2. Горшкова, А.Н. Технология оздоровительных занятий аквааэробикой с женщинами 36-45 лет : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Горшкова А.Н. – Челябинск, 2013. – 24 с.

3. Рыбакова, Е.О. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. – С. 77-84.

4. Рыбакова, Е.О. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 58-62.

5. Физическая культура: фитнес : учебное пособие / Т.Н. Шутова, Д.В. Выприков, О.В. Везеницын, И.М. Бодров, Г.С. Крылова, Д.А. Кокорев, А.Г. Буров, О.В. Мамонова, Д.М. Гаджиев ; Рос. эконом. ун-т им. Г.В. Плеханова. – Москва : [б.и.], 2017. – 132 с.

6. Шутова, Т.Н. Коррекция физического состояния женщин средствами аквафитнеса / Т.Н. Шутова, Е.О. Рыбакова, А.В. Шаравьева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 55-58.

7. Шутова, Т.Н. Методические особенности оздоровительных занятий для женщин на основе аквафитнеса / Т.Н. Шутова, А.В. Шаравьева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 3. – С. 61-65.

REFERENCES

1. Barkovsky, E.S. and Fisenko Yu.A. (2018), “Foreign experience of improving motor activity and the influence of physical culture on productivity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 10 (164), pp. 34-38.

2. Gorshkova, A.N. (2013), *Technology Wellness water aerobics women 36-45 years*, dissertation, Chelyabinsk.

3. Rybakova, E.O. and Shutova, T.N. (2016), “Improving the competence of recreational orientation in professional training of bachelors of physical culture”, *News of Tula state university. Physical culture. Sport*, No. 4, pp. 77-84.

4. Rybakova, E.O. and Shutova, T.N. (2015), “Improvement of professional education of students of physical culture University by means of fitness”, *News of Tula state University. Physical culture. Sport*, No. 3, pp. 58-62.

5. Shutova, T.N., Veprikov, D.V., Vetericyn, O.V., Bodrov, I.M. Krylova, G.S., Kokorev, D.A., Burov, A.G., Mamonova, A.V. and Gadjiev, D.M. (2017), *Physical culture Fitness: study guide*, Moscow.

6. Shutova, T.N., Rybakova, E.O. and Sharavieva, A.V. (2015), “Correction of the physical condition women by means of Aqua fitness”, *Theory and practice of physical culture*, No1, pp. 55-58.

7. Shutova, T.N. and Sharavieva, A.V. (2013), “Methodical features of improving employment for women based on the Aqua”, *News of the Tula state University. Physical culture. Sport*, No. 3, pp. 61-65.

Контактная информация: poweri@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 04.02.2019

УДК 796.011

ГИМНАСТИКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ В УВЕЛИЧЕНИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА И ОБЕСПЕЧЕНИИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ НАСЕЛЕНИЯ

***Игорь Михайлович Бодров**, старший преподаватель,*
***Андрей Александрович Стеблев**, старший преподаватель,*
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

Работа посвящена возобновлению гимнастики на рабочем месте, в рамках обеспечения активного долголетия граждан и реализации национального проекта по повышению производительности труда. Нами разработаны методические рекомендации для четырех групп профессий, созданы GIF и видео комплексы, предложена схема внедрения на предприятиях, организациях в виде корпоративной рассылки, онлайн выполнения, корпоративных конкурсов производственной гимнастики,

включении в рейтинговые показатели структурных подразделений. Исследование подтвердило преобладание профессий, связанных с умственным трудом – 39%, и профессий, сочетающих физическую и умственную работу при средней физической нагрузке – 37%.

Ключевые слова: производственная гимнастика, четыре группы труда, активное долголетие, методические рекомендации, новые профессии.

GYMNASTICS IN WORKPLACE TO INCREASE PRODUCTIVITY AND ENSURE ACTIVE LONGEVITY OF THE POPULATION

***Igor Mikhailovich Bodrov**, the senior teacher,*
***Andrey Aleksandrovich Steblev**, the senior teacher,*
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Annotation

The research is devoted to the resumption of gymnastics in the workplace, in the framework of ensuring the active longevity of citizens and the implementation of national projects to improve productivity. We have developed guidelines for four groups of professions, created GIF and video complexes, proposed a scheme of implementation into the enterprises, organizations in the form of the corporate mailing, online execution, corporate competitions of industrial gymnastics, inclusion in the rating indicators of structural units. The study confirmed the predominance of professions related to mental work – 39%, and professions that combine physical and mental work with an average physical activity – 37%.

Keywords: industrial gymnastics, four groups of work, active longevity, methodical recommendations, new professions.

ВВЕДЕНИЕ

Значимость преобразования гимнастики на рабочем месте вызвана следующими факторами: 1) увеличением пенсионного возраста; 2) необходимостью увеличения производительности труда, обозначенной в национальных проектах; 3) изменением условий труда, связанных с профессиональными рисками (зрительное напряжение, ненормированный график работы, долгое пребывание в положении сидя – для интеллектуального труда); 5) тенденциями ухудшения состояния здоровья работающего населения, запросом общества на средства физической культуры для активного долголетия [1]. Следовательно, со стороны государственных органов наблюдается запрос на модернизацию сложившейся в СССР практике физических упражнений в режиме рабочего дня, не требующих много времени и материальных затрат, но оказывающих благоприятное влияние на самочувствие, работоспособность. В современных условиях, гимнастика на рабочем месте получит положительный отклик со стороны работников, если будут регламентированы временные периоды для гимнастики на рабочем месте, когда сотрудник сможет сделать комплекс упражнений (он-лайн в корпоративной сети), выполнить гимнастику для глаз (1-3 мин), оценить с помощью мобильно приложения количество шагов в сутки и количество шагов во время гимнастики (приложение «Здоровье», «Stepz»).

Следует отметить, что различные проблемы организации и содержания производственной физической культуры разработаны достаточно обстоятельно (СССР), большое внимание при этом уделялось методическим вопросам производственной гимнастики (Г.Г. Саноян, А.Г. Фурманов) [7, 9]. Однако, на сегодняшний день необходимы механизмы стимулирования, активизации со стороны руководителя организации, недостаточно комплексов, учитывая характер труда, который смещается в сторону интеллектуального труда с зрительным и нервным напряжением, также необходимо совершенствовать рекреационную подготовку будущих бакалавров физической культуры [2, 4, 5, 6, 8].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование выполнено на базе ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», проанализирован справочник традиционных и новых профессий, в результате чего все профессии распределены на 4 группы профессий. Созданы видео комплексы для каждой группы

профессий, которые также реализованы в университете, в том числе на учебных занятиях со студентами и сотрудниками вуза.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Общее число профессий 1625 (Министерство труда и социальной защиты РФ, Приказ от 2 ноября 2015 г. № 832 об утверждении справочника новых и перспективных профессий), которые распределены на IV группы труда, по классификации В.И. Ильинича) [3]: I группа – 18%, интеллектуальный труд с увеличением нервного напряжения, при незначительной физической нагрузке (геодезисты, специалисты по кредитному брокериджу, специалисты по кредитованию, инженеры программисты, инженеры по качеству, акушеры, специалисты по логистике); II группа – 37% (кондитеры, повара, фармацевты, фотографы, тренеры, инженеры-электрики, диспетчеры городского пассажирского транспорта, штукатуры, паркетчики, артисты театра, артисты-вокалисты);

III группа – 6% – разнообразные рабочие действия, требующие больших физических напряжений (строительные рабочие, бурильщики скважин, спортсмены, бетонщики, маляры, специалисты по декоративному садоводству, прокатчики горячего металла, каскадеры, вальщики леса, шахтеры, водолазы, спасатели) (рисунок 1);

IV группа – 39% – интеллектуальный труд, при психофизическом напряжении (диспетчеры, администраторы, педагоги дополнительного образования, инженеры по эксплуатации оборудования, бухгалтеры, специалисты по работе с молодежью, специалисты по информационным системам, социальные работники, архитекторы, врачи, библиографы).

Для 1 группы в комплексы подбираются движения, обеспечивающие взаимодействие мышечных группы и ускоряющие функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Упражнения с контролем осанки, гимнастика для глаз, приседания, выпады вперед и в стороны. Прыжки и бег исключаются.

Для 2 группы рекомендуются комплексы из динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления (упражнения сидя и стоя, разновидности наклонов, движений плечами, а также идеомоторные движения, гимнастика для глаз, физминутка по музыку) [5, 6]. Основная нагрузка на мышечные группы, которые не участвовали в выполнении профессиональных обязанностей. Движения рекомендуется направлять на восстановление кровообращения и расслабление.

Для людей 3 группы упражнения необходимо выполнять в положении стоя, сидя, и по возможности в положении лежа (комната отдыха). Комплексы должны уменьшить психомоторное напряжение, улучшить кровообращение работающих мышц и дыхания, разгрузить позвоночник и стопы, произвести расслабляюще воздействие, подготовить мышцы к статической нагрузке (рисунок 1).

Физкультурные паузы для 4 группы состоят из разнообразных физических упражнений с широкой амплитудой движения, применением элементов фитнеса [5, 6, 8]. Направленность – смена рода деятельности, активный отдых, снятие напряжения с глаз, профилактика профессиональных заболеваний со стороны позвоночника, также упражнения для мышц ног (усиление кровоснабжения, ликвидация застоя крови в области нижних конечностей и малого таза): отведение плеч назад, поворотами, скручиваниями, сведением рук за спиной, активными движениями руками, наклонами.

ВЫВОДЫ

Исследование выявило преобладание IV и II групп труда (39, 37%), так II группа, профессии, в которых сочетается физическая и умственная нагрузка при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений; IV группа – интеллектуальный труд. При этом I группа составила 18%, а III группа включила только 6% – физический труд. Опрос в университете Г.В. Плеханова, показал, что работники высоко оценивают видео комплексы для укрепления мышц спины, упражнения для снятия напряжения с глаз,

движения, улучшающие кровообращение в нижних конечностях и плечевом поясе, упражнения сидя на стуле. Высокое одобрение со стороны работников получили регламентированные перерывы с онлайн гимнастикой. Видео комплексы и методическое пособие «Производственная гимнастика с учетов факторов трудового процесса» предоставлены министерству спорта РФ (2018) для дальнейшего распространения, внедрения, онлайн и дистанционных курсов.

Рисунок 1. Распределение профессий по IV группам труда и особенности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барковский, Е.С. Зарубежный опыт повышения двигательной активности и влияния физической культуры на производительность труда / Е.С. Барковский, Ю.А. Фисенко // Ученые записки

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 34-38.

2. Егорычев, А.О. Производственная гимнастика с учетом заданных условий и характера труда / А.О. Егорычев, И.А. Цыба, С.П. Мещеряков // Физическая культура. – М., 2017. – С. 6-10.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2008. – 366 с.

4. Современные средства обучения по физической культуре для студентов специальности "Экономическая безопасность" / Ю.В. Подоруев, С.Ю. Витько, Р.Р. Пихаев, Д.М. Гаджиев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 74-76.

5. Рыбакова, Е.О. Совершенствование компетенций рекреационной направленности в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. – С. 77-84.

6. Рыбакова, Е.О. Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса / Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 58-62.

7. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся : учебное пособие / Г.Г. Саноян. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 288 с.

8. Стеблев, А.А. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания у инженеров строительных специальностей / А.А. Стеблев // Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке : сборник материалов XI Международ. науч.-практ. и учеб.-метод. конф. – Москва, 2018. – С. 264-268.

9. Фурманов, А.Г. Теоретические и организационно-методические основы производственной физической культуры : автореф. дис. … д-ра пед. наук / Фурманов А.Г. – Минск, 1992. – 61 с.

REFERENCES

1. Barkovsky, E.S. and Fisenko, Yu.A. (2018), “Foreign experience of improving motor activity and the influence of physical culture on productivity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (164), pp. 34-38.

2. Egorychev, A.O., Tsyba, I.A. and Meshcheryakov, S.P. (2017), “Production exercises based on the specified conditions and nature of labour”, *in chapter in the book "Physical culture*", Moscow, pp. 6-10.

3. Ilyinich, V.I. (2008), *Physical culture of the student and life: textbook*, Gardariki, Moscow.

4. Podoruyev, Yu.V., Vitko, S.Yu., Pikhaev, R.R. and Gadjiev, D.M. (2018), “Modern methods of training on physical culture for students of a specialty "economic security"”, *Theory and practice of physical culture*, No 4, pp. 74-76.

5. Rybakova, E.O. and Shutova, T.N. (2016), “Improving the competence of recreational orientation in professional training of bachelors of physical culture”, *News of the Tula state University. Physical culture. Sport*, No. 4, pp. 77-84.

6. Rybakova, E.O. and Shutova T.N. (2015), “Improvement of professional education of students of physical culture University by means of fitness”, *News of the Tula state University. Physical culture. Sport*, No. 3, pp. 58-62.

7. Sanoyan, G.G. (2007), *Physical culture for workers: textbook*, Physical culture and Sport, Moscow

8. Steblev, A.A. (2018), “Motor-coordination abilities and bases of their education at engineers of construction specialties”, *Modern problems of physical culture and sports in the 21st century: materials of the XI International scientific-pract. and study- method. conf*., Moscow, pp. 264-268.

9. Furmanov, A.G. (1992), *Theoretical and organizational-methodical bases of physical culture*, dissertation, Minsk.

Контактная информация: poweri@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 19.02.2019