

2. Библиотека Гумер. Культурология. Стратегия обучения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/Sj5QZ>
3. Князева Ю. В. Профессионально-ориентированное чтение как средство обучения иностранному языку студентов-медиков //Журнал Гродненского государственного медицинского университета. 2010. – №. 3 (31). – С. 104.

PHYSISCHE AKTIVITÄT ALS MITTEL DER REHABILITATION UND VORBEUGUNG GEGEN KÖRPERLICHE LEISTUNGSUNFÄHIGKEIT

Karpova I.A.

Wissenschaftlicher Betreuer Prof. Dr. L.W. Kapylewitsch

Nationale Polytechnische Forschungsuniversität Tomsk, Russische Föderation

Es ist unbestreitbar, dass nur eine geistig und körperlich gesunde Person mit hoher geistiger und körperlicher Leistung komplexe berufliche Probleme erfolgreich lösen kann. Dies ist von besonderer Bedeutung für Personen, deren Aktivitäten mit einem hohen Maß an körperlicher und geistiger Belastung verbunden sind, insbesondere wenn die Ausübung beruflicher Aufgaben unter extremen klimatischen Bedingungen und unter Bedingungen eines häufigen Wechsels der Zeitzone erfolgt. Unter Werktätigen Russlands lässt sich die Missachtung ihrer Gesundheit in größerem Maße vor allem bei denjenigen beobachten, die einen vollen Arbeitsplan, nervöse und körperliche Überlastung usw. als Rechtfertigung vorbringen, jegliche körperliche Aktivität, eine rationale Ernährung abzulehnen und ihre gesundheitsschädigenden Gewohnheiten beizubehalten. Es darf nicht vergessen werden, dass die Einstellung eines Menschen zu seiner Gesundheit häufig unter dem Einfluss der Gesellschaft und der von ihr tradierten Werte geformt wird.

Intensiver Wettbewerb unter Mitarbeitern, hohe Auslastung im Beruf ohne körperliche Aktivität, Stress am Arbeitsplatz, langfristiges Sitzen vor einem Computer, erhebliche Augenanspannung führen zum Risiko der Entwicklung von Berufskrankheiten und Störungen des Bewegungsapparats. Diese Probleme können durch die Einführung der Betriebsgymnastik gelöst werden, die an Arbeitsplätzen von Vertretern des unternehmenseigenen Sportvereins in der Freizeit organisiert wird.

In vielen ausländischen Unternehmen sind Fitnesskurse im Arbeitsplan enthalten, und es werden Übungspausen angeboten. Nach den durchgeführten Analysen konnte festgestellt werden, dass Menschen, die während der Arbeitszeit körperlich aktiv waren, die Tage ihres Krankenstands verkürzten. Die Mitarbeiter wurden seltener krankgeschrieben, und die Arbeitsproduktivität stieg erheblich. Für viele ausländische Unternehmen sind Wellness-Programme eine gute Geschäftslösung zur Verbesserung des Gesundheitszustands von Mitarbeitern. Die beiden besten Motivatoren für die Bereitstellung von Wellnessprogrammen waren die Verbesserung der Arbeitsmoral der Mitarbeiter und die der Organisationskultur. Die Schaffung einer komfortablen Umgebung (bequeme Sitzgelegenheiten, Durchlüftung des Raums usw.) zur Nutzung körperlicher Aktivität am Arbeitsplatz könnte ein guter Anfang sein.

Im Ausland ist eine solche Haltung gegenüber Mitarbeitern die Norm, was leider für russische Arbeitsverhältnisse nicht immer der Fall ist. In der UdSSR wurde häufig körperliche Bewegung am Arbeitsplatz befürwortet. Damals wurde eine ausreichende Anzahl von methodischen Anweisungen für die Betriebsgymnastik herausgegeben. Sie wurden demnach eingeführt und in die Arbeitswelt einbezogen, um alle zu ermutigen, Sport zu treiben. Heutzutage ist dafür aber nichts geschaffen worden. Viele Geschäftsführer sind der Meinung, dass diese Kurse außerhalb der Arbeitszeit abgehalten werden sollten, obwohl die Mitarbeiter selbst nicht bereit sind, ihren Lebensstil zu ändern. Wenn Menschen zum Sport gezwungen werden, hat dies negative Auswirkungen, was zu Sowjetzeiten ein Fehler war.

Es sei darauf hingewiesen, dass es immer beliebter wird, gesund und aktiv zu sein. Vielleicht gelangen viele Unternehmen zur Einsicht, dass ein gesunder Mitarbeiter Schlüssel zu ihrem Erfolg ist, und sie werden folglich ein besseres Arbeitsumfeld schaffen und die Mitarbeiter bei der Ausübung einer gesunden Lebensweise unterstützen, zu dem auch körperliche Bewegung während der Arbeit gehört.

Die Arbeitsbedingungen werden unter dem Einfluss miteinander verbundener Faktoren von sozioökonomischem, technisch-organisatorischem und natürlich-natürlichem Charakter geschaffen, die sich auf die Gesundheit, menschliche Leistung, die Einstellung zur Arbeit und die Zufriedenheit mit den Arbeitsergebnissen, die Produktionseffizienz und den Lebensstandard und eine harmonische Entwicklung des Individuums auswirken. Trotz der Automatisierung und Mechanisierung von Arbeitsprozessen ist der Anteil der Handarbeit immer noch recht hoch [1].

Körperliche Übungen können als sozialpsychologischer Mechanismus zur Akzeptanz von Werten der Körperkultur, zur Entwicklung moralischer, allgemeiner kultureller und ethischer Qualitäten eines Menschen angesehen werden, die im Leben der russischen Gesellschaft derzeit leider praktisch vielfach an Bedeutung eingebüßt haben. Gleichzeitig liegt nahe, dass es einen Zusammenhang zwischen Körperkultur und sportlicher Aktivität und dem Grad der sozialen Anpassung im Produktionsteam gibt, unabhängig von der Form des Eigentums und der Art der wirtschaftlichen Aktivität. Diejenigen, die sich mit körperlichen Übungen beschäftigen, haben eine stärker entwickelte Gruppenorientierung, Verantwortung für die erteilte Aufgabe, eine höhere Arbeitsmotivation usw. Durch körperliche Kultur und Sport können die soziale Aktivität und die Bereitschaft einer Person zu bestimmten Aktivitätsbedingungen erheblich gesteigert werden.

Das Hauptproblem der modernen Produktion mit ihrer Vielfalt an Formen ist der Prozess der Anpassung der Arbeitnehmer an bestimmte konkrete Tätigkeitsbedingungen. Die Leistung der Muskelarbeit ist in erster Linie mit körperlicher Aktivität verbunden, dem natürlichsten Faktor, der mit menschlicher Aktivität einhergeht. Motorische Aktivität war zu jeder Zeit ein wichtiges Bindeglied bei der Anpassung eines Menschen an die Umwelt, aber die lebenswichtige Notwendigkeit seiner ständigen Manifestation bedeutet nicht, dass alle Menschen eine längere und intensive Muskelarbeit mit unterschiedlicher Kraft ausführen können, deren Wirksamkeit von den physiologischen Reserven des Körpers in hohem Grade abhängt. Die Fähigkeit zur körperlichen Arbeit bzw. Anpassung wird durch anhaltende Belastung des menschlichen

Кörpers erworben und durch Fitness aufrechterhalten. Richtig organisierte Körperkulturkurse tragen zur Erweiterung der physiologischen Reserven des Körpers bei und machen ihn dauerhafter, stärker und widerstandsfähiger gegenüber äußeren Einflüssen.

Die Erweiterung der physiologischen Reserven des Körpers hat als direkte Folge die Erhaltung und Stärkung der menschlichen Gesundheit. Das Training mit körperlichen Übungen sollte einerseits zur Entwicklung der wichtigsten psychophysiologischen Eigenschaften beitragen, die für die berufliche Tätigkeit erforderlich sind (Stabilität, Geschwindigkeit der Verteilung und Aufmerksamkeitsumschaltung, Bewegungskoordination, hohe Geschwindigkeit sensomotorischer Reaktionen usw.). Andererseits sollte es die Kompensationsfähigkeiten des Organismus steigern, um seine Arbeitsfähigkeit und die körperliche Fitness zu verbessern [3].

Wenn wir über die Besonderheiten der Arbeitstätigkeit in abgelegenen Industrieanlagen sprechen, wird dies durch eine Reihe von Faktoren bestimmt, die sich erheblich negativ auf die Gesundheit der Arbeitnehmer auswirken können, z.B.: extreme klimatische Bedingungen, erhöhte körperliche Aktivität im Zusammenhang mit den Besonderheiten des Produktionszyklus, der kurzfristige Wechsel von Zeitzonen, Entfernung vom üblichen Lebensraum, Änderung der üblichen Ernährung, Unmöglichkeit einer vollständigen körperlichen und emotionalen Genesung.

Der zuletzt genannte Umstand bedeutet nicht, dass es sich dabei um eine Nebensächlichkeit handelt. Alle oben aufgeführten Bedingungen sind äußerst wichtig. Es kann jedoch mit Zuversicht gesagt werden, dass die Probleme der physischen Erholung für das Personal entfernter Industrieanlagen bis jetzt praktisch nicht berücksichtigt wurden, obwohl ausgerechnet die physische Müdigkeit oft die Grundlage nicht nur für die Entwicklung verschiedener Störungen im Körper (meistens auch psycho-emotionaler Natur), sondern auch für schwere Arbeitsunfälle bildet. Gleichzeitig sind verschiedene Formen körperlicher Aktivität die wirksamste und vielversprechendste Präventionsmethode.

Die größte Anzahl von Berufen in modernen Russland geht auf Fachgebiete der geistigen Arbeit zurück, die bestimmte berufliche Risiken beinhalten, die sowohl negative Auswirkungen auf die Funktionssysteme des Körpers als auch auf die Arbeitsbedingungen haben.

Im Zusammenhang mit der Entwicklung elektronischer Produktionsanlagen für jeden einzelnen Arbeitnehmer kann die Effizienz der Betriebsgymnastik durch den Einsatz verschiedener Anlagen oder elektronischer Geräte gesteigert werden. Dies können eine Timer-Erinnerung auf einem Mobiltelefon, eine individuelle Übertragung von Übungskomplexen mit Musik- und Videobegleitung, Konferenzen und Online-Konsultationen mit Spezialisten für Körperkultur, eine elektronische Kontrolle über die Qualität des Trainings und den Zustand des Körpers laut vorgeschlagenen Empfehlungen sein.

Für jede Berufsgruppe können körperliche Übungen und andere Mittel aus den Übungskomplexen der Betriebsgymnastik im Zusammenhang mit ihrer Auswirkung auf den Körper in folgende Gruppen unterteilt werden:

- Augenübungen (Augengymnastik, Aktivitäten im Freien, ein Spaziergang, körperliche Übungen);
- Flexibilitätsübungen zur Aufrechterhaltung einer optimalen Amplitude in den Gelenken, Beweglichkeit der Wirbelsäule (Elemente des Fitness-Yoga, Dehnen, Rücken-Übungen, Abduktion des Schulterrückens, Drehungen, Biegungen);
- Ausdauerübungen, die die Leistung steigern und die Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems optimieren (Fittesselemente, Treppensteigen, Laufen vor Ort);
- Kraftübungen, die den Tonus der Hauptmuskelgruppen stärken und sämtliche kleinen Muskelgruppen punktuell beeinflussen (Übungen mit minimaler Belastung – 0,5-Liter-Wasserflaschen; Kniebeugen, Liegestütze (auf den Tisch gelehnt); Übungen zur Stärkung des Rückens);
- Übungen zur psychischen und psychomotorischen Entlastung, Gruppen- und autogene Wirkung zur Linderung von psychischem Stress (Elemente des Fitness-Yoga, Dehnen, allgemeine Entwicklungsübungen, Schulterabduktion, Kniebeugen, Übungen mit musikalischer Begleitung).

Die Hauptfaktoren, die den Stress im Beruf verursachen, sind folgende:

- mit psychischem Stress - ein langer und unregelmäßiger Arbeitstag mit Schichtarbeit, Geschäftsreisen, Arbeit in einem Zeitdefizit, der Dauer der gezielten Aufmerksamkeit, der Dichte von Signalen und Nachrichten pro Zeiteinheit, einem hohen Grad an Aufgabenkomplexität, hohe Verantwortung, Vorhandensein von Risiken;
- unter visueller Belastung – hohe Genauigkeit der durchgeführten Arbeit, die Notwendigkeit einer hohen Koordination der sensorischen und motorischen Elemente visueller Systeme, d.h. Koordination des Sehens mit dem System der Bewegungsorgane, Konfrontation mit optischen Geräten und direkt mit dem Bildschirm von Videoanzeigeterminals und elektronischen PCs;
- während körperlicher Anstrengung – dynamische und statische Muskelbelastungen, die mit dem Heben, Bewegen und Halten von Lasten unterschiedlicher Masse verbunden sind, erhebliche Anstrengungen für die Bedienelemente und Handwerkzeuge, wiederholte Handbewegungen mit verschiedenen Amplituden, tiefe Körperneigungen, langfristige Aufrechterhaltung physiologisch irrationaler Arbeitspositionen [2].

Es kann festgehalten werden: um die Probleme der Aufrechterhaltung und Stärkung des Gesundheitszustands und der Steigerung der Arbeitsproduktivität aufgrund des Potenzials von Körperkultur und Sport zu lösen, müssen wirksame und zugängliche Formen körperlicher Aktivität am Arbeitstag für alle Kategorien von Werktätigen entwickelt und umgesetzt werden. Aufgrund des geringeren Verletzungsrisikos und anderer medizinischer Komplikationen, die theoretisch während eines Trainings auftreten könnten, entspricht wenig körperliche Aktivität eher den Zielen der öffentlichen Gesundheit.

Literaturverzeichnis

1. Каз М.С. Динамика экономического знания и мотивация труда: когнитивно-ценностный подход. – Томск: Изд-во ТГУ, 2003. – 352 с.
2. Профилактика стрессового состояния работников при различных видах профессиональной деятельности // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/1200072234> (дата обращения: 04.03.2021).

3. Судаков К.В. Системные механизмы мотивации. – М.: Медицина, 1979. – 198 с.

АНГЛИЙСКИЙ ГЕНДИАДИС КАК БИНОМИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Макаровских А.В.

Научный руководитель - профессор Ю.В. Кобенко

Национальный исследовательский Томский политехнический университет, г. Томск, Россия

Введение. В данной статье рассматривается явление английского гендиадиса и его соответствие биномиальным образованиям (binomial formations), которые не имеют однозначной терминологической интерпретации. В английском языке комбинации слов, образующие объект данного исследования, также могут быть обозначены как биномиалы (binomials), парные слова (paired words), устойчивые (необратимые) парные образования (irreversible binomials), словарные пары (word-pairs), дублеты (doublets) и др. В сущности, все эти термины составляют единый синонимический ряд, т.е. эквивалентны друг другу. Однако возникает вопрос, входит ли гендиадис (hendiadys) в этот синонимический ряд. Таким образом, задача настоящей статьи - выяснить, являются ли гендиадисные образования биномиальными. В связи с многообразием представленных терминологических единиц, а также в целях удобства обращения с терминами целесообразно использовать в тексте статьи термины «гендиадис» («гендиадисные образования»), «биномиалы» («биномиальные образования») и «парные образования» в качестве гиперонима.

Гендиадис или биномиал? Как лингвистическое явление гендиадис не очень популярен среди ученых, а как стилистический прием – среди писателей, а значит мало узнаваем и простыми читателями. Однако это классическое средство риторики далеко не так тривиально, как может показаться на первый взгляд, и заслуживает должного внимания. На самом деле, если рассматривать гендиадисные образования как биномиальные, то выясняется, что данные структуры встречаются довольно часто и являются объектом пристального изучения немалого количества ученых-лингвистов. Основа структуры гендиадиса достаточно проста, эта фигура речи буквально означает «один через два». Автором термина является римский писатель, филолог и поэт Сервий, чьи труды датируются IV в. н.э. Он ввел в обиход этот термин с целью описать распространенную в «Энеиде» Вергилия фигуру речи, которая представляла собой использование двух существительных, объединенных союзом «и», для выражения единой сложной мысли [4]. В английском языке гендиадис трактуется как фигура речи, состоящая из двух элементов (существительных, прилагательных или глаголов), разделенных союзом «и» и вместе формирующих общую более сложную мысль, например, home and house, nice and juicy, come and get it. Впервые о нем упоминается в английских текстах в эпоху Ренессанса. Термин «биномиал» в свою очередь был создан и впервые применен американским ученым-филологом Я. Малкиелем в 50-ых гг. 20 в. [1], хотя упоминания о биномиалах уходят корнями далеко в прошлое и берут свое начало в древнеанглийский период. Как правило, биномиал представляет собой структуру из двух слов, принадлежащих к одной части речи, реализующих одну и ту же синтаксическую функцию, объединенных союзом «и»/«или» и имеющих семантическую связь, например, bread and butter, hit and run, hot and spicy. Таким образом, можно выделить некоторые особенности, присущие таким парным образованиям, как биномиалы, а значит, по нашему предположению, и гендиадису.

Отличительные особенности биномиалов/гендиадиса. При первом ближайшем рассмотрении дефиниций и сравнении характерных признаков этих парных образований становится понятно, что биномиалы и гендиадис имеют много общего. Тем не менее, можно ли считать гендиадисные образования биномиальными? Чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к классификации отличительных особенностей парных образований, признаки которых могут соответствовать как биномиалам, так и гендиадису. Приведенная ниже классификация отличительных особенностей составлена на основе статей Я. Малкиеля [1] и Г. Зауера, Б. Шван [3] о биномиалах:

1) структура: а) A+1+B (наиболее характерная), где А – первый структурный элемент, В – второй структурный элемент, 1 (link) – связующее звено (союз, связка) (loud and clear); б) A+1+B (аллитерация), где элементы А и В начинаются с одной согласной (do or die); в) A+1+B (ассонанс), где элементы А и В имеют повтор гласных звуков (make or break); г) A+1+B/A-B (зарифмованность), где элементы А и В созвучны и создают рифму (hustle and bustle/hocus-pocus) и др.

2) связующее звено: а) наиболее характерный союз «и» (and) (rats and mice); б) союз «или» (or), выражающий альтернативу (all or nothing); в) разделительная союзная конструкция «ни... ни» (neither... nor) (neither chick nor child) и др.;

3) однородность элементов, т.е. их принадлежность к одной части речи: а) существительные (law and order); б) прилагательные (nice and warm); в) глаголы (shoot and kill); г) наречия (here and there); д) предлоги/союзы (in and out);

4) семантическая связь: а) элементы-синонимы (law and order); б) элементы-антонимы (here and there); в) взаимодополняющие элементы (комплементарность элементов) (food and drink) и др.;

5) жанровые особенности; представленные в данном исследовании парные образования наиболее часто встречаются в:

а) устной речи, способствуя быстрому запоминанию (часто с помощью рифмования (hustle and bustle) и аллитерации (rock and roll));

б) художественной литературе как стилистический и риторический прием, помогая создать семантику возвышенности и добавляя выразительности (the falcon and the hunt, a fashion and a toy in blood);

в) юридическом языке (true and lawful) и теологических (библейских/буддийских) текстах (heaven and hell/births and deaths), помогая добиться точности и ясности изложения.