

УДК 37.07

**ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА, НАПРАВЛЕННОГО
НА ПРОФИЛАКТИКУ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ПЕДАГОГОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Богомолова Рамзия Мунавировна,

директор,

Ульянова Гульнара Сибгатулловна,

педагог дополнительного образования,

Касимова Луиза Тальгатовна,

методист

МБУДО «Центр внешкольной работы» Московского района г. Казани

Аннотация: в статье описаны основные аспекты работы над повышением работоспособности, снятием утомления, профилактикой профессиональных заболеваний педагогов. Актуальность рассматриваемой темы обусловлена проблемами работников данной категории, приводящим к развитию профессиональных заболеваний, - сидячий образ жизни и отсутствие регулярных занятий физкультурой и спортом.

Ключевые слова: дополнительное образование, педагоги, производственная гимнастика, профилактика профессиональных заболеваний.

**THE MAIN ISSUES OF THE IMPLEMENTATION OF THE PROJECT
AIMED AT THE PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES OF
TEACHERS IN THE INSTITUTION OF ADDITIONAL EDUCATION**

Bogomolova Ramzia Munavirovna,

Ulyanova Gulnara Sibgatullina,

Kasimova Louise Talgatovna

Abstract: the article describes the main aspects of work on improving performance, relieving fatigue, prevention of occupational diseases of teachers. The relevance of the topic under consideration is due to the problems of workers in this category, leading to the development of occupational diseases - a sedentary lifestyle and the lack of regular physical education and sports.

Keywords: additional education, teachers, industrial gymnastics, prevention of occupational diseases.

В Советском Союзе популярной была производственная гимнастика, выполняемая во всех предприятиях и учебных заведениях. В 11 часов дня из радиоприемника доносилась веселая музыка, и жизнерадостный диктор начинал проводить упражнения. Работа на заводах и фабриках останавливалась, все сотрудники начинали энергично разминаться. Задача по сохранению и укреплению здоровья человека, повышение и поддержание высокой работоспособности не потеряла актуальности и сегодня, остается одной из важнейших задач нашего общества. Сеченовым И.М. экспериментально доказано, что активный отдых эффективнее пассивного в 4,5 раза. Феномен активного отдыха широко применяется для поддержания умственной и физической работоспособности человека [1].

МБУДО «Центр внешкольной работы» Московского района г. Казани с 2020 года реализует проект «Производственная гимнастика», направленный на охрану здоровья работников Центра, пропаганду здорового образа жизни. Организованы короткие спортивные тренировки (производственная гимнастика) для сотрудников для снижения нагрузки на позвоночник, поддержки функциональности суставов при сидячей работе, укрепления здоровья, предупреждения переутомления. Участники проекта знакомятся с различными видами гимнастики, дыхательными тренировками на рабочем месте.

Целевая группа проекта – педагогические работники, являющиеся представителями группы работников умственного труда. Проблемы работников

данной категории, приводящие к развитию профессиональных заболеваний, - сидячий образ жизни и отсутствие регулярных занятий физкультурой и спортом. Большой объем работы практически не позволяет отойти от рабочего места, чтобы размяться. Введение в рабочий процесс производственной гимнастики становится просто необходимым. Активность является отличной профилактикой варикоза, проблем с ЖКТ, остеохондроза, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других [2].

Цель

Повышение профессиональной работоспособности, снятие утомления, профилактика профессиональных заболеваний работников Центра.

Для достижения цели проекта в ходе его реализации решаются следующие **задачи**:

1. разработка, адаптация и внедрение программы производственной гимнастики с применением современных направлений фитнеса;
2. организация регулярных кратковременных занятий производственной гимнастикой;
3. проведение кампании по пропаганде здорового образа жизни среди целевой группы.

В целях реализации, поставленных задач в рамках проекта проведен флэшмоб «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», направленный на популяризацию здорового образа жизни и систематическое занятие спортом, а также стимулирование активного долголетия, оформление стенда по пропаганде здорового образа жизни.

Функции специалистов в рамках реализации проекта: общее руководство проектом, координация взаимодействия членов рабочей группы проекта, мониторинг проекта, методическое и экспертное сопровождение проекта, разработка проекта, организационно-технологическое обеспечение, учебно-методическая поддержка проекта, ответственный исполнитель, информационное сопровождение проекта.

Общественный инструктор команды проекта – Ульянова Гульнара Сибгатулловна обладает достаточными профессиональными навыками и набором компетенций, необходимыми для реализации проекта; имеет педагогическое образование, опыт обучения основам современных направлений фитнеса.

Нормативные документы

Реализация проекта «Производственная гимнастика» отвечает целям двух федеральных проектов, включенных в национальный проект «Демография», одной из задач которого является увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни:

- «Спорт - норма жизни» - доведение к 2024г. до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов ВФС комплекса «ГТО».
- «Укрепление общественного здоровья» - обеспечение к 2024г. увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни.

Основной проблемой, которую необходимо решить в процессе реализации проекта, является отсутствие централизованной организации мероприятий по производственной гимнастике, отсутствие механизмов привлечения работников к участию в них, пробуждения интереса к физической культуре и спорту.

Как показало первоначальное анкетирование работников ЦВР, только 30 % из них систематически занимались физкультурой (3 чел.), что негативно сказывалось на их производительности, общем самочувствии и увеличении количества выходов на больничный. Кроме того, некоторые сотрудники перенесли ковид и нуждались в восстановлении объёма лёгких и сведения к минимуму ущерба от перенесённой болезни. В данный момент производственная гимнастика проводится 4-5 раз в неделю. Сейчас число работников, участвующих в гимнастике, 11 из 30 чел.

Вовлечение в проект граждан пожилого возраста отвечает целям федерального проекта «Старшее поколение» по созданию условий активного долголетия и мотивации к ведению здорового образа жизни.

Реализация проекта предусматривает:

- максимальное использование возможностей для формирования у работников навыков здорового образа жизни;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воздействие на личность в соответствии с целью и задачами проекта;
- вовлечение работников Центра в интересную и полезную для них деятельность, которая дает им возможность удовлетворения потребностей по двигательной активности;
- применение разнообразных комплексов упражнений, методик, стимулирующих мотивацию участников проекта;
- установление и поддержка доброжелательной атмосферы;
- организацию сотрудничества и взаимной помощи участников проекта;
- поощрение инициатив, самостоятельности, самоорганизации в соответствии с их интересами.
- Занятия производственной гимнастикой проводятся в перерыве между работой (с 10.45 до 11.00) в зале хореографии с желающими различного возраста, состояния здоровья и физической подготовленности.
- В комплекс подбираются упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм занимающихся. Упражнения соответствуют особенностям занимающихся в условиях проведения, постоянно меняются, так как без смены их невозможно добиться нужных результатов. Человеческий организм удивительно настроен и способен быстро адаптироваться к новым условиям. Достаточно 21 дня, чтобы ежедневное действие превратилось в привычку.
- Предыдущие упражнения готовят к более успешному выполнению следующих.

- Физическая нагрузка должна соответствовать подготовленности занимающихся и не утомлять их.

Срок реализации проекта 1 год с возможной пролонгацией.

Перспективы развития проекта после завершения срока реализации

В рамках реализации проекта планируется осуществлять презентацию результатов деятельности образовательного учреждения по реализации проекта на семинарах, конференциях различного уровня. Созданные в ходе проекта методические продукты могут быть адаптированы к условиям конкретных ОУ дополнительного образования. После завершения срока реализации возможно продолжение занятий в новом формате, расширение круга участников проекта.

Механизмы внутренней оценки эффективности проекта

Оценка эффективности проекта включает в себя:

1. экспертное заключение;
2. отзывы участников проекта.

Количественные и качественные показатели в соответствии с программой мониторинга.

- Количество проведенных гимнастических пауз на регулярной основе.
- Количество проведенных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни (флешмоб «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»).
- Уровень удовлетворенности всех участников проекта.

Для выявления эффективности технологии, заложенной в основу проекта «Производственная гимнастика», использовались диагностические материалы - анкета для педагогов по выявлению способов сохранения и укрепления здоровья (Серафимович И.В., Рахимова Т.А.) (Приложение 3).

Ожидаемые результаты

- Повышение профессиональной работоспособности, снятие утомления.
- Профилактика профессиональных заболеваний.
- Увеличение доли представителей целевой группы, ведущих здоровый образ жизни.

- Увеличение доли представителей целевой группы, систематически занимающихся физической культурой.
- Участие в гимнастических паузах на постоянной основе 10-15 чел.
- Повышение уровня удовлетворенности всех участников проекта.

Источник финансирования реализации инновационного образовательного проекта - внебюджетные средства учреждения. Планируемые статьи расходов при реализации инновационного образовательного проекта: приобретение снаряжения (мячи, гимнастические коврики, резинки). Общая сумма проекта – 5.000 руб.

Производственная гимнастика проводилась с сентября 2020, 4-5 раз в неделю педагогом дополнительного образования Ульяновой Г.С. Касимовой Л.Т. проведен флешмоба «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!». Мониторинговые исследования для выявления эффективности технологии, заложенной в основу проекта «Производственная гимнастика», проводились 2 раза в год, сентябрь, май с помощью анкеты для педагогов по выявлению способов сохранения и укрепления здоровья (Серафимович И.В., Рахимова Т.А.). Обработка результатов проводилась методом подсчета количества ответов в каждом вопросе и переводе в проценты [3].

В ходе исследования выяснили, что 70% участников проекта относятся к возрастной группе 50 и более лет, 30% - 31-49 лет. В начале исследования имели следующие заболевания: остеохондроз – 65%, гипертония – 10%, близорукость – 10%, болит голова (1 раз в неделю)– 50%. В конце исследования участники имели следующие заболевания: остеохондроз – 10%, гипертония – 5%, близорукость – 10%, болит голова (1 раз в неделю) – 45%. В начале исследования - 80% отметили, что работа в течение дня ухудшает самочувствие. В конце – 40%. В начале исследования - 30% отметили, что болели ОРВИ в течение года 4-6 раз, 70% - 1-3 раза. В конце исследования– 80% участников отметили, что болели ОРВИ в течение года - 1-3 раза. Чувствуют себя уверенно – 65%. Полноценно питаются – 100%. В начале исследования - 60% отметили, что ночной сон составляет 8-9 часов, 10% - 6-8

часов, 30% - 4-6 часов. В конце - ночной сон составляет 8-9 часов у 60 %, 20% - 6-8 часов, 20% - 4-6 часов.

Изменилось отношение к спорту и физической культуре. В начале исследования - не занимались и не интересовались – 40%, занимались от случая к случаю – 30%, занимались регулярно – 30 %. В конце –занимаются от случая к случаю – 30%, занимаются регулярно – 70 %.

В итоге получили следующие данные: за время реализации проекта улучшилось здоровье сотрудников - уменьшилось количество заболеваний: остеохондроз – на 55 %, гипертония – на 5 %, болит голова (1 раз в неделю)– на 5 %. 40% отметили, что теперь работа в течение дня не ухудшает самочувствие. В положительном ключе изменилось отношение к спорту и физической культуре.

Проект «Производственная гимнастика» завершен. Проведены мероприятия (флешмоб «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», оформлен стенд «ЗОЖ – это про нас». Подведены промежуточные результаты реализации проекта, внесены коррективы. Целенаправленная работа по организации производственной зарядки на регулярной основе помогла повысить профессиональную работоспособность, снять утомление, предотвратить профессиональные заболевания, увеличить долю представителей целевой группы, ведущих здоровый образ жизни, систематически занимающихся физической культурой. Сотрудники создали чат в мессенджере, где администратор (он же общественный тренер) делится полезными рецептами и лайфхаками для поддержания отличной формы. Получены положительные отзывы участников проекта. Производственная гимнастика переросла в полноценное занятие по дыхательной гимнастике для сотрудников (40 минут в вечернее время). Кроме того, проведены первые занятия для родителей учащихся.

Список литературы

1. Косилина, Н.И.; Колтановский, А.П. Производственная гимнастика при монотонном труде; М.: Физкультура и спорт - Москва, 2014. - 187 с.
2. Тимофеева С. С., Шешуков Ю. В. Производственная безопасность; Форум, Инфра-М - Москва, 2014. - 336 с.
3. Формирование здоровьесберегающей компетентности педагогов как один из подходов сохранения и укрепления психологического здоровья: Методические указания для педагогов-психологов /сост. И.В. Серафимович; Ю.А. Лопакова – Ярославль: 2011. – 96с.

© Р.М.Богомолова, Г.С.Ульянова, Л.Т.Касимова, 2022