

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФЕССИИ ХИМИКА

А. С. Лопухина, О. В. Пак, Ю. А. Дурягина
(ВоГУ, Вологда, Россия)

В статье рассматривается вопрос значимости занятий физической культурой и спортом для специалистов химической сферы деятельности, важность двигательной активности в профилактике профессиональных заболеваний. Предлагается примерный вариант физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на улучшение условий трудового режима специалиста – химика.

Профессия химика – это специалисты химической сферы деятельности теоретической и практической направленности. Специалисты этой профессии могут проводить различные химические экспертизы, проводить химический и физико-химический анализ различных веществ, заниматься исследованиями в научно-химических сферах деятельности (агрохимии, биохимии, физической химии, фотохимии, на-

нохимии и др.) [3]. Одна из особенностей данной профессии в том, что большую часть своего рабочего времени специалист химик проводит в помещении лаборатории с разнообразными по составу химическими веществами, пары которых могут быть опасны, нести угрозу для здоровья [5]. В частности, это могут быть инфекционные заболевания, заболевания органов пищеварительной системы, заболевания сердечно-сосудистой системы и другие виды заболеваний, указывающие на то, что специалисты химической сферы деятельности, подверженные различного рода заболеваниям, должны уделять особое внимание своему физическому здоровью [3]. В первую очередь, принимать меры профилактики от различных заболеваний, а именно систематически укреплять свое здоровье средствами физической культуры и спорта.

Физкультурно-спортивная деятельность в современном понимании ее значения в разнообразии профессий становится показателем культуры человека, его стиля жизни. Сегодня большое значение для нашего общества несут физическая культура и спорт, как наиболее эффективные средства воздействия на физическое состояние человека, формирование его потребностей в здоровом образе жизни, совершенствовании своих физических кондиций. Для этого необходимо переходить на новые ценностные ориентиры людей в самопознании здоровья, реализация которых должна обеспечить их заинтересованность соблюдать здоровый образ жизни, основа которого в двигательной активности, реализуемой через разнообразные формы физической культуры и спорта [1].

В задачу нашего исследования входило выявление наиболее эффективных физкультурно-спортивных мероприятий для специалистов химиков, позволяющих повысить их двигательную активность в рамках рабочего и вне рабочего времени. Нами были изучены и проанализированы доступные формы физкультурных мероприятий для наших респондентов, в частности:

- физкультурные паузы, стимулирующие функциональные возможности организма до требуемого уровня в работе, обеспечивающие высокую работоспособность в течение рабочего времени, предупреждающие утомление и восстанавливающие работоспособность;
- самостоятельные тренировочные занятия, направленные на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательной функции и повышение общей работоспособности;

- массовые физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на рациональное использование свободного времени, совершенствующие физические качества и двигательные навыки.

Организация педагогического исследования была проведена среди специалистов химической лаборатории фирмы ООО «Рацио» г. Вологда (n = 11 чел.), профессиональный стаж от 6 до 30 лет.

Нами был проведен первичный опрос респондентов в форме беседы на предмет их личного интереса к занятиям физической культурой и спортом, мы выяснили, что:

- 63,7 % специалистов лаборатории занимаются физической культурой и спортом от 1 до 5 раз в неделю;
- 27,3 % специалистов лаборатории планируют заниматься физической культурой и спортом;
- 9 % специалистов лаборатории не занимаются и не планируют заниматься физической культурой и спортом.

Также нами были получены дополнительные сведения о специалистах лаборатории, которые мы получили путем анкетирования:

- 27,3 % имеют заболевания опорно-двигательной системы;
- 18,2 % имеют заболевания эндокринной системы;
- 9,1 % имеют заболевания пищеварительной системы;
- 9 % имеют заболевания дыхательной системы.

Мы выяснили, что у 54,5 % сотрудников имеются различные заболевания еще до прихода работать специалистом химиком в лабораторию, а у 27,3 % сотрудников проявились заболевания, работая в лаборатории, а именно заболевания остеохондроза, аллергические заболевания и заболевания щитовидной железы.

Таким образом, мы выяснили, что специалисты химики, находясь большую часть рабочего времени в положении сидя или стоя, имеют проблемы с опорно-двигательной системой. Использование химических реактивов приводит к появлению аллергии, химические пары создают риск получения ожогов и отравлений. Постоянная работа с ядовитыми и токсичными веществами приводит к заболеваниям пищеварительной системы. Поэтому, как показал анкетный опрос респондентов – 82 % считают, что занятия физической культурой и спортом могут быть профилактическими мероприятиями и способствуют улучшить состояние здоровья.

Учитывая выявленную нами информацию, мы подобрали для специалистов лаборатории физкультурно-спортивные мероприятия, позво-

ляющие снять рабочее напряжение, повысить их двигательную активность в рамках рабочего и вне рабочего времени:

- Физкультурные паузы:

Комплекс упражнений для глаз [4]

1) 3 раза зажмурить и открыть глаза, затем закрыть глаза и сосчитать до 5 раз. Повторить упражнение 4–5 раз;

2) зажмурить глаза, сосчитать до 3 раз, затем открыть глаза и посмотреть вдаль, сосчитать до 5 раз. Повторить упражнение 4–5 раз;

3) вытянуть правую или левую руку вперед. Указательный палец руки медленно двигать вправо и влево, вверх и вниз. Не поворачивая головы следить глазами за движением пальца. Повторить упражнение 4–5 раз;

4) вытянуть правую или левую руку вперед. На счет 1–4 посмотреть на кончики пальцев, затем перенести взгляд вдаль и посчитать на 5–8. Повторить упражнение 4–5 раз;

5) выполнить глазами круговые движения и движения в правую и левую сторону 3–4 раза. Затем посмотреть вдаль вперед. Повторить 1–2 раза.

Комплекс упражнений для снятия общего напряжения на рабочем месте [2]

1) и.п. – пальцы рук сцепить и положить на затылочную часть головы. На 1–2 локти отвести назад, прогнуться и сделать «вдох». На 3–4 вернуться в и.п. сделать «выдох»;

2) и.п. – руки на пояс. На «раз» выполнить поворот туловища вправо руки отвести в стороны выполнить «полуприсед», на «два» вернуться в и.п. На 3–4 выполнить в другую сторону.

- Самостоятельные тренировочные занятия:

практические рекомендации к занятию: лучшее время для тренировочных занятий во второй половине дня, через 2–3 часа после обеда. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак. Тренировочные занятия избранным видом спорта допускаются только для квалифицированных спортсменов. Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей:

- разминка (подготовительная часть занятия) включает: медленную ходьбу (до 3-х мин.), медленный бег (женщины до 5 мин., мужчины до 10-ти мин.), общеразвивающие гимнастические упражнения на все группы мышц (начинать с групп мышц рук, затем на мышцы туловища и заканчивать упражнениями для мышц ног);

- основная часть самостоятельного занятия включает направленные упражнения на развитие общей выносливости, силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;

- в заключительной части самостоятельного занятия выполняется медленный бег до 5-ти минут, переходящий в ходьбу, а также, упражнения на восстановление дыхания и расслабление, которые способствуют постепенному приведению организма в спокойное состояние.

- Массовые физкультурно-спортивные мероприятия:

примечание: нами были предложены городские мероприятия Плана Департамента физической культуры и спорта Вологодской области, направленные на развитие общей физкультурно-спортивной культуры населения, помогающие найти способы общения, являющиеся активными формами личного и семейного досуга, улучшающие эмоциональное состояние, являясь альтернативой вредным привычкам и пристрастиям:

- массовая лыжная гонка «Лыжня России»;
- массовые соревнования по конькобежному спорту «Лед надежды нашей»;
- спортивный праздник, посвященный празднованию Нового года;
- открытое спортивно-массовое мероприятие «Малые Олимпийские игры»;
- городской фестиваль «Радость движения»;
- фестиваль вологодских силачей;
- день бега «Кросс Нации»;
- фестиваль «Ярмарка спорта»;
- фестиваль «Спорт для всех – спорт для каждого»;
- праздничная велопрогулка по улицам города.

Таким образом, проведенный нами анализ характеристики профессии химика указал не только на значимые факторы важности этой деятельности, но и на ряд проблем, которые могут возникать со здоровьем у людей, выбравших этот трудовой путь. Приведенные нами примеры возможных заболеваний специалистов химической лаборатории позволили подобрать для них наиболее доступные формы двигательной активности, которые могут оказать существенную положительную роль для их здоровья, повысив тем самым качество их трудовой деятельности.

Литература

1. Лопухина А.С., Тараторина В.Н. Влияние различных упражнений физкультурно-оздоровительной направленности на уровень физической подготовленности студен-

тов / А.С. Лопухина, В.Н. Тараторина // Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта: сб. науч. тр. / Вологодский государственный университет. – Вологда, 2017. – С. 117–121.

2. Комплексы упражнений для снятия общего напряжения [Электронный ресурс]: <https://studfiles.net/preview/5911515/page:22/>.
3. Лаборант химического анализа [Электронный ресурс]: мой-ориентир.рф/энциклопедия-профессий/1294/.
4. Простые упражнения для глаз [Электронный ресурс]: <http://zdravotvet.ru/gimnastika-dlya-glaz-po-norbekovu-po-zhdanovu-tibetskaya-dlya-detej-i-vzroslyx/>.
5. Профессия лаборант химического анализа [Электронный ресурс]: https://www.profguide.ru/professions/laborant_him_analiza.html.