

## НАУЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА (НОТ) С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Солохин Михаил Николаевич*

*E-mail: mixail.soloxin@yandex.ru*

На современном этапе развития общества в условиях научно-технической революции все большее значение приобретает широкое внедрение физической культуры в НОТ во всех его формах (труд на промышленном и сельскохозяйственном производстве, учрежденческие, учебные и другие формы труда). Этого требуют как интересы всестороннего гармонического развития личности, так и закономерности прогресса общественного производства. НОТ, основываясь на постоянном использовании достижений науки и передового опыта, предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе, который обеспечивает наиболее эффективное использование трудовых ресурсов и непрерывное повышение производительности труда. Но суть НОТ в обществе не сводится лишь к этому. Обязательное требование к НОТ — содействие укреплению здоровья трудящихся, их разностороннему духовному и физическому развитию, развитию трудового творчества и превращению труда в первую жизненную потребность. Подлинное свое воплощение НОТ получает лишь в обществе, построенном на демократических началах. Основные задачи НОТ рассматриваются в экономическом, психофизиологическом и социально-гуманитарном аспектах. В экономическом аспекте предусматривается обеспечение экономии и рационального использования материальных и др. трудовых ресурсов, роста производительности и эффективности труда (путем сокращения и ликвидации неоправданных потерь времени, внедрения передовых методов труда, лучшего использования рабочей силы, ликвидации простоя машин и оборудования, повышения степени их использования, сокращения сроков освоения мощностей и т.д.). Психофизические и гигиенические аспекты НОТ касаются создания на производстве наиболее благоприятных условий для нормального функционирования и воспроизводства рабочей силы, сохранения и укрепления естественных предпосылок работоспособности трудящихся. Социально-гуманитарные (в том числе воспитательные) аспекты НОТ предусматривают оптимизацию процесса и условий производства, содействующих постоянному росту культурно-технического уровня трудящихся, их всестороннему гармоническому развитию, расцвету трудового творчества, а вместе с тем повышению привлекательности труда и превращению его в первую жизненную необходимость. Внедрение физической культуры в НОТ имеет существенное социально-экономическое значение. Это определяется ролью физической культуры как неотъемлемого фактора достижения высокой физической подготовленности, содействующего повышению производительности труда, уменьшению пропусков по болезням, увеличению трудового долголетия, а наряду с этим росту трудовой и общественной активности трудящихся, повышению сознательного творческого отношения к труду и трудовой дисциплине. Внедрение производственной гимнастики положительно влияет на трудовую дисциплину, способствует формированию атмосферы товарищества и благожелательной атмосферы в трудовом коллективе. Все это характеризует теснейшие связи физической культуры с трудом и указывает на основные направления, по которым реализуются эти связи. Итак, цель внедрения физической культуры в систему НОТ — содействовать повышению производительности труда в единстве с укреплением здоровья трудящихся и их гармоническим всесторонним развитием. Специфические задачи при этом состоят в следующем: 1. В сфере профессиональной подготовки — обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности

к избранной трудовой деятельности; 2. В процессе труда — способствовать оптимальной динамике работоспособности (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности, её оперативному восстановлению); 3. В сфере после рабочего восстановления и профилактики — содействовать восстановлению работоспособности в послерабочий период, устранению сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда, предупреждению профессиональных заболеваний (оздоровительно — реабилитационные функции). Эти задачи конкретизируются в зависимости от характера труда (умственный или физический труд), тяжести (с подъемом и переноской грузов), напряженности и длительности, рабочих усилий и их особенностей (технологических, гигиенических и др.), вредности (загазованность, резкие перепады температуры воздуха, вибрация, шумовые эффекты, повышенная влажность, пониженная освещенность и др.), особенностей реакций организма на требования, предъявляемые трудовой деятельностью и их условиями (характер функциональных сдвигов в основных системах организма, степень утомления и т.д.). При концентрации задач и форм направленного использования физической культуры в системе НОТ учитываются также возрастные и половые особенности контингента, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и общие условия жизни. Рассматривая в целом место физической культуры в системе НОТ, можно выделить четыре сферы её целесообразного использования: непосредственно в рамках трудового процесса; • в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок; • вне производства, но в связи с его требованиями (в системе профессионально-прикладной подготовки, широких физкультурно-реабилитационных мер и т.д.); • переходная сфера, связывающая производственную и другие формы физической культуры. Физическая культура используется непосредственно в процессе труда и определяется логикой этого процесса, его закономерностями, условиями оптимальной организации. В процессе труда находят применение лишь такие факторы физической культуры и лишь такие методы её использования, которые содействуют повышению производительности и эффективности труда, и не мешают этому. Это относится и к нормированию физических нагрузок, связанных с включением физической культуры в процесс труда: здесь оправданы лишь такие нагрузки, которые способствуют оптимизации трудового процесса, а не препятствуют ему. При этом, подбор средств и методов физических упражнений и порядок их использования зависят от особенностей трудового процесса. В рамках трудового процесса физическая культура представлена производственной гимнастикой, которая имеет три формы: вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультминутки. Для понимания их сути и отличительных особенностей требуется рассмотреть динамику работоспособности в течение рабочего дня, поскольку непосредственный смысл всех форм производственной гимнастики заключается в оптимальном управлении, в содействии росту производительности труда без ущерба здоровью работающих.