ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМАТИЗМА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES AND INJURIES BY PHYSICAL CULTURE

УДК 37.013

Егоров Сергей Николаевич, старший преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, подполковник полиции

Терентьев Игорь Владимирович, старший преподаватель кафедры физической подготовки УНК СП Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя

Yegorov Sergey Nikolaevich, Maxxx47@inbox.ru

Terentyev Igor Vladimirovich, Maxxx47@inbox.ru

Аннотация

В статье содержится анализ организации и значения профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Сделан вывод о том, что в настоящее время организация самостоятельной и групповой физической подготовки работниками предприятий весьма актуальна, требует пристального внимания, поскольку является составной частью их профессиональной подготовки. Материалы статьи отражают значимость физической культуры, как профилактического средства профессиональных заболеваний и спортивного травматизма.

Annotation

The article contains an analysis of the organization and significance of prevention of occupational diseases and injuries by means of physical culture. It is

concluded that at present the organization of independent and group physical training by employees of enterprises is very relevant and requires close attention, since it is an integral part of their professional training. The materials of the article reflect the importance of physical culture as a preventive tool for occupational diseases and sports injuries.

Ключевые слова: работник, охрана труда, травматизм, профессиональное заболевание, физическая культура, спорт, здоровье, упражнение, гимнастика.

Keywords: worker, labor protection, injuries, occupational disease, physical education, sport, health, exercise, gymnastics.

В современное время основными компонентами жизни человека являются егосостояние здоровья и безопасностьдеятельности. Состояние здоровья и безопасность во многом зависят от грамотного выполнения рабочих задач на производстве с применением необходимых мер профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

На практике установлено, что эффективность выполнения стоящих задач напрямую зависит от уровня физической подготовленности работников и высокой работоспособности.Этому в большей мере способствует физическая культура и специально разработанные упражнения и комплексы.

Следует отметить, что физическая культура и спорт играют большую роль в жизни людей.Работник способен выполнять производственные задания на достаточно высоком уровне, если он регулярно и систематически занимается физкультурой. Спортивная жизнь придает ему уверенность в собственных силах, помогает преодолеть трудности и воспитать силу воли.

На профессионализм человека оказывают влияние и особенности организации его рабочего места. Они должны полностью соответствовать требованиям охраны труда. Ведь любые нарушенияспособны привести к негативному изменениюпрофессионального режима и состояния здоровья

работника – различным видам заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и т.д.

Нарушение охраны труда, рабочего режима, сна и отдыха негативно сказывается практически на всех рабочих функциях человека. В результате это ведетк нежелательным последствиям:снижается эффективность работы на производстве. Поэтому сейчас на многих предприятиях проводятся спортивно-оздоровительные работы, способствующиеоптимальной работоспособности и уменьшению утомляемости работников.Подобные меры являются эффективной профилактикой профессиональных заболеваний и травматизма.

Давно замечено, что правильно организованные мероприятия по снижению заболеваний и травматизма средствами физической культуры позволяют не только снизить процент заболеваемости у работников, но и свести к минимуму повреждения различной степени тяжести при травматизме.

В целях профилактики профессиональных заболеваний разрабатываются различные физические упражнения, и даже целые комплексы. Они позволяют улучшить функциональное состояние работников предприятий и предупредитьзарождение и прогрессирование различных болезней.

Физическая культура позволяет повысить физическую и умственную работоспособность, адаптироваться к внешним факторам, снять утомлениеи повысить адаптационные возможностиработников.

Система оздоровительные и спортивных мероприятий включает в себя уроки физкультуры и занятие ЛФК, а такжециклические виды спорта. Кроме того, в комплексе с ними могут быть использованы общеразвивающие, дыхательные и релаксирующие упражнения. Они являются незаменимыми с целью профилактики простудных, нервных и других заболеваниях.

При заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем большую помощь способны оказать работникам упражнения по ходьбе, катанию на коньках и по другим видам спорта.

Для работников, которые имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, должны проводиться профилактические занятия, направленные на придание правильной осанки и на нормализацию функций позвоночной системы.

Важным элементом в профилактике профессиональных заболеваний и травматизма может стать обычная ежедневная утренняя гимнастика –одно из простых и весьма эффективных средств физической культуры. Она позволяет развить силу и гибкость, улучшить координацию движенийи деятельность внутренних органов человека. И, что немаловажно, вызватьмножество положительных эмоций. Утреннюю гимнастику лучше выполнять утром в сочетанием с закаливанием организма водой. Это даст большой эффект в лечении и профилактике больных с заболеванием сердечно - сосудистой системы, простудных заболеваний.

Хорошим средством физического развития являются подвижные спортивные игры. Они нормализуют психоэмоциональное состояние работника, улучшают его самочувствие, что положительным образом сказывается на здоровье. В профилактике профессиональных заболеваний и травматизма помочь могут занятия ходьбой и бегом. Они незаменимы для нормализации обменных процессов, укрепления сердечно-сосудистойсистемы.

Кроме профилактики профессиональных заболеваний, работа должна вестись и по профилактике травматизма на предприятии у работников.

Важными задачами предупреждениятравматизма являются: знание причин возникновения телесных повреждений и их особенностей, использование различных видов физических упражнений для укрепления организма с целью предотвращения будущих травм, а такжеразработка мер по их предупреждению.

Основная задача физических упражнений профилактической направленности – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию различных факторов труда, которые могут

вызвать профессиональные заболевания, травматизм и ухудшить состояние здоровья работников.

Все знают, что не менее опасными и неблагоприятными факторами для работников на производстве, связанными с умственным трудом, являются ограниченная двигательная активность, неудобная рабочая поза, повышенная нервно-эмоциональная напряженность, монотонность в работе, связанная с выполнением одинаковых операций, с постоянной концентрацией внимания и т.д.

Поэтому в свободное от работы время работник должен заниматься профилактической гимнастикой. Комплекс упражнений должен быть подобрантаким образом, чтобыснизить неблагоприятные влияния в процессе труда и профессиональный травматизм. Занятия проводятся во внерабочее время: в обеденный перерыв или сразу после окончания работы.Наибольший эффект дают занятия вгруппах.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с правильным режимом дня служат работникам надежным профилактическим средством против травм и многих серьезных заболеваний.

В настоящее время доказана эффективность различных видов физических упражнений, используемых с целью профилактики от неблагоприятных факторов труда и профессиональных вредностей.

Разработаны специальные комплексы физических упражнений, позволяющих снизить заболеваемость профессиональными болезнями примерно на 20 - 30%. Таким образом, правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда. Во многом этому способствует профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. А это и есть главная цель физической культуры.

Физические упражнения профилактической направленности повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма

средствами физической культуры способствует мобилизации жизненно важных свойств организма человека, его двигательных способностей.

Из различных источников известно, что физическая подготовленность работников предприятийпостоянно совершенствуется: в оздоровительные и профилактические системы постоянно вносятся новые элементы упражнений, добавляются спортивные нагрузки и новые виды спортивных элементов.

Таким образом, задачапрофилактики профессиональных заболеваний и травматизма работников успешно решаетсяпосредством физической культуры.

Следовательно, для физической подготовки работников предприятий важен не только выбор физических упражнений ивидов спорта, но и, в первую очередь,соблюдение охраны труда на рабочем месте, поддержание необходимых условий на нем, а также регулярное использование гимнастических и лечебных упражнений.

Комплексное поддержание нормального функционирования организма, забота и внимание к собственному здоровью станут залогом успеха борьбе с травматизмом и заболеваниями.

Таким образом, в статье обоснована необходимость эффективности самостоятельного и группового освоения работниками предприятий умений и навыков, связанных с профилактикой заболеваний и травматизма.

На мой взгляд, научной основой для формирования производственного режима на предприятии является динамика работоспособности каждого работника. Систематические занятия по физической культуреносят оздоровительный характер и являются гарантиейулучшения состояния работников при проведении профилактики заболеваний и травматизма.

Список литературы:

1. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 2016. –128с.
2. Григорович Е.С. Производственная гимнастика для работников основных

групп умственного труда: Метод. рекомендации / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, И.Н. Малуха. Мн.: МГМИ, 2018. – 39с.

3. Мельников В.С. Физическая культура: Учебное пособие / В.С.Мельников. Оренбург: ОГУ, 2016. – 114с.
4. Производственная гимнастика. Методические рекомендации. Тюмень: ГОУ ВПОТюмГМАРосздрава, 2019. – 10с.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. [Электронный ресурс].URL: https://mydocx.ru/10-60421.html (дата обращения: 29.04.2020).
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. [Электронный ресурс].URL: https://studopedia.ru/3_170243_profilaktika-professionalnih-zabolevaniy-i-travmatizma-sredstvami-fizicheskoy-kulturi.html (дата обращения: 29.04.2020).
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. [Электронный ресурс].URL: https://lektsii.org/12-22981.html(дата обращения: 29.04.2020).
8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2018. – 448с.
9. Шедрина А.Г. Здоровый образ жизни / А.Г. Шедрина. Новосибирск, 2017. –144с.

References:

1. Velitchenko V. K. physical Culture without injuries. - Moscow: Prosveshchenie, 2016. - 128s.
2. Grigorovich E. S. Industrial gymnastics for employees of the main groups of mental labor: Method. recommendations / E. S. G., A. M. Trofimenko I. N. Malucha. Mn.: mgmi, 2018. - 39s.
3. Melnikov V. S. Physical culture: Textbook / V. S. Melnikov. Orenburg: OSU, 2016. - 114c.
4. Industrial gymnastics. Methodical recommendation. Tyumen: GOU

Volumerelative, 2019. – 10C.

5. Prevention of occupational diseases and injuries by means of physical culture. [Electronic resource]. URL: https://mydocx.ru/10-60421.html (accessed: 29.04.2020).
6. Prevention of occupational diseases and injuries by means of physical culture. [Electronic resource]. URL: https://studopedia.ru/3_170243_profilaktika-professionalnih-zabolevaniy-i-travmatizma-sredstvami-fizicheskoy-kulturi.html (accessed: 29.04.2020).
7. Prevention of occupational diseases and injuries by means of physical culture. [Electronic resource]. URL: https://lektsii.org/12-22981.html(accessed: 29.04.2020).
8. Physical culture of a student: Textbook / ed. by V. I. Ilinich. M.: Gardariki, 2018 – - 448s.
9. Shedrina A. G. Healthy lifestyle / A. G. Shedrina. Novosibirsk, 2017. - 144c.