ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚ ТАҒАМТАНУ АКАДЕМИЯСЫ

Жұмыс орындарында үзілістерді ұйымдастыру және үзілістер кезінде дене шынықтыру жаттығуларын жасауға қолайлы жағдай жасау бойынша

ЖҰМЫС БЕРУШІЛЕРГЕ АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР

Алматы 2012

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚ ТАҒАМТАНУ АКАДЕМИЯСЫ

Жұмыс орындарында үзілістерді ұйымдастыру және үзілістер кезінде дене шынықтыру жаттығуларын жасауға қолайлы жағдай жасау бойынша

ЖҰМЫС БЕРУШІЛЕРГЕ АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР

Алматы, 2012

УДК 613.7
ББК 51.24
Ж 81

Қазақ тағамтану Академиясы, Профилактикалық медицина Академиясы және Ұлттық салауатты тағамтану орталығының Біріккен ғылыми кеңесінің шешімі бойынша басаламға ұсынылды (№6 хаттама «12» қыркүйек 2012 ж.)

Ғылыми жетекшісі: **Шарманов Т.Ш. –** мед.ғыл.докторы, профессор, ҚР ҰҒА және РМҒА академигі, ДДҰ Леон Бернар атындағы сыйлығының лауреаты, ҚР Мемлекеттік сыйлығының иегері

Нұсқаулықты дайындағандар: **Қаржаубаева Ш.Е. –** мед. ғыл. докторы

Тәжібаев Ш.С. – мед.ғыл.докторы, профессор, ҚР Мемлекеттік сыйлығының иегері

Рецензент: **Слажнева Т.И.** – мед.ғыл.докторы, профессор

ISBN 978-601-7408-42-8

Ұсыныстар түрлі меншік иелігіндегі жұмыс берушілерге жұмыс орындарында үзілістерді ұйымдастыру және үзілістер кезінде дене шынықтыру жаттығуларын жасауға қолайлы жағдай жасау бойынша нұсқаулық ретінде ұсынылады.

ҚР Білім және ғылым министрлігінің «Қазақстандағы артық дене салмағы мен семіздік эпидемиясының кешенді профилактикасы» жобасын жүзеге асыру шеңберінде дайындалған.

© Қазақ тағамтану Академиясы, 2012

МАЗМҰНЫ

Кіріспе 4

Жұмыс күні тәртібіндегі
дене шынықтыру 5

Денеге жүктемелерінің әртүрлі деңгейлеріне
арналған өндірістік гимнастиканың
кешенді жаттығулары 9

Еңбек қабілеттілігін арттырудың
қосымша құралдары 17

Жұмыс орнында өндірістік
гимнастиканы ұйымдастырудың
алгоритмі (тәртібі) 18

Қорытынды 20

КІРІСПЕ

Ғылыми-техникалық прогрестің пайда болуының бірден бір көрінісі - адамзаттың еңбек қызметіндегі қозғалыс белсенділігі мен бұлшық ет ширығуының күрт төмендеуі. Еңбек үрдістерінің автоматтандырылуы мен механикаландырылуы ұлғаюына қарай адамдардың қозғалыс белсенділігі азаяды, ал психикалық-эмоционалдық жүктемесі ұлғаяды. Осындай жағдайда кәсіптік шаршау орын алуы кезінде профилактикалық мақсатта адам организмінің функционалдық жүйе қызметін қалпына келтіруге және жұмыс үрдісінде тез және сапалы демалуы үшін дене шынықтыру жаттығуларын қолдану аса қажет.

Дене белсенділігі қоғамдық денсаулық сақтаудағы жаһандық жаңа мәселелер қатарына кірген қазіргі кезеңнің эпидемиясы - артық дене салмағы мен семіздікпен күресудің шешуі факторы.

Бүгінде планетаның әрбір төртінші тұрғынының, яғни, 1,7 миллиард адамның артық салмағы бар немесе семіздіктен зардап шегуде. Әрбір 10 жыл сайын артық дене салмағы мен семіздік кеңінен таралып, 10% өсуде. Бүкіл әлем бойынша артық салмақ пен семіздік 44% жағдайда диабет дертіне шалдықтырады, 23% жүректің ишемиялық ауруларына және 7-41% артық салмақ пен семіздіктің салдарларынан туындайтын бірқатар қатерлі ісік ауруларына әкеліп соғады. Еуропалық аймақтарда жыл сайынғы 1 миллион өлім жағдайы дене шынықтыру белсенділігінің төмендігімен байланысты, тұрғындардың 41% әдеттегі апталарда дене шынықтыру белсенділігінің ешқандай түріне тартылмайды. Дүние жүзіндегі әрбір мезгілсіз келген өлімнің үшеуі адамдардың дене шынықтыруға деген енжарлығы мен семіздіктің салдарларынан туындайтын аурулармен байланысты екендігі есептелген.

Қазақстан Республикасында семіздік - денсаулық сақтау ісіндегі маңызды мәселелердің бірі. 1990-96 жылдардағы Ұлттық зерттеулердің мәліметтері бойынша Қазақстандағы ересек тұрғындардың 42% (немесе 4,36 млн. адам) артық дене салмағы (27%) бар екендігі немесе (15%) семіздікке шалдыққаны белгілі болған.

Артық дене салмағы мен семіздік дамуына бейімдеу факторларына дене белсенділігінің төмендеуі - гипокинезия мен көлік қатынасының дамуы және өндірісті автоматтандыру салдарынан жалпы энергия шығынының кемуі жатқызылады.

Бүгінгі күнде жұмыс беруші заманауи кәсіпорындарды тұрақты дамыту барысында еңбекке қабілеттілікті жақсарту, жұмыс күшінің қалыпты қызметі мен еңбек өнімділігі үшін денсаулықты сақтау мен нығайту мақсатында өндірісте қолайлы еңбек ету мен демалыс жасай отырып, жұмыс күні

тәртібінде өндірістік жаттығулар енгізу қажеттілігінің маңызды екендігін білуі тиіс. Еңбек үрдісі кезінде денсаулық сақтауға қажетті жағдайлар - жұмыс пен демалысты алмастырып отыру.

Жұмыс беруші өндірісте еңбек пен демалыстың дұрыс тәртібін қалыптастыру үшін дене шынықтыру мен спорттың қолданылуының маңызын түсіну қажет.

Алғаш рет 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» Мемлекеттік бағдарламасында азаматтардың денсаулығын сақтау мәселелеріндегі жұмыс берушінің жауапкершілігін арттыру үшін «Кәсіпорындарда салауатты өмір салты жағдайының сақталуын қамтамасыз еткен үздік жұмыс беруші» Президенттік номинациясы жарияланған болатын.

Тұрғындардың денсаулығын сақтау саласындағы мемлекеттік саясат пен осы ұсыныстар артық дене салмағы мен семіздіктің алдын алудың профилактикалық шаралары ретінде Қазақстанда дене белсенділігі басым түсетін өмір салтын кеңінен таратуға ықпал етпек.

ЖҰМЫС КҮНІ ТӘРТІБІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Өндірістік гимнастикамен айналысу әдістемесі мен ұсыныстарын жасау барысында біздің тарапымыздан жұмыс орнында жүйкелік-психикалық және бұлшық ет жүктемелерінің көлемі мен ауқымы бойынша бөлінетін жұмыстың бес түріне арналған типтік кешенді жаттығулардың төмендегідей нұсқалары сынақтардан өткізілген:

1) Едәуір дене жүктемесіне байланысты жұмыстар;
2) Орташа ауыртпалықты дене еңбегі – бірқалыпты дене және ақыл-ой жүктемесін талап ететін жұмыстар;
3) Дене жүктемесі аз, жүйке жүктемесі басым түсетін, көбінесе отыру жағдайында атқарылатын жұмыстар;
4) Көру жүктемесі және ақыл-ой еңбегіне байланысты жұмыстар;
5) Үнемі тұру жағдайында атқарылатын жұмыстар.

Еңбек тәртібі мен демалысты оңтайландыруда өндірістік гимнастиканың алатын орыны ерекше. Жүздеген кәсіпорындардың бай тәжірибесі, өндіріс пен зертханаларда жасалған көптеген ғылыми зерттеулер қазіргі өндірістің әр түрлі учаскелерінде қолданылатын жұмыс тәртібі кезіндегі тиімді түрде ұйымдастырылған өндірістік гимнастиканы енгізудің пайдалы екендігін көрсетеді.

Өндірістік гимнастика – бұл ұйым қызметкерлерінің жұмыс орындарында орындайтын, жұмыс күні тәртібінде еңбекке қабілеттілікті арттыру мен қызметкерлердің шаршауының алдын алу, денсаулықты нығайту мақсатындағы қарапайым дене шынықтыру жаттығуларының жиынтығы. Өндірістік гимнастикаға арналған жаттығулар кешені еңбек үрдісінің өзіне сай ерекшелігін ескере отырып жасалады.

Өндірістік гимнастиканың үлгілері

Тәжірибеде өндірістік гимнастиканың екі түрлі үлгілері бекітілген:

– адамдарды жұмыс күніне дайындайтын және жұмыс басталғанға дейін жасалатын бастапқы гимнастика;
– еңбеккерлердің жұмыс күні барысындағы үзіліс уақыттарында орындайтын, дене шынықтыруға арналған «үзік сәттер» мен «минуттар» - белсенді демалыс.

Жұмыс күнінің ортасы мен соңында дене шынықтыруға арналған «үзік сәттер» мен «минуттардың» кешенді дене жаттығуларын қолдану рәсімделген үзіліс уақыттарында демалысты тереңдету мен жеделдетуге арналған.

Бастапқы гимнастиканың құрамбөліктері:

– Жаяу жүру;
– Терең тыныс алуды қолдайтын жаттығулар;
– Тұлға мен иық иіні бұлшық еттеріне (еңкею, кеудені үлкен амплитудамен қолдың белсенді қозғалыстарымен бұру) арналған жаттығулар;
– Аяқ бұлшық еттерін созу жаттығулары және жалпы әсері бар (жартылай шпагат, отырып-тұру, орында жүгіру және секіру) жаттығулар;
– Иық иіні мен қолдың бұлшық еттеріне (мүсінді жақсы сақтауға арналған созылу және бұлшық еттерін күшейту) арналған жаттығулар;
– Қозғалыстың туралығы мен назарды шоғырландыру жаттығулары.

Дене шынықтыруға арналған «үзік сәттер» жаттығуларының кешені төмендегідей:

– Керіліп-созылу жаттығулары;
– Тұлға бойының бұлшық еттеріне, қол мен аяқтың бұлшық еттеріне арналған (босаңсумен алмастырылып отыратын жиырылу мен созылу) жаттығулар;
– Әртүрлі бұлшық ет топтарына арналған сермеу түрде атқарылатын жаттығулар.
– Жүрумен алмастырылатын жүгіру,отырып тұру, секіру;
– Аяқ ұшы мен сирақтың бұлшық еттерін босаңсытуға мүмкіндік беретін аяқтарды сермеу қимылдары;

– Аса белсенді жұмыс істеген бұлшық ет топтарын басқаларына күш арту арқылы босаңсыту жаттығулары;
– Қозғалыстың үйлесімі және нақтылығына арналған жаттығулар.

Өндірістік гимнастиканың осы екі үлгісінен басқа екі-үш жаттығудан тұратын дене шынықтыру «минуттары» (терең тыныс алу, денені көтеру, отырып-тұру және басқалары) бар. Олар жоғарыда келтірілген дене шынықтыруға арналған «үзік сәттер» жаттығуларының міндеттерін орындайды және ауыр дене және ақыл-ой жүктемелерінде жасалады. «Үзік сәттер» жаттығуларына қарағанда жиірек және өздігінше орындалады (шамамен жұмыстың әрбір сағатының соңына қарай орындалады).

Дене шынықтыруға арналған «үзік сәттер» мен «минуттар» шаршауды біршама төмендетеді.

Шаршау - бұл дене және ой еңбегі кезінде кез келген іс-қызметтің шамадан тыс жүктемесі нәтижесінде пайда болатын, жұмыс қабілетінің төмендеуімен көрініс беретін ағзаның физиологиялық жай-күйі.

Ой еңбегінен шаршау – назар шоғырландыру мен зейін қоюдың бұзылуы, ойлаудың баяулауы мен тағы басқа жағдайларға байланысты интелектуалдық еңбек өнімділігінің төмендеуімен сипатталады.

Дене шаршауы бұлшық ет қызметінің бұзылыстары: күш, жылдамдық, туралық, қимыл бірлігі мен қозғалыс ырғағының азаюымен сипатталады.

Шаршау жеделдігі еңбектің өзіне тән ерекшеліктеріне тәуелді: бұлшық ет ширығуымен, дене күйін бір қалыпта ұстаумен қосарланатын жұмыс атқаруда шаршау тезірек пайда болады, ырғақты қозғалыс азырақ шаршатады. Шаршаудың пайда болуында адамның атқаратын жұмысына қатынасы да маңызды. Көптеген адамдардың бойында көңіл-күй жүктемелерінде ұзақ уақыт бойы шаршағандық пен қажу сезімдерінің белгілері байқала бермейтіндігі белгілі. Әдетте, шаршау орын алған кезде жұмысты қарқынды жалғастыру қажет болғанда адам қосымша қуат пен күш жұмсайтындықтан жекелеген ағзаларының көрсеткіштері өзгереді, мысалы, дене күшін жұмсайтын жұмыстарда тыныс алу мен жүрек соғысы жиілейді, беттегі қан кернеуі артып, терлейы және т.б.. Сонымен қатар, еңбек өнімділігі төмендейді, шаршау белгілері күшейе түседі.

Шаршаған адам алғашында азырақ, содан кейін салмақты қателіктер жіберіп, жұмыс нақтылығын жоғалтады. Ұзақ уақыт бойы шамадан тыс жүктемелерге ұшырау немесе демалыс уақытының жеткіліксіздігі созылмалы шаршауға немесе қажуға жиі апарады.

Сонымен қатар, түскі үзіліс уақытының ұзақтығы 1 сағат және одан да асатын болса, тамақты қысқа уақытта ішіп алғаннан кейін, өндірістік гимнастикаға назар аудару қажет. Мұндай жағдайда жұмыс басталғанға

дейінгі қалған уақытта үрдістерді қалпына келтіру және демалысты белсендіру мақсатында жаттығулардың белгілі бір түрлерін жасаған орынды. Осы мақсатта ғылыми тәжірибелерге сай, ірі топтарға жататын бұлшық еттерді босаңсыту және терең тыныс алумен үйлестіру арқылы қозғалысы жеңіл және баяу қарқынмен орындалатын кешенді жаттығулар (5-6 жаттығу) қолданылады. Бұл кешен жұмыс басталғанға дейін 5-10 минут бұрын, біраз тыныш отырудан кейін, 3-4 минут бойы орындалады.

Бастапқы гимнастика

Жұмыс күні басында қызметкерлердің еңбекке қабілеттілігі біршама төмен болатындықтан және организм толық дәрежеде жұмысқа қосылуы үшін, әдеттегідей оңтайлы екпінге түсуіне бірталай уақыт қажет болады. Бастапқы гимнастиканың дене жаттығулары еңбек іс-қимылдарына кірісуді жедел қамтамасыз етеді, шаршаудың ерте туындауының алдын алып, еңбек қабілетінің жоғарылап, тұрақтауына ықпал етеді. Бастапқы гимнастика, әдетте, жұмыс басталардан 10 минут бұрын жасалады. Оның ұзақтығы 5-7 минут құрайды. Бастапқы гимнастика үшін өндірістік қозғалыстың өзіне тән сипаты, ырғағы және жұмыстың басқа да ерекшеліктеріне сәйкес арнаулы дене жаттығулар кешені таңдалып алынады.

Дене шынықтыруға арналған «үзік сәттер» мен «минуттар»

Жұмыс күні үрдісінде белсенді демалудың үлгілері - шаршаудың алдын алатын және жоғары еңбек қабілеттілігін қолдайтын дене шынықтыруға арналған «үзік сәттер» мен «минуттар». Бұл - ұзақтығы 5-7 минутқа дейін созылатын бірнеше жаттығыулар кешені. Жұмыс күні барысында дене шынықтыруға арналған «үзік сәттерді» енгізу мерзімі еңбек үрдісінің ерекшеліктеріне, денеге түсетін жүктеме дәрежесіне, жүйкелік-психикалық ширығуға, шаршай бастау уақытына және т.б. жағдайларға сәйкес анықталады. Жедел және дәл әрекет ету талап етілетін мамандықтар үшін дене шынықтыруға арналған «үзік сәттерді» күніне 1-3 рет, әдеттегі топтық әдіспен жүргізуге болады. Ұзақ отырудан, тұрудан, амалсыз орын алатын ыңғайсыз жұмыс салдарынан, көз бен назарға күш түсуінен болатын шаршауды төмендету мақсатында, сондай-ақ, ақыл-ой еңбегімен шұғылданатын, жеңіл және орташа ауырлықты дене еңбегімен айналысатын адамдар мен жұмысы күн барысында тік тұрып жұмыс істейтін адамдарға жұмыс кезіндегі қысқа үзілістерде дене шынықтыруға арналған «үзік сәттер» мен «минуттардың» жеке түрлерін 2-3 минуттан өткізу ұсынылады.

Дене шынықтыру жаттығулары кешенін кезеңге сай әр түрлі еткен жөн, мысалы, организмге әсері үйлесімді жаңаларын 10-14 күнде, 1 рет алмастырады. Дене шынықтыруға арналған «үзік сәттер» мен «минуттарды»

өткізу жұмыс күні тәртібіне байланысты жүргізіледі. Жұмыс күнінің бірінші бөлімінде дене шынықтыруға арналған «үзік сәттер» мен «минуттарды» шамамен жұмыстың үшінші сағатынан кейін, жұмыс күнінің екінші жартысында да өткізуге болады.

Жұмыс орнындағы жағдай мен ахуал мүмкіндік беретін болса, гимнастиканы әсем музыка әуенімен өткізген дұрыс. Гимнастиканы жасар алдында өткізілетін орын желдетілуі тиіс. Гимнастиканы ұдайы таза ауада жасау организмнің суыққа төзімділігін арттыруға мүмкіндік береді. Телеарналардан берілетін жаттығулар кешені жеңіл еңбекпен және аз қозғалатын ақылой еңбегімен айналысатын адамдарға арналған. Жұмыс күнінің басталуы әртүрлі болатындықтан көрсетімдер барлық адамдарға бірдей ыңғайлы емес, сондықтан, жаттығулар кешенін дискіге жазып алып, қолайлы уақытта өткізу қажет. Жаттығуларды ауа температурасы 25°С-тан асатын және ылғалдылығы 70% асатын ғимарат ішінде өткізуге тиым салынады.

ДЕНЕ ЖҮКТЕМЕСІНІҢ ӘРТҮРЛІ ДЕҢГЕЙІНЕ АРНАЛҒАН ӨНДІРІСТІК ГИМНАСТИКАНЫҢ ЖАТТЫҒУЛАР КЕШЕНІ

Өндірістік гимнастиканың жаттығулар кешенін құру барысында ескеру қажет жағдайлар:

1) жұмыста орналасу (тұру немесе отыру), дененің (иілген немесе тік, еркін немесе ширығулы болуы);

2) жұмыс қозғалысы (жылдам немесе баяу, қозғалу шегі, олардың симметриялы немесе асимметриялы болуы, бір түрлі немесе алуан түрлі болуы, қозғалыстық ширығу дәрежесі);

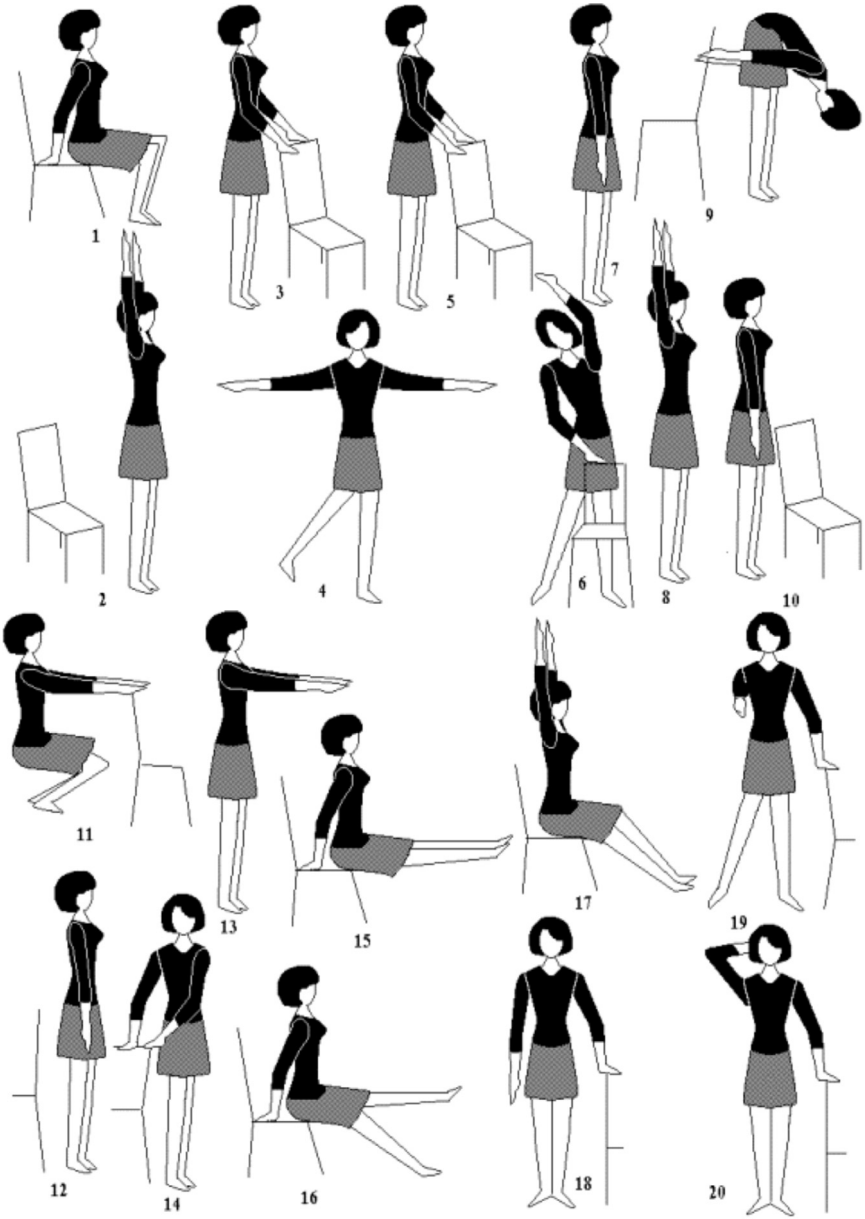
3) еңбек қызметінің сипаты (сезу органдарына жүктемесі, психикалық және жүйкелік-бұлшық ет жүктемесі, ойлау үрдістерінің қарқыны мен белсенділігі, көңіл-күй әсерлері, қозғалыстың қайталануы және қажетті нақтылық, еңбектің бірсарындылығы);

4) шаршаудың субъективтік көрсеткіштері бойынша сипаты мен дәрежесі (зейін болмауы, бас ауруы, бұлшық еттердің ауырсынуы, ашушаңдық);

5) өндірістік гимнастика кешенін құрастыру барысында жеке амалдарды талап ететін денсаулық ауытқулары;

6) жаттығулар өткізілетін орындардың санитарлық-гигиеналық жағдайы (әдетте, жаттығулар кешені жұмыс орындарында өткізіледі).

2.1. Отырып жұмыс істейтін қызметкерлерге арналған өндірістік гимнастиканың жаттығулар кешенінің үлгісі:



1-2 дегенде – орындықта отырып және оған қолымен сүйеніп, аяғы ұшына тұрады, бойын созып, қолдарын жан-жағына және жоғары көтеріп, терең тыныс алып, алғашқы жайына қайта оралып, демін шығарады. 3-4 рет қайталанады.

3-5 дегенде – орындықтың жанында тұрып, қолдарын орындықтың арқалығына қойып, бір аяғын кері қойып, қолдарын жан-жағына созып, терең тыныс алып, алғашқы жайына қайта оралып, демін шығарады. Әр аяқпен 3-4 рет қайталанады.

6 дегенде – столың қасында тұрып қолдарын орындықтың арқалығына қояды, оң аяғын әрі жылжытып, сол қолын басынан жоғары көтеріп, терең тыныс алып, алғашқы жайына қайта қайта оралып, демін шығарады. Әр аяқпен 5-6 рет қайталанады.

7-9 дегенде орындыққа арқасымен тұрып, қолдарын дене бойымен ұстай отырып, аяқтарды қосып, қолдарын жоғары көтеріп, терең тыныс алады. Еңкейіп, қолдарды төмен түсіріп, кері қарай ұстап, орындыққа дейін жеткізіп, 3-4 рет қайталанады.

10-11 дегенде – орындық алдында тұрады, қолын дене бойына түсіреді, орындықтың арқасынан қолдарын соза ұстап, отырады, терең тыныс алады, тұрып, демін шығарады, осы қимыл 4-5 рет қайталанады.

12-14 – қолын дене бойына түсірген күйде орындық алдына тұрады, созылған қолдарын көтеріп, денесін кезекпен солға және оңға бұра отырып, орындықтың арқалығына қолын тигізеді, бұрылу кезінде тыныс алып, алғашқы жайына қайта оралған кезде демін шығарады. 5-6 рет қайталанады.

15-16 – орындықта отырып және оған қолдарын тірейді, алға созған аяқтарын кезегімен көтеріп, түсіреді, 6-8 рет қайталанады, еркін тыныс алады.

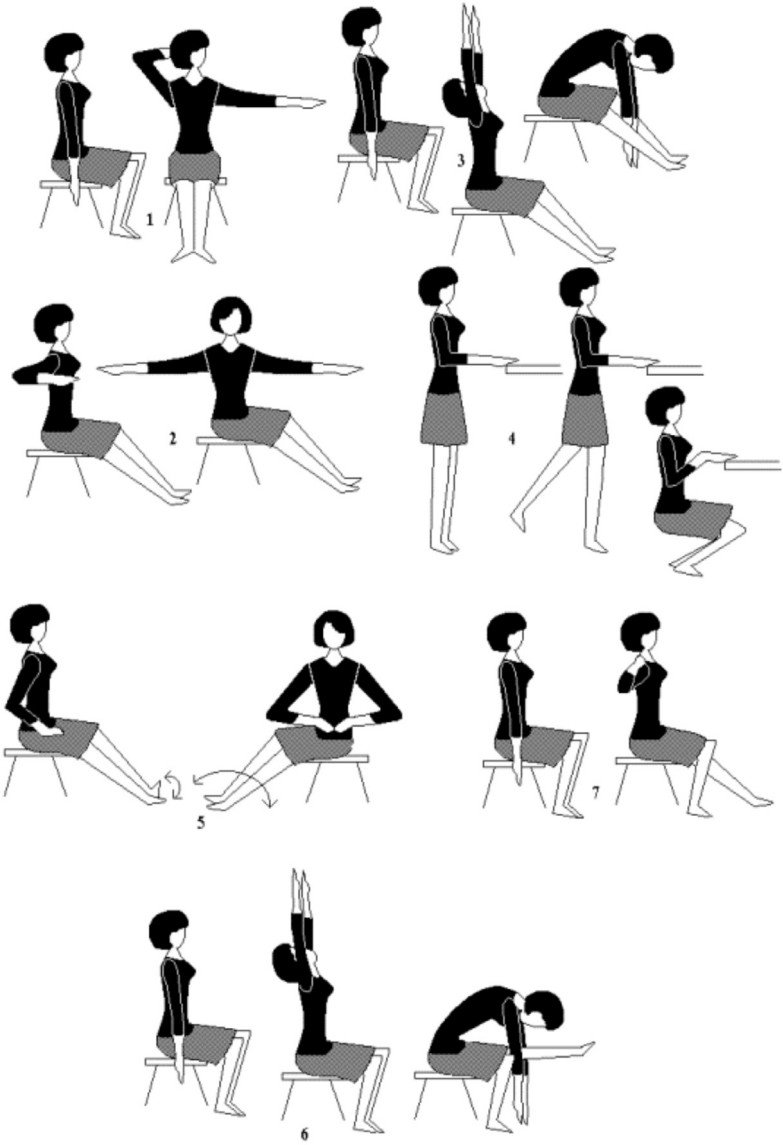
17 – орындықта отырып және оған қолдарымен сүйеніп, аяқтарын созады, қолдарын жан-жаққа және жоғары көтеріп тұрып, терең тыныс алып, бастапқы жағдайға оралып, демін шығарады. 3-4 рет қайталанады.

18-19 – столға қырынан тұрып, сол қолын орындықтың арқалығына қояды, оң аяғын жылжытып, оң қолын алға көтеріп, терең тыныс алып, бастапқы қалыпқа қайта келіп, демін шығарады. Сол аяқ пен сол қолға да осылай жасап, әр жақ үшін 5-6 рет қайталанады.

20 –столға қырынан тұрады, сол қолын столдың арқалығына қояды, оң қолын жоғары көтеріп, желкеге қояды, терең тыныс алып, бастапқы қалыпқа қайта келіп, демін шығарады. Сол қолға да осылай жасалынады. Әр жақ үшін 3-4 рет қайталанады.

Кәсіпорындар мен ұйымдардың бірқатарында ұзақ уақыт тұрып жұмыс істейтін мамандар бар. Олар - хируиргтер, сәулетшілер, шаштараздар, сатушылар, оқытушы-лекторлар және тағы басқалар.

2.2 Үнемі тұрып жұмыс істейтін қызметкерлерге арналған өндірістік гимнастика жаттығуларының кешенді үлгісі (төртінші жаттығудан басқалары үшін бастапқы орналасу - орындықта отыру):



1 дегенде – өкшені еденге тигізе отырып, аяқты алға созады, оң қолды бастың артына қойып, сол қолды бір жағына созып, терең тыныс алады, қолын босаңсытып барып төмен түсіреді, демін шығарады, екінші жаққа осылай істелінеді.

2 дегенде –аяқтарды алға созады, қолды кеуде тұсқа әкеледі, денені оңға қарай бұрады, қолдарды жан-жаққа созады, бастапқы қалыпқа оралады, сол жағымен де осылай істелінеді. 8-10 рет қайталанады, тыныс алу еркін.

3 дегенде – өкшені еденге тигізе отырып, аяқтарды алға созады, қолдарын жоғары көтеріп, созылады. Одан кейін алдындағы еденге қолын тигізумен алға еңкейеді, қайтадан бойын түзеп, қолдарын жоғары көтереді, аяқтарын қосып, бастапқы қалыпқа оралады, 6-8 рет қайталанады, тыныс алу еркін.

4 дегенде –столға бет жағымен қарап тұрып, столды қолдарымен ұстайды, сол аяқты кері қарай созады, одан кейін аяқ ұшына отырады, қайтадан бойын түзейді, екінші жағымен де осылай етеді, 8-10 рет қайталанады, еркін тыныс алады.

5 дегенде –қолдары белде, аяқтарын алға созады. Тізесін жеңіл иген күйі аяқ ұштарын кезек-кезек көтереді және созады, одан кейін аяқ ұштарын еденге тигізіп, оңға қарай бұрады. Екінші жағымен де осылай жасалынады. 10-12 рет қайталанады, тыныс алу еркін.

6 дегенде – орындықта отырып, қолын дене бойымен созады, одан кейін кері шалқаяды, қолдарын жоғары көтереді, аяқ ұштарын еденге тигізіп барып, көтереді. Алға еңкейіп, созылған аяғының астынан қолдарын шапалақтайды, бастапқы қалыпқа қайта оралады. Екінші аяғымен де осылай жасалынады. Осы қимыл 6-8 рет қайталанады, тыныс алу еркін.

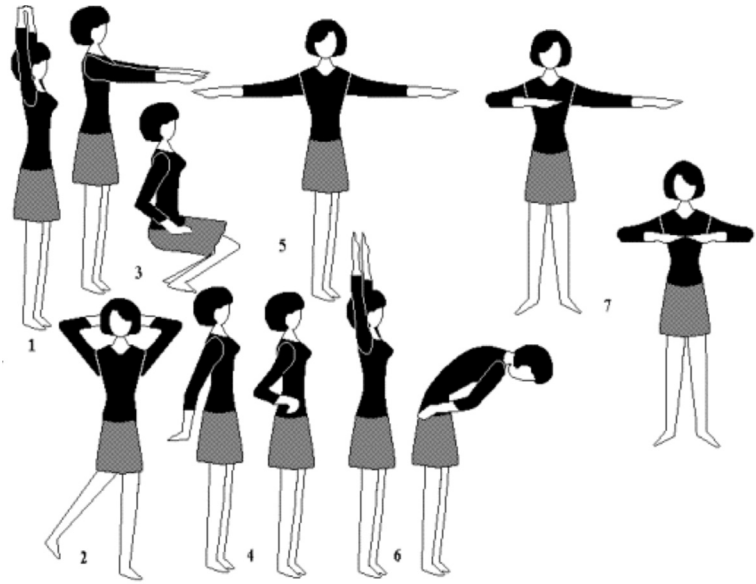
7 дегенде – орындықта отырады, қолдарын иықтарына қояды, сол аяғын алға созады, бастапқы қалыпқа қайтып келеді, қолдарын жан-жағына созады, одан кейін босаңсытып барып, төмен түсіреді, 5-6 рет қайталанады, тыныс алу еркін.

2.3 Ақыл-ой еңбегімен айналысатын қызметкерлерге арналған өндірістік гимнастика жаттығулары кешені:

1 дегенде – созылады, қолдары жоғарыға көтеріледі, саусақтар бір-бірімен айқастырылып, терең тыныс алады, қолдар төмен түсіріліп, демін шығарады.

2 дегенде – аяғын бір жаққа қарай ұшымен жылжытады, қолдарын бастың артына қойып, терең тыныс алады, аяғын орнына қойып, қолдарын төмен түсіріп, демін шығарады.

3 дегенде – қолдары алға созылады, саусақтар босаңсып, төмен қарай ұсталынады. Отырады, қолдары төмен түсіріледі, терең тыныс алып, қайтадан бойын түзегенде қолдарын артқа жібереді, аяқ ұшына тұрады, демін шығарады.



4 дегенде – қолын белінде ұстайды, тұрған жерінде аяқ ұшында секіреді.

5 дегенде – қолдарын жан-жаққа жібереді, дене мен басты кезегімен оңға және солға бұрады.

6 дегенде – қолдарын жоғары көтеріп кері иіледі, терең тыныс алады, одан кейін алға еңкейеді, қолдарын беліне ұстап, демін шығарады.

7 дегенде – аяқтар иық өлшемімен екі жаққа қарай қойылады, қолдары кеуденің алдында тұрады. Кезегімен оң, сол қолын бұрады, терең тыныс алады, қолдарын түсіріп, демін шығарады.

Әр жаттығу 6-12 рет қайталанады. Жаттығуды бастар алдында және соңында жайлап жүру ұсынылады, 4-5 жаттығудан кейін дене шынықтыру жағынан дайындығы бар адамдар үшін - 1-3 минут бойы жеделдетілген жүру немесе жүгіру ұсынылады.

2.4 Жұмыстары елеулі дене ширығуымен байланысты қызметкерлерге арналған өндірістік гимнастика жаттығулар кешенінің үлгісі

Еңбегі зор дене ширығуымен ерекшеленетін, жиі және жоғары қарқынмен атқарылатын жұмыс өкілдерінің қатарына қалыптаушы, прокатшы, кесуші, құрылыс жұмысшысы, шахтерлер және т.б. мамандық иелері жатады.

Еңбектің жоғарыда аталған тобындағылар үшін жаттығулар кешені құрамына организмді жалпы және жан-жақты күшейтуге бағытталған

жаттығулармен қатар жұмыс істеген бұлшық еттерді босаңсыту мен созуға арналған жаттығулар да қосылады. Жұмыс істеген бұлшық ет топтарының күш түсетін жаттығуларды орындап тұруы да пайдалы болмақ. Терең тыныс алдыратын, баяу жасалатын жаттығулар да аса маңызды.

Дене шынықтыру үзілісін су қолданып, жеңіл атқарылатын шаралармен (жаттығуларды жасағаннан кейін мойынды, денені белге дейін жылы сумен шаю және сүлгімен ысқылау) үйлестіріп отырған да пайдалы.

Ауыр дене еңбегімен айналысатын адамдар үшін үзіліс кезіндегі дене шынықтыруға арналған жаттығулар кешені төмендегідей:

1. Тартылу жаттығулары (иілу арқылы орындалатын) иық белдеуі мен қолдың бұлшық еттерін босаңсытқаннан кейін терең тыныс алумен аяқталады.
2. Қолдың бұлшық еттерін босаңсыту және терең тыныс алу жаттығулары.
3. Ыңғайлы жағдайда отырып (немесе жатып) бүкіл дененің бұлшық еттерін босаңсытып (1-2минут) тыныңу. Одан кейін осы қалыпта аяқ қозғалыстары жасалады.
4. Мүсінді жақсартуға ықпал ететін, белсенді жұмыс істейтін бұлшық ет топтарының созылмалылығына (иілу, денені бұру) буындардың қозғалмалылығына ықпал ететін жаттығулар.
5. Қолды белсенді қозғау (жұлқу, айналма қозғалыс)
6. Дене мен аяқ бұлшық еттеріне (сермеу, ұмтылу, отырып-тұру, бір орнында жүгіру) арналған жаттығулар.
7. Назарды шоғырландыру мен үйлесімді қозғалуды жетілдіруге арналған жаттығулар.

2.5 Ақыл-ой еңбегі мен көру жүктемелерімен байланысты жұмыстарды атқаратын қызметкерлерге арналған өндірістік гимнастика жаттығуларының үлгісі

Көзге арналған гимнастика

Көзге арналған гимнастика ширығу мен шаршаудың алдын алумен қатар, болдырмауға да көмектеседі.

Көзге арналған жаттығулар кешені, көру жүктемелері - кітап оқу, компьютермен жұмыс істеу сияқты істерді атқару кезінде көздің демалуына көмектеседі. Сондай-ақ, бұл кешен денсаулық пен көргіштіктің өздігінен қалпына келуіне де пайдасын тигізеді.

Көзге арналған гимнастика көзілдірік кимеген жағдайда (көзілдірік тағатындарға қатысты) жасалады, бет қозғалыссыз болады, тек көз ғана жұмыс істейді, қозғалыс кезінде күрт қимылдар жасауға болмайды.

Алдымен, жеңіл түрде, кірпік қағып алу қажет.

1. Тура қараймыз, көзбен төмен, жоғары қараймыз (үш рет). Кірпік қағамыз.

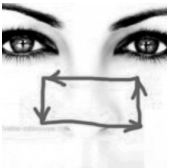
2. Көздермен оңға, солға (үш рет) қараймыз. Кірпік қағамыз.

3. Көзбен қиғаш қараймыз. Оңға жоғары, солға төмен (үш рет). Кірпік қағамыз.

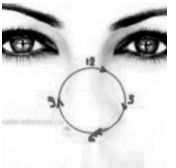
3.1 Кері қиғаш қарау.Солға жоғары, оңға төмен (үш рет). Кірпік қағамыз.

4. Төртбұрышты көзбен саламыз. Көзді жоғары көтереміз, жоғары жағын, бүйірін төмен, төменжағын, бүйірін жоғары саламыз (үш рет). Кірпік қағамыз.

4.1. Төртбұрышты кері қарай саламыз (үш рет). Кірпік қағамыз.



5. Циферблат. Мұрын қыры - циферблаттың орталығы, көздер – стрелкалар деп елестетіңіз. Көзді көтеріп 12 сағатқа қойып, шеңбер бойымен, сағат тілі бағытымен: 3 сағат, 6 сағат, 9 және 12 сағатты нұсқаймыз (үш рет). Кірпік қағамыз.



5.1. Енді сағат тіліне қарсы 12, 9, 6, 3, 12 сағатты нұсқаймыз (үш рет). Кірпік қағамыз.

6. Жыланша ирек қимылы. Көзді бір жаққа қаратып, жылан суретін ойымызға алып, құйрық жағынан бастап, жоғары төмен, төмен жоғары қарап, басына дейін көзімізбен сала бастаймыз. Кері қарай жоғары төмен, төмен жоғары (үш рет) қарап, саламыз. Кірпікті көбірек қағамыз.

Көзге арналған тиімді жаттығулар кешенін күніне үш рет орындау қажет, осы кешенді күн сайын жуыну сияқты ұдайы әдетке айналдырған жөн.

ЖҰМЫСҚА ҚАБІЛЕТТІЛІКТІ АРТТЫРУДЫҢ ҚОСЫМША ҚҰРАЛДАРЫ

Қосымша жабдықтар қатарында гантель, секірмек, үрленген доп, гимнастикалық қабырғаларымен қатар әртүрлі жаттығу құралдары («жүгіретін жол», «веложаттығу» және шыдамдылықты, күшті, жылдамдықты, тамырлардың қозғалысын арттыратын басқа да көптеген

түрлері) бар. Жаттығу құралдарын пайдалану қосымша жүктемелердің арқасында, бұлшық ет топтары мен жеке міндеттер атқаратын жүйелерге тікелей әсер етіп, жаттығулардың қарқынын арттырады. Жаттығу құралдары дене жүктемелерін бөліп қарастыруға көмектеседі. Қазіргі уақытта жаттығу құралдары организмге тигізетін әсеріне қарай жүктемені реттеуге мүмкіндік беретін кері ақпараттық байланыс ретінде қолданылады. Қалыпқа келтіру шарасы ретінде денені уқалауға арналған түрлі құралдар қолданылады.

Дене шынықтыру жаттығулары жұмысқа қабілеттілікті қалпына келтіретін, босаңсуға ықпал ететін, су мен жылу (жаңбырлатқыш қондырғылар, өрлеме, жылу-су ағындарының кереғар және басқада түрлерін, су астында уқалау, орыс моншасы мен сауна, т.б.) емшараларын кезек алмастырумен қолданады. Осы мақсатта дене жаттығулары мен қалыпқа келтіретін шараларды музыкамен, бейне және аудио әсерлермен сүйемелдеу, релаксацияға арналған креслосы бар психологиялық тұрғыдан жеңілдететін бөлме пайдаланылады.

Көңіл күйді жеңілдететін бөлмеде ауаны аэрациялау арқылы әртүрлі хош иісті гүлдер, қылқан орман, шабылған шөптің жағымды иістерін енгізуге болады, бұл кәсіптік еңбектен кейінгі қалыпқа келу үрдісіне ықпал етеді.

ЖҰМЫС ОРНЫНДА ӨНДІРІСТІК ГИМНАСТИКАНЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ АЛГОРИТМІ (ТӘРТІБІ)

Учаскелер мен барлық бөлімдерде өндірістік гимнастиканы табысты енгізу үшін жұмыс беруші кәсіпорын бойынша «Жұмыс күні тәртібінде өндірістік гимнастиканы енгізу туралы» бұйрық шығару қажет. Бұл үшін өндірістік гимнастиканы ұйымдастыру жауапкершілігі учаске шеберлері мен бөлім бастықтарына жүктеледі. Өндірістік гимнастиканы жүргізу тікелей учаскелер мен бөлімдердегі қоғамдық нұсқаушыларға тапсырылады. Әкімшілік өндірістік гимнастиканы өз кабинеттерінде өткізеді.

Қоғамдық әдіскерлерді кәсіпорынның бұйрығымен өндірістік гимнастиканы жүргізуді оқытатын сәйкес семинар-тренингтерге жібереді.

Өндірістік гимнастика жаттығулары өндірістің ерекшелігіне, ал киімі мамандық бағдарына сәйкес болуы тиіс. Жаттығуларды отырып, тұрып жасауға болады. Өндірістік гимнастиканы, мүмкіндігінше, музыкамен сүйемелдеген жөн.

Аға әдіскер немесе нұсқаушы білуі тиіс: өндірістік гимнастика мен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастырудың негіздері, еңбекті қорғау ережелері, техника қауіпсіздігі мен өндірістік тазалық пен еңбекті ғылыми тұрғыдан ұйымдастыру негіздері.

Кәсіпорын (мекеме) әкімшілігі нұсқаушы-әдіскердің жұмыс жасауына тиісті жағдайлар жасайды, оған өндірістік гимнастика мен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын өткізуі үшін кәсіпорынның бөлімдері мен цехтарына еркін кіріп-шығу құқығын қамтамасыз етуі тиіс.

Кәсіпорын директоры (жұмыс беруші)

Бұйрық үлгісі №

Цех бойынша (бөлім) _____ «_____»____ ж.

«Жұмыс күні тәртібінде өндірістік гимнастиканы енгізу туралы».

Кәсіпорын бойынша «Жұмыс күні тәртібінде өндірістік гимнастиканы енгізу туралы» № _____бұйрықты орындауға бұйырамын:

1. Өндірістік гимнастиканы барлық учаскелер мен бөлімдерде енгізу. Бұл үшін жұмыс күні тәртібіне кестеге сәйкес үзіліс енгізу.
2. Өндірістік гимнастиканы ұйымдастыру жауапкершілігі учаске шеберлері мен бөлім бастықтарына жүктеледі. Өндірістік гимнастиканы өткізу қоғамдық нұсқаушыларға тікелей жүктеледі: _____(1-ші учаске), _____(2-ші учаске), _____(бөлім), _____ (бөлім).
3. Бөлім шеберлері мен жетекшілері өндірістік гимнастиканы өз учаскелері мен бөлімдерінде орындайды.
4. Қоғамдық әдіскерлерді_____ өндірістік гимнастика бойынша семинарларға кәсіпорынның бұйрығына сәйкес жіберу.
5. Жоспарлау-экономика бөлімінің бастығы _____ қоғамдық нұсқаушыларға жаттығуларды көрсетуге арналған тіректерді дайындауға тапсырыс әзірлеуі тиіс.
6. Қоғамдық нұсқаушылар апта сайын өткізілетін жедел мәжілістерде өндірістік гимнастиканы енгізу жайы мен оның тиімділігі туралы баяндап отыруы шарт.
7. Осы бұйрықтың орындалуына бақылау жасау цех (бөлім) бастығы орынбасарына _____жүктеледі.

Жұмыс беруші (директор)

ҚОРЫТЫНДЫ

Өндірістік ұжымға дене шынықтыру жаттығуларын енгізудегі жетекші тұлғаның (жұмыс беруші) ролі зор.

Біліктілігі жоғары мамандар өзінің кәсіптік іс-қызметінің белгілі бір кезеңінде өндірістік, шығармашылық, басқарушылық немесе басқа бір ұжымның жетекшісі болады. Жетекшінің өндірістік дене шынықтыру мәдениетін енгізудің ұжымның әрбір мүшесінің кәсіптік жарамдылығына тигізетін әсерінің мол маңызын түсінуі жалпы іс үшін аса тиімді.

Өндірісте дене шынықтыру жаттығуларының сан түрлі үлгілерін қолдану мәселелері жалпы экономикалық көрсеткіштермен жиі қарама-қайшылықтар туғызатындықтан, күрделі мәселеге айналған. Өндірістік дене шынықтыру жатығулары мәселелерін шешу барысында ұжым жетекшісіне осы шаралар құрамындағы адами ұғымдардың өндіріс пен ұйымдардың экономикалық мүмкіндіктерімен сәйкестігін, оны енгізудің тиімді және тиімсіз жақтарын саралауға тура келеді. Алайда, кез келген жағдайда қандай да бір шешім қабылдау өндірістік дене шынықтырудың жұмыс істеуші адамға қаншалықты маңызы барын, оның денсаулығы мен еңбекке жарамдылығына тигізетін ықпалын, ең алдымен, жетекшінің түсінуіне көбірек байланысты болады.

Беріліп отырған ұсыныстар жұмыс берушіге үзіліс кезінде дене шынықтыру жаттығуларын ұйымдастыру мен осы үзілістер кезінде дене шынықтыру жаттығуларын өткізуге қажетті жағдайларды жасауына ықпал етіп, аталған мәселелерді түсінуіне жәрдем етеді деген ойдамыз.