

УДК 613

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ РАБОТНИКОВ СОВРЕМЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

PHYSICAL ACTIVITY OF EMPLOYEES AT MODERN PRODUCTION

Артинова Светлана Геннадьевна

старший преподаватель кафедры аэробики, охраны труда и природы

e-mail: aotp2012@yandex.ru;

Козлов Сергей Дмитриевич

Доцент кафедры физического воспитания

Artinova Svetlana Gennadevna

Senior lecturer Chair of Aerobics, Occupational Safety and Nature

e-mail: aotp2012@yandex.ru;

Kozlov Strgey Dmitrievich

Associate Professor of physical education

Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева, 650000, Россия, г. Кемерово, ул. Весенняя, 28.

T.F. Gorbachev Kuzbass State Technical University, 28, Vesennaya St., Kemerovo 650000, Russian Federation.

Технический прогресс вызвал дисбаланс между требуемой природой человека и реальной резко сниженной двигательной активностью на фоне все возрастающего психоэмоционального напряжения, привел к последствиям острой недостаточности физической активности большинства работающего населения. Это и обуславливает необходимость повышения роли физической культуры в жизни работников современного предприятия. Данная проблема на предприятии может быть решена посредством разработки комплексной программы направленной на содействие физически активному образу жизни сотрудников.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, физическая трудовая деятельность.

Technical progress has caused an imbalance between the required human nature and the real sharply reduced motor activity on the background of increasing psycho-emotional stress, led to the consequences of acute physical inactivity of the majority of the working population. This makes it necessary to increase the role of physical culture in the life of employees of modern enterprises. This problem can be solved at the enterprise through the development of a comprehensive program aimed at promoting a physically active lifestyle of employees.

Key words: physical culture, physical activity, physical labor activity.

Потребность в физических нагрузках заложена природой в каждом человеке. Для сохранения жизни и здоровья, продолжения рода, возможности создания материальных благ, необходим достаточный уровень физического и умственного развития, а значит должны быть сформированы двигательные навыки и умения.

Такую естественную потребность в движениях человек удовлетворял на протяжении всей жизни в трудовом процессе. По мере развития научно-технического прогресса стали меняться и условия жизни людей. Характерной особенностью этих изменений стало неуклонное сокращение доли физических усилий в труде и быту. Так рабочие стали превращаться в операторов автоматических линий, машинистов и водителей современных машин, операторов ПЭВМ. В науке и во всех сферах производства широко используются компьютеры, появились предприятия где применяются работы.

Также изменились и бытовые условия, которые ранее требовали значительных затрат физического труда. Появились технические средства, освободившие человека от физических нагрузок. Большинство людей, приехав с работы домой на личном или общественном транспорте, свободное время проводят у телевизора, или с современными гаджетами, либо за чтением прессы и литературы.

Научно-технический прогресс наряду с улучшением условий жизни и работы создает предпосылки для малоподвижного образа жизни. Ограничение двигательной активности вызывает особое состояние - синдром гипокинезии.

Следует отметить, что сохранились профессии работа в которых, как правило, сопровождается интенсивной физической нагрузкой благотворно влияющей на организм человека, что сохраняет высокую работоспособность, силовые качества в возрасте старше 50 лет. К таким можно отнести профессии: охотников-звероловов, спортивных тренеров, альпинистов, геологов и др..

Физическая трудовая деятельность, как и физкультурно-спортивная, также является физической тренировкой. Это процесс адаптации организма к мышечной работе, результаты которого будут зависеть от особенностей нагрузки (от характера, силы, продолжительности, интенсивности и т.д.). В процессе трудовой деятельности особенности трудовой нагрузки полностью определены производственной необходимостью и могут быть связаны с вынужденным положением тела, со значительным напряжением отдельных органов, систем и мышечных групп, что оказывает негативное влияние на здоровье работников производств, включая развитие профессиональных заболеваний.

Так тяжелый физический труд характерный для подземных горнорабочих угольных шахт может приводить к профессиональным заболеваниям опорно-двигательного аппарата (радикулопатия (компрессионно-

ишемический синдром) пояснично-крестцового уровня), а также к развитию заболеваний которые можно отнести к числу производственно-обусловленных (атеросклероз, ишемия, гипертоническая болезнь и т.д.).

Немало людей отождествляют с оздоровительной двигательной активностью служебную суету по кабинетам, аудиториям, коридорам учреждений, учебных заведений, езду на городском и служебном транспорте. Такие нагрузки создают ощущение большой усталости психической, но не физической. Измерения показывают, что субъективная оценка преодоленного за день маршрута почти вдвое превышает реальную.

Технический прогресс вызвал дисбаланс между требуемой природой человека и реальной резко сниженной двигательной активностью на фоне все возрастающего психоэмоционального напряжения, привел к последствиям острой недостаточности физической активности большинства работающего населения. Это и обуславливает необходимость повышения роли физической культуры в жизни работников современного предприятия. Данная проблема на предприятии может быть решена посредством разработки комплексной программы направленной на содействие физически активному образу жизни сотрудников. Указанная программа должна включать:

- обучение принципам здорового образа жизни;
- организацию рационального режима труда и отдыха с возможностью проведения производственной гимнастики;
- создание условий для физической активности сотрудников предприятия (проектирование и строительство спортивных площадок, тренажерных залов, обеспечение спортивным инвентарем и тренажерами, организация спортивных секций, возможность бесплатно посещать сотрудниками организации спортивные залы, площадки и бассейны);
- стимулирование персонала на поддержание здоровья посредством двигательной активности.

Список литературы

1. Аксенов В.А Гиподинамия как фактор риска и роль физической активности в кардиологической реабилитации и вторичной профилактики ишемической блезни сердца / А.А. Аксенов, А.Н. Тиньков, Н.И. Московцева // Профилактическая медицина. – 2012. – №2 – с.40-46.
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010., http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf.
3. Амлаев К.Р. Гиподинамия: как преодолеть ситуацию. Современные рекомендации по планированию физической активности (Обзор) / К.Р. Амлаев, С.М Койчуева, А.А. Койчуев, Е.Ю. Хорошилова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2012. – том14. – №5(2).

Spisok literatury

1. Aksenov V.A. Gipodinamika kak faktor riska i rol' fizicheskoy aktivnosti v kardiologicheskoy reabilitatsii i vtorichnoy profilaktike ishemicheskoy blezni serdtsa / A.A. Aksenov, A.N. Tin'kov, N.I. Moskovtseva // Profilakticheskaya meditsina. - 2012. - №2 - s.40-46.
2. Global'nyye rekomendatsii po fizicheskoy aktivnosti dlya zedorov'ya. Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya, 2010., http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf.
3. Amlayev K.R. Gipodinamiya: kak preodolet' situatsiyu. Sovremennyye rekomendatsii po planirovaniyu fizicheskoy aktivnosti (Obzor) / K.R. Amlayev, S.M. Koychuyeva, A.A. Koychuyev, Ye.YU. Khoroshilova // Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiyskoy akademii nauk. - 2012. - tom14. - №5 (2).