

УДК 796.011.1

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Омелькович А.В.**

*студент,*

*Самарский государственный технический университет,  
Самара, Россия*

**Чеканушкина Е.Н.**

*К.п.н., доцент*

*Самарский государственный технический университет,  
Самара, Россия*

### **Аннотация**

В статье определена актуальность физической активности в профессиональной деятельности человека. Проанализирована научная литература по проблеме организации труда и введения принципа «активного отдыха», а также производственной гимнастики, направленной на укрепление здоровья. Отмечено, что физические упражнения положительно влияют на психическое здоровье сотрудников и снижают риск развития многочисленных заболеваний. Выявлены условия в режиме трудового дня, которые способствуют эффективной деятельности организации, где позиционируется здоровый стиль жизни.

**Ключевые слова:** физическая активность, производительность труда, работоспособность, психическое здоровье.

### ***PHYSICAL ACTIVITY IN PRODUCTION ACTIVITY***

**Omelkovich A.V.**

*Student,*

*Samara State Technical University,  
Samara, Russia*

**Chekanushkina E.N.**

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Samara State Technical University,  
Samara, Russia*

### **Annotation**

The article defines the relevance of physical activity in a person's professional activity. Scientific literature was analyzed on the problem of organizing labor and introducing the principle of "active recreation," as well as industrial gymnastics aimed at improving health. It was noted that exercise positively affects the mental health of employees and reduces the risk of developing numerous diseases.

Conditions in the working day regime have been identified that contribute to the effective activities of the organization, where a healthy lifestyle is positioned.

**Key words:** physical activity, labor productivity, working capacity, mental health.

Физическая активность имеет большое значение для сохранения здоровья, работоспособности и увеличение производительности труда сотрудников. Различные организации поощряют индивидуальное и групповое выполнение комплексов упражнений (физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы) в рамках рабочего дня. Создание условий для эффективной трудовой деятельности, развитие физической культуры на рабочем месте является актуальной проблемой для работодателя.

Трудовая деятельность человека ежедневно занимает большую часть времени, оставшиеся часы приходятся на бытовые обязанности, поэтому многие не выполняют недельной нормы физической активности, которая является важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья «первой и важнейшей потребности человека, определяющей способность его к труду и обеспечивающей гармоническое развитие личности. Сохранение здоровья имеет большое социально-медицинское, общественное и стратегическое значение» [7]. Приоритетной составляющей в режиме рабочего дня является физическая активность, которая имеет широкий спектр преимуществ для оптимизации общего функционирования организма человека, обеспечения здоровьесбережения в условиях современного производства.

Существенный вклад в исследовании проблемы физической активности в трудовой деятельности внесли Э. Крепелин, которым была изложена попытка экспериментального изучения «рабочей силы» применительно к умственному труду на модели счетных задач, И.М. Сеченов – организация труда, введение принципа «активного отдыха», под которым понималось чередование работающих органов. Исследователи Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова (Т.Н. Шутова, К.Э. Столяр, Л.Б. Андрющенко, А.Ю. Лукичева, Д.Г. Степыко, С.Ю. Витько) представили теоретическую

обоснованность производственной гимнастики в режиме трудового дня для всех категорий работающего населения, составили профессионально-типологические комплексы упражнений, учитывающие факторы трудового процесса [8]. Учёные Самарского государственного технического университета (А.И. Кардашевский, В.Н. Михелькевич, В.Н. Трофимов), рассматривая современное автоматизированное производство, функции профессиональной деятельности инженерного труда, обосновали актуальность формирования профессиональных здоровьесберегающих компетенций у студентов, представили сформированные комплексы упражнений для снятия напряженности с организма для использования их при длительной работе инженера-оператора человеко-машинных систем [6].

Физическую активность можно определить как важнейший компонент здоровья человека, направленный на реализацию различных движений тела при различных видах деятельности, требующий затрат энергии. Физические упражнения – это один из видов физической активности, которая не всегда может является физической нагрузкой. Существует различные виды физической активности, способствующие сохранению, укреплению здоровья, профилактике заболеваний, гармоничному развитию личности: ходьба (скандинавская), лыжная прогулка, верховая езда на лошади, велосипеде, бег (оздоровительный), плавание, и т.д.

Отметим, что преимущество физической активности индивида в том числе заключается и в поддержании здорового веса. Анализ статистических данных показывает, что каждый четвертый взрослый и 81% подростков недостаточно занимаются физической активностью. Ожирение является одной из глобальных проблем здравоохранения. В подавляющем большинстве развитых европейских стран им страдают от 15% до 25% взрослого населения. В последнее время во всем мире наблюдается рост заболеваемости ожирением среди детей и подростков: в развитых странах 25% подростков имеют излишний вес и 15% страдают ожирением. Избыточный вес в детстве является

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

существенным фактором ожирения во взрослом возрасте: 50% детей в возрасте 6 лет, становятся тучными в зрелом возрасте, а в подростковом возрасте эта вероятность увеличивается до 80%. Всемирная организация здравоохранения рассматривает ожирение как глобальную эпидемию, затрагивающую миллионы людей. Проблема ожирения становится все более актуальной и начинает представлять социальную угрозу для жизни людей вне зависимости от их социального и профессионального происхождения, места проживания, возраста и пола [4].

Правильный рацион питания, регулярная физическая активность, в том числе и в режиме трудового дня, способствует поддержанию здорового веса, а также профилактике развития многочисленных заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, опорно-двигательной системы и др.

Многие исследователи [5,2,1] отмечают, что физические упражнения положительно влияют на психическое здоровье, уменьшается ощущение стресса и тревоги, помогая чувствовать себя более позитивными, энергичными и способными справляться с ситуациями, требующими напряжения. В зависимости от направленности и продолжительности реализуемых физических нагрузок может корректироваться психическая составляющая (эмоции, настроение), оказывающая влияние на работоспособность и благополучие человека.

С точки зрения эффективной организации трудовой деятельности, направленной на развитие человеческого потенциала, увеличение производительности труда, существенным является «установление научно обоснованных норм труда» [3], предоставление сотрудникам возможности регулярно осуществлять физическую активность, содействующую повышению умственной и физической работоспособности, снятию утомляемости, обеспечивающую нормальное функционирование психических процессов организма.

В ходе исследования проблемы влияния физической активности на умственную и физическую деятельность на производстве установлено, что при создании условий на рабочем месте таких как:

- 1) оборудование тренажерного зала;
- 2) компенсация (полная, частичная) организацией затрат на покупку сотрудникам абонементов в спортивный зал;
- 3) организация пеших прогулок (15-20 минут) во время обеденного перерыва;
- 4) реализация производственной гимнастики по видам труда на рабочем месте;
- 5) поощрение работников за популяризацию и мотивацию здорового образа жизни в трудовом коллективе;
- 6) организация работодателем физкультурно-спортивных мероприятий;
- 7) реализация оздоровительных программ;

укрепляется взаимопонимание при взаимодействии между коллегами, продуктивно осуществляется командная работа, формируется сплочённый коллектив, позиционируется здоровый стиль жизни.

Таким образом, регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и снижает риск развития многочисленных заболеваний, оказывает положительное влияние на умственную и физическую деятельность, содействует нормализации взаимоотношений внутри организации и улучшает качество жизни в долгосрочной перспективе.

### **Библиографический список:**

1. Баранов, С.Н. Физическая нагрузка как регуляторный фактор психологического благополучия индивида / С.Н. Баранов // Интерактивная наука. 2017. №22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-nagruzka-kak-regulyatornyy-faktor-psihologicheskogo-blagopoluchiya-individa> (дата обращения: 02.12.2020).
2. Бичев, В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента / В.Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №8-1.

URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta> (дата обращения: 02.12.2020).

3. Борзова, Е.А. Актуальные проблемы эффективного управления трудовыми ресурсами предприятия / Е.А. Борзова // Символ науки. – 2017. – Т. 1. – № 4. – С. 56-59.
4. Ожирение и избыточный вес [Электронный ресурс] / ВОЗ. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н.Л. Ильина // Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – №12 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka> (дата обращения: 02.12.2020).
6. Кардашевский, А.И. Профессиональные здоровьесберегающие компетенции операторов человеко-машинных систем и их формирование у студентов технических вузов: Монография / А.И. Кардашевский, В.Н. Михелькевич, В.Н. Трофимов. – Самара: Издательство Самар. гос-ый тех-ий ун-т. 2014. – 191 с.
7. Михелькевич, В.Н. Здоровьесберегающие технологии самостоятельной учебной деятельности студентов / В.Н. Михелькевич, Е.Н. Чеканушкина // XI Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук» 13-14 апреля 2017 г., г. Вольск. – С.103-105.
8. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса: методическое пособие / Т.Н. Шутова, К.Э. Столяр, Л.Б. Андрющенко, А.Ю. Лукичева, Д.Г. Степыко, С.Ю. Витько, Д.С. Александров. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г В. Плеханова», 2018. – 236 с.

*Оригинальность 85%*