

ГАПОУ СО << Уральский Политехнический Колледж -
Многофункциональный Центр Компетенций>>

Статья на тему: «Реальность и проблемы профессионально-
прикладной физической культуры в условиях современного
производства»

Студент:

Якушев.Т.Д

Группа:

ПГЗ-13

Научный руководитель:

Попович А.П

г. Екатеринбург

2019

Содержание:

1. Введение

2. Как соблюдается здоровый образ жизни на предприятиях или компаниях?

3. Рассмотрение перечисленных программ на различных компаниях или
предприятиях

4. Выводы

• Введение.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это-основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. Множество людей вспоминают о необходимости заботиться о своем здоровье только тогда, когда заболеют. Ну, а вылечившись, тут же забывают о разумной профилактике и ничего не предпринимают, чтобы не допустить заболевания в дальнейшем. Недостаток движения, недостаток физической работы, физических упражнений – характерная черта нашего времени, болезнь века, как говорят многие. И действительно, механизация труда, развитие транспорта, рост материального благосостояния во всех жизненных сферах привели к тому, что большая часть населения страны с высоким уровнем культуры не получает должной дозы движений ни в количественном ни в качественном отношении. Многие мужчины и женщины проходят по жизни, так и не узнав, что значит по настоящему быть в состоянии физической готовности. Им неведомы ни самочувствие по – настоящему здорового человека, ни

радостное сознание того, что любая работа тебе по плечу и ничто не вызывает утомления. Тем не менее, сделав правильный подход и рассчитав усилия, все они могут обеспечить себе именно такую жизнь.

Согласно заключению экспертов Всемирной организации здравоохранения 1985г. состояние здоровья населения лишь на 10% определяется уровнем развития медицины как науки и состояние медицинской помощи, на 20%-состоянием окружающей среды, 20%-наследственными факторами, и на 50%-образом жизни

- **Как соблюдается здоровый образ жизни на предприятиях или компаниях?**

1. Меры по формированию здорового образа жизни на предприятии можно условно разделить по затратности со стороны работодателя:

- **Низкозатратные** (или даже бесплатные) - запреты курения в закрытых помещениях, изменение ассортимента блюд, предлагаемых в столовых, изменение режима работы и некоторые другие. Достаточно волевого решения и контроля соблюдения новых правил.
- **Программы с высокими постоянными и низкими переменными издержками** - изменение рабочей среды, реконструкций зданий и переоборудование рабочих мест.
- **Программы с низкими постоянными и высокими переменными издержками** - образовательные программы, программы покупки (субсидирования) абонементов в спортклуб для работников, ДМС, и т.п.
- **Дорогие программы с высокими постоянными и переменными издержками** доступны только крупным предприятиям. Это программы, предусматривающие создание собственных центров (спортивных, медицинских, образовательных и т.д.). Требуют значительных ресурсов от предприятий.

2. 4 группы программ формирования ЗОЖ:

- **Влияние факторов риска**

Опросы в электронной форме позволяют практически сразу предоставить работнику информацию о его факторах риска, а обобщенные результаты скрининга позволяют сформировать приоритеты и потребность компании в мерах по формированию ЗОЖ. Оптимальным решением проблемы медицинского контроля и профилактики на рабочем месте может стать интеграция периодических медицинских осмотров, диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.

- **Программы, меняющие поведение работников**

Индивидуальное (персональное) консультирование по отказу от курения, снижению избыточного веса тела, по изменению питания, повышению физической активности. Программы, ориентированные на всех работников: законодательный запрет курения и употребления алкоголя, программы повышения физической активности, снижения избыточной массы тела (изменение питания работников, увеличение физической активности)

- **Образовательные программы**

Информационно-мотивационные кампании, направленные на повышение информированности работников о факторах риска (курение, алкоголь, нездоровое питание, низкая физическая активность, стресс), дни здоровья, специальные семинары, использование он-лайн ресурсов и т.п.

- **Программы, меняющие рабочую среду**

Такие программы распространены не широко, чаще всего изменение рабочей среды затрагивает сферу питания работников. некоторые предприятия внедряют программы и меры, стимулирующие работников больше ходить пешком и заниматься спортом на работе

- **Рассмотрение перечисленных программ на различных компаниях или предприятиях**

- **Общество с ограниченной ответственностью «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА ОРЕНБУРГ»**

Программа: Здоровый образ жизни работников

Цели: улучшение здоровья работников Компании за счет перемены негативных поведенческих факторов риска (в частности, отказ от курения), повышения мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни и физической активности.

Механизм реализации и мероприятия:

- проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса;
- создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний работников о влиянии на здоровье всех негативных факторов и возможности уменьшения этих влияний;
- повышение роли медицинских структур Компании в формировании здорового образа жизни работников и развитие профилактической медицины;
- совершенствование работы подведомственных спортивно-оздоровительных учреждений;
- обеспечение массовых занятий оздоровительными тренировками. Реализация информационно-пропагандистских мероприятий: среди работников распространены памятки

о вреде курения, о рациональном питании, преимуществах и основных принципах оздоровительных тренировок. В корпоративной газете была опубликована серия статей по вопросам охраны здоровья и профилактике заболеваний. Разработаны краткие «Методические рекомендации по назначению работникам индивидуальных программ оздоровительных тренировок врачами-терапевтами и цеховыми врачами системы медикосанитарного обеспечения ООО «Газпром добыча Оренбург». Для активизации профилактики заболеваний сердца на уровне всей газовой отрасли специалистами Компании разработаны методические рекомендации (Отраслевой стандарт) «Профилактика ишемической болезни в клинической практике» (2005), которые были изданы Медицинским управлением ОАО «Газпром».

Результаты:

- Наличие методических материалов у сотрудников здравпунктов и памяток по здоровому образу жизни у работников Компании позволяет получать квалифицированную консультацию о здоровом образе жизни по месту работы, в здравпунктах Компании.
 - увеличилась численность работников, предпочитающих в рационе питания продукты из рыбы, постного мяса, овощей и фруктов, регулярно уделяющих время физическим упражнениям (отмечен рост численности работников и членов их семей, систематически посещающих спортивные секции в ведомственных дворцах спорта и учреждениях активного отдыха).
 - за период с 2007 по 2009 год Компания вложила в строительство новых спортивных и реконструкцию действующих спортивных объектов более 1,2 млрд руб., на проведение спортивных мероприятий – 443 млн руб., на санаторно-курортное лечение работников – 537 млн руб.
 - улучшились показатели здоровья работников, в частности, снизились индексы смертности и выхода на инвалидность
- **Открытое акционерное общество «РЖД»**

Программа «ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Цели: охрана здоровья и продление профессионального долголетия работников, снижение вероятности аварии на железнодорожном транспорте, контроль профессиональной пригодности (включает в себя проведение обязательных медицинских осмотров, предрейсовые и предсменные медицинские осмотры, психологическое сопровождение и диспансеризацию). ОАО РЖД совместно с РСПП разработали концепцию Национального проекта сохранения профессионального здоровья человека «Здоровье 360».

Механизм реализации и мероприятия:

- Функционирует корпоративная система здравоохранения, включающая на сегодняшний день полный цикл медицинского обслуживания: 171 негосударственное учреждение

здравоохранения (НУЗ), 161 врачебно-экспертную комиссию, более 1,5 тыс кабинетов предрейсовых медицинских осмотров, 237 психофизиологических подразделений.

- Ежегодное проведение диспансеризации работников компании (более 700 тыс. человек в год) позволяет своевременно выявлять заболевания на ранних стадиях. Вакцино-профилактика гриппа. По данным дирекций здравоохранения привито более 363,3 тыс. работников компании (100,5% от плана), в том числе более 277,4 тыс. работников, обеспечивающих движение поездов (100,5% от плана).
- Проект по дистанционному контролю за состоянием здоровья (работник проходит автоматизированное обследование состояния здоровья с измерением пульса, давления, паров этанола), реализована система дистанционной функциональной диагностики. Накопление базы данных, содержащей сведения о дистанционном контроле состояния здоровья работников, даёт возможность проводить межкомиссионный мониторинг состояния здоровья.

Поддержка программ здоровой среды и здорового образа жизни:

- Вакцинопрофилактика (грипп, клещевой энцефалит).
- Оздоровительные программы и «школы пациента», используемые в здравницах ОАО «РЖД-ЗДОРОВЬЕ»:
- Программа первичной профилактики заболеваний работников локомотивных бригад - Программа очищения организма и снижение веса
- Программа «АНТИСТРЕСС» - Программа «АНТИТАБАК»
- Программа «АКТИВНЫЙ ОТДЫХ»
- Программа «ЛИЦОМ К ЗДОРОВЬЮ»
- Школа пациента с болезнями органов дыхания
- Школа пациента с артериальной гипертензией
- Школы Здоровья на рабочем месте

Результаты:

По итогам 2017 и 2018 гг. отмечается положительная динамика показателей эффективности, что косвенно указывает на повышение дисциплинированности работников, формирование ответственного отношения к своему здоровью,

Выводы :

Уровень современного производства таков что требует от работников гармоничного развития, как в профессиональной сфере так и в отношении физического состояния. Поэтому мы еще будучи студентами колледжа со всей ответственностью относимся к дисциплине физическая культура.....

Список литературы:

- https://static-1.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/046/753/original/%D0%91%D0%B8%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC.pdf?1565693486