

А. Н. Бартов, А. Ю. Бугай, А. В. Юрьева, Н. В. Третьякова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РАБОТНИКОВ УНИВЕРСИТЕТА

В наше время часто у людей разных возрастных групп с различным родом занятий встречается такая проблема как гиподинамия. Гиподинамия (греч. *hupo* — под, ниже; *dynamis* — сила) – низкая физическая активность. Гиподинамия может быть вынужденной, например, в связи с заболеванием, либо связана с малоподвижным образом жизни. В настоящее время гиподинамию называют «болезнью цивилизации», так как она распространена повсеместно. Жизнь в городах, автоматизация труда и развитие средств коммуникации привели к резкому уменьшению физической активности.

С целью изучения уровня физической активности взрослого населения нами было проведено анкетирование. Респондентами выступили работники Российского государственного профессионально-педагогического университета (г. Екатеринбург).

В исследовании приняли участие 38 человек. Основную массу опрошенных составили женщины разных возрастов: до 30 лет – 25%, от 31 года до 50 лет – 60 %, от 51 года и старше – 15%.

На вопрос об уровне артериального давления голоса респондентов распределились следующим образом: пониженное давление – 20%, нормальное давление – 75%, высокое давление – 5%.

На вопрос имеют ли респонденты избыток в весе голоса разделились поровну 50% опрошенных ответили положительно и 50% – отрицательно.

На вопрос курят ли опрошенные, 100% ответили отрицательно. А вот алкогольные напитки 75% опрошенных употребляют, но редко. 25% ответили что категорично не употребляют алкоголь.

30% опрошенных соблюдают режим питания, 70% – не соблюдают.

В целом малоподвижный образ жизни ведут во внерабочее время 15% опрошенных. Для 65% респондентов характерна умеренная физическая активность. 10% опрошенных указали на высокую физическую активность, включающую занятия спортом либо наличие значительных физических нагрузок. При этом, из числа участвующих в исследовании только 25% посещают спортивные комплексы.

На вопрос какова физическая активность в ваше рабочее время голоса поделились поровну: 50% – сидячая работа, 50% – работа, при которой приходится много ходить.

На вопрос считают ли респонденты, что необходимо увеличить уровень физической активности 60% опрошенных ответили положительно.

Таким образом, большинство опрошенных были люди среднего возраста с нормальным артериальным давлением, не курящие, и редко употребляющие алкоголь. Мало кто соблюдает из респондентов режим питания и это, скорее всего, связано с тем, что большую часть времени им приходится проводить на работе. Также мало кто из них посещает спортивные залы, при этом половина из респондентов заявили что имеют избыток в весе. Большинство из них ведут во внерабочее время умеренную физическую активность. Большинство респондентов хотят увеличить свою физическую активность.

Таким образом, уровень физической активности работников Российского государственного профессионально-педагогического университета можно оценить как средний, который, несомненно, следует увеличить.

В силу недостаточности свободного времени на посещение фитнес-центров и спортивных залов можно порекомендовать сотрудникам

разновидности изометрических гимнастик. Выполняя всего нескольких упражнений изометрической гимнастики в день можно поддерживать свое тело в прекрасной форме, даже если вы ведете малоподвижный образ жизни. Эти упражнения пробивают и разгоняют энергетические пробки и застои. Энергия начинает правильно циркулировать. В процессе занятий такого рода мышцы не растут, однако их крепость, а так же крепость связок и сухожилий возрастают значительно, качественно меняется уровень их тренированности.

Данные виды гимнастик удобны тем, что почти незаметны посторонним, а потому их можно делать практически в любом месте нахождения. Методика выполнения данных упражнений основана на сильном напряжении мышц, т.е. упражнения изометрической гимнастики построены так, чтобы мышцы испытывали максимальное напряжение в течение короткого времени, но при этом не растягивались. Суть изометрической гимнастики – на максимальном усилии в течение короткого времени пытаться растянуть, подвинуть, приподнять в принципе нерастягиваемый, неподвижный, неподнимаемый объект. Затраты времени на гимнастику – 5-10 минут в день, из которых собственно упражнения занимают 30...90 секунд. Однако, положительные изменения (улучшение тонуса и нарастание силы), достигнутые в результате изометрических упражнений, сохраняются дольше, чем при длительных тренировках динамического характера. Основной целью изометрических упражнений является увеличение физической силы. Но, в отличие от других видов силовых упражнений, изометрические, в первую очередь, направлены на развитие сухожилий.