

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВАЛУЙСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**Методические рекомендации по организации профилактической работы
со студентами с целью предупреждения профессиональных
заболеваний.**

Автор: Стороженко А.А.
преподаватель физической культуры

г. Валуйки
2026г

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Специальный комплекс физических упражнений в разные периоды рабочего времени

1. Вводная гимнастика
2. Физкультурная пауза, физкультминутка
3. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики

Заключение

Список используемой литературы

Введение

Говоря об организации профилактической работы со студентами с целью предупреждения профессиональных заболеваний, каждому человеку в любой сфере занятости необходимо чередование труда и отдыха.

Для сохранения работоспособности и укрепления здоровья большое значение имеет специальный комплекс физических упражнений или производственная гимнастика, которая должна проводиться периодически в течение рабочего дня, продолжительностью от 5 до 10 мин. В профессиях, связанных с тяжелой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течение рабочего дня, санитарно-гигиенических условий труда. Данный опыт работы преподавателя, это предлагаемый им универсальный комплекс упражнений для студентов с целью предупреждения профессиональных заболеваний.

Каждый сознательный человек понимает, что в жизни не должно быть крайностей. Нельзя полностью посвящать себя только умственному или только физическому труду, ведь каждая крайность ведет к негативным последствиям. А ведь люди, занимающиеся только физическим или умственным трудом, очень часто переутомляются. Для гармоничного развития человека и для трудовой деятельности существуют различные комплексы физических упражнений.

Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило, такие занятия проходят в форме активного отдыха.

Правильный (или эффективный) отдых снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связаны между собой в любой деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

Важное условие эффективного отдыха – регулярное чередование периодов работы и отдыха. Исследованиями физиологов и гигиенистов установлено особое значение так называемого активного отдыха. Русский физиолог И.М.Сеченов доказал, что наиболее быстрое восстановление работоспособности после утомительной работы одной рукой наступает не при полном покое обеих рук, а при работе другой, не работавшей ранее рукой. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомленной группы мышц. Переключение с одного вида работы на другой, чередование умственной деятельности с легким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Пассивный отдых (состояние полного покоя и щадящий отдых) целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда.

Выбор рационального режима отдыха определяется многими факторами, в частности условиями труда, возрастом и т.д.

Производственная гимнастика – это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья работающих. Кроме того, гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях.

Гигиена труда - отрасль гигиенической науки, изучающая воздействие трудового процесса и условий производственной среды на организм человека и разрабатывающая гигиенические мероприятия, нормы и правила, направленные на сохранение здоровья трудящихся, повышение работоспособности и производительности труда. Например, труд поваров и кондитеров по энергетическим затратам относят к III группе. Он сопряжен с работой в положении стоя, с переносом тяжестей, с работой мышц рук и ног, с неблагоприятными микроклиматическими условиями (высокая температура, повышенная влажность и загрязненность воздуха) и с работой с опасными механизмами и аппаратами. В случае неправильной организации трудового процесса на предприятии общественного питания все эти факторы могут оказывать неблагоприятные и даже вредные воздействия (производственные вредности) на работоспособность и здоровье работающих.

Для оздоровления условий труда работников предприятий необходимо: соблюдать режим труда и отдыха, закаливать и тренировать организм, создать условия микроклиматического комфорта в производственных цехах, поддерживать правильную освещенность рабочих мест, организовать хорошие бытовые условия на производстве. Рациональная организация трудового процесса

Работоспособность человека в течение рабочего дня не постоянна. Доказано, что, она повышается в начале рабочего дня, достигает максимума через полтора часа работы и держится на этом уровне тем дольше, чем лучше

организована выполняемая работа. Затем работоспособность снижается и снова достигает максимума после хорошо организованного обеденного перерыва. Утомление организма наступает в результате тяжелой напряженной или длительной работы, неправильной организации трудового процесса, неудобной рабочей позы, плохой организации отдыха, что приводит к ощущению усталости и ухудшению самочувствия. Учитывая колебания работоспособности человека, целесообразно все трудоемкие процессы выполнять в первой половине дня и в начале послеобеденного периода. Для снижения утомляемости в течение дня следует разнообразить виды работ, что на предприятиях общественного питания вполне выполнимо.

Очень важно в процессе работы соблюдать правильную позу. Это обеспечивается подбором оборудования определенных размеров и высоты. Работник должен стоять прямо, не сутулясь. Некоторые операции повар и кондитер могут выполнять сидя на высоких табуретах. Правильно организованное рабочее место помогает избежать лишних движений, а, следовательно, предупреждает преждевременное утомление. Работоспособность человека во многом зависит от степени обученности, т. е. от производственной натренированности.

Важным фактором в работе является чередование труда и отдыха, поэтому обеденный перерыв на предприятиях общественного питания следует использовать по назначению.

Для сохранения работоспособности и укрепления здоровья большое значение имеет специальная производственная гимнастика, которая должна проводиться периодически в течение рабочего дня, продолжительностью около 5 мин под руководством общественных инструкторов. Не менее важны систематические занятия физкультурой и спортом в свободное от работы время. В профессиях, связанных с тяжелой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие

группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течение рабочего дня, санитарно-гигиенических условий труда.

Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило, такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью. В частности, к таким профессиям относятся профессия повара и кондитера. При длительном пребывании в положении стоя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Люди, чья профессия связана с малой подвижностью, чаще страдают головной болью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена веществ и др. В результате, мы сталкиваемся с таким понятием как “профессиональная болезнь”.

Хождение на двух ногах для человека—очень тяжелая работа, и это заметно по тому, что вряд ли кому-нибудь удастся, выйдя из младенческого состояния, прожить жизнь с расслабленными мышцами и ненапряженным затылком.

Специальный комплекс упражнений для работающих стоя

Существует специальный комплекс упражнений для работающих стоя. Различают вводную гимнастику, проводимую до начала работы, и физкультурные паузы, физкультминутки, которые выполняются во время перерывов в течение рабочего дня.

Вводная гимнастика.

Работоспособность в начале трудового дня бывает несколько пониженной, и требуется некоторое время, чтобы организм в полной мере включился в работу и вошел в обычный оптимальный темп. Физические упражнения вводной гимнастики обеспечивают ускоренное вхождение в трудовую деятельность, способствуют высокой и устойчивой работоспособности, предотвращая раннее наступление утомления.

Проводится вводная гимнастика обычно за 10 минут до начала работы. Длительность ее 5-7 минут. Для вводной гимнастики подбирают комплекс специальных физических упражнений с учетом характера производственных движений, ритма и других особенностей работы.

Физкультурная пауза, физкультминутка.

Является формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждает утомление и поддерживает высокую работоспособность. Она включает всего лишь несколько упражнений комплекса, продолжительность ее до 5-7 минут. Сроки включения физкультурных пауз в течение рабочего дня устанавливают, сообразуясь с особенностями трудовых процессов – степенью физической нагрузки, нервно-психическим напряжением, временем наступления утомления и т.д. Для тех, чья работа требует пребывания большую часть дня на ногах, рекомендуются индивидуальные физкультурные паузы или физкультминутки (2-3 минуты) во время коротких перерывов в работе с целью снижения утомления, возникающего вследствие продолжительного сидения, стояния, вынужденной неудобной рабочей позы, сильного напряжения внимания, зрения.

Физические упражнения в комплексах желательно периодически разнообразить, заменяя (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм.

Время проведения физкультурных пауз и физкультминуток устанавливается в зависимости от распорядка рабочего дня. В первой части рабочего дня физкультурную паузу надо делать примерно после трех часов работы, можно проводить ее и во второй половине дня. Занятия гимнастикой проводят, если позволяют условия, непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку.

Помещение перед проведением гимнастики должно быть проветрено. Систематическое проведение гимнастики на свежем воздухе позволяет повысить устойчивость организма к переохлаждению. Комплексы упражнений, передаваемые по радио и предлагаемые телевидением, предназначены для людей, работа которых связана с малой подвижностью (умственный, а также легкий физический труд). Время трансляции, разумеется, не может устроить всех, так как начало рабочего дня разное, поэтому рекомендуется записать комплексы упражнений на пленку и воспроизводить в наиболее удобное время. Обеденный перерыв для занятий использовать не рекомендуется. Запрещается производить занятия в помещениях при температуре воздуха выше 25° С и влажности выше 70%.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики

(исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения, – сидя на скамейке. Каждое упражнение повторяют 6-12 раз.)

1. Скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.
2. Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают
3. вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.
4. Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед

- собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
5. Стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.
 6. Ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.
 7. Сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
 8. Сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.
 9. Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены “в замок” –вдох, руки опускают–выдох.
 10. Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову–вдох, опуская руки и приставляя ногу–выдох.
 11. Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз–выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки–вдох.
 12. Прыжки на месте на носках, руки на поясе.
 13. Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

14. Поднимая руки вверх, прогибаются назад—вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе—выдох.

15. Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Поочередно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки—выдох.

Комплекс упражнений для позвоночника

Предлагаем вам комплекс упражнений для позвоночника, который можно делать прямо на рабочем месте, практически незаметно для окружающих. Основное правило - все упражнения должны выполняться плавно, в медленном темпе, без рывков и резких движений.

Комплекс желательно выполнять не реже двух раз в день, повторяя каждое упражнение по 8-10 раз.

1. «Маятник». Поворачивайте голову по/против часовой стрелке, при этом старайтесь держать кончик носа неподвижным. Повторите то же самое с опущенной и высоко поднятой головой.

2. Медленно поворачивайте голову влево как можно дальше. Дойдя до предела, откиньте голову назад, почувствовав растяжку мышц шеи с противоположной стороны. Вернитесь к исходной позиции и повторите в другую сторону.

3. Опустите голову вниз и попробуйте словно бы «вытереть» подбородок об грудь. Запрокиньте голову назад, и сделайте пару вращательных движений.

4. «Китайский болванчик». Поставьте локти на стол и соедините кисти рук в замок. Положите подбородок на руки и наклоняйте голову влево. Дойдя до предела, добавьте два-три кивка по направлению движения головы. Повторите в другую сторону.

5. Выпрямите позвоночник, словно солдат по команде «смирно», руки оставьте лежать на столе. Отведите плечи назад, максимально сведя лопатки, и задержитесь в этом положении около секунды или более.

6. Опустите руки вниз и расслабьте их. Поднимите плечи как можно выше, чувствуя напряжение в трапециевидных мышцах.

7. «Струна». Выпрямите спину, руки положите на стол. Выгните спину влево вбок, затем вправо, макушка головы при этом должна оставаться неподвижной. Движения позвоночника при этом напоминают движение вертикальной струны.

Кроме выполнения приведенного комплекса упражнений, не забывайте о правильной организации рабочего места. Все перечисленные факторы способствуют рациональной организации трудового процесса и борьбе с утомлением.

Необходимо напомнить, что *утомление* (физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности) может возникнуть при любом виде деятельности - и при умственной, и при физической работе. Утомление характеризуется снижением продуктивности труда, нарушением внимания, нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений.

Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц, менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе. У многих людей в период эмоционального напряжения длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию – изменяются показатели отдельных функций организма (например, при

физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, усиленное потоотделение и т.п.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются.

Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки. Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению. Различают умственное и психическое (душевное) переутомление.

Мы считаем, что физические упражнения из предложенного примерного комплекса упражнений, физкультминутки и физкультурные паузы позволяют значительно снижать утомляемость. Эти профессии объединяет малоподвижность, повышенное внимание, которое выливается в повышенное нервное и физическое напряжение. Организм, рассчитанный природой на физическую активность и неприспособленный на длительную статическую нагрузку, начинает давать сбои. Такие заболевания, как остеохондроз и искривление позвоночника приобретают статус профессиональных заболеваний.

Нужно подчеркнуть, что наибольшему риску подвержены, прежде всего, шейный и грудной отделы позвоночника – именно на них ложится основная нагрузка. Мышцы спины и шеи, поддерживающие голову и спину в вертикальном положении, испытывают повышенное напряжение – а кровотоков в них при статической нагрузке, наоборот, понижен. Что еще хуже, напряженные мышцы сдавливают нервные волокна, выходящие из спинного мозга, нарушая проводимость нервных импульсов. И как следствие через некоторое время начинают затекать или неметь руки, шея, спина. Если не принимать никаких мер, то остеохондроз и прочие болезни позвоночника не заставят себя долго ждать.

Заключение

И в заключение, мы остановимся на проблеме по устранению профессиональных вредностей производства.

На предприятиях должна проводиться работа по улучшению условий труда и устранению профессиональных вредностей. Для создания нормальных условий труда большое значение имеет снижение температуры, уменьшение влажности и загрязненности воздуха в производственных цехах, например, в горячем, кондитерском и в моечных помещениях. Для профессии повара-кондитера это достигается путем внедрения новых видов модульного оборудования с электрическим обогревом и оснащения производственных помещений центральной и местной приточно-вытяжной вентиляцией, которая должна работать бесперебойно и эффективно, способствуя поддержанию теплового комфорта, обеспечивая благоприятную температуру воздуха в цехах в пределах 18—20°С, относительную влажность воздуха 40—60 % и слабое движение воздуха со скоростью 0,1 м/с.

Для предупреждения простудных заболеваний у работников предприятий нельзя допускать сквозняков, необходимо предусматривать устройство тепловоздушных завес и тамбуров у служебных входов. В производственных помещениях должна быть обеспечена достаточная освещенность рабочих мест.

Для снижения производственного шума колеса внутрицехового транспорта снабжают резиновыми шинами, холодильные агрегаты и вентиляцию оборудуют бесшумными электродвигателями. С целью улучшения условий труда на всех предприятиях должны быть оборудованы необходимые санитарно-бытовые помещения, включая комнату для отдыха и приема пищи. Все работники предприятий должны обеспечиваться в достаточном количестве санитарной одеждой и специальной обувью, предупреждающей профессиональные заболевания ног.

Список используемой литературы:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо-вания. — М., 2014.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Жеребцов А.В. «Физкультура и труд», Москва.2006.
6. Моника Тиль. «Комплекс упражнений для позвоночника» Москва. 2006.
7. Петровский Б.В. «Популярная медицинская энциклопедия», Москва.2001.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культу-ра: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
9. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).