

ГИМНАСТИКА КАК НОВОВЕДЕНИЕ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ УКРАИНЫ

*Низкодубова Е.Д., Коваленко Е.В.
Днепропетровский национальный университет имени Олеся Гончара*

На современном этапе развития производства, основное внимание уделяется техническому оснащению и санитарным нормам, но очень редко говорится о развитии опорно-двигательного аппарата рабочих при постоянно возрастающей занятости с низким уровнем подвижности. Здоровье работающего населения в развитых странах мира в последнее время стало одной из приоритетных проблем, так как является важнейшей составляющей трудового потенциала, в значительной мере определяет дальнейшее экономическое и социальное развитие любого общества. Такие страны как Белоруссия или Китай в данное время возобновляют практику ежедневной зарядки и производственной гимнастики среди сотрудников, хотя это еще не закреплено законодательно.

Производственная гимнастика – система целенаправленных рациональных физических упражнений, применяемых с целью обеспечения высокой работоспособности организма в течение всего рабочего дня и профилактики утомления. На промышленных предприятиях производственная гимнастика стала внедряться еще в 30-х годах. В настоящее время она получила широкое развитие в КНР, Японии, Корее, США, как среди студентов, так и среди трудящихся. В Украине производственной гимнастикой активно занимались на предприятиях, в совхозах, на судах сотни тысяч человек в 90-е годы [4, с. 137].

Производственная гимнастика как элемент научной организации труда должна массово и прочно войти в режим трудового дня. Ей отводится роль профилактического средства поддержания высокой работоспособности. Еще в конце XIX века И.М. Сеченов экспериментально доказал, что работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не при пассивном отдыхе, а когда выполняются движениями другими, не утомленными частями тела. Сеченовский феномен активного отдыха – важное условие для плодотворной интеллектуальной деятельности. Многочисленные научные данные и методические рекомендации свидетельствуют о том, что чередование умственного труда с выполнением физических упражнений повышают сопротивляемость организма эмоциональному стрессу и предупреждению заболеваний нервно эмоционального характера [1].

В странах с развивающейся экономикой, к которым относится и Украина, проблемы сохранения здоровья работающих приобрели особую остроту. Показатели здоровья работающего населения формируются не только под воздействием условий труда, но и условий и образа жизни, за счет генетических и экологических факторов, доступности, качества медицинского обслуживания. Однако при выполнении любой работы расходуется физическая и психическая энергия, которая должна восстанавливаться во время отдыха. Если этого не происходит, то накапливается хроническая усталость, снижается мотивация к труду, возрастает количество хронических заболеваний. Распространенность заболеваний – один из основных показателей здоровья населения. В 2006 г. в Украине на 18,8 млн. человек занятого населения трудоспособного возраста было зарегистрировано 40,0 млн. заболеваний, или 1417,6 случаев на 1000 работающих (в 1997 г. этот показатель составлял 1108). Следовательно, за эти годы

общая заболеваемость увеличилась на 21,8%. Сложной проблемой в Украине является распространение болезней по классу «Расстройства психики и поведения», которые еще в 2005 г. составляли почти 1,4 млн. случаев (около 5 тыс. на 100 тыс. работающего населения), что почти вдвое больше, чем в 2004 г [2], а устойчивость и адекватность таких психических показателей, как память, внимание, скорость передачи информации и другие, во многом зависят от уровня физической тренированности организма [1].

Научные исследования и практика использования физических упражнений в режиме дня убедительно доказывают положительное влияние производственной гимнастики на здоровье, физическое развитие, состояние и подготовленность трудящихся, на повышение работоспособности, снижение утомляемости, травматизма, повышения продуктивности труда. При использовании производственной гимнастики производительность труда возрастает в среднем на 1,5 – 2% [4].

Особенное внимание следует уделить следующим трудовым группам, которые отличаются по степени физической нагрузки и нервно-психического напряжения:

1. Экономисты, бухгалтеры, инженеры, работники канцелярий, труд которых требует напряжения мыслительных процессов.
2. Руководители учреждений, предприятий, профессорско-преподавательский состав, научные работники, конструкторы, писатели, творчество которых зачастую связано с высоким уровнем нервно-эмоционального напряжения.
3. Операторы, управляющие машинами, компьютерной техникой, технологическими процессами. Для них характерна периодическая ответственность за ход процесса с функциональной нагрузкой на отдельные анализаторы, в частности, зрительный.
4. Медицинские работники, труд которых связан с большой ответственностью за принятие правильного решения, в особенности труд хирургов, отличающийся высоким нервно-эмоциональным напряжением и длительным статическим напряжением мышц в процессе операции.

Эти виды труда предъявляют высокие требования к деятельности головного мозга, зрительного анализатора, связанного с напряжением внимания, к продолжительным статическим нагрузкам на мышечный аппарат [1, с. 9]. Производственная гимнастика для этих трудовых групп, внедряемая в процесс труда при благоприятных санитарно-гигиенических условиях, имеет такие формы занятий: физкультурная микропауза, физкультурная минутка, физкультурная пауза, вводная гимнастика [3].

Наибольший эффект на повышение трудоспособности производит вводная гимнастика. С помощью специально подобранных физических упражнений успешнее активизируется деятельность органов и систем, которые играют ведущую роль в трудовой деятельности. Вводная гимнастика проводится непосредственно перед началом работы. Продолжительность ее 5-7 минут.

Комплекс упражнений вводной гимнастики составляется в соответствии со следующей схемой: ходьба на месте, упражнения в потягивании, упражнения для мышц туловища и плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечные усилия для сохранения правильной осанки), упражнения на точность движения и концентрацию внимания, которые не рекомендуются

выполнять в быстром темпе. [1, с. 13-14].

В заключении, сохранение здоровья человека, поддержание высокой работоспособности - одна из важнейших задач общества и системы здравоохранения. Одной из эффективных мер по укреплению здоровья работающего населения является введения производственной гимнастики на предприятиях, что уже имеет место в некоторых европейских странах. Особенно актуальна эта проблема для Украины, так как в последние десятилетия здесь наблюдается значительное ухудшения состояние здоровья работников на производствах.

Литература

1. Григорович Е.С. и др. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. реком. / Е.С.Григорович, А.М.Трофименко, И.Н.Малуха. – Мн.: МГМИ, 2000. – 39 с.
2. Кундиев Ю.И., Нагорная А.М. Профессиональное здоровье в Украине. Эпидемиологический анализ. – Киев: «Авицена». – 2007. – 396 с.
3. Методические рекомендации. Производственная гимнастика./ Тюмень – 2009. – [Электронный ресурс]. – Режим доступу: <http://www.tyumsma.ru/assets/files/upload/3425/gimnastika.pdf>
4. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под общ.ред. Р.Т.Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

НАВЧАЛЬНА РОБОТА ВИПУСКАЮЧОЇ КАФЕДРИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ПРИ ФОРМУВАННІ БАЗОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я

Новописьменный С.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Процес вивчення професійно орієнтованих дисциплін полягає у проведенні лекцій, практичних (лабораторних), семінарських занять і має будуватися з використанням інтерактивних методів навчання, сучасного НМЗ і МТЗ, а також з використанням ІКТ (дистанційні курси). Ефективними є бінарні заняття, круглі столи, тренінги, майстер-класи, екскурсії тощо.

Як зазначає С. Базиль, *бінарне заняття* – нестандартна форма навчання для реалізації міжпредметних зв'язків, заняття ведуть два викладачі, це творчість двох педагогів, що переростає у творчий процес у студентів [1]. Наприклад, практичне заняття з дисципліни «Масаж загальний і самомасаж» доцільно проводити у тандемі з викладачем комп'ютерних технологій, який допоможе МУОЗ самостійно знаходити інформацію в Інтернеті (відеоматеріали) для більш глибокого вивчення сучасних технік масажу та формування інформаційно-комунікаційних БК МУОЗ. Також доцільним є проведення таких занять з лікарем, який продемонструє техніки лікувального масажу і сприятиме формуванню здоров'язберезувальних БК МУОЗ.

Круглий стіл – це інтерактивний вид навчального заняття, основним змістом якого є спільне з викладачами обговорення актуальних і важливих інноваційних аспектів професійної діяльності студентів-МУОЗ [2]. Така форма навчання сприятиме ефективному формуванню БК МУОЗ, оскільки на круглий стіл запрошуються певні компетентні особи – спеціалісти різних