

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА И ПОСЛЕТРУДОВАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ ЗУБНЫХ ТЕХНИКОВ

Бельченко Л.С., Брежа Н.Э.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Профессиональная деятельность зубных техников требует эмоционального напряжения, поскольку неправильно организованная работа, неблагоприятные условия труда приводят к значительному снижению работоспособности, повышению утомляемости на протяжении рабочего дня и к различным предпатологическим расстройствам [1]. Решение данной проблемы обеспечивается с помощью применения комплексов физических упражнений, оказывающих благоприятное влияние на профессиональную деятельность зубных техников.

Исходя из вышеизложенного на базе УЗ «3-я детская городская клиническая поликлиника» г. Минска в период с 01.09.2015 по 31.03.2016 года был проведен педагогический эксперимент (ПЭ), в котором приняли участие 10 женщин в возрасте 29–34 лет, по профессии – «зубной техник».

В ходе ПЭ для восстановления работоспособности и снижения утомляемости в течение рабочего дня испытуемые выполняли комплексы физических упражнений производственной гимнастики, а после окончания рабочей смены – послетрудовой реабилитации, разработанные с учетом специфики профессиональной деятельности зубных техников. Физкультурные паузы проводились 2 раза в день и состояли из 5–7 физических упражнений. Физкультминутки проводились 1–2 раза в день и состояли из 2–3 физических упражнений. Послетрудовая реабилитация проводилась 3 раза в неделю в течение 45 минут. Испытуемым были предложены занятия по системе Пилатес и занятия восстановительно-профилактической направленности с использованием тренажеров [2].

Изучение состояния физического утомления испытуемых осуществлялось с помощью динамометрии, исходные показатели силы правой руки в начале рабочего дня равнялись 28,04 кг, а в конце – 27,51 кг. На заключительном этапе показатели в начале рабочего дня выросли на 0,93 кг, прирост составил 3,32 %, в конце рабочего дня – на 0,76 кг, прирост был равен 2,76 %.

Уровень эмоционального утомления определялся с помощью методики САН. На основном этапе были получены следующие показатели: самочувствие – 4,5 балла, активность – 4,8 балла и настроение – 4,1 балла. После проведенного эксперимента показатели по всем признакам нервно-психического состояния улучшились: самочувствие увеличилось на 0,6 балла, активность – 0,65 балла, настроение – 0,45 балла.

Для изучения локального утомления применялась методика КЧСМ. Средний показатель на основном этапе составляет 40,7 Гц. После проведения ПЭ показатели КЧСМ изменились на 2 Гц, прирост составил 4,9 %.

Измерение ортостатической пробы проводилось в начале рабочего дня. На начальном этапе неудовлетворительный результат был выявлен у 20 % испытуемых, удовлетворительный – у 50 % и хорошего результата достигли только 30 %. После проведения ПЭ неудовлетворительная оценка составила 10 %, удовлетворительная – 30 % и хорошая – 60 %.

Таким образом, предложенные нами комплексы физических упражнений производственной гимнастики и послетрудовой реабилитации, разработанные с учетом специфики профессиональной деятельности зубных техников, оказали значительное влияние на состояние физического, эмоционального, локального утомления и адаптацию к физическим нагрузкам женщин первого периода зрелого возраста.

1. Ковалевский, В. Л. Нормирование труда в терапевтической стоматологии / В. Л. Ковалевский, С. А. Ёлдашев. – М.: Феникс, 2005. – 82 с.

2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 189 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН 35–40 ЛЕТ

Бельченко Л.С., Дреко Т.А.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Ограничение двигательной активности (ДА), нерациональное питание, вредные привычки, стрессы, загрязнение окружающей среды – ставит перед собой актуальную задачу поиска новых форм увеличения ДА населения [1]. Вместе с тем в последние годы наблюдается снижение интереса к занятиям физическими упражнениями. Это объясняется тем, что наряду с созданием условий для занятий не уделяется должного внимания физической подготовленности, физиологическим и психологическим факторам занимающихся. В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого явилось изучение влияния занятий аквааэробикой на показатели физического развития и физической подготовленности женщин 35–40 лет.

Педагогический эксперимент (ПЭ) проводился на базе фитнес-клуба «Адреналин». Под наблюдением находилось 15 женщин в возрасте 35–40 лет. В течение 6 месяцев испытуемые 3 раза в неделю по 60 минут занимались по предложенной нами программе аквааэробики, которая включала в себя комплексы физических упражнений преимущественно аэробной направленности,