

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Министерство образования Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»
(ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА)

УДК 796.411:331.1:796.011.3 (047.31)
Рег.№ 20213707

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по научной работе,
профессор

_____ Е.Я. Аршанский
« ____ » _____ 2022 г.

ОТЧЕТ
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСОВ
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ С УЧЕТОМ ФАКТОРОВ
ТРУДОВОГО ПРОЦЕССА**

согласно договору № 17-Д/21 от 13.09.2021 г.

(заключительный)

Руководитель НИР,
заведующий кафедрой теории
и методики физической культуры
и спортивной медицины

_____ О.Н. Малах
« ____ » _____ 2022 г.

Витебск 2022

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Руководитель НИР
заведующий кафедрой теории
и методики физической культуры
и спортивной медицины

О.Н. Малах
(введение, раздел 1, 2, 3, 4, заключение,
список использованных источников)

Исполнитель
старший преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

О.Ю. Федотова
(раздел 2, 3 список использованных
источников)

Исполнитель
старший преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

М.А. Карелин
(раздел 4, список использованных
источников)

Нормоконтроль

Т.В. Харкевич

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

РЕФЕРАТ

Отчет 56 с., 1 кн., 2 табл., 2 рис., 41 источник

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ОБУВНОЕ ПРОИЗВОДСТВО,
ГРУППЫ ТРУДА, КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ,
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Объект исследования – производственная гимнастика.

Предмет исследования - содержание комплексов и формы организации производственной гимнастики.

Цель работы – научно-методическое обоснование и разработка комплексов производственной гимнастики с учетом факторов трудового процесса ОАО «Красный Октябрь».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы математической статистики.

Элементы новизны: разработаны и научно-методически обоснованы комплексы производственной гимнастики для четырех групп труда ОАО «Красный Октябрь».

Теоретическая и практическая значимость: полученные результаты выявляют проблемы организации производственной гимнастики с учетом факторов трудового процесса конкретного производства и предлагают пути решения на основе использования современных средств физической культуры. Эффективность полученных результатов и их практическая значимость связана с применением профессионально-типологических комплексов производственной гимнастики для повышения общей физической работоспособности сотрудников, в профилактике профессиональных заболеваний и профессиональных «неблагоприятных исходных положений» труда, как средство приобщения к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой рекреационной направленности.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1 Анализ литературных данных по теме исследования.....	7
1.1 Социальная потребность общества, личности и государственных органов в возобновлении и модернизации производственной гимнастики	7
1.2. Понятие производственная гимнастика и ее формы.....	13
2 Особенности физических нагрузок и энергозатрат по основным профессиям, определение соответствующих им основных групп труда ОАО «Красный Октябрь».....	20
3 Особенности проведения производственной гимнастики, формулировка необходимых условий ее организации на ОАО «Красный Октябрь».....	24
4 Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом факторов труда ОАО «Красный Октябрь».....	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	52

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Байдак, Е. В. Влияние физической культуры в производственном коллективе / Е. В. Байдак // Социально–ориентированная экономика Республики Беларусь: проблемы и перспективы развития: материалы X Республиканской научно–практической конференции студентов, аспирантов и магистрантов (Бобруйск, 14 апреля 2015 г.) / [редколлегия: С. В. Селицкая и др.]. – Минск: РИВШ, 2015. – С. 88–89.
2. Борисенко, В. С. Производственная гимнастика как средство профилактики профессиональных заболеваний / В. С. Борисенко // В сборнике: Психология и педагогика XXI века. Современные проблемы и перспективы. Сборник статей Международной научно–практической конференции, 2018. – С. 77–79.
3. Касьяненко, А. Н. Роль производственной гимнастики в жизни работника / А. Н. Касьяненко, А. А. Машкова // В сборнике: Информационные системы, экономика и управление. Ученые записки. Ростов–на–Дону, 2020. – С. 154–158.
4. Леонтьева, Н. А. Производственная гимнастика как здоровьесберегающий аспект в современном обществе / Н. А. Леонтьева // В сборнике: Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс "Готов к труду и обороне": опыт прошлого, взгляд в будущее. сборник научных трудов Всероссийской научно–практической конференции. Под общ. ред. А. А. Шахова, 2015. – С. 149–152.
5. Матова, Е. Л. Физическая культура на предприятии: ретроспектива и современный взгляд / Е. Л. Матова // В сборнике: Пространственное развитие региона: перспективы, приоритеты, ресурсы. Сборник научных трудов международной научно–практической конференции. Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Западный филиал, 2019. – С. 109–112.
6. Селиванов, О. И. Производственная гимнастика как средство восстановления работоспособности / О. И. Селиванов, В. В. Прядченко // В сборнике: Роль и место информационных технологий в современной науке. Сборник статей Всероссийской научно–практической конференции, 2019. – С. 218–221.
7. Лунина, Н. В. Мониторинг состояния здоровья, профессиональной заболеваемости и уровня двигательной активности офисных сотрудников / Н. В. Лунина, Н. Н. Рудакова // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 3. – С. 125.
8. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса: методическое пособие / Т. Н. Шутова [и др.]. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. – 236 с.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

9. Производственная физическая культура. Учебно–методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта/Под редакцией Голубевой Г.Н. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. –97с.

10. Столяр, К. Э. Производственная гимнастика в новых производственных и социально–экономических условиях труда / К. Э. Столяр, Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко, С. Ю. Витько // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 4. – С. 75–84.

11. Татарова С. Ю. Возрождение производственной гимнастики в современном обществе / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров // В сборнике: Перспективы развития науки и образования. Сборник научных трудов по материалам Международной научно–практической конференции: в 8 частях. ООО "АР–Консалт", 2015. – С. 104–109.

12. Демьянова, Л. М. Производственная гимнастика для офисных работников / Л. М. Демьянова, А. В. Козина // Colloquium–journal. – 2019. – № 24–6 (48). – С. 20–22.

13. Человек работающий. Междисциплинарный подход в психологии здоровья/ Д. В. Бондарев, К. А. Бочавер, А. Б. Данилов и др.– М., Издательство «Перо», 2018.– 384 с.

14. Шутова, Т. Н. Модернизация производственной гимнастики в современных условиях труда / Т. Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 3. – С. 49–57.

15. О Государственной программе «Физическая культура и спорта» на 2021–2025 годы: Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 №54 [Электронный ресурс] // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Республики Беларусь. – Минск, 2022.

16. Федотова, О. Ю. Значение и роль производственной гимнастики как вида оздоровительной физкультуры и как элемента научной организации труда / О. Ю. Федотова, О. Н. Малах // В сборнике: Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей / Витеб. гос ун–т ; редкол.: О. Н. Малах (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С. 346 – 349.

17. Минспорта: 25,3% белорусов регулярно занимаются физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.belta.by/sport/view/minsporta-253-belorusov-reguljarno-zanimajutsja-fizicheskoy-kulturoj-i-sportom-440932-2022/> Дата допуска 07. 04.2022

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

18. Омелькович, А. В. Физическая активность в режиме производственной деятельности / А. В. Омелькович, Е. Н. Чеканушкина // Дневник науки. – 2020. – № 12 (48). – С. 10.
19. Куртсеитова, А. Ж. Влияние производственной гимнастики на повышение производительности труда / А. Ж. Куртсеитова // В сборнике: Advances in Science and Technology. Сборник статей XI международной научно–практической конференции, 2017. – С. 7–8.
20. Максutow С. К. Производственная гимнастика / С. К. Максutow, М. З. Сабитов // Научный Альманах ассоциации France–Kazakhstan. – 2020. – № 3. – С. 96–103.
21. Куликов, И. П. Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности различных категорий работников / И. П. Куликов, И. П. Григорьева // В сборнике: Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы II Международной научно–практической конференции. Редколлегия: Е. В. Богачева [и др.]. Под редакцией А. И. Бугакова, С. А. Бортниковой, 2019. – С. 262–264.
22. Герасимова, Е. А. Анализ роли производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний и производственного травматизма // Е. А. Герасимова, О. О. Герасимова // В сборнике: Избранные доклады 66–й Университетской научно–технической конференции студентов и молодых ученых. Томск, 2020. – С. 188–189.
23. Богачева, Е. В. Производственная гимнастика как фактор научной организации труда /Е. В. Богачева, Е. А. Стеблецов, Л. В. Саврасова // В сборнике: Новой школе – здоровые дети. Материалы VI Всероссийской научно–практической конференции. Отв. за выпуск Н. М. Кувшинова, И. В. Попков, 2020. – С. 25–26.
24. Данкеева, Е. В. Организация и методика исследований вопросов гимнастики на производстве /Е. В. Данкеева [и др.] // Культура физическая и здоровье. –2019. – № 1 (69). – С. 16–18.
25. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. – Изд.6–е, доп. и испр / Ю. И. Евсеев. – Ростов и/Д: Феникс, 2010. – 444 с.
26. Каленчиц, Т. И. Функциональные нагрузочные пробы : учебно–методическое пособие / Т. И. Каленчиц, Е. В. Рысеев, Ж. В. Антонович. – Минск: БГМУ, 2018 – 36 с.
27. Колесникова, Т. В. Производственная гимнастика как средство укрепления здоровья / Т. В. Колесникова, Е. В. Гончарова // В книге: Физическая культура и спорт в

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

современном обществе. Материалы Всероссийской научно–практической конференции, посвященной Году науки и технологий. Хабаровск, 2021. – С. 99–102.

28. Попова, В .Н. Профилактическая производственная гимнастика / В.Н. Попова, М.П. Стенькина //В книге: Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Материалы конференции, 2014. – С. 242–244.

29. Ковалева, И. А. Производственная гимнастика, как средство снижения умственного перенапряжения в течение рабочего дня / И. А. Ковалева // В сборнике: Современные инновационные образовательные технологии в информационном обществе. Материалы X Международной научно–методической конференции. ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова», Пермский институт (филиал), 2018. – С. 86–92.

30. Деге, А. А. Производственная гимнастика, как нормативная основа физического воспитания / А. А. Деге // Вестник науки. – 2019. – Т. 2. – № 12 (21). – С. 26–30.

31. Вагин, Н. Е. Общая характеристика оздоровительной физической культуры, влияние оздоровительной физической культуры на здоровье человека / Н. Е Вагин, И. М. Хабибуллин // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально–экономических условиях. Материалы Международной научно–практической конференции, 2020. – С. 10–14.

32. Бодров, И. М. Гимнастика на рабочем месте в увеличении производительности труда и обеспечении активного долголетия населения / И.М. Бодров, А.А. Стеблев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 39–43.

33. Бодров, В. А. Профессиональное утомление: Фундаментальные и прикладные проблемы / В. А. Бодров. – М.: Ин–т психологии РАН, 2015. –560 с.

34. Григорович, Е. С. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. реком. / Е. С. Григорович, А. М. Трофименко, И. Н. Малуха. – Мн.: МГМИ, 2000. – 39 с.

35. Ермакова, Е. Г. Методические требования к составлению комплекса производственной гимнастики / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020.— № 5–3 (44). – С. 126–129.

36. Сабитов, М. З. Роль производственной гимнастики в системе научной организации труда / М. З. Сабитов // В сборнике: Современные исследования – 2018. Материалы Международной (заочной) научно–практической конференции. под

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

общей редакцией А.И. Вострецова. Нефтекамск, Республика Башкортостан, Российская Федерация, 2018. – С. 579–583.

37. Якушев, И. А. Повышение производительности труда за счет различных форм производственной гимнастики / И. А. Якушев // В сборнике: Инновационные технологии научного развития. Сборник статей международной научно–практической конференции, 2016. – С. 224 –226.

38. Беспалова, Т. А. Физическая культура в оптимизации психоэмоционального состояния взрослого работающего населения / Т. А. Беспалова // В сборнике: Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно–практической конференции. Саратов, 2021. – С. 82–86.

39. Филоненко, Н. В. Цифровые физкультурно–оздоровительные технологии в аспекте повышения работоспособности трудящихся (зарубежный и Российский опыт) / Н. В. Филоненко // Путеводитель предпринимателя. – 2021. – Т. 14. – № 2. – С. 212–224.

40. Хузин, И. М. Производственная гимнастика / И. М. Хузин // Научный Лидер. – 2021. – № 13 (15). – С. 118–119.

41. Шутова Т. Н. Рекреационные компетенции в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры. Учебное пособие. / Т. Н. Шутова, Е. О. Рыбакова, М. А. Возисова, А. В. Шаравьева – Москва: РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2018 – 182 с.