

*Смирнова Елена Владимировна*

студентка

*Плешакова Кристина Николаевна*

студентка

*Прокурина Елена Федоровна*

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **НА ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Аннотация: в статье идет речь о том, что важно заниматься физической культурой вне зависимости от возраста, а также рассматривается как физическая подготовка влияет на развитие организма, его функционирование и работоспособность. Предложены способы преодоления усталости в сидячей работе.*

*Ключевые слова:* физические упражнения, физическое развитие, здоровье, офисная зарядка.

Цель физического воспитания – развитие физических качеств и укрепление здоровья. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека и укрепления и охраны его здоровья, но также влияют и на иные стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность и т. д.

Правильное и постоянное использование упражнений способствует укреплению здоровья.

Физические упражнения можно рассмотреть с двух сторон: психологической и физиологической.

С психологической точки зрения спорт вырабатывает волю, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

С физиологической же точки зрения в процессе физической подготовки совершаются улучшения функций нервной системы; повышается работоспособность сердца; происходят изменения в дыхательной системе.

Эти благоприятные изменения для нашего организма происходят при систематических физических нагрузках в организме человека, укрепляется здоровье сотрудников и повышается их работоспособность.

По данным Всемирной организации здравоохранения более 3 млн. смертей в год можно предотвратить, если повысить физическую активность человека в течение дня. Среднестатистический офисный работник *80% времени суток* проводит с низкой физической активностью: сидячая работа, приемы пищи, поездки в транспорте – все это не подразумевает никакого движения. Парадокс в том, что отдых от сидячей работы также очень часто не предполагает быть активным: в качестве досуга люди выбирают интернет и телевизор, сидя в кресле или лежа на диване.

Исследования показывают, что сидячий образ жизни вызывает нарушение метаболических процессов, гипертонию, увеличения уровня сахара в крови, повышения холестерина. Это вызывает риск развития серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, раковых опухолей и *ранней смерти*. И даже часовая тренировка не поможет сильно исправить ситуацию, если вы проводите целый рабочий день в неподвижном сидячем положении.

Но все это можно предотвратить благодаря офисной гимнастике. Физиотерапевты разработали комплекс упражнений, которые помогут размять мышцы и дадут физическую нагрузку, которой не хватает офисным работникам. Каждое упражнение желательно повторить до 10 раз. При этом гимнастика займет не более 5 минут.

«Мюнхгаузен» сидя на стуле, возьмитесь за его края и сильно потянитесь наверх. Упражнение позволяет эффективно тренировать мышцы пояса, рук и спины.

«Цапля» сидя за столом, поочередно поднимайте ногу на высоту и держите ее на весу, пока мышцы не устанут. Упражнение тренирует мышцы бедер и живота.

«Бюрократ» Положите руки на столешницу. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Расслабьтесь. Смените руку.

«Пружинка» Сидя за столом, поставьте стопы на линию плеч, руками обопрitezь на край стола. Напрягая ноги, приподнимитесь на несколько сантиметров над стулом.

«Ноги в руки» Разведите колени на ширину плеч, напрягите мышцы на ногах. Руками постараитесь свести колени вместе. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы рук, ног, груди, живота.

«Весы» Поочередно с силой прижимайте руками крышку стола сверху и снизу, как показано на рисунке. Такая зарядка эффективна для мышц рук и груди.

### ***Список литературы***

1. Антониковский В.О. Организация и стимулирование самостоятельной физической подготовки студентов в вузе: Дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2005.
2. Добротворская С.Г. Ориентация студентов на здоровый образ жизни: Дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2002.
3. Новосельцев О.В. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления спортсменов: Учебное пособие / О.В. Новосельцев, В.А. Щеголев, А.Г. Щуров [и др.]; под общ. ред. профессора А.Г. Щурова. – СПб.: ВИФК, 2010. – 228 с.
4. Офисная гимнастика, упражнения гимнастики для офисных работников, как делать зарядку на стуле [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport-at-home.ru/ofisnaya-gimnastika-uprazhneniya-gimnastiki-dlya-ofisnyx-rabotnikov-kak-delat-zaryadku-na-stule.html> (дата обращения: 31.10.2018).