

6. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолоду / А.Д. Дубогай. – К.: Молодь, 1985. – 112 с.
7. Дутчак М.В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / М.В. Дутчак. // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. Наук. Пр. – Рівне: Ліста, 1999. – С.158-162.
8. Завацький В.І. Особливості системної організації сенсорних та сомато-вегетативних функцій в різних умовах життєдіяльності людини: Автореф. дис... докт. біол. наук: 13.00.13 / Київський ун-т ім. Т.Шевченка / В.І. Завацький. – К., 1997. – 34 с.
9. Козіброцький С.П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): Автореф.дис....канд.наук фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т. фіз.культури / С.П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 16 с.
10. Платонов В.Н. Від спортивної майстерності до здорового способу життя / В.Н. Платонов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. Зб. наук. пр. – Рівне: Ліста, 1999. – С.3-7.
11. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузів / П.М. Ткач. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 180 с.
12. Царенко А.В. Здоров'я як найвища цінність людини / А.В. Царенко. // Валеологія. – 1997. – №1. – С.19-21.
13. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша, Є.Н. Приступа. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

**О ВОЗРОЖДЕНИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ СОТРУДНИКОВ
УРАЛЬСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ
(УРГЮА)**

Рябкова Нинель Ивановна

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Уральской государственной юридической академии
г. Екатеринбург*

Аннотация. Статья содержит организационно-методические приемы возрождения производственной гимнастики для сотрудников УрГЮА.

Ключевые слова: Производственная гимнастика, физические упражнения, здоровье, сотрудники, возрождение.

Annotation. The article contains organizational and methodical ways of re-establishing at work gymnastics for the staff of the Ural State Law Academy.

Key words: at work gymnastics, physical exercises, health, staff, re-establishing.

21 век по праву можно назвать веком «офисного планктона». Работа стала все больше привязывать к рабочему месту. Человек проводит за рабочим столом 8, 9, а то и все 12 часов.

Считается, что без вреда для здоровья человек может сидеть или выполнять однообразную работу 4 часа. После этого снижается обмен глюкозы и жиров в организме, как следствие угасания функции соответствующих генов. Эти изменения приводят к набору веса, возникновению диабета, сердечно-сосудистых заболева-

ний. Современная компьютерная литература старательно обходит вопрос здоровья стороной. Сидение за компьютером можно по-прежнему относить к занятию из числа «очень не полезных».

Основные опасности работы в офисе.

1. Нарушение пищеварения и обмена веществ из-за вредных перекусов и неполноценного обеда.
2. Варикозное расширение вен нижних конечностей или отек ног из-за частого ношения обуви на высоком каблуке.
3. Целлюлит и набор лишнего веса.
4. Проблема со спиной и суставами из-за неправильного сидения за рабочим столом.
5. Снижение зрения из-за регулярной работы за компьютером. Это только часть проблем, с которыми может столкнуться офисный работник. Ученые официально заявили, что те, кто работает в офисе ежедневно по 8 и более часов, сокращают свою жизнь на 3 года. Прогноз неутешительный. Возникает вопрос как превратить работу в офисе в полезную заботу о собственном организме. И в этом нам может помочь такая обычная, но очень эффективная производственная гимнастика.

Производственная гимнастика — набор элементарных физических упражнений, которые выполняются сотрудниками на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья.

Цель производственной гимнастики — устранение действия стрессовой нагрузки на опорные ткани и внутренние органы и восстановление работоспособности.

Подбор упражнений для комплекса производственной гимнастики зависит от возраста, пола, уровня физического развития и состояния здоровья занимающихся. Каждое физическое упражнение, входящее в состав производственной гимнастики должно быть простым по технике выполнения, легко заучиваться и легко воспроизводиться.

Конечно, представить себе, что раз в день все сотрудники как по команде встают из-за столов и под марши начинают синхронно делать зарядку трудно. Производственную гимнастику советских времен не вернуть. Необходимо найти более гуманные и современные варианты.

За возрождение производственной гимнастики среди сотрудников УрГЮА взялся спортивно-оздоровительный отдел УВР УрГЮА. В августе — сентябре 2012 года инструктор по физкультуре спортивно-оздоровительного отдела УВР провел беседы в подразделениях о пользе занятий производственной гимнастикой, а также показал несколько гимнастических упражнений.

Следует отметить, что в составе служащих женщины составляют 50 %, но активность женщин ярко выражена. Женщины хотят быть здоровыми, красивыми, активными.

Желание заниматься производственной гимнастикой высказали сотрудники канцелярии, учебного отдела, бухгалтерии, отдела кадров, библиотеки, пункта питания.

С разрешения руководителей отделов, из желающих заниматься производственной гимнастикой организованы группы.

Первая группа — занятия производственной гимнастикой проводятся на рабочем месте два раза в неделю по 15 — 20 минут в первой половине дня. Прораба-

тывается тело по четырем зонам: шея и плечи, грудь и руки, спина и живот, бедра и ноги. Акцент на дыхание, растяжение, снятие зрительного напряжения.

Вторая группа — послерабочее восстановление. Занятия проводятся в большом зале два раза в неделю после работы по 90 минут. Основная задача предупредить возникновение негативных последствий малоподвижной и однообразной деятельности человека. Поскольку в группе занимаются только женщины, комплексы упражнений составлены с учетом анатомо-физиологических особенностей женского организма. Занятия физическими упражнениями позволяют: - активизировать деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

- вовлечь в активную деятельность все мышечные группы и суставные сочленения — для предупреждения возникновения атрофии мышц и преждевременного окостенения суставных сочленений (появление остеохондроза);
- укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна, связок внутренних органов;
- повысить эмоциональный тонус.

В восстановительно-оздоровительные комплексы по окончании работы включены упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, а также применяются различные тренажеры.

Для оценки влияния производственной гимнастики инструктор использует метод анкетирования.

В качестве исследования сердечно-сосудистой системы применяется изучение изменений частоты пульса.

На сегодняшний день, спустя полтора года, количество сотрудников, занимающихся производственной гимнастической увеличилось только во второй группе.

Специфические условия труда в учебном заведении не позволяют расширить занятия производственной гимнастикой в первой группе.

Хочется выразить надежду и пожелание, что проведение производственной гимнастики среди сотрудников УрГЮА станет не только возрождением традиций, но и послужит новым импульсом в деле сохранения и укрепления здоровья сотрудников.

ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ДЛИНЫ И МАССЫ ТЕЛА У ДЕВОЧЕК-ШКОЛЬНИЦ 9-15 ЛЕТ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПОПУЛЯЦИИ РАЗ- ЛИЧНЫХ ТИПОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Семенов Виктор Григорьевич,
доктор педагогических наук, профессор,
Усачева Светлана Юрьевна, доцент,*

*Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
г. Смоленск*

Аннотация. Статья содержит материалы комплексного исследования по изучению и оценке физического развития девочек-школьниц 9-15 лет региональной популяции, методику, позволяющую дифференциацию исследуемых по гармоничным типам физического развития.

Ключевые слова: физическое развитие, школьницы, типы гармоничности.