

ЗНАЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЯ

*Бараковских Ксения Николаевна,
Пермяков Олег Михайлович
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрена такая проблема, как влияние производственной физической культуры на работоспособность работников предприятия. Также рассмотрены средства физической культуры, которые оказывают влияние на процесс профессиональной деятельности предприятия.

Ключевые слова: производственная физическая культура, физическое воспитание, здоровье, профессиональные навыки.

Abstract. In this article, a problem such as the impact of production of physical culture on the performance of the employees. Also considered are the means of physical culture that influence the process of professional activity of the enterprise.

Keywords: industrial physical culture, physical education, health, professional skills.

Производственная физическая культура является важной составной частью общей культуры общества, способствующей сохранению здоровья трудящихся, адаптации к условиям труда и наилучшему освоению трудовых специальностей. Важное значение производственной физической культуры требует от будущих специалистов тщательного изучения методических основ ПФК [1].

В физическом воспитании производственная физическая культура понимается как вид человеческой деятельности, содержащий рационально избранную и методически верно осуществляемую систему физических упражнений, профессионально-прикладных, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на достижение, повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в общественном производстве, готовности наилучшим образом действовать в условиях определенной профессиональной трудовой деятельности и конкретного рабочего места [2].

Многочисленные исследования, проведенные еще в период с 2005 по 2007 годах, убедительно показали, что занятия физическими упражнениями в режиме жизни человека оказывают существенное благотворное влияние на профессиональную работоспособность. Как отмечают исследователи, первой решающей предпосылкой в этом отношении выступает высокий общий уровень функциональных и двигательных возможностей человека, приобретенный в процессе систематических тренировочных воздействий упражнений на организм. В ходе занятий физическими упражнениями закономерно возрас-

тают общая выносливость, силовой потенциал, увеличивается скорость протекания восстановительных процессов после выполнения нагрузки. Все это не может не найти своего выражения в результативности производственного труда, в конечном счете – в показателях его производительности.

По данным разных исследователей производительность труда у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, на 1–8 % выше, чем у не занимающихся. В некоторых случаях авторы приводят и более высокие проценты возрастания производительности труда под воздействием физкультурно-спортивных занятий до 14 %. Причем эта разница, по их данным, особенно выражена у рабочих 29–38 лет в сравнении с группами 39–48 и 19–28 лет [3].

Существенное влияние на производительность труда оказывает также снижение заболеваемости у рабочих, приобщенных к физкультурным занятиям. Физкультурники и спортсмены, по данным Л.Н. Нифонтовой, в 2–5 раз реже болеют различного рода заболеваниями. Особенно заметно уменьшение случаев простудных заболеваний и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В значительной степени занятия физическими упражнениями способствуют снижению производственного травматизма. На этот показатель благотворно влияют все виды и формы производственной физической культуры, занятия спортом и бытовой физической культурой. По данным ряда авторов включение физкультурных занятий только в процесс труда способствует снижению травматизма в среднем на 17 %, а число дней нетрудоспособности – примерно на 43 %. Среди лиц регулярно занимающихся физической культурой и спортом число случаев производственных травм в целом на 72 % ниже, чем среди рабочих, имеющих одинаковый производственный стаж, возраст, квалификацию, но не занимающихся физическими упражнениями [3].

Рациональный режим труда и отдыха — это такое чередование периодов работы и перерывов на отдых, при котором сохраняется высокая производительность труда и высокий уровень работоспособности человека и отсутствует чрезмерное утомление в течение всей рабочей смены. Оптимальный режим труда и отдыха должен соответствовать следующим основным требованиям.

Во-первых, он должен обеспечить высокую производительность труда, показателем которой может служить количество продукции, произведенной за смену, время, затраченное на единицу продукции, наличие и отсутствие брака.

Во-вторых, он способствует сохранению высокого уровня работоспособности, который характеризуется следующими признаками: восстановлением функциональных показателей во время перерывов до уровня, низкого к до рабочему; наличием устойчивого уровня функциональных психофизиологических показателей во время работы и после окончания ее последовательных периодов; быстрой вработываемостью, длительным поддержанием высокого уровня работоспособности и продолжительности труда; предупреждением и ограничением развития глубоких стадий производственного утомления.

При определении эффективности вновь разработанного режима труда и отдыха необходимо сравнить регулирование ключевых физиологических функций до и после рационализации режима с существующими нормальными границами (пределами) и оптимальным уровнем определения данных ключевых функций.

Для оптимизации сменного режима труда и отдыха, способности и производительности труда используется производственная гимнастика, отдельные упражнения и комплексы оздоровительно-профилактической гимнастики, ходьба, спортивные игры во время обеденного перерыва и другие средства восстановления работоспособности (массаж, водные процедуры, психорегулирующие занятия).

Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике. Богатый опыт сотен предприятий, многочисленные научные исследования, проведенные за последние два десятилетия, как на производстве, так и в лабораториях, утверждают неоспоримую пользу введения рационально организованной производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства.

Большое практическое значение производственной гимнастики видно в том, что она способствует ускорению вхождения в работу в начале рабочего дня (вводная гимнастика) и предупреждает снижение работоспособности в конце первой половины рабочего дня и в последних часах работы (физкультурная пауза и физкультминуты). В этом и физиологичен смысл «острого» влияния вводной гимнастики. В середине и в конце рабочего дня применение комплексов физических упражнений физкультурной паузы и физкультурной минуты направлено на ускорение и углубление отдыха вовремя регламентированных перерывов. В этом физиологический смысл «острого» действия физкультурных пауз и физкультминуток [4].

Помимо производственной гимнастики для достижения и поддержания высокой работоспособности в режиме рабочего дня применяйте такие средства, как массаж, воздушные и водные процедуры, психорегулирующие занятия, аэрация, аэроионизация, ультрафиолетовое облучение. Так, специально направленные процедуры в виде обтираний, душа, вод душных ванн в сочетании с упражнениями, выполняемыми в моменты снижения работоспособности в режим рабочего дня и сразу после него в течение нескольких минут (2—6 мин.), способствуют восстановлению работоспособности, закаливанию организма, оздоровлению и увеличению его адаптационных способностей к окружающей среде.

Таким образом, основой физкультурно-оздоровительной работы на предприятии в условиях рынка должна быть первичная профилактика простудных заболеваний трудящихся и их детей, болезней сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем с дифференцированным использованием средств физической культуры, профессионального массажа и закаливания, так как наибольшие

экономические потери промышленным предприятиям наносят простудные заболевания работников, уходы за больными детьми, болезни сердечно-сосудистой системы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Евсеев С. П.* Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы: Монография. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 144 с.
2. *Тонков Н. И.* Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов экономического профиля: Дис...канд. пед. наук/ Н.И. Тонков. – М., 2007. – 127 с.
3. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста // сайт «StudFiles» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1359436/page:11/> (дата обращения 26.12.17)
4. Производственная физическая культура. ПФК // сайт «Студопедия» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://studopedia.ru/7_10640_proizvodstvennaya-fizicheskaya-kultura-pfk.html (дата обращения: 26.12.17)

THE LITERATURE

1. *Evseev, S. P.* Physical culture in the system of higher professional education: realities and prospects: Monograph. – SPb.: GAFK them. P. F. Lesgaft, 2004. – 144 p.
2. *Tonkov N. I.* Professionally applied physical culture in the system of training of specialists of economic profile: Dis ... kand. PED. Sciences / N. And. Tonkov. - M., 2007. 127 p.
3. Physical culture in industrial activity of bachelor and specialist / / «StudFiles» website [Electronic resource] - access Mode: <https://studfiles.net/preview/1359436/page:11/> (date of application 26.12.17)
4. Industrial physical culture. PFK // website "Sudopedia" [Electronic resource] – Mode of access: https://studopedia.ru/7_10640_proizvodstvennaya-fizicheskaya-kultura-pfk.html (date accessed: 26.12.17)

УДК 373.037:004(075)

ОБОСНОВАНИЕ ДОПУСТИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

*Борисов Вячеслав Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент,*

*Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье обоснованы результаты педагогических и медико-биологических наблюдений, которые позволили определить допустимые нагрузки при многократном выполнении физических упражнений различного характера учащимися девярых классов Забайкальского края.