

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛОПОДВИЖНЫХ РАБОТНИКОВ

Каримов А.А.

*Каримов Абдувахит Ахатович – преподаватель,
кафедра гуманитарные предметы,
Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы сидячего образа жизни. Обсуждается значимость производственной физической культуры. Рассмотрены основные преимущества производственной гимнастики.

Ключевые слова: производственная гимнастика, малоподвижный образ жизни, проблемы, преимущество.

Массовое развитие гимнастики началось еще в двадцатых годах. Она была призвана значительно повысить уровень физической подготовки людей и сформировать выносливость. Во всех уголках страны создавались спортивные центры – народ приучали к постоянной физической активности [1].

Особенно приветствовалась гимнастика во время рабочего дня: она считалась обязательной для профессий, связанных с сидячим образом жизни. Масштабы производственной гимнастики постоянно увеличивались – было рекомендовано выполнять целые комплексы упражнений, которые оказали благотворное воздействие на опорно-двигательный аппарат.

Стандартные методики выполнения упражнений сохранились до сих пор – эффективность их проверена годами и одобрена ведущими медиками. В настоящее время существуют тенденции к снижению двигательной активности у работников умственного труда. Низкая двигательная активность является следствием сидячего образа жизни. Главными проблемами сидячего образа жизни является негативное влияние на все системы организма, снижение продолжительности жизни. Физическая культура и спорт является средством защиты от негативных последствий научно-технического прогресса с присущим ему резким сокращением двигательной активности работников умственного труда [2].

Преимущества гимнастики на рабочем месте - почувствовать тонус и освежиться прямо на рабочем месте поможет лёгкая пятиминутная зарядка – паузы, наполненные физической активностью, позволят избежать переутомления, добавить командного духа и бодрости. Рабочий день проходит быстрее и намного продуктивнее. Существуют даже производственные плакаты, которые регламентируют проведение гимнастики на рабочем месте. Разрабатываются специальные рекомендации по проведению комплекса упражнений, приводятся примеры наиболее эффективных упражнений.

Среди главных преимуществ выполнения специальных упражнений на рабочем месте можно выделить:

- улучшение кровотока;
- увеличение выносливости;
- снижение общего переутомления;
- качественная физическая подготовка;
- повышение иммунитета;
- поддержание оптимальной работоспособности.

Дополнительное выполнение регулярных физических упражнений значительно снижает воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды. Физические паузы не отнимают много времени – в среднем производственная гимнастика может длиться от 3 до 12 минут.

Небольшие паузы, сопровождающиеся физической активностью, важно выполнять не только в середине, но и в начале рабочего дня.

Специально подобранный комплекс упражнений позволяет в максимально короткие сроки оживить общую двигательную активность всех суставов и благотворно воздействует на мышцы. Упражнения направлены на формирование правильной осанки, снижение нагрузки на зрение, а также некоторые варианты гимнастики предполагают общее снятие эмоциональной нагрузки – они избавляют от стрессовых состояний.

Существует несколько вариантов офисной гимнастики:

- Упражнения могут выполняться при помощи стула (когда основной упор идет на спинку);
- Упражнения, выполняемые при помощи стены – комплексы, направленные на исправление осанки, а также несколько вариантов выполнения упражнений для рук (отжимания от стены и так далее.)
- Статические упражнения – чаще всего офисные работники используют упражнения для ног, которые могут не только сформировать мышцы, но и снять отёчность и предотвратить появление варикоза.

Интенсивность занятий выбирается в зависимости от индивидуальных предпочтений. Даже простая ходьба по офису в течение одной-двух минут поможет снять общую нагрузку, связанную с сидячей работой. Хотя бы один раз в час необходимо вставать с рабочего места и проявлять любую активность.

В обеденный перерыв лучше всего выходить на свежий воздух – 15 минутная прогулка станет отличным решением для поднятия тонуса и общего укрепления организма.

Производственная офисная гимнастика включает множество упражнений, подбирать которые важно с учётом профессионального рода деятельности. В зависимости от профессий выделены группы труда, для каждой из которых разработаны отдельные варианты наиболее эффективных упражнений:

- работники, чья профессия связана с большим стрессом, малой подвижностью, монотонной работой. Их труд требует внимательности и максимальной концентрации. Сюда можно отнести сборщиков, швей, станочников, радиотехников и так далее;

- профессии, одновременно сочетающих умственный труд с невысокой физической активностью – токарей, упаковщиков различной продукции, фрезеровщиков и так далее. Данная профессия не предполагает максимальных физических нагрузок, однако требует концентрации, умения сосредоточиться – специально подобранные упражнения станут оптимальным решением для оптимизации процесса и разгрузки организма в течение рабочего дня;

- профессии, физическая активность которых повышена. Несмотря на то, что на работе им и так хватает "зарядки", правильно подобранные физические упражнения помогут разгрузить мышцы, находящиеся в постоянном напряжении. Специальная гимнастика снижает общую "трудовую" нагрузку, при этом формирует устойчивость и выносливость;

- сотрудники, занимающихся исключительно умственным трудом. Представители данной группы – медработники, инженеры, преподаватели, учёные. Малая физическая активность плюс постоянные умственные нагрузки и перенапряжение могут вызвать серьезные проблемы, связанные с сердечно-сосудистой системой. Также резко ухудшается зрение, возникает хроническая боль в суставах и пояснице. Специальные упражнения помогут справиться с профессиональными "нагрузками" и обеспечивают оптимальную устойчивость к стрессу, повышают работоспособность и значительно снижают общую нагрузку на организм.

Для каждой профессии разработана профессиональная производственная гимнастика – общий комплекс упражнений при регулярном выполнении поможет справиться с последствиями трудовой деятельности, напрямую сказывающихся на состоянии здоровья. Максимальный эффект достигается при регулярном выполнении рекомендуемых упражнений.

Постарайтесь выделить хотя бы 2-3 минуты между офисными делами на физическую активность – можно выполнять любые доступные упражнения, важно не сидеть на месте в течение всего рабочего дня.

Список литературы

1. Ерохин С.А. Производственная гимнастика как важный ресурс здоровья сберегающей деятельности человека: материалы Междунар. науч.- практ. конф. Наука сегодня: теория и практика. - Вологда: ООО Маркер, 2016. С. 136-136.
2. *Петрунина С.В.* Основы производственной гимнастики: методические рекомендации. - Пенза: ПГУ, 2015. - 53 с.
- 3.