

Физкультурно-оздоровительные мероприятия по сохранению высокой работоспособности работников энергетической сферы

Бабьяк Сергей Павлович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматриваются физкультурно-оздоровительные мероприятия как средство сохранения и повышения работоспособности работников энергетической сферы. Обоснована актуальность внедрения систематической физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях производственной среды, характеризующейся высокой физической и психоэмоциональной нагрузкой. Цель исследования заключалась в изучении уровня физической подготовленности работников энергетического предприятия и экспериментальном обосновании эффективности комплекса физкультурно-оздоровительных упражнений. Исследование проводилось на базе АО «ХРМК» Биробиджанская ТЭЦ. В ходе педагогического эксперимента использовались методы тестирования физической подготовленности, педагогического наблюдения и статистической обработки данных. Результаты исследования подтверждают положительное влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий на уровень физической подготовленности и работоспособности работников энергетической сферы.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительные мероприятия, работоспособность, энергетическая сфера, физическая подготовленность, профессиональная деятельность.

Physical culture and health-improving activities for maintaining high work capacity of energy sector employees

Babiak Sergey Pavlovich

Sholem Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article examines physical culture and health-improving activities as a means of maintaining and increasing the work capacity of employees in the energy sector. The relevance of the study is determined by the high physical and psycho-emotional load associated with professional activity in the energy industry. The purpose of the study was to assess the level of physical fitness of energy sector employees and experimentally substantiate the effectiveness of a physical culture and health-improving exercise program. The research was conducted at the enterprise JSC "HRMK" Birobidzhan Thermal Power Plant. The study used physical fitness testing,

pedagogical observation, and statistical data analysis methods. The results confirm the positive impact of systematic physical activity on the work capacity and physical fitness of energy sector employees.

Keywords: physical culture, health-improving activities, work capacity, energy sector, physical fitness, professional activity.

1 Введение

1.2 Актуальность исследования

Современная профессиональная деятельность работников энергетической сферы характеризуется повышенными требованиями к физической выносливости, концентрации внимания и устойчивости к стрессовым воздействиям. Длительное пребывание в условиях монотонной работы, высокая ответственность за безопасность производственных процессов и воздействие неблагоприятных факторов среды способствуют быстрому развитию утомления и снижению работоспособности.

По данным исследований Л.П. Матвеева [5] недостаточный уровень физической подготовленности работников технических производств негативно отражается на эффективности труда и повышает риск профессиональных заболеваний и травматизма. В этой связи особую актуальность приобретает внедрение физкультурно-оздоровительных мероприятий как средства профилактики утомления и сохранения высокой работоспособности работников энергетической сферы.

1.2 Обзор исследований

В.А. Лизунов рассматривает физическую подготовленность работников промышленных предприятий как один из ключевых факторов повышения профессиональной работоспособности. Доказывает, что развитие силы и выносливости способствует снижению утомляемости, повышению устойчивости к производственным нагрузкам и росту эффективности труда, особенно в условиях технических и энергетических производств [3].

В работе Л. П. Матвеева раскрываются теоретико-методические основы физической культуры, обосновывается её значение в системе профессиональной деятельности и сохранения здоровья работающего населения. Л. П. Матвеева подчёркивает, что систематическая физическая активность является необходимым условием поддержания высокой работоспособности и профилактики профессионального утомления [5].

А. А. Марков анализирует особенности профессионально-прикладной физической подготовки работников технических специальностей. В исследовании показано, что использование специально подобранных физических упражнений, ориентированных на профессиональные требования, способствует развитию необходимых физических качеств и повышению надёжности профессиональной деятельности [4].

В монографии В. К. Бальсевича физическая активность рассматривается как важнейший компонент сохранения здоровья работающего населения, также обосновывает необходимость включения физкультурно-

оздоровительных мероприятий в систему трудовой деятельности для профилактики гиподинамии, снижения заболеваемости и поддержания высокого уровня работоспособности [1].

Н. А. Лубышева в своих исследованиях подчёркивает роль физической культуры как фактора сохранения профессионального здоровья. Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению функциональных возможностей организма, снижению негативного воздействия профессиональных факторов и продлению активного трудового долголетия [2].

1.3 Цель и задачи исследования

Цель исследования заключается в изучении влияния физкультурно-оздоровительных мероприятий на сохранение и повышение работоспособности работников энергетической сферы.

Для достижения поставленной цели в работе предусматривается решение следующих задач:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физической подготовленности и работоспособности работников энергетической отрасли;
- определить особенности профессиональной деятельности работников энергетической сферы и требования к их физическому состоянию;
- подобрать и обосновать комплекс методов и тестов для оценки уровня физической подготовленности работников;
- разработать и внедрить комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение физической подготовленности и работоспособности работников энергетической сферы;
- экспериментально оценить эффективность внедрённого комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий и проанализировать динамику показателей физической подготовленности работников.

2 Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе АО «ХРМК» Биробиджанская ТЭЦ. В эксперименте приняли участие 10 работников предприятия, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 5 человек. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент и методы математико-статистической обработки данных.

Для оценки уровня физической подготовленности применялись тесты «Подтягивание на высокой перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» и «Упражнения с гантелями». Эксперимент включал констатирующий, формирующий и контрольный этапы.

3 Результаты исследования

На констатирующем этапе исследования было установлено, что у большинства работников энергетического предприятия преобладает средний и низкий уровень физической подготовленности по показателям силы, силовой выносливости и моторики кистей. Это свидетельствует о недостаточном уровне физической активности и необходимости внедрения целенаправленных физкультурно-оздоровительных мероприятий в профессиональную деятельность работников энергетической сферы.

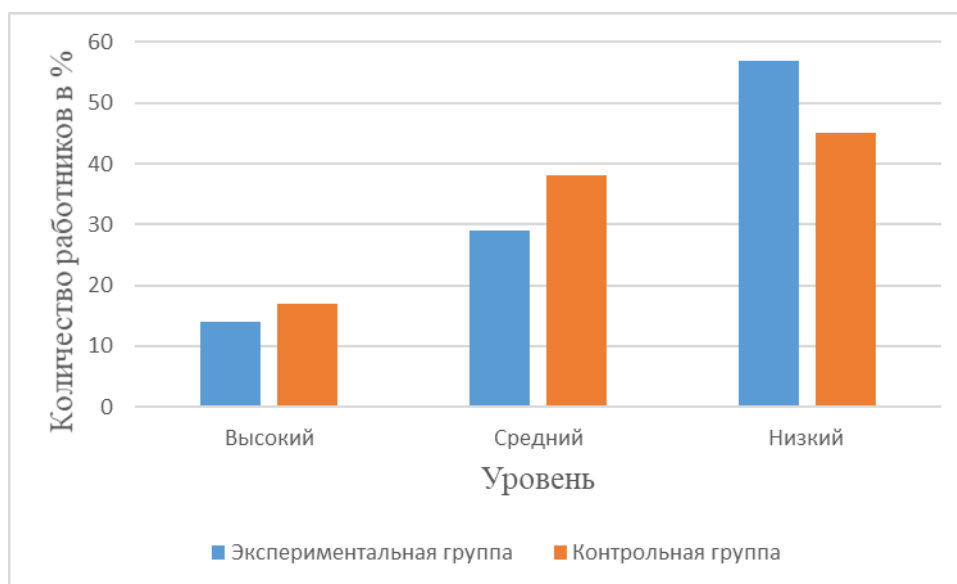


Рис. 1 – Сравнение уровень физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы АО «ДГК» СП Биробиджанская ТЭЦ на констатирующем этапе эксперимента

В ходе формирующего этапа в экспериментальной группе был внедрён комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений, включающий упражнения на турнике, работу с отягощениями и игровые формы двигательной активности (настольный теннис). Занятия проводились регулярно с учётом индивидуальных физических возможностей работников и специфики их профессиональной деятельности. Особое внимание уделялось развитию силы, силовой выносливости, координации движений и функциональной устойчивости к утомлению.

Результаты контрольного этапа показали положительную динамику показателей физической подготовленности у работников экспериментальной группы. Отмечено увеличение количества выполненных подтягиваний и отжиманий, а также улучшение показателей моторики кистей. В контрольной группе существенных изменений за период исследования выявлено не было, что подтверждает эффективность внедрённого комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий.



Рис. 2. Сравнение физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента

4 Обсуждение

Полученные результаты подтверждают данные научных исследований В.А. Лизунова, Л.П. Матвеева и А.А. Маркова о значимости физической подготовленности как одного из ключевых факторов сохранения высокой работоспособности работников технических и энергетических производств. Систематическое использование физкультурно-оздоровительных мероприятий способствует снижению уровня утомления, повышению устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, а также улучшению общего функционального состояния организма.

Внедрение комплекса упражнений, адаптированного к условиям профессиональной деятельности работников энергетической сферы, позволяет не только повысить уровень физической подготовленности, но и сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой. Это, в свою очередь, положительно отражается на эффективности труда и снижении риска профессиональных заболеваний.

5 Выводы

В ходе проведённого исследования установлено, что физкультурно-оздоровительные мероприятия являются эффективным средством сохранения и повышения работоспособности работников энергетической сферы. Экспериментально подтверждено, что систематическое выполнение комплекса физических упражнений способствует развитию силы, силовой выносливости и моторных способностей, а также положительно влияет на общее функциональное состояние работников.

Полученные результаты подтверждают целесообразность внедрения физкультурно-оздоровительных программ в систему профессиональной деятельности энергетических предприятий. Использование данных мероприятий позволяет повысить уровень физической подготовленности

работников, снизить утомляемость и создать условия для поддержания высокой работоспособности в процессе трудовой деятельности.

Библиографический список

1. Бальсевич В. К. Физическая активность и здоровье работающего населения. М.: Советский спорт, 2017. 312 с.
2. Лизунов В. А. Физическая подготовленность как фактор повышения работоспособности работников промышленных предприятий // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 18–22.
3. Лубышева Н. А. Физическая культура как фактор сохранения профессионального здоровья // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 6 (184). С. 152–156.
4. Марков А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников технических специальностей // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 3. С. 25–30.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2019. 544 с.