



Научно-образовательный электронный журнал

ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ

**Выпуск №44-2
(ноябрь, 2023)**



Международный научно-образовательный
электронный журнал
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ»

ISSN 2782-4365

УДК 37

ББК 94

**Международный научно-образовательный электронный журнал
«ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ». Выпуск №44-2 (ноябрь, 2023).
Дата выхода в свет: 13.11.2023.**

Сборник содержит научные статьи отечественных и зарубежных авторов по экономическим, техническим, философским, юридическим и другим наукам.

Миссия научно-образовательного электронного журнала «ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ» состоит в поддержке интереса читателей к оригинальным исследованиям и инновационным подходам в различных тематических направлениях, которые способствуют распространению лучшей отечественной и зарубежной практики в интернет пространстве.

Целевая аудитория журнала охватывает работников сферы образования (воспитателей, педагогов, учителей, руководителей кружков) и школьников, интересующихся вопросами, освещаемыми в журнале.

Материалы публикуются в авторской редакции. За соблюдение законов об интеллектуальной собственности и за содержание статей ответственность несут авторы статей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов статей. При использовании и заимствовании материалов ссылка на издание обязательна.

© ООО «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»

© Коллектив авторов

СОДЕРЖАНИЕ

Название научной статьи, ФИО авторов	Номер страницы
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	
ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ В КОМПЕНСИРУЮЩИХ И РЕСУРСНЫХ ГРУППАХ ДОУ Каюда В.А., Юнакова Т.Г., Воронова В.В., Снопкова Д.В.	7
ОБЩЕЕ НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ Паневина Милена Шавкатовна	11
ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ Рязанцева Ирина Владимировна	16
ОБЩЕЕ СРЕДНЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ Прокудина Елена Ивановна	21
КОМПЬЮТЕР НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ Торохова Л.В.	23
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	
THERAPY FOR FOOD ALLERGIES IN CHILDREN Marufov E.U., Qobiljonova Sh.R.	28
ИНТЕГРАЦИЯ IT- ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ОБРАЗОВАНИЯ Жидкова Е.Ю.	36
РАЗРАБОТКА ВОЗМОЖНЫХ РАЦИОНАЛЬНЫХ РЕЖИМОВ ТРУДА И ОТДЫХА ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ Самигова Наргиз Раимовна	42
MING DARDGA DAVO - PIYOZ XALQ TAVOVATIDA Аъзамжоновна Дилноза Аъзамжоновна, Холбоева Мадина Урал кизи	46
ФИШТ ИШЛАБ ЧИҚАРИШ КОРХОНАСИДА МИКРОИҚЛИМ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ Курбанова Шахноза Иркиновна	49
ПЛАСТМАССА МАҲСУЛОТЛАРИ ИШЛАБ ЧИҚАРИШ КОРХОНАСИДА АСОСИЙ КАСБ ГУРУҲЛАРИДА ИШЛОВЧИЛАРДА КАСБИЙ ХАВФ ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ Курбанова Шахноза Иркиновна	54

ФИО автора: *Самигова Наргиз Раимовна* – Ташкентская медицинская академия, доцент кафедры коммунальной гигиены и гигиены труда, к.м.н. (Ташкент, Узбекистан)

Название публикации: «РАЗРАБОТКА ВОЗМОЖНЫХ РАЦИОНАЛЬНЫХ РЕЖИМОВ ТРУДА И ОТДЫХА ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ»

Аннотация. Совершенствование режимов работы и отдыха работников умственного труда должно проводиться с учетом изменений работоспособности, отражающих воздействие условий труда на организм. Мероприятия, способствующие ускорению вработывания, включают вводную гимнастику, функциональную музыку. Мероприятия, способствующие сохранению высокой устойчивой работоспособности: микропаузы, которые должны включаться в норму времени отдельных операций, при этом общая загруженность рабочих в один рабочий день при нормальных условиях не должна превышать 85-90%.

Ключевые слова: *медико-профилактическое дело, гигиена, умственный труд, офисные работники, рациональный режим труда и отдыха, меры профилактики.*

Samigova Nargiz Raimovna

Tashkent Medical Academy (Tashkent, Uzbekistan)

**DEVELOPMENT OF POSSIBLE RATIONAL WORK AND REST REGIMES FOR
MODERN OFFICE WORKERS**

Abstraction. Improvement of working and rest modes of employees of mental labor should be carried out taking into account changes in performance that reflect the impact of working conditions on the body. Activities that contribute to the acceleration of the process include introductory gymnastics, functional music. Measures that

contribute to maintaining high stable performance: micropause, which should be included in the time limit of individual operations, while the total workload of workers per working day under normal conditions should not exceed 85-90%.

Key words: *medical and preventive work, hygiene, mental labor, office workers, rational work and rest regime, preventive measures.*

Введение. Гигиена умственного труда – это система мер, направленных на длительное сохранение высокой умственной работоспособности. Как отмечал Н.Е. Введенский, многие люди работают малопродуктивно, быстро устают, потому что не умеют организовать свой труд [Большая российская энциклопедия, 2004-2017]. Он считал, что сохранить работоспособность и предотвратить переутомление можно, если придерживаться определенных правил: начинать любую работу нужно постепенно; соблюдать последовательность и систематичность в любом виде деятельности; чередовать разные виды труда, работу и отдых. Работоспособность меняется на протяжении суток, недели, года.

Несомненно, одна из главных особенностей рабочего дня офисного работника – это длительное «общение» с компьютером, которое означает нарушение кровообращения из-за сидячего положения и значительную зрительную нагрузку. Установлено, что к профессиональным болезням большинства офисных служащих можно отнести гиподинамию, сердечно-сосудистые проблемы, нарушения обменных процессов, не говоря уже о снижении зрения. Поэтому вопрос о предоставлении регламентированных перерывов в течение рабочего дня в зависимости от продолжительности работы, вида и категории трудовой деятельности с персональными компьютерами на данный момент остается актуальным [1, 3, 4].

Профилактика развивающегося утомления обеспечивается введением дополнительных перерывов. Установлено, что трудовая деятельность офисных работников делится на три группы: «А» – работа по считыванию информации с экрана монитора персонального компьютера с предварительным запросом; «Б»

– работа по вводу информации; «В» – творческая работа в режиме диалога с компьютерной техникой. При выполнении в течение рабочей смены работ, относящихся к разным видам трудовой деятельности, за основной следует принимать тот, что занимает не менее 50% времени в течение рабочего дня [2, 5].

Соответственно, рекомендуется устанавливать три категории тяжести и напряженности работы с персональным компьютером и др. оргтехникой, которые определяются следующим образом: для группы «А» – по суммарному числу считываемых знаков за рабочую смену, но не более 60 тыс. знаков за смену; для группы «Б» – по суммарному числу считываемых или вводимых знаков за рабочую смену, но не более 40 тыс. знаков за смену; для группы «В» – по суммарному времени непосредственной работы с компьютером за рабочую смену, но не более 6 часов за смену.

В зависимости от категории трудовой деятельности и уровня нагрузки за рабочую смену при работе с компьютером устанавливается суммарное время регламентированных перерывов. При этом длительность перерывов на отдых определяется в зависимости от характера трудовой деятельности, от глубины развития утомления и необходимого времени для восстановления работоспособности. Так, для группы «А» работников суммарное время регламентированных перерывов должно быть 15 мин, для группы «Б» - до 30 мин и для группы «В» офисных сотрудников – до 40 минут рабочего времени.

Таким образом, с учетом вышесказанного, отдых современных офисных работников должен быть регламентированным, так как он более эффективен, чем перерывы, возникающие нерегулярно по усмотрению самих работающих. Отдых должен предоставляться в такой форме и такой продолжительности, чтобы он максимально ограничивая развитие утомления, обеспечивал высокую работоспособность на протяжении рабочего дня.

Список использованной литературы:

1. Дударев А.А., Крупкин Г.Я. и др. Комплексный подход к гигиенической оценке и управлению качеством воздушной среды современных офисных помещений // Медицина труда и промышленная экология. –М., 2004. - №1. –С. 37-40.

2. Дударев А.А., Сорокин Г.А. Актуальные проблемы гигиены труда и профессиональной патологии офисных работников // Медицина труда и промышленная экология. –М., 2012. -№4. –С. 1-8.

3. Зайцева Н.В., Власова Е.М., Малютина Н.Н. Особенности психологического статуса работающих с компьютерной техникой // Медицина труда и промышленная экология. –М., 2011. –№ 1. –С. 14–18.

4. Рубцов М.Ю., Матюхин В.В. и др. Комплексное изучение влияния особенностей рабочей среды на физиологическое и психологическое состояние работников офиса // Медицина труда и промышленная экология. –М., 2012. -№4. –С. 9-13.

Самигова Н.Р. Гигиена и физиология труда работников санитарно-гигиенических лабораторий // Монография. – Т., 2023. – 105 с.