

Д.А. Тышковец, студент

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.пед.н., доцент

Полесский государственный университет

Введение. В процессе жизнедеятельности человек должен включиться в трудовые отношения, которые характеризуются разным уровнем затрат физических и умственных способностей. Все это требует определенного уровня развития физических качеств и морально-волевой устойчивости организма.

Разработанные комплексы производственной гимнастики в СССР позволяли сохранять такую преемственность [8, С. 274-277].

В новых условиях развития общества необходима трансформация имеющегося опыта с учетом социально-экономических условий.

Цель исследования – систематизировать научные данные по применению производственной гимнастики в условиях деятельности учреждений образования Беларуси.

Материалы и методы исследования: теоретический метод, анализ научно-методической литературы.

Результаты исследований и их обсуждение. Теоретико-методологические положения организации и проведения производственной гимнастики построены на учете особенностей профессиональной деятельности по 4 группам:

1-я группа — однообразные рабочие движения (динамические упражнения, с большой амплитудой движений);

2-я группа — физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений – это комплексы динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления, работа выполняется стоя;

3-я группа — рабочие операции, требующие больших физических напряжений, физические упражнения из положения сидя или лежа;

4-я группа — профессии, требующие постоянного умственного напряжения – это разнообразные физические упражнения с широкой амплитудой движения, применением элементов фитнеса [5, С. 98; 6, С. 149; 7, С.151].

При построении комплексов упражнений производственной гимнастики необходимо учитывать: рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное); рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений) [1, С.203-208; 2, С. 112с; 3, С. 64 с; 4, С. -188-189; 5, С. 98; 6, С. 149; 7, С.151].

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для сотрудников, чья работа связана с умственным трудом и зрительным напряжением. Гимнастика для глаз делается без очков (кто носит очки), лицо неподвижное, работают только глаза, при движении глазами нельзя делать резких движений.

1. Быстро поморгали, лёгкое моргание только веками. Смотрим прямо, глазами водим вверх, вниз (три раза). Поморгали.

2. Глазами вправо, влево (три раза). Поморгали.

3. Глаза водим по диагонали. Право вверх, лево низ (три раза). Поморгали. Затем, обратная диагональ. Лево вверх, право низ (три раза). Поморгали.

4. Прямоугольник рисуем глазами. Подняли глаза наверх, рисуем верхнюю сторону, боковую вниз, низ, боковую вверх (три раза). Поморгали. Затем, в обратную сторону прямоугольник (три раза). Поморгали.

5. Циферблат. Представьте огромные часы, где переносица центр циферблата, а лаза стрелки. Подняли глаза на 12 часов и двигаемся по кругу, почасовой стрелки, 3 часа, 6 часов, 9 и 12 часов (три раза). Поморгали. Затем, против часовой стрелки 12, девять, 6, 3, 9 часов (три раза). Поморгали.

6. Змейка. Глаза в сторону и с хвоста начинаем рисовать змейку вверх вниз, верх вниз, до головы. И в обратную сторону вверх вниз, вверх вниз (три раза). Поморгали, поморгали, поморгали. Эффективный комплекс упражнений для глаз следует выполнять три раза в день и сделать этот комплекс таким же ежедневным, как умывание [6, 149 с.].

Выводы. Проведённый анализ факторов, воздействующих на трудовой процесс показал, что для использования средств производственной гимнастики оптимальной является классификация профессий по группам (4 группы).

Разработана и научно обоснована программа, включающая ряд мероприятий, позволяющих снизить последствия воздействия вредных факторов производственного процесса для каждой из групп классифицированных профессий.

Эффективными формами таких оздоровительных мероприятий являются двигательные или релаксационные микропаузы, «физкультминутки», комплексы производственной гимнастики (которые возможно выполнять прямо на рабочем месте), сеансы «психологической разгрузки» и т.п.

Ежедневное выполнение комплекса производственной гимнастики является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня.

Борьба с утомлением осуществляется внедрением рациональных режимов труда и отдыха, улучшением условий обитаемости, внедрением эргономических рекомендаций по организации рабочего места, панелей и пультов управления, рациональным распределением функций между человеком и машиной.

Мощное средство борьбы с утомлением – тренировка, которая предусматривает формирование оптимальных функциональных систем, обеспечивающих минимальное расходование физиологических резервов при заданной интенсивности, упрочение навыков, правильное распределение микро пауз и перерывов в работе.

Выполнение производственной гимнастики создает «фон» для физической работоспособности сотрудников, что сказывается в ходе профилактической работе по преодолению проблем, связанных с профессиональными заболеваниями и неблагоприятными исходными положениями труда – это как средство приобщения к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой рекреационной направленности.

Список использованных источников

1. Асхамов, А.А. Влияние занятий производственной гимнастикой на показатель физического развития и сердечно-сосудистой систем офисных сотрудников / А.А. Асхамов / Образование и саморазвитие, 2014. №2 (40). - С.203-208.
2. Баранов, В.М. Физические упражнения в режиме труда / В.М. Баранов. М.: Академия, 2014. - 112с.
3. Бирюков, А.А. Самомассаж/ А.А. Бирюков. М.: Знания, 2012. - 64 с.
4. Герасимова, Е.А. Анализ роли производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний и производственного травматизма / В сборнике : Избранные доклады 66-й Университетской научно-технической конференции студентов и молодых учеников. Томск , 2020. - С. 188-189.
5. Гусева, Э.Д. Гимнастика в рабочем строю / Э.Д. Гусева. М.: ФиС, 2014. - С. 98.
6. Ильинич, В.И. Физическая культура работников умственного труда / В.И. Ильинич. М.: Академия, 2015. - С. 149.
7. Саноян, Г.Г. Физическая культура в режиме трудящихся / Г.Г. Саноян. М., 2017.- С.151.
8. Яковлев, А.Н. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в социуме образовательного пространства Республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлев // Здоровье для всех = Здароўе для ўсіх = Health for all: научно-практический журнал, 2016. № 2. С. 40-45.