Шкурпит Марина Николаевна
канд. пед. наук, доцент
Академия физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область
Коробова Елизавета Александровна
студентка
Институт высоких
технологий и пьезотехники
ФГБОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ РАБОТНИКОВ СИДЯЧИХ ПРОФЕССИЙ

Аннотация: *в представленной статье исследователями рассматривается проблема ответственности людей за свое здоровье, а также способы ее решения.*

Ключевые слова: *повышение работоспособности, сбережение здоровья, физическая культура, активный образ жизни.*

В наше время образование и здоровье стали основным ключом к решению глобальных проблем современного общества. Первое место по важности занимает проблема ответственности людей за свое здоровье. Поэтому в последнее время государство всячески старается вернуть в общественное сознание понятие о том, что физическая активность и занятия спортом является необходимым и очень важным условием развития человека. Ведь занятия спортом в первую очередь направлены на улучшение качества жизни, снятие стресса, повышение работоспособности и сбережение здоровья.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Сегодня практически каждый человек осознает необходимость повышения социальной роли физической культуры и массового спорта, а также создания оптимальных условий для развития физической культуры среди разных категорий граждан. Но, к сожалению, одного осознания недостаточно.

Многие компании, работающие в сфере информационных технологий, все чаще в своих офисах стараются создать специальные помещения, в котором каждый работник может расслабится, позаниматься спортом и привести свои мысли в нормальное состояние. В этих помещениях часто расположены различные тренажеры, интерактивные площадки, теннисные столы и даже прокат самокатов по просторам офиса. В основном в таких компаниях сотрудники ходят по лестницам, потому что на каждой из них цветом указано, сколько шагов занимает путь. Таким образом можно с легкостью подсчитать сколько калорий ты тратишь, пока передвигаешься по офису. На крыше офиса, либо около здания могут находиться красивые сады, парки или просто прогулочные площадки. Ярким примером таких офисов являются компании Google, Yandex и тому подобное. Возможно именно это позволяет таким компаниях так стремительно расти вверх. Ведь, как я считаю, если учитывать все потребности человека, а в особенности потребность в физических упражнения, и удовлетворять их, то работоспособность человека повышается во много раз.

Но что делать людям, работающих в обычных, среднестатистических офисах, в которых нет ничего из выше перечисленного? В первую очередь Вы должны осознать, что Ваша работоспособность и хорошее состояние духа зависит полностью от Вас. Вы можете купить абонемент в фитнес-клуб и ходить туда 3 раза в неделю, записаться на танцы, начать бегать по утрам. Но многие люди живут достаточно плотным графиком, и у них нет возможности делать что-то регулярно. Если Вы оказались в подобной ситуации, то не расстраиваетесь, выход есть для всех. Для начала Вы можете начать с элементарного – ходить на работу пешком, но если офис расположен достаточно далеко, и Вы добираетесь на работу на машине, то можно просто оставить машину на парковке, что нахо-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

дится хотя бы в 10 мин ходьбы. В рабочее время периодически делайте перерывы: разомнитесь, выполните элементарные упражнения, которые задействуют как можно больше мышц, прогуляйтесь по офису. Особое внимание работникам, которые практически все рабочее время проводят за компьютером, стоит уделить спине и глазам. Регулярно следует делать укрепляющие упражнения для спины, чтобы предотвратить искривление позвоночника.

Вообще полезно завести шагомер и стараться ходить хотя бы по 10000 шагов каждый день. Это может поспособствовать ощутимому улучшению самочувствия. Доказательство этому одно из исследований, проведенное учёными из Кембриджского университета, установило, что риск смертности у людей, которые ведут относительно активный образ жизни, может снизиться на 20–30%.

«Всё меняется в тот самый момент, когда мы сознательно нарушаем спокойствие своей размеренной жизни. Найдя в себе силы оторваться от дивана, вы делаете вклад в собственное здоровье, который окупится вам сторицей» (Кэтрин Тюдор-Лок).

Список литературы

1. LiveJournal [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://varlamov.ru/2244524.html (дата обращения: 23.05.2017).

2. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/444859370 (дата обращения: 23.05.2017).

3. Сколько шагов вам нужно делать. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://lifehacker.ru/2015/10/17/shagi-kazhdyj-den/ (дата обращения: 23.05.2017).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)