

Н. Ю. Пичугина¹, А. В. Лопарев^{1}*

Влияние производственной гимнастики на геодезистов в современных условиях труда

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация
* e-mail: virtual-81@ya.ru

Аннотация. Работа геодезистов и кадастровых инженеров связана с изучением и развитием территорий, сложностью этих профессий – деятельностью на улице при различных погодных условиях. Работники этой сферы часто подвержены к различным заболеваниям. В статье будут рассмотрены, разные составляющие, влияющие на геодезистов и кадастровых рабочих, и вопрос о том, как им может помочь гимнастика.

Ключевые слова: физическая нагрузка, гимнастика, полевые условия, здоровье

N. Yu. Pichugina¹, A. V. Loparev^{1}*

The influence of industrial gymnastics on surveyors in modern working conditions

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
* e-mail: virtual-81@ya.ru

Abstract. The work of surveyors and cadastral engineers is associated with the study and development of territories, the complexity of these professions – outdoor activities under various weather conditions. Workers in this field are often susceptible to various diseases. The article will consider the various components that affect surveyors and cadastral workers, and the question of how gymnastics can help them.

Keywords: physical activity, gymnastics, field conditions, health

Введение

Гимнастика на рабочем месте или физическая культура на рабочем месте – это комплекс упражнений, благодаря которым происходит улучшение физической подготовки сотрудников, снижения рисков травм на рабочем месте.

Геодезисты специализируются на измерении и определении геометрических параметров поверхности и пространства земли. Их работа относится к различным областям, таким как геодезия, картография, инженерия и строительство. Геодезисты использовали различные методы и инструменты в своих миссиях, включая теодолиты, самолеты, геодезические инструменты и технологию GPS. Геодезисты работают всегда и в любую погоду поэтому для большинства физическая культура – это неотъемная часть их жизни. И ее можно улучшить используя небольшую часть времени на гимнастику. Самые частые проблемы в здоровье у геодезистов: сильная нагрузка на глаза (работа с приборами в полевых усло-

виях, работа на камеральной обработке данных на дисплеях сильной световой нагрузки), нагрузка на ноги (постоянно в движении когда находится на полигоне, стройке и других местах работы), плечи (оборудование всегда носят на себе большая часть нагрузки идет на мышцы плеч), стресс и психологические проблемы (из-за неверной съемки приходится переделывать работу по нескольку раз, план сдачи готовых работ не всегда получается сдать во время поэтому частые стрессы).

Был разработан примерный план гимнастики (от 15 мин. до 40 мин.), занимающий небольшое количество времени у сотрудника, который поможет снизить уровень стресса и повысить физическую подготовку для дальнейшей работы.

Гимнастика для глаз в любых условиях (кроме сильноветренных):

1. Постепенно перемещать взгляд снизу вверх и обратно – 6 – 10 раз (голова неподвижно).
2. Не спеша перемещать взгляд слева направо и обратно – 6 – 12 раз.
3. Движения глазами по окружности по часовой и против часовой стрелки по 4 – 5 раз.
4. Быстрое моргание в течении 18 – 25 сек.

Выполнять упражнения два раза в день в течении 25 – 30 дней. При отсутствии стойкой аккомодационной способности такие упражнения повторяют систематически с перерывом 10 – 15 дней. Первую неделю – 5 мин., последующие – 8 мин [1, 2].

По примерным данным заболевание и проблемы ухудшения зрения происходят значительно быстрее, чем физические связанные с силовой нагрузкой на отдельные части тела, они наступают обычно после 40 лет.

Гимнастика на ноги:

1. Болгарские выпады по 5 раз в 2 подхода
2. Классические приседания по 10 – 15 раз в 2 подхода
3. Взрывные прыжки из глубокого седа по 10 раз в один подход
4. Выпады с махом ногой вперед подъем на носках 10 – 15 раз в 1 подход

Выполняя простые задания можно легко повысить уровень мышц ног преимущественно сокращая жировые отложения. Не рекомендуется делать больше 3-4 раз в неделю.

Гимнастика плеч и мышц спины:

5. Вперед-назад в планке на локтях 12 – 15 повторений
6. Подъемы рук лежа на животе 14 – 18 подъемов
7. Подъем корпуса с опорой на руки 12 – 15 повторений
8. Двойные отведения рук лежа на животе 12 – 16 повторений
9. Подъемы рук вверх через стороны 15 – 20 повторений
10. Разведения рук и ног в лодочке 10 – 12 повторений
11. Гиперэкстензия со сведением лопаток 12 – 15 повторений
12. Развороты в планке на руках 12 – 16 разворотов всего.

13. Выполняя подобные упражнения 2 – 3 дня в неделю мы получим укрепление мышц.

Стресс и психологические проблемы невозможно устранить с помощью гимнастики можно только временно подавить в себе желание и ненависть.

Результат

Разминка для глаз помогала тем, что глаза не так сильно напрягаются при наведении на цель через окуляр зрительной трубы, так же гимнастика для глаз расслабляет мышцы глаз после напряженной работы, повышает остроту зрения и помогает предотвратить развитие глазных болезней.

Гимнастика для ног помогла тем что, позволяет сжигать больше калорий и стимулировать общий метаболизм организма.

Гимнастика плеч и мышц спины, регулярные тренировки спины помогли исправить осанку, избавиться от сутулости, улучшить силовые показатели. Что для геодезистов очень важно.

Заключение

Подводя итог, хотелось бы заметить, что многие опрошенные понимают, что выносливость очень важна для будущей профессии. Развитие физических качеств специалистов в области землеустройства и геодезии оберегает от различных заболеваний, связанных с плохой экологической обстановкой и погодными условиями [3].

Физическая культура всегда оказывает полезное влияние на организм человека и об этом не стоит забывать будь ты специалист или обычный студент.

Так же не стоит забывать, что большинство имеют негативные привычки такие как куренье, алкоголь по праздникам, привычка грызть карандаш или ручку во время работы, переедание.

Выполнение этих простых упражнений помогут повысить иммунитет и ослабить некоторые привычки, например, переедание из-за гимнастики плеч и мышц будет ослаблено давление на желудок, таким образом, сузится система пищеварение, из-за чего желудок не будет растягиваться, следовательно, сузится уровень объема желудка.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
2. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2022. 156 с.
3. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2023. 304 с.

© Н. Ю. Пичугина, А. В. Лопарев, 2024