

1. Заглевская А. И. Психомоторные особенности детей старшего дошкольного возраста / А. И. Заглевская, В. С. Сосуновский, Т. Н. Зальмеж // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23, № 5.
2. Задворная М.С. Личностно-ориентированное взаимодействие педагогов дошкольных образовательных организаций с родителями // ЧиО. 2016. №2 (47).
3. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 344 с. — (Высшее образование).
4. Сосуновский В. С. Физическое развитие, психомоторная и двигательная подготовленность детей дошкольного возраста / В. С. Сосуновский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2
5. Шабас С. Г. Сотрудничество с родителями как условие качества дошкольного образования // СДО. 2017. №8 (80).

УДК 378; 613

Третьяков Д.В.

Tretyakov D.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional pedagogical University, Ekaterinburg

d-tretjakov@mail.ru

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РАБОТНИКОВ

ВУЗА

THE STATE OF PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY

EMPLOYEES

Аннотация: Показаны результаты оценки уровня физической активности работников вуза. Выявлены основные факторы, влияющие на состояние здоровья, на основании которых выстроены вопросы к интервьюировани. Даны рекомендации к применению изометрических гимнастик. Как средству профилактики гиподинамии.

Abstract: The results of assessing the level of physical activity of university employees are shown. The main factors influencing the state of health were identified, on the basis of which the questions for interviewing were built. Recommendations for the use of isometric gymnastics are given. As a means of preventing hypodynamia.

Ключевые слова: физическая активность, гиподинамия, изометрическая гимнастика.

Keywords: physical activity, physical inactivity, isometric gymnastics.

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 интервьюирование. Респондентами выступили работники Российского государственного профессионально-педагогического университета (г. Екатеринбург).

В исследовании приняли участие 36 человек. Основную массу опрошенных составили женщины разных возрастов: до 30 лет – 23%, от 31 года до 50 лет – 60 %, от 51 года и старше – 17%.

На вопрос об уровне артериального давления голоса респондентов распределились следующим образом: пониженное давление – 19%, нормальное давление – 74%, высокое давление – 7%.

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 вне рабочее 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.

УДК 378; 613

Н. А. Устелемова

N. A. Ustseleмова

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова», г. Магнитогорск

Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk

ustseleмова.natalya@mail.ru

УДАЛЕННОЕ УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

REMOTE MANAGEMENT OF THE INDEPENDENT WORK OF
STUDENTS OF THE UNIVERSITY ON THE DISCIPLINE «ELECTIVE
COURSES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT»

Аннотация. Анализируется понятие «удаленное управление самостоятельной работой обучающихся»; обосновывается система технологичных педагогических средств, регулирующие самостоятельную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность обучающихся.

Abstract. The concept of «remote control of students' independent work» is analyzed; substantiates the system of technological pedagogical means that regulate independent physical culture, health-improving and sports activities of students.

Ключевые слова: самостоятельная работа, удаленное управление, бакалавры физической культуры, технология, педагогические средства.

Keywords: independent work, remote control, bachelors of physical education, technology, pedagogical means.

Укрепление общественного здоровья в нашей стране является важной государственной задачей. Одной из приоритетных задач профессиональной подготовки бакалавров физической культуры в