

УДК 37.037

DOI: 10.34670/AR.2024.95.35.056

Необходимость внедрения производственной физической культуры в режим труда преподавателей и сотрудников университета

Хабарова Ольга Леонидовна

Кандидат педагогический наук, доцент,
Тихоокеанский государственный университет,
680035, Российская Федерация, Хабаровск, ул. Тихоокеанская, 136;
e-mail: smimova_leya76@mail.ru

Алексеева Юлия Павловна

Старший преподаватель,
Дальневосточный федеральный университет,
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;
e-mail: alekseeva-y@bk.ru

Вронская Наталья Геннадьевна

Старший преподаватель,
Дальневосточный федеральный университет,
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;
e-mail: vronskaya.ng@dvfu.ru

Мануйлова Галина Иосифовна

Старший преподаватель,
Дальневосточный федеральный университет,
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;
e-mail: manuylova.gi@dvfu.ru

Аннотация

Современный вуз – это не просто образовательная организация, а научный и экспертный центр, в котором применяются знания передовых специалистов, решаются актуальные прикладные задачи. В этой связи к профессорско-преподавательскому составу и сотрудникам вузов предъявляются высокие требования, что влечет большую напряженность труда. Постоянная научная и учебная занятость снижает до низких пределов их двигательную активность. Такое положение дел негативно сказывается на здоровье работников вуза. Необходимо обратить внимание на внедрение средств производственной физической культуры в вузах, как положительного метода здоровьесбережения работников. В данной статье приводятся результаты анкетирования по самооценке здоровья, факторах, негативно отражающихся на самочувствии, а также потребности в двигательной активности преподавательского состава и сотрудников

Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ). Предложены меры по увеличению двигательной активности, соблюдению принципов здорового образа жизни, режимов труда и отдыха. Таким образом, анализируя полученные результаты анкетирования можно сделать вывод о том, что проблема сохранения и укрепления здоровья работников вуза достаточно актуальна. В целях профилактики развития заболеваний, связанных с факторами труда у данной категории, считаем важным использование возможностей для формирования навыков здорового образа жизни. Необходимо вовлечение преподавателей и сотрудников в физкультурную деятельность, которая даст им возможность удовлетворения потребностей в двигательной активности. Возможно применение разнообразных комплексов упражнений производственной гимнастики, то есть чередования умственной деятельности и двигательной активности с целью снижения мышечного и эмоционального напряжения.

Для цитирования в научных исследованиях

Хабарова О.Л., Алексеева Ю.П., Вронская Н.Г., Мануйлова Г.И. Необходимость внедрения производственной физической культуры в режим труда преподавателей и сотрудников университета // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 1А. С. 521-529. DOI: 10.34670/AR.2024.95.35.056

Ключевые слова

Производственная физическая культура, производственная гимнастика, вуз, преподаватели и сотрудники, физическая активность, здоровье.

Введение

В высшей школе сосредоточен основной потенциал инновационного развития страны, задействованный в подготовке конкурентоспособных кадров, генерации новых идей и технологий.

Руководителям, преподавателям и сотрудникам высшего учебного заведения приходится работать в быстро меняющихся условиях: трансформируются типы учебных заведений, постоянно обновляются образовательные стандарты, меняются установки и ориентации студентов, организационная структура подразделений внутри вузов. Такие условия труда приводят к повышенному напряжению, стрессам [Белякова, 2020]. Дополнительно существуют тенденция к понижению двигательной активности, что в совокупности представляет собой определенную угрозу для здоровья. В этой связи становится актуальной проблема сохранения и укрепления здоровья, повышение и поддержание высокой работоспособности всех специалистов, работающих в высшем учебном заведении.

Среди многих факторов, определяющих решение этой задачи, важное место занимает физическая культура. В первую очередь она направлена на физическое и духовное становление человека, в глобальном понимании положительно влияет на общий уровень развития прогрессивного общества. Именно физическая культура выступает важным социальным институтом по пропаганде идей здорового образа жизни, распространение знаний об правильных и научных методах укрепления и сохранения здоровья. Кроме того, физическая культура, выполняя прикладную функцию к формированию и обеспечению условий двигательного компонента профессиональной деятельности, способствует эффективной

организации труда, дисциплинированности и увеличению двигательной активности сотрудников.

Основная часть

В СССР был настоящий культ физической культуры и спорта. Особенно приветствовалась гимнастика во время рабочего дня: она считалось обязательной для профессий, связанных с сидячим образом жизни. Масштабы производственной гимнастики постоянно увеличивались – было рекомендовано выполнять целые комплексы упражнений, которые благотворно воздействовали на организм занимающихся. Исследования показывали, что производственная гимнастика на 30% сокращает фазу вхождения в рабочий ритм, дает ярко выраженный эффект как в укреплении здоровья трудящихся, повышении функциональных возможностей организма, снижении степени утомления, повышении общей и профессиональной работоспособности, так и в повышении эффективности их труда.

В рамках Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в 2022 году все субъекты Российской Федерации разработали и внедрили муниципальные программы по укреплению общественного здоровья. На предприятиях и в учреждениях начали внедрять проект «Производственная гимнастика», направленный на охрану здоровья работников, пропаганду здорового образа жизни.

По инициативе председателя Первичной профсоюзной организации работников ТОГУ совместно с кафедрой «Физическая культура и спорт» было принято решение рассмотреть потребность профессорско-преподавательского состава и сотрудников необходимости в организации в вузе мероприятий по увеличению двигательной активности посредством производственной гимнастики, оздоровительных мер и средств восстановления.

Цель исследования. Определить значение системной двигательной активности, как средства укрепления и сохранении здоровья преподавателей и сотрудников Тихоокеанского государственного университета.

Материалы и методы

Основным методом работы послужило социологическое исследование (анкетирование), которое позволило собрать информацию о мнениях, убеждениях, предпочтениях работников ТОГУ. На кафедре «Физическая культура и спорт» для этого была разработана анкета, включающая вопросы оценки состояния здоровья, объема двигательной активности, выполнении физических упражнений в течение дня.

Результаты и обсуждение

Всего в анкетировании приняли участие 130 работников университета, занимающих различные должности (табл.1). Из них 90 женщин и 40 мужчин. Больше всего в исследовании оказалось работников умственного труда, в частности специалистов подразделений – 36,2% и представителей профессорско-преподавательского состава (ППС) – 43,85.

Таблица 1 - Занимаемая должность опрашиваемых работников в университете

Должность	Женщины (n=90)	Мужчины (n=40)
Руководитель подразделения	5	2

The need to introduce industrial physical culture into the work regime ...

Должность	Женщины (n=90)	Мужчины (n=40)
Специалист подразделения (юрист, библиотекарь, бухгалтер и т.д.)	41	6
Технический специалист (инженер, механик, специалист-изобретатель и т.д.)	4	12
ППС	38	19
Другое	2	1

Абсолютное большинство всех опрошенных в рамках исследования имеют стаж работы в своей должности 20 и более лет – 46%. Чуть меньше – от 10 до 19 лет отдали профессии – 30% респондентов. Стаж от 5 до 9 лет отмечен у 16% работников вуза, остальные 8% на должности не более 5 лет.

Как показало анкетирование мало кто из преподавателей и сотрудников систематически занимается физической культурой и спортом. Уровень двигательной активности вне рабочего времени у большинства опрошенных минимальный – 46% (табл. 2). Поддерживают средний уровень, то есть занимаются физическими упражнениями 2-3 раза в неделю – 29%. Очень активный образ жизни ведут единицы.

Таблица 2 - «Насколько вы физически активны в свободное от работы время или в течение дня?»

Вид деятельности	Женщины (n=90)	Мужчины (n=40)
Обычно я мало двигаюсь, не делаю того, что требует физических усилий	25	4
Пешие прогулки, минимальная физическая нагрузка	34	26
Двигательная активность средняя, занятия физической культурой и спортом 2-3 раза в неделю	30	8
Веду очень активный образ жизни, выполняю работу, особо не ограничивая себя в нагрузках	1	2

Следующий вопрос анкеты предлагал дать самооценку здоровья респондентов (табл. 3). Поставили оценку «отлично» состоянию своего здоровья около 11 % работников университета. Большая часть всех опрошенных оценила, как «скорее хорошее» – 54% и «удовлетворительное» – 29% респондентов. Остальные отметили состояние здоровья «плохое» или «скорее плохое» – 6%.

Таблица 3 - «Как вы оцениваете состояние своего здоровья?»

Состояние здоровья	Женщины (n=90)	Мужчины (n=40)
Отличное здоровье	6	8
Скорее хорошее	42	28
Удовлетворительное, но есть проблемы	35	3
Плохое или скорее плохое	7	1

В процессе трудовой деятельности на здоровье работников вуза влияет огромное количество негативных факторов. Наиболее существенным из них является сидячая рабочая поза. Во всем мире сидячий образ жизни является причиной 6% случаев ишемической болезни сердца, 7% случаев диабета 2 типа, 10% случаев рака молочной железы и 10% случаев рака толстой кишки [Лядов, 2019].

При длительном пребывании в положении сидя и малой активности снижается

интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Такой образ жизни не лучшим образом сказывается на здоровье человека, а ведь это самая главная составляющая для обеспечения правильного функционирования жизни.

Вышеуказанные факты были подтверждены и участниками проведенного опроса. На вопрос анкеты: «Замечаете ли вы какие-то негативные изменения в состоянии здоровья, связанные с длительной работой в сидячем положении?» ответ «да» был получен от 71,5% респондентов, «нет» – 28,5%.

В первую очередь негативные изменения, по мнению отвечающих на вопросы анкеты, коснулись функции опорно-двигательного аппарата. На боли в шее, плечах и спине жаловались 60,7% работников, на боли тазу и нижних конечностях – 21%, на головные боли – 15,5%, что вполне объяснимо, ведь сидя, мы нагружаем позвоночник почти вдвое больше, чем когда стоим или ходим. Работники, проводящие много времени за компьютером, чаще остальных страдают шейным и поясничным остеохондрозом. Это влечет за собой нарушение кровообращения и недостаточный приток кислорода в мозг. Отсюда сильные головные боли, регулярные мигрени. Полученные данные полностью подтверждают статистику ранее проведенных исследований [Петрунина, 2015].

Помимо всех перечисленных проблем, увеличивается количество опасных и вредных производственных факторов и рисков, растет ответственность и напряженность труда, что нередко отрицательно влияет на зрение работников вуза. Так, на фоне повышения требований к научной работе преподавателей, возрос объем внеаудиторной нагрузки. В электронном формате проводится разработка лекционных курсов, тестов, разнообразных заданий, написание научных статей, пособий и т.д. Длительная работа за компьютером приводит к тому, что глазные мышцы перенапрягаются, роговица не увлажняется, появляются болезненные ощущения в глазах. Человеку становится больно моргать, появляется жжение, либо ухудшается четкость зрения и двоится в глазах.

В нашем исследовании значительное ухудшение зрения, так как проводят большую часть своего дня перед монитором, что сильно влияет на здоровье и состояние глаз отметили 46,9% преподавателей и сотрудников ТОГУ. Ощущают усталость глаз уже через 1 час после начала компьютерной работы 20,5% респондентов, после 2 часов их количество увеличивается до 55%.

К тому же длительное пребывание за экраном монитора, отрицательно влияет на психическое состояние здоровья [Горбунова, 2012]. На психологические проблемы, такие как смена настроения, нервные расстройства указали 25% опрошенных. Боли в груди (области сердца) частенько беспокоят 11% работников.

Как-то решить проблемы со здоровьем, возникающие в результате трудовой деятельности, с помощью выполнения физических упражнений в течение рабочего дня пытаются 23% преподавателей и сотрудников университета. Занимаются на рабочем месте «редко» – 53%, никогда – 24%. Проведенный анализ анкет показал, что более половины всех опрошенных хотели бы «размяться», но мешает стеснение, неуверенность, или не знают, как и где это сделать. В тоже время работники отмечают, что руководство вуза не ограничивает своим сотрудникам такую возможность.

Считают важным возрождение производственной гимнастики на рабочем месте 85% преподавателей и сотрудников, в тоже время 35% респондентов сказали, что им не хватает знаний и опыта для проведения ее самостоятельно.

На вопрос «Хотели бы вы, чтобы в университете было организовано проведение различных

форм профессиональной физической культуры (гимнастика, физкультминутки, физкультпаузы и т.д.) в течение рабочего дня, как средства профилактики заболеваний?», – большинство опрошенных работников ответило «да» – 70% , ответили отрицательно – 13%, затруднились с ответом – 17%. Выразили потребность заниматься ежедневно 63% всех желающих, остальные готовы попробовать.

Заключение

Таким образом, анализируя полученные результаты анкетирования можно сделать вывод о том, что проблема сохранения и укрепления здоровья работников вуза достаточно актуальна. В целях профилактики развития заболеваний, связанных с факторами труда у данной категории, считаем важным использование возможностей для формирования навыков здорового образа жизни. Необходимо вовлечение преподавателей и сотрудников в физкультурную деятельность, которая даст им возможность удовлетворения потребностей в двигательной активности. Возможно применение разнообразных комплексов упражнений производственной гимнастики, то есть чередования умственной деятельности и двигательной активности с целью снижения мышечного и эмоционального напряжения. Производственная гимнастика должна массово и системно занять свое место в режиме трудового дня. Ей отводится роль профилактического средства поддержания высокой работоспособности на протяжении рабочего дня, предупреждения утомления и укрепления здоровья. Помимо «физической выгоды» занятий производственная физическая культура в коллективе вуза позволит установить доброжелательную атмосферу, обрести поддержку единомышленников, получить мотивацию для активности не только в рабочее время. В составлении и проведении комплексов производственной гимнастики могут помочь преподаватели физической культуры, которые обладают знаниями о влиянии упражнений на организм занимающихся и опытом внедрения современных оздоровительных систем занятий. Профсоюзный комитет в качестве стимулирующей меры может поощрять физически активных работников.

Библиография

1. Алексейчева Е.Ю. Гуманизация образования: антропоцентризм и видимое обучение. В сборнике: Гуманизация образования: принципиальные позиции и положения. Сборник статей. Ярославль, 2021. С. 6-16.
2. Алексейчева Е.Ю. Новые тренды в управлении образовательными системами // Цифровая гуманитаристика: человек в «прозрачном» обществе: Коллективная монография. М.: Книгодел, 2021. С. 68-97.
3. Алексейчева Е.Ю. Современные подходы к организации научного продюсинга // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия «Экономика». 2020. № 4 (26). С. 100–108. DOI 10.25688/2312-6647.2020.26.4.09
4. Алексейчева Е.Ю. Этика distant-образования. В сборнике: Актуальные проблемы образования. материалы методологического семинара. Сер. "Библиотека Мастерской оргдеятельностных технологий МГПУ" Ярославль, 2020. С. 78-84.
5. Алексейчева Е.Ю., Ананишнев В.М., Ермоленко Г.А., Жукоцкая А.В., Казенина А.А., Кожевников С.Б., Нехорошева Е.В., Осмоловская С.М., Сахарова М.В., Скородумова О.Б., Хасянов А.Ж., Хилханов Д.Л., Хилханова Э.В., Черненко С.В. Цифровая гуманитаристика: человек в «прозрачном» обществе. Коллективная монография. Москва, 2021.
6. Белякова Н.С. Оценка двигательной активности работников умственного труда (на примере работников центров социального обслуживания населения) // Медицина труда и промышленная экология. 2020. Т. 60. № 11. С. 727-729.
7. Горбунова Л.Н. Стрессоустойчивость работников умственного труда – важная составляющая в эффективности управления предприятием // Машиностроение и безопасность жизнедеятельности. 2012. № 4 (14). С. 4-7.
8. Лядов В.С. Сидячие профессии, их влияние на здоровье и профилактика нежелательных последствий // Молодой

ученый. 2019. № 20 (258). С. 75-79.

9. Петрунина С.В. Основы производственной гимнастики. Пенза, 2015. 53 с.

10. Orchakova L.G., Smirnova Yu.V. Internet and higher education: prospects, challenges, problems. Opcion. 2020. T. 36. № S26. С. 76-93.

The need to introduce industrial physical culture into the work regime of university teachers and staff

Ol'ga L. Khabarova

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Pacific State University,
680000, 136, Tikhookeanskaya str., Khabarovsk, Russian Federation;
e-mail: smirnova_leya76@mail.ru

Yuliya P. Alekseeva

Senior Lecturer,
Far Eastern Federal University,
690922, 10, Ajax, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: alekseeva-y@bk.ru

Natal'ya G. Vronskaya

Senior Lecturer,
Far Eastern Federal University,
690922, 10, Ajax, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: vronskaya.ng@dvfu.ru

Galina I. Manuilova

Senior Lecturer,
Far Eastern Federal University,
690922, 10, Ajax, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: manuylova.gi@dvfu.ru

Abstract

A modern university is not just an educational organization, but a scientific and expert center where the knowledge of advanced specialists is applied and relevant applied tasks are solved. In this regard, high demands are placed on the teaching staff and university staff, which entails great work intensity. This situation has a negative impact on the health of university employees. Constant scientific and educational employment reduces the motor activity of teachers and staff to low limits. It is necessary to pay attention to the introduction of means of industrial physical culture in universities as a positive method of health preservation of employees. This article presents the results of a questionnaire on self-assessment of health, factors negatively affecting well-being, as well as

the need for physical activity of the teaching staff and staff of Pacific State University. Measures to increase motor activity are proposed. Thus, analyzing the results of the survey, we can conclude that the problem of preserving and strengthening the health of university employees is quite relevant. In order to prevent the development of diseases associated with labor factors in this category, we consider it important to use opportunities to develop healthy lifestyle skills. It is necessary to involve teachers and staff in physical education activities, which will give them the opportunity to meet their needs for physical activity. It is possible to use various sets of industrial gymnastics exercises, that is, alternating mental activity and physical activity in order to reduce muscle and emotional tension.

For citation

Khabarova O.L., Alekseeva Yu.P., Vronskaya N.G., Manuilova G.I. (2024) Neobkhodimost' vnedreniya proizvodstvennoi fizicheskoi kul'tury v rezhim truda prepodavatelei i sotrudnikov universiteta [The need to introduce industrial physical culture into the work regime of university teachers and staff]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (1A), pp. 521-529. DOI: 10.34670/AR.2024.95.35.056

Keywords

Industrial physical education, industrial gymnastics, university, teachers and staff, physical activity, health.

References

1. Alekseecheva E.Yu. (2020) Etika distant-obrazovaniya [Ethics of distant education] V sbornike: Aktual'nye problemy obrazovaniya. materialy metodologicheskogo seminar. Ser. "Biblioteka Masterskoj orgdeyatel'nostnyh tekhnologij MGPU" YAroslavl' [In the collection: Current problems of education. materials of the methodological seminar. Ser. "Library of the Workshop of organizational and activity technologies of the Moscow State Pedagogical University" Yaroslavl] pp. 78-84.
2. Alekseecheva E.Yu. (2020) Sovremennye podhody k organizatsii nauchnogo prodyusinga [Modern approaches to the organization of scientific production] Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya «Ekonomika» [Vestnik of Moscow City University. Series «Economics»], 4 (26), pp. 100-108.
3. Alekseecheva E.Yu. (2021) Gumanizatsiya obrazovaniya: antropocentrizm i vidimoe obuchenie. [The humanization of education: Anthropocentrism and visible learning] V sbornike: Gumanizatsiya obrazovaniya: principial'nye pozitsii i polozheniya. Sbornik statej. YAroslavl' [In the collection: Humanization of education: fundamental positions and positions. Collection of articles. Yaroslavl], pp. 6-16.
4. Alekseecheva E.Yu. (2021) Novye trendy v upravlenii obrazovatel'nymi sistemami [New trends in the management of educational systems] Cifrovaya gumanitaristika: chelovek v «prozrachnom» obshchestve: Kollektivnaya monografiya. M.: Knigodel [Digital humanities: a person in a "transparent" society: Collective monograph. M.: Knigodel], pp. 68-97.
5. Alekseecheva E.Yu., Ananishnev V.M., Ermolenko G.A., Zhukotskaya A.V., Kazenina A.A., Kozhevnikov S.B., Nekhorosheva E.V., Osmolovskaya S.M., Sakharova M.V., Skorodumova O.B., Khasyanov A.J., Hilkanov D.L., Hilkanova E.V., Chemenkaya S.V. (2021) Cifrovaya gumanitaristika: chelovek v «prozrachnom» obshchestve. Kollektivnaya monografiya. Moskva [Digital humanities: a person in a "transparent" society. A collective monograph. Moscow]
6. Belyakova N.S. (2020) Otsenka dvigatel'noi aktivnosti rabotnikov umstvennogo truda (na primere rabotnikov tsentrov sotsial'nogo obsluzhivaniya naseleniya) [Assessment of motor activity of mental workers (using the example of workers in social service centers)]. *Meditsina truda i promyshlennaya ekologiya* [Occupational Medicine and Industrial Ecology], 60, 11, pp. 727-729.
7. Gorbunova L.N. (2012) Stressoustoichivost' rabotnikov umstvennogo truda – vazhnaya sostavlyayushchaya v effektivnosti upravleniya predpriyatiem [Stress resistance of knowledge workers is an important component in the effectiveness of enterprise management]. *Mashinostroenie i bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti* [Mechanical engineering and life safety], 4 (14), pp. 4-7.
8. Lyadov V.S. (2019) Sidyachie professii, ikh vliyanie na zdorov'e i profilaktika nezhelatel'nykh posledstviy [Sedentary professions, their impact on health and prevention of undesirable consequences]. *Molodoi uchenyi* [Young scientist], 20 (258), pp. 75-79.

-
9. Orchakova L.G., Smirnova Yu.V. (2020) Internet and higher education: prospects, challenges, problems. *Option*. T. 36, № S26, pp. 76-93.
 10. Petrunina S.V. (2015) *Osnovy proizvodstvennoi gimnastiki* [Basics of industrial gymnastics]. Penza.