

Азамов Наврузбек Нурали Угли

студент

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадиевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

К ВОПРОСУ О ВЗАИМОЗАВИСИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в работе отражено исследование, в ходе которого было рассмотрена взаимосвязь профессиональной деятельности и физической активности. А также рассмотрены методика производственной физической культуры для поддержания состояния здоровья работников.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, профессиональные заболевания.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье населения является основой успешного существования нации. Здоровье является условием духовного развития, а также профессионального и творческого. В период трудовой деятельности возрастает роль использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, в том числе во внерабочее время [1; 2; 3].

В процессе профессионально-прикладного использования физической культуры решаются задачи повышения работоспособности, укрепления здоровья, профилактики профзаболеваний, травматизма, улучшение общего физического и эмоционального состояния [4; 5].

Значение направленного использования средств физической культуры в сфере труда очень велико [6; 7]. Это значение обуславливается следующим:

1. Современные виды труда характеризуются ограниченной двигательной активностью, однотипными требованиями к функциональным возможностям организма специалистов. Средства физкультуры способны предупредить нежелательные последствия производственной деятельности.

2. В производстве не исключены условия, формирующие профессиональные заболевания и травмы. С помощью физкультуры возможно уменьшить их вероятность.

3. Трудовой процесс имеет фазу вработывания, фазу снижения работоспособности. Производственная гимнастика ускоряют вработывание, уменьшают или исключают падение рабочей производительности.

4. Некоторые виды труда требуют специальной физической подготовленности, которую можно обеспечить специфическими средствами и методами.

5. Успешность трудовой деятельности зависит от физической подготовленности и уровня здоровья специалиста. Здесь активно применима производственная гимнастика, комплексы которой созданы с учетом особенностей профессиональной деятельности [8].

Для получения информации о взаимозависимости профессии и физкультурной деятельности проведен опрос 57 человек различного возраста и профессионального статуса, посещающих фитнес-центр «Aktogon-Fit» г. Краснодара.

Таблица

Результаты оценки значимости физкультурно-спортивной деятельности для той или иной профессии

<i>Профессиональное направление</i>	<i>Характеристика рабочего дня</i>	<i>Среднее количество физических тренировок в неделю</i>	<i>Жалобы, возникающие в связи с профессиональной деятельностью</i>
Менеджер по продажам, бухгалтер, экономист, финансовый аналитик, программист	Офисная работа, стандартный рабочий день, большая часть работы выполняется на компьютере	В среднем опрошенные проводят от 1 до 3 тренировок в неделю	Чаще всего опрошенные отмечают болезни спины, шеи, суставов, а так тазовой области
Уборщик, механик, грузчик	Ежедневная физическая нагрузка в	Как правило лица данной категории	Опрашиваемые отмечали боли в спине и

	процессе выполнения работы	не проводят дополнительных тренировок в силу специфики своей деятельности	коленях как основные. При этом данные жалобы можно отнести к профессиональным издержкам
Управляющие, владельцы бизнесов, предприниматели	Постоянное передвижение, не исключены часовые сеансы компьютерной работы	Как правило люди данной категории целенаправленно посещают спортивные залы от 2 до 4 раз в неделю	Редкие жалобы ссылались на поясничный отдел, а также шейный

Как мы можем наблюдать из опроса большинство людей, а именно большее количество, относятся к офисным работникам с сидячим образом жизни и работы, им присуще большее количество жалоб в связи с сидячей работой. Большинство опрошенных посещают спортивные и тренажерные залы хотя бы раз в неделю.

Производственная физическая культура позволяет проводить профилактику профессиональных заболеваний и способствует улучшению состояния здоровья работников, позволяет легче восстанавливаться после рабочего дня, а также поддерживает в тонусе в период выполнения профессиональной деятельности.

Формы занятий производственной физкультурой: вводная гимнастика; производственная гимнастика, «физкультминутки», «физкультпаузы».

Обозначенные виды и формы физкультурных занятий подразумевают: комплексы упражнений, направленных на подготовку работника к трудовому дню, используя упражнения, похожие на трудовые операции; комплексы упражнений, позволяющие восстановиться в течении рабочего дня для его продолжения для получения «срочного» активного отдыха, который снизит утомление и повысит работоспособность; малые формы физической нагрузки, позволяющие локально поддерживать тонус организма, добавив энергии на выполнение работы.

Профилактика профессиональных заболеваний гораздо эффективнее и менее затратна, чем лечение или реабилитация. Необходимо предпринимать шаги для профилактики профессиональных заболеваний.

Охрана жизни и здоровья работающих людей от воздействия «вредных производственных факторов» имеет важное социальное значение. Здоровье работников является национальным богатством государства, влияет на работоспособность специалистов, благополучие и развитие государства.

Рассмотрим факторы, которые способствуют заболеваниям и способы их предотвращения.

1. Стресс возникает у офисных рабочих, преподавателей и прочих деятелей умственного труда. Сердечно-сосудистые заболевания следствие стрессовых состояний. Для их профилактики применима оздоровительная физкультура, позволяющая получить порцию дофамина, который способствует борьбе со стрессом.

2. Длительное сидение на одном месте приводит к недостаточному питанию мышц, может привести к развитию мышечной дистрофии, остеохондроза, геморроя.

3. Работа на компьютере приводит к напряжению сухожилий, расположенных в запястьях, может развиваться лучезапястный, т.н. «туннельный» синдром. Сухожилия со временем начинают отекать, зажимая нерв, что приводит к возникновению болевого синдрома и дистрофии нерва. Следует грамотно оборудовать рабочее место и отрегулировать режим работы, делая перерывы через каждые 15–20 минут.

4. Опасности подвергаются и те, кто большую часть рабочего времени проводит «на ногах», что грозит тромбозом, варикозным заболеванием вен.

Профилактика профзаболеваний – соблюдение мероприятий гигиены и охраны труда, исключение длительного пребывания в статическом положении.

Заключение. Поддержание здорового образа необходимо каждому специалисту. В то же время, профессиональная деятельность оказывает воздействие на организм. Необходимо адаптироваться под бытовые и производственные условия, практикуя доступную специализированную физкультурную нагрузку. Основным средством профилактики профзаболеваний офисных работников выступает производственная физкультура.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.
2. Александров С.Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.
3. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: Сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – Ч. 2. – 207 с.
4. Александров С.Г. К вопросу о факторах неправильной осанки у студентов вузов и подходах к её коррекции / С.Г. Александров, Д.И. Сушко // Современные научные исследования. Исторический опыт и инновации: сборник материалов XVII Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2021. – С. 144–149.
5. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 190-летию потребительской кооперации России. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149.
6. Виленский М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2020. – 216 с.
7. Заикина Е.Н. Роль адаптивного спорта в реабилитационно- рекреационной работе с населением, имеющим ограничения в состоянии здоровья / Е.Н. Заикина, С.Г. Александров // Гуманитарные, естественно-научные и технические аспекты современности: материалы XXXIII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д: РГГУ, 2021. – С. 621–622.

8. Зайцев А.А. Элективные курсы по физической культуре: практическая подготовка / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко. – М.: Юрайт, 2020. – 227 с.