

- 10) 8 (14,8%) студентов считают, что занятия спортом могут нивелировать все негативные последствия, связанные с курением электронных сигарет. В дополнение, 13 человек (24,1%) не смогли ответить на данный вопрос «да» или «нет».

Подводя итоги исследования, можно выделить следующее: во-первых, хоть электронные сигареты и считаются хорошей альтернативой всем привычным бумажным сигаретам с табаком, они оказывают негативное влияние на организм. Так, подобный вид курения оказывает неблагоприятные биологические эффекты на органы и клетки как животных, так и людей. Во-вторых, в большинстве случаев при спирометрии сразу после курения вейпов отмечались признаки обструкции воздушного потока; наиболее подверженными данному явлению оказались люди с хроническими заболеваниями дыхательных путей, к примеру, люди, больные астмой. В дополнение, электронные сигареты могут вызывать острое, физиологически определяемое повреждение малых дыхательных путей. Помимо этого, иногда в составе жидкостей для электронных сигарет могут находиться вещества, которые усиливают негативное влияние на организм. К тому же, данный вид сигарет при регулярном использовании снижает иммунитет курильщика, в результате чего даже обычная простуда может протекать в более тяжелой форме. Некоторые эксперименты выявили и плюсы, в сравнении с курением обычных сигарет, - электронная альтернатива наносила меньший вред здоровью подопытных, однако, нельзя забывать, что вейпы существуют не настолько долго, чтобы можно было сделать окончательные выводы, поскольку в будущем учёные могут обнаружить, что вейпы при регулярном и долгосрочном использовании наносят ещё больший урон человеку, нежели обычные сигареты. Даже проведённый мной опрос показывает, что электронные сигареты вызывают, как и кратковременное ухудшение самочувствия непосредственно сразу после курения, так и влияют на него при систематическом вдыхании аэрозолей, получаемых при испарении жидкостей для вейпов. Помимо этого, результаты опроса позволяют предположить, что сила воздействия аэрозолей на организм напрямую зависит от здоровья самого человека и от уже имеющихся у него заболеваний.

1. The New England Journal of Medicine. The Health Effects of Electronic Cigarettes. / 2016. – URL : <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1502466> (дата обращения: 09.02.2023). – Текст : электронный.
2. The BMJ. What are the respiratory effects of e-cigarettes? / 2019. – URL : <https://www.bmj.com/content/366/bmj.l5275.long> (дата обращения: 09.02.2023). – Текст : электронный.
3. ScienceDirect. A systematic review of health effects of electronic cigarettes. / 2014. – URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514003739> (дата обращения: 09.02.2023). – Текст : электронный.
4. National Library of Medicine. Cardiovascular effects of electronic cigarettes. / 2017. – URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5519136/> (дата обращения: 09.02.2023). – Текст : электронный.

Еранов И.М.¹, Илюшин О.В.^{1,2}

Влияние производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах

¹Казанский государственный энергетический университет

²Казанский (Приволжский) федеральный университет
(Россия, Петрозаводск)

doi: 10.18411/trnio-07-2023-331

Аннотация

Данная статья исследует влияние производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах. Производственная зарядка, также известная как утренняя гимнастика или упражнения перед началом работы, представляет собой серию физических упражнений и растяжек, выполняемых работниками перед началом рабочего дня. Этот подход широко применяется в монотонных производствах, где работники выполняют повторяющиеся

задачи на протяжении длительного времени. Кроме того, производственная зарядка имеет позитивный эффект на психологическое состояние работников. Физическая активность перед началом работы способствует высвобождению эндорфинов и других "гормонов счастья", что помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса. Это создает более благоприятную рабочую атмосферу и способствует повышению мотивации и удовлетворенности работников.

Ключевые слова: производственная зарядка, производительность труда, монотонные производства, физическая активность, психологическое состояние.

Abstract

This article examines the influence of workplace exercises on labor productivity in monotonous industries. Workplace exercises, also known as morning exercises or pre-workout routines, involve a series of physical exercises and stretches performed by employees before starting their workday. This approach is widely employed in monotonous industries where workers engage in repetitive tasks for extended periods of time. Additionally, workplace exercises have a positive impact on the psychological well-being of employees. Engaging in physical activity before work promotes the release of endorphins and other "happiness hormones," which help improve mood and reduce stress levels. This creates a more favorable work environment and contributes to increased motivation and job satisfaction among employees.

Keywords: workplace exercises, labor productivity, monotonous industries, physical activity, psychological well-being.

Производительность труда играет ключевую роль в успешной работе монотонных производств, где повторяющиеся задачи и однообразная рутина могут негативно сказываться на эффективности работников. В условиях таких производств, поиск способов повышения производительности становится неотъемлемой задачей для управляющих и руководителей. В последние годы все больше внимания уделяется влиянию производственной зарядки на работу на монотонных производствах. Производственная зарядка, представляющая собой физические упражнения перед началом работы, стала популярным инструментом для улучшения работоспособности и эффективности работников.

Целью данной статьи является рассмотрение влияния производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах. Мы проанализируем, как физическая активность перед началом работы может повлиять на работников и их способность выполнять повторяющиеся задачи более эффективно. Мы также рассмотрим психологический аспект этого влияния и его влияние на общую работоспособность и удовлетворенность работников. Данная статья основана на исследованиях и практическом опыте в области производственной зарядки на монотонных производствах. Мы рассмотрим концепцию производственной зарядки, исследуем ее эффекты на производительность и обсудим возможные механизмы, через которые она влияет на работников. В конечном итоге, наши выводы могут быть полезными для руководителей и управляющих, которые стремятся оптимизировать производительность труда на монотонных производствах и создать условия, способствующие эффективной работе и удовлетворенности работников. Следующие разделы статьи будут посвящены подробному анализу влияния производственной зарядки на производительность труда и рассмотрению соответствующих исследований и примеров из практики. Мы также обсудим возможные рекомендации для внедрения производствен

На монотонных производствах работники могут столкнуться с различными заболеваниями и состояниями, связанными с особенностями и условиями работы. Некоторые из распространенных заболеваний, которые могут возникнуть на монотонных производствах, включают:

1. Мышечно-скелетные расстройства: Долгие периоды повторяющихся движений и неподвижности могут привести к развитию мышечных напряжений, боли в спине, шее, плечах и конечностях. Примерами являются

- синдром карпального канала, остеохондроз, спондилез и мышечные нервные синдромы.
2. Утомляемость и физическое истощение: Монотонная и однообразная работа может вызывать чувство утомления и истощения, особенно если отсутствуют возможности для отдыха и восстановления.
 3. Психологические проблемы: Работа на монотонных производствах может вызывать психологические проблемы, такие как депрессия, тревожность, отсутствие мотивации и снижение удовлетворенности работой.
 4. Повреждения от вредных веществ: В некоторых монотонных производствах может быть высокий уровень экспозиции к вредным химическим веществам, которые могут вызывать различные заболевания, такие как отравления и хронические заболевания органов.
 5. Оптические и акустические проблемы: Некоторые виды монотонных производств могут быть связаны с высоким уровнем воздействия на глаза и слух. Это может приводить к проблемам зрения, звуковой усталости и потере слуха.

Работники на монотонных производствах подвержены различным заболеваниям и проблемам, связанным с особенностями и условиями работы. Мышечно-скелетные расстройства, утомляемость, психологические проблемы, повреждения от вредных веществ и оптические/акустические проблемы являются лишь некоторыми из них. Для снижения риска заболеваний на монотонных производствах необходимо принимать меры по обеспечению эргономических условий работы, внедрению регулярных перерывов, предоставлению возможностей для физической активности и психологической поддержке. Работодатели должны уделять особое внимание обучению и информированию сотрудников о возможных рисках и предоставлять средства защиты, необходимые для безопасной работы.

Производственная зарядка - это систематическая практика физических упражнений, которые выполняются работниками перед началом рабочего дня на производстве. Она представляет собой специально разработанный комплекс упражнений и растяжек, направленных на активизацию тела и подготовку организма к физической нагрузке на рабочем месте. Целью производственной зарядки является повышение физической подготовленности, улучшение кровообращения и обмена веществ, а также снятие мышечного напряжения и усталости, которые могут возникать в результате монотонной работы на производстве. Производственная зарядка может включать различные виды упражнений, такие как растяжки, повороты туловища, наклоны, упражнения для рук и ног, аэробные упражнения и другие. Важно, чтобы комплекс упражнений был адаптирован к специфике работы и потребностям работников. Производственная зарядка имеет ряд преимуществ. Она способствует улучшению физического здоровья работников, снижению риска травм и заболеваний, а также повышению работоспособности и производительности труда. Кроме того, она может оказывать положительное влияние на психологическое состояние работников, помогая снять напряжение, повысить настроение и концентрацию. Внедрение производственной зарядки на производстве требует организационных и управленческих мер, таких как проведение обучения работников, разработка специальных программ и контроль за их выполнением. Важно, чтобы производственная зарядка стала неотъемлемой частью рабочего процесса и получила поддержку со стороны руководства и коллектива.

На производстве могут применяться различные виды зарядок, которые подбираются с учетом специфики работы и потребностей работников. Вот некоторые из них:

1. Универсальная зарядка: это комплекс упражнений, который включает основные движения для активизации всех групп мышц. Он может включать повороты туловища, наклоны, растяжки, упражнения для рук и ног, аэробные упражнения и другие.
2. Зарядка для спины: упражнения, направленные на укрепление мышц спины и предотвращение проблем, связанных с ее перенапряжением. Это могут быть

- наклоны вперед и назад, повороты туловища, растяжки спины и другие специфические упражнения.
3. Зарядка для рук и плеч: это упражнения, направленные на снятие напряжения и усталости в мышцах рук и плеч. Они могут включать вращение и разминку кистей, подъемы и опускания рук, растяжки и другие упражнения.
 4. Зарядка для ног: упражнения, направленные на активизацию и растяжку мышц ног, которые особенно важны для работников, проводящих много времени в стоячем или сидячем положении. Это могут быть выпады, подъемы на носки, растяжки ног и другие упражнения.
 5. Аэробная зарядка: это активные физические упражнения, направленные на улучшение общей выносливости и кровообращения. Они могут включать бег на месте, прыжки, скакалку и другие аэробные упражнения.
 6. Растяжка и гибкость: упражнения, направленные на растяжку мышц и улучшение гибкости тела. Они помогают предотвратить мышечные напряжения, улучшить подвижность суставов и общую эластичность тела. Включаются различные растяжки для разных групп мышц.
 7. Дыхательные упражнения: это техники дыхания, которые помогают снять стресс, улучшить концентрацию и общую энергетику организма. Включаются глубокие вдохи и выдохи, медитативные дыхательные техники и другие способы регулирования дыхания.
 8. Упражнения на релаксацию и снятие напряжения: это упражнения, направленные на расслабление мышц и улучшение общего состояния работников. Включаются техники прогрессивной мускульной релаксации, медитации, визуализации и другие методы релаксации.

Каждый вид зарядки может быть адаптирован и настроен под конкретные условия и потребности производства. Он может проводиться перед началом смены, во время перерывов или в другие удобные для работников моменты. Правильно организованная и регулярная производственная зарядка может помочь улучшить физическое и психологическое состояние работников, повысить их работоспособность и производительность, а также снизить риск возникновения травм и заболеваний, связанных с монотонным трудом.

В данной статье мы исследовали влияние производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах. Отметим, что производственная зарядка представляет собой эффективный инструмент для улучшения рабочих условий и повышения производительности работников.

Мы выяснили, что производственная зарядка не только физически подготавливает работников к труду, но и оказывает положительное воздействие на их психологическое состояние. Физическая активность перед началом работы способствует высвобождению эндорфинов и других "гормонов счастья", что помогает улучшить настроение и снизить уровень стресса. Это влияет на общую эффективность работы и создает более благоприятную рабочую атмосферу.

Кроме того, производственная зарядка способствует предотвращению монотонных двигательных нагрузок и связанных с ними заболеваний, таких как мышечные и суставные боли, повреждения опорно-двигательного аппарата и другие профессиональные заболевания. Регулярное проведение зарядки способствует улучшению физической формы, поддержанию здоровья и укреплению организма.

Однако для достижения положительных результатов необходимо правильно организовать производственную зарядку. Ее проведение должно быть систематическим, регулярным и включать разнообразные упражнения, адаптированные под особенности работы и потребности работников.

В заключение, можно сделать вывод, что производственная зарядка является важным компонентом на монотонных производствах, способствуя улучшению производительности труда и благополучия работников. Внедрение систематической и эффективной

производственной зарядки может быть взято на вооружение предприятиями и организациями, стремящимися к повышению эффективности и заботе о своих сотрудниках.

1. Генкин, Б.М. // Экономика и социология труда. М.:НОРМА - ИНФРА, 2008. С. 12-102.
2. Килин А. Б. // Формирование инновационной организационной структуры угледобывающего производственного объединения, 2023. С. 154-164.
3. Белоконь О.В. // Эмоциональный интеллект и феномен лидерства: эксперимент «Строим вместе», 2008. С. 137–144.
4. Ибрагимов И.Ф., Васенков Н.В., Илюшин О.В., // Изменения показателей частоты сердечных сокращений растущего организма при резко усиленной двигательной активности, 2017. Т. 231. № 3. С. 86-89.

Жексенбекова А.Д., Севедин С.В.

Актуальные проблемы физической культуры и спорта в жизни студента

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-07-2023-332

Аннотация

В статье объясняется роль физической культуры в жизни студентов. Рассматриваются возможности решения проблем, связанных со спортом.

Ключевые слова: студент, физическая культура, разум, значение спорта.

Abstract

The article explains the role of physical culture in the life of students. The possibilities of solving problems related to sports are considered.

Keywords: student, physical culture, mind, significance of sport.

Я согласен с тем, что в настоящее время интеллект и информационные технологии играют очень важную роль в обществе. Однако, не следует забывать о значимости физической активности, особенно для студентов. Занятия спортом помогают улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, повышают выносливость и иммунитет. Кроме того, спортивные тренировки способствуют развитию таких качеств, как целеустремленность, дисциплина, командный дух и уверенность в себе. Важно отметить, что занятия спортом могут помочь студентам в учебе, так как они улучшают кровообращение и помогают поддерживать головной мозг в хорошем состоянии. Таким образом, занятия спортом не только полезны для здоровья, но и могут повысить успеваемость студентов. Я считаю, что участие в спортивных мероприятиях или просто занятия спортом должны быть обязательными для всех студентов. Это поможет им сохранить здоровье на долгие годы и стать успешными в различных областях жизни.

Как спорт влияет на студентов, ребят в частности подросткового возраста?

Кроме того, занятия спортом помогают студентам справляться со стрессом и негативными эмоциями, которые могут возникать в период учебы. Физическая активность стимулирует выработку гормонов радости и улучшает настроение, что позволяет студентам более эффективно учиться и лучше концентрироваться на задачах. Более того, спорт обладает также большим социальным значением. Занятия спортом способствуют формированию командного духа, развитию лидерских качеств и дисциплины. Спорт объединяет людей и помогает создавать дружественную атмосферу, что очень важно для студентов, которые часто испытывают чувство одиночества и непонимания. В целом, я считаю, что занятия спортом не только полезны для здоровья студентов, но и способствуют их личностному и профессиональному развитию. Поэтому я настоятельно рекомендую всем студентам участвовать в спортивных мероприятиях и заниматься спортом для поддержания своего здоровья и общей жизнеспособности.