позотонической утомляемостью (онемения шеи, боли в спине и пояснице, усталость глаз, кистей, отечность ног). Все это в целом может указывать на развитие во второй

половине дня у работниц органов местного самоуправления состояния позотонического утомления, видимо, обусловленного рабочей позой сидя и гипокинезией в целом. Эти симптомы указывают также на неотложность включения в режим труда и отдыха упражнений рекреации. В противном случае, часто переживаемые состояния выраженного позотонического утомления могут привести к развитию остеохондроза, заболеванию глаз, органов кровообращения, тем более, работа данной категории женщин протекает в основном сидя. При распределении ответов работниц на вопрос об основной рабочей выявлено, что у 81 % работниц органов местного самоуправления рабочая поза «сидя». Только 19 % опрошенных назвали основную рабочую позу смешанной, т.е. сидя, стоя, в движении.

### **Мотивация и средства регуляции усталости**

Симптомы усталости работницы пытаются устранить различными средствами. Работницы для устранения симптомов усталости выбирают как активные формы регуляции состояния – прогулки, занятия физическими упражнениями, так и пассивные – сон, слушание музыки, чтение. Среди активных форм работницы выбирают прогулки – 56 %; занятия физическими упражнениями – 26 %; в перечне пассивных – длительный сон выбирают 37 % работниц; прослушивание музыки – 21 %; чтение – 17 %. Обращает на себя внимание факт выбора употребления алкогольных напитков как средства снятия усталости и нейтрализации напряжения – 1 % опрошенных. Одним из факторов, способствующих положительной мотивации к занятиям рекреацией, по данным опроса, является низкая самооценка состояния здоровья и желание его улучшить за счет посещения спортивно-оздоровительных комплексов с целью коррекции психосоматического состояния здоровья и возможности быть зачисленными в кадровый резерв Администрации региона.

### **Самооценки состояния здоровья**

По результатам самооценки состояния здоровья определено, что большинство работниц (65 %) оценивают свое состояние здоровья как удовлетворительное. Вполне хорошим свое здоровье оценили 22 % работниц; 13 % указали, что здоровье у них скорее плохое, чем хорошее. Результаты опроса показали, что большая половина респондентов (55 %) в течение текущего года болели, нетрудоспособность по больничному листу, со слов работниц, составила 11 и более дней по простудным заболеваниям (25 %); до 10 дней (15 %) – заболевания опорно-двигательного аппарата; от 1 до 6 дней – сердечно-сосудистые заболевания (10 %) и от 1 до 3 дней – инфекционные заболевания (5 %).

### **Организация мероприятий рекреации**

Изучение планов мероприятий по организации рекреации в администрациях поселений показало, что из ста администраций, отобранных нами случайным методом, только в десяти имелись планы мероприятий, включающие участие персонала администраций в мероприятиях социально-культурной рекреации,

оздоровительных и спортивных мероприятиях «Лыжня России», «Дни здоровья» и «Кросс нации» и др. В остальных администрациях поселений рекреационная и физкультурно-оздоровительная работа не планируется и не ведется. Вместе с тем, опрос показал, что работницы органов местного самоуправления проявляют интерес к различным видам рекреации и при соответствующих условиях хотели бы самостоятельно заниматься упражнениями рекреации. Результаты ответов на вопрос: «Скажите, пожалуйста, для самостоятельных занятий физическими упражнениями какие спортивно-оздоровительные комплексы (сооружения) Вам необходимы?» свидетельствуют, что женщинам-работницам органов местного самоуправления важно, чтобы на работе были такие спортивно-оздоровительные комплексы и сооружения, как: комната психологической разгрузки (52,5 %), спортивный зал (17,5 %), бассейн (10 %), игровые площадки, тир, катки, лыжные трассы (2,5 %); по месту жительства нужны: бассейн (45 %), крытый каток (35 %), стадион (27,5 %), игровые площадки (25 %), спортивный зал (17,5 %), лыжные трассы (10 %), комната психологической разгрузки (10 %), тир (5 %).

Дополнительно к этим ответам были указаны пожелания на наличие в этих учреждениях квалифицированных специалистов-инструкторов рекреации (5 %).

Таким образом, как показали наши исследования, интересы и потребности в социально-культурной рекреации работниц органов местного самоуправления Смоленской области обусловлены не только желанием улучшить состояние здоровья за счет рекреации, но и стремлением реализовать себя на должностях муниципальной службы, быть зачисленными в кадровый резерв администрации региона.

Всё это характеризует явный социальный заказ на вовлечение женщин в современную социально-культурную рекреацию, формирующую их мотивацию к здоровому образу жизни и карьерному росту в профессиональной деятельности.

### **Библиографический список**

*Серебрякова Р. О.* Исследование утомляемости и работоспособности с помощью таблицы Крепелина. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: учебное пособие /Вансовская Л. И., Гайда В. К., Горбачевский В. К. и др.; под ред. А. А. Крылова. – Л.: Изд.- во Ленинградского университета, 1990, С.125–128.