

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ЕЁ РОЛЬ В ПОВЫШЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ

С.В. Кочетова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10067

Аннотация. Главная цель производственной гимнастики – увеличение эффективности учебного или трудового процесса. Использование специальных комплексов упражнений в учебе или профессиональной деятельности дает возможность сохранять высокую работоспособность на более длительный срок и укрепляет состояние здоровья. Самое главное условие сохранения высокой работоспособности – смена вида деятельности на ту, которая задействует иную группу мышц. Для этого надо через определённое время останавливать учебный процесс или работу, создавая условия для осуществления смены профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиограмма, гимнастика, труд, упражнение, физическая культура.

Любая профессиональная деятельность требует от человека определенные требования необходимые для осуществления труда, которые определяются не только особенностями конкретной работы, но и её условиями. Регулярные занятия спортом оказывают в полной мере положительное влияние на организм человека. Секрет кроется в том, что продуктивность человека увеличивается если он физически подготовлен. Ведь не зря говорил Владимир Ильич Ленин: «Главное – не забывай ежедневной обязательной гимнастики, заставляй себя проделать по несколько десятков всяких движений».

Существуют профессии, в которых главным фактором является отрицательные условия труда, увеличенная нагрузка, однообразные работы. В других – определяющий фактор состоит из эмоционально-психологической нагрузки, при благоприятных условиях.

В результате этого, появилось понятие – профессиограмма. Это четкое описание условий профессиональной деятельности, в ней описываются: условия труда, характер труда, режим труда.

Помимо основных групп, в профессиограмме еще обязательно рассматривается

такой параметр как утомление, пусть то физическое, психологическое, нервное и т.п.

Вводная гимнастика нужна для того чтобы быстрее подготовиться к работе. Простые движения помогут вам достичь оптимальной работы всех систем организма. Комплекс состоит из 3 упражнений и рассчитан на 4-6 минут в начале рабочего дня.

Упражнения вводной гимнастики для работающих в офисе.

Положение – стоя, ноги на ширине плеч

Упражнение №1

1 – правую ногу приставляем за левую;

2 – потянуться;

3 – опустить руки;

4 – вернуться в исходное положение.

Меняем ноги и повторяем 8 раз.

Упражнение №2

Положение – ноги на ширине плеч, руки за спиной, левой рукой достаем пальцы правой руки

1 – прогнуться;

2 – как можно сильнее сжать руки;

3 – наклон туловища;

4 – вернуться в исходное положение.

Меняем руки и повторяем 4 раза.

Упражнение №3.

Положение – стоя, ноги на ширине плеч.

1 – приседаем на правой ноге, а левую вытягиваем перед собой, руки вверх;

2-3 – закрепляемся в данном положении;

4 – вернуться в исходное положение. Меняем ноги и повторяем 8 раз.

После выполнения данного комплекса упражнений вы с легкостью и энтузиазмом приступите к вашей работе. Но в течение рабочего дня вы все же будете чувствовать накапливаемую усталость, поэтому время от времени нужно проводить физкультурную паузу. Она используется для снижения усталости и поддержки работоспособности, на уровне, необходимом для осуществления труда.

Существуют общие моменты выполнения паузы для всех профессий. Ведь естественная потребность во время усталости, желание расправить плечи, глубоко вдохнуть, выпрямить спину. Поэтому, как правило, первые упражнения состоят из медленного потягивания, при этом выполняя глубокий вдох.

Вот несколько упражнений которые нужно выполнять во время физкультурной паузы.

Упражнение №1.

Положение – стоя, ноги на ширине плеч.

1-2 – правую ногу приставить за левую, руки за голову, локти выгибаем назад;

3-4 – вернуться в исходное положение.

Меняем ноги и повторяем 8 раз.

Упражнение №2.

Положение – ноги на ширине плеч, руки вперед.

1 – разводим руки назад;

2 – поворот влево, левую руку в сторону;

3 – поворот прямо, делаем рывок руками назад;

4 – поворот вправо, правую руку в сторону.

Повторяем 12 раз.

Упражнение №3.

Положение – ноги на ширине плеч.

1 – поднимаем руки вверх;

2 – наклон вперед, тянем руки к ступням;

3 – приседаем, руки вперед;

4 – вернуться в исходное положение.

Повторяем 12 раз.

Ежедневное правильное использование физической культуры, очень важно, как для самого человека, так и для общества. Ведь это гарантия сохранения здоровья, продуктивной работоспособности и снижение возможности профессиональных заболеваний.

Библиографический список

1. *Кораблев Н.* Ежедневная гимнастика для людей умственного труда. – 1949. – 102 с.
2. *Громаковская Т.* Йога для офисных работников. – 2010. – 208 с.
3. <https://booksbunker.com/>
4. <http://kakzarabativat.ru/soveti/proizvodstvennaya-gimnastika/>
5. <https://zhazhda.biz/base/zachem-nuzhna-proizvodstvennaya-gimnastika>

INDUSTRIAL GYMNASTICS, ITS ROLE IN IMPROVING HEALTH AND STRENGTHENING THE HEALTH OF OFFICE WORKERS

S.V. Kochetova, *senior lecturer*

Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

***Abstract.** The main goal of industrial gymnastics is to increase the efficiency of the educational or labor process. The use of special sets of exercises in studies or professional activities makes it possible to maintain high performance for a longer period and strengthens health. The most important condition for maintaining high performance-change the type of activity on the one that involves a different muscle group. To do this, it is necessary to stop the educational process or work after a certain time, creating conditions for the implementation of the change of professional activity.*

***Keywords:** profession gram, gymnastics, work, exercise, physical culture.*