

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/29273>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

1. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 5

2. ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ДЛЯ РАБОТНИКОВ ОФИСОВ 7

3. КЛАССИФИКАЦИЯ ВАРИАНТОВ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ 13

4. НЕКОТОРЫЕ ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ В ОФИСЕ 15

ВЫВОДЫ 17

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 18

Университета Leeds Metropolitan в Англии обнаружили обратное. Они отобрали 201 человека из трёх мест работы, чьи обязанности требовали малой физической активности (места были выбраны из-за доступности для тренировок). Добровольцев опрашивали в дни тренировок и без тренировок. В дни с тренировками обнаружено улучшение настроения и производительности. Интересно отметить, что прирост производительности не зависел от интенсивности и нагрузки на тренировке (Coulson, McKenna & Field 2008). При исследовании израильских рабочих учёные изучали уровень физической активности, чувства подавленности и выгорания за 9 лет. Ими обнаружено, что выгорание и подавленность была выше среди людей, не выполнявших упражнения. И наоборот, среди наиболее физически активных людей отмечалось наименьшее число случаев депрессии и выгорания (Toker & Biron 2012).

В недавнем эксперименте учёные хотели узнать о срочном положительном влиянии физических упражнений на умственные способности (Hogan, Mata & Carstensen 2013). Они привлекли 114 людей в возрасте 19 – 93 лет для выполнения 15 минут упражнений средней интенсивности или в контрольную группу (которая 15 минут смотрела нейтральные изображения). Добровольцы заполнили тесты для оценки памяти и когнитивных способностей до и после соответствующих задач. В общем, по заявлению авторов исследования, все люди, выполнявшие упражнения, значительно больше увеличили умственные способности по сравнению с контрольной группой.

Помимо длительности физкультурных пауз, периодичности их проведения и состава выполняемых упражнений, производственная гимнастика для работников умственного труда обязана проводиться с учетом еще нескольких немаловажных факторов.

- **Возраст и особенности конституции тела.** Очевидно, что подбор комплекса упражнений должен учитывать физическую готовность по крайней мере части сотрудников. Так, мужчинам и женщинам возраста 50+ не рекомендуются резкие движения, полным – глубокие наклоны вперед, а тем, у кого имеются проблемы с суставами – приседания.
- **Наличие комфортной одежды и обуви.** Разумеется, приходиться в офис в спортивных костюмах и кроссовках никто не станет. Тем не менее, мужчин вряд ли затруднит снять пиджаки, а женщин – высокие шпильки. Впрочем, некоторые компании предусматривают для сравнительно длительных физкультурных пауз специальную униформу (либо разрешают сотрудникам использование собственной) – с незначительным удлинением времени на производственную гимнастику и выходом для ее проведения в оборудованный для этих целей спортзал.
- **Уровень интенсивности занятий.** Даже при наличии отменного здоровья и готовности к интенсивной физической активности увлекаться высокими нагрузками во время производственной гимнастики не стоит. Времени на нее отводится не так много, а посещение душа после упражнений, как в фитнес-клубе, такие мини-занятия не предусматривают.
- **Помещение.** Возможность выполнять упражнения в отдельном помещении (и даже включив при этом приятную соответствующую музыку) – просто прекрасна. Однако для легкой и короткой разминки подобная роскошь чаще всего недоступна. В связи с этим офис перед зарядкой должен быть тщательно проветрен (либо оснащен качественной системой вентиляции и кондиционирования).

3. КЛАССИФИКАЦИЯ ВАРИАНТОВ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

В среде спортивных специалистов принято разделять варианты производственной гимнастики на четыре разновидности, отличающиеся продолжительностью и уровнем активности.

- Микропаузы – самая короткая форма производственной гимнастики (ее длительность всего 20-30 сек.). Такие паузы представляют собой периодическое напряжение и расслабление мышц, самомассаж.

Микропаузы используют с целью снижения утомления методом ослабления или повышения возбудимости центральной нервной системы. Просто пробуйте повторять одно из несложных упражнений, либо просто закрывайте глаза на 30 секунд и подумайте о приятном.

- Физкультурная минутка проводится для локального воздействия на определенную группу мышц и представляет собой своеобразную форму физкультурной паузы. Она включает 2-3 упражнения по 1-2 мин. несколько раз за рабочий день – частота зависит от специфики утомления. Физкультминутки применяют чаще на производстве, когда нельзя остановить оборудование, отвлечь внимание от рабочего процесса, нарушить ритм работы и т.д. Физкультминутки так же, как и физкультурные паузы, используются непосредственно на рабочем месте, но, в отличие от физкультпаузы, могут выполняться при любых санитарно-гигиенических условиях.

- Физкультурные паузы – частота их проведения зависит от особенностей функционирования предприятия и степени умственных и психологических нагрузок сотрудников (но не реже 1 раза в день). Представляет собой короткий, но полноценный гимнастический комплекс физических упражнений на 7-10 минут. Физкультурная пауза предупреждает и ослабляет переутомление в течение рабочего дня. При классическом (8-часовом) рабочем дне рекомендуется проводить две физкультпаузы: первую через 2-2,5 часа после начала работы и вторую за 1-1,5 часа до ее окончания. Если рабочий день у вас дольше, можно добавить и третью паузу или увеличить время двух основных. Комплекс включает 7-8 упражнений продолжительностью 5-10 мин. Количество повторений и момент использования физкультурной паузы зависит от динамики работоспособности и протяженности рабочего дня. С утра вы сделали основную работу и у вас есть время выпить кофе, как вы обычно это делаете. Попробуйте заменить кофе-паузу на физкульт и поймете, что последняя гораздо эффективнее.

- Утренняя зарядка – Рабочий день следует начинать с вводной гимнастики. Она состоит из 5-8 упражнений продолжительностью 5-7 мин. Цель вводной гимнастики – «запустить» физиологические процессы в органах, играющих важную роль при выполнении

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Косилина, Н.И.; Колтановский, А.П. Производственная гимнастика при монотонном труде; М.: Физкультура и спорт - Москва, 2014. - 187 с.
2. Исаева Е. Л. Невидимая гимнастика для тех, кто следит за своей фигурой. Гимнастика в офисе, лифте, на пляже, по дороге на работу; Рипол Классик - Москва, 2010. - 530 с.
3. British Heart Foundation. 2015. Office workers fear sitting too long could be impacting their health. Accessed Nov. 24, 2015. www.bhf.org.uk/news-from-the-bhf/news-archive/2015/march/on-your-feet-britain.
4. Chaput, J., et al. 2015. Workplace standing time and the incidence of obesity and type 2 diabetes: A longitudinal study in adults. BMC Public Health, 15, 111.
5. Chau, J.Y., et al. 2012. Cross-sectional associations between occupational and leisure-time sitting, physical activity and obesity in working adults. Preventive Medicine, 54 (3-4), 195-200.
6. Coulson, J.C., McKenna, J., & Field, M. 2008. Exercising at work and self-reported work performance. International Journal of Workplace Health Management, 1 (3), 176-97.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/29273>