

**ИНТЕРНАУКА**

# СЕРТИФИКАТ О ПУБЛИКАЦИИ

Настоящий сертификат подтверждает  
публикацию статьи в научном журнале  
«Интернаука» №23(293)

**Шкотова Лидия Александровна,  
Булгакова Оксана Владимировна**

Формирование у детей 6-7 лет культуры здорового образа жизни  
в активной внеурочной деятельности

Генеральный директор  
Издательство «Интернаука»

  
О.В. Шульженко



23.06.2023  
Москва



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации

**Шкотова**

**Лидия Александровна**

учитель физической культуры

МБДОУ №30 «Семицветик»

Г.Сургут ХМАО-ЮГРА

Опубликовал(а)  
**статью**

на международном образовательном портале Маам

О пользе производственной гимнастики в профилактике  
гиподинамии и укрепления здоровья педагогов

<http://www.maam.ru/detskijasad/o-polze-proizvodstvenoi-gimnastiki-v-profilaktike-gipodinami-i-ukrepleniya-zdorovja.html>

15 июня 2023 в 20:38

Администратор  
проекта maam.ru  
Вовченко Е.А.



**1599196-016-015**

Проверить документ: [www.maam.ru/pro](http://www.maam.ru/pro)



# ИНТЕРНАУКА

ИНН 7715986433, р/с № 40702810710000550532 в АО "Тинькофф Банк" г. Москва  
кор/счет 30101810145250000974 БИК 044525974  
E-mail: mail@internauka.org, сайт: www.internauka.org, тел.8(499)-938-55-90,  
адрес: 123182, г. Москва, ул. Академика Бочвара, д. 5, корпус. 2, к. 115

## СПРАВКА

24.06.2023 г. № 92201

Автор(-ы): Шкотова Лидия Александровна,  
Булгакова Оксана Владимировна

Издательство «Интернаука» сообщает Вам о том, что Ваша статья «Формирование у детей 6-7 лет культуры здорового образа жизни в активной внеурочной деятельности» принята к публикации в журнале «Интернаука». Метаданные статей журнала будут размещены на eLIBRARY.ru.

Планируемая дата выпуска журнала 30.06.2023 г. Планируемая дата почтовой рассылки 11.07.2023 г.

Генеральный директор  
Издательство «Интернаука»

О.В. Шульженко



«Международный образовательный портал МААМ»  
Свидетельство о регистрации СМИ  
Эл № ФС77-57008 от 25 февраля 2014 года

**16 июня 2023**

**№ K1599196**

## **ПРИКАЗ о выдаче наградного документа**

ПРИКАЗЫВАЮ:

выдать документ **«Свидетельство о публикации»**  
(регистрационный номер №1599196-016-015)  
нижеуказанному пользователю МААМ:

**Фамилия Имя Отчество:** *Шкотова Лидия Александровна;*

**Должность:** *учитель физической культуры;*

**Место работы:** *МБДОУ №30 «Семицветик»;*

**Город и область:** *Г.Сургут ХМАО-ЮГРА;*

**Идентификатор пользователя на МААМ:** 494376.

Учредитель, главный редактор: **Фонов Д.В.**



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА  
Научно-образовательный Центр

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ,  
ТУРИЗМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ  
НАСЕЛЕНИЯ**

*Сборник материалов  
XVII Всероссийской  
научно-практической конференции  
с международным участием*

Сургут  
2018



2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб.: Питер, 2013. 80 с.
3. Рахимова Л.Ф. Внедрение скандинавской ходьбы на занятия физической культурой // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 8(43).
4. Айдинов С. Техника скандинавской ходьбы. М., 2013.

УДК 796/799

**РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНЫЕ СТУПЕНЬКИ»  
ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН**

<sup>1</sup>Шкотова Л.А., <sup>2</sup>Шкотова Л.Т., <sup>3</sup>Бушева Ж.И.

<sup>1</sup>МБДОУ детский сад №30 «Семцветик», г. Сургут, Россия

<sup>2</sup>МБОУ гимназия им. Ф.К. Салманова, г. Сургут, Россия

<sup>3</sup>Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

**Аннотация.** В статье авторы акцентируют внимание на проблеме низкой двигательной активности детей-северян. С целью оптимизации двигательной активности детей 4-17 лет была разработана и реализована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные ступеньки». Программа была внедрена в практику образовательных учреждений г. Сургута (ХМАО-Югра).

**Ключевые слова:** программа «Спортивные ступеньки», двигательная активность, оптимизация, дети-северяне

**THE IMPLEMENTATION OF THE «SPORTS STEPS» TO OPTIMIZE  
MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN OF THE NORTH**

<sup>1</sup>Shkotova L.A., <sup>2</sup>Shkotova L.T., <sup>3</sup>Busheva Zh.I.

<sup>1</sup>MBPEI kindergarten №30 "Semitsvetik", Surgut, Russia

<sup>2</sup>MBEI gymnasium named after F. K. Salmanov, Surgut, Russia

<sup>3</sup>Surgut State University, Surgut, Russia

**Abstract.** In the article the authors focus on the problem of low motor activity of children-northerners. In order to optimize the motor activity of children aged 4-17 additional general educational program of sports orientation "Sports steps" has been developed and implemented. The program was introduced into the practice of educational institutions of Surgut (KHMAO-Ugra).

**Key-words:** program "Sports steps", motor activity, optimization, children-northerners.

**Введение.** В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся, в частности в области физической культуры и спорта [13-17]. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной [1, 3].

Гипокомфортные условия проживания детей-северян, высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, гиподинамия и гипокинезия, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья детей [2, 9, 10], и предъявляют повышенные требования к их уровню физической подготовленности [4-8, 11, 12]. Занятия различными видами двигательной активности, физической культурой и спортом наилучшим образом решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей-северян [5, 7,



Решение проблемы оптимизации двигательной активности детей, проживающих в гипокомфортных условиях северного города, представляется нам актуальным.

**Цель исследования** – разработать и внедрить в практику образовательного учреждения дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Спортивные ступеньки».

**Результаты исследования.** С целью оптимизации двигательной активности детей-северян была разработана и внедрена в практику дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные ступеньки».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные ступеньки» направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью тренировочного процесса, региональными климатическими условиями;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности занимающихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», а так же единства постепенности и предельности наращивания нагрузок, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных занятий в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения занимающихся в области физической культуры, спорта и видах двигательной активности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования детьми освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и видами двигательной активности;

- реализацию принципа цикличности, который позволяет методически правильно организовывать процесс спортивной подготовки, где с определенной периодичностью задаются нагрузка и отдых в разных циклах (малый, средний, большой);

- непрерывность тренировочного процесса, которая характеризуется тремя основными положениями: спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации; воздействие каждого последующего тренировочного занятия "наслаивается" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их; интервал отдыха между занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих общую тенденцию восстановления и повышения работоспособности занимающихся;

- единство общей и специальной подготовки занимающихся означающей, что ни одну из этих сторон нельзя исключать из тренировки без ущерба для роста спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства физического воспитания.

Содержание программы тренировочных занятий для детей определяется Федеральным государственным образовательным стандартом, а также государственными требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников общеобразовательных учреждений.



Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят занимающимся восполнить недостаток навыков и овладеть жизненно необходимыми двигательными действиями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях недостаточно для качественного овладения навыками.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой психофизической нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия способствуют развитию скоростно-силовых качества, выносливости, координации, периферического зрения, ориентировки в пространстве и др. При занятиях проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря эмоциональности от игровой и соревновательной формы организации занимающихся занятия по программе представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Программа учитывает интересы и потребности детей к занятиям физической культурой, спортом и видами двигательной активности независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и физической подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. При отборе занимающихся учитываются такие черты характера, как трудолюбие, настойчивость и дисциплинированность. Комплектование группы предусматривает смешение мальчиков и девочек. Принцип объединения в группу занимающихся заключается так же в учете относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню физической подготовленности, типологическим особенностям морфофункционального статуса и степени биологической зрелости.

Подготовка занимающихся должна быть круглогодичной с регулярным проведением тренировочных занятий и участием в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях. Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа предусматривает дифференцированный подход – организация детей в микрогруппы по уровню физической подготовленности и возрасту, и индивидуальный подход. Программа рассчитана на 72 часа, при двухразовом занятии в неделю (36 недель).

Содержание занятий в предлагаемой программе, состоит из следующих структурных единиц: «Теоретическая и организационно-методическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Контрольные испытания». Теоретико-методические занятия включают темы: «Основы здорового образа жизни», «Двигательная активность как компонент здорового образа жизни», «Основы истории физической культуры», «Обучение двигательным действиям», «Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности», «Основы гигиены физического воспитания и закаливания», «Профилактика травматизма», «Методическая практика».

Распределение учебного материала по программе «Спортивные ступеньки» представлено в таблице.

Базовые средства двигательных действий включают в себя типичные средства физической подготовки: подвижные игры, подвижные игры с элементами видов спорта, спортивные игры, ходьба, бег, прыжки, упражнения с предметами (набивными мячами, гантелями), общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов различной функциональной направленностью, упражнения в равновесии, на координацию, дыхательные и стретчинговые упражнения, кроссфит, функциональный тренинг (упражнения со скакалкой, со скамейкой или на ней), гимнастические упражнения с основами акробатики и т.д.



Таблица

| Распределение часов по разделам программы «Спортивные ступеньки» |                                                        |                    |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------|
| №                                                                | Раздел программы                                       | по плану           |
|                                                                  | Теоретическая и организационно-методическая подготовка | в процессе занятий |
|                                                                  | Общая физическая подготовка (ОФП)                      |                    |
|                                                                  | Подвижные игры                                         | в процессе занятий |
|                                                                  | Игровые задания                                        |                    |
|                                                                  | ОРУ с предметами                                       |                    |
|                                                                  | ОРУ без предметов                                      |                    |
|                                                                  | Круговая тренировка                                    |                    |
|                                                                  | Кроссфит                                               |                    |
|                                                                  | Функциональный тренинг                                 |                    |
|                                                                  | Стретчинговые упражнения                               | в процессе занятий |
|                                                                  | Дыхательные упражнения                                 |                    |
|                                                                  | Контрольные испытания                                  |                    |
|                                                                  | Всего часов                                            |                    |

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- мониторинг – на начало и на окончание обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года; сдача контрольных нормативов по ОФП – в сентябре (предварительный контроль), январе (промежуточная аттестация), в мае (итоговая аттестация) учебного года.

**Заключение.** По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях муниципального уровня;
- развитие у учащихся потребности в занятиях физической культурой, спортом и видами двигательной активности, как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания общеобразовательного учреждения;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья занимающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сокращение пропусков по болезням;
- умение контролировать психическое состояние;
- оптимизация двигательной активности детей.

#### Список литературы

1. Аустер А.В., Бушева Ж.И. Исследование мотивов отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города // Теория и практика физической культуры. 2015. №7. С. 92.
2. Аустер А.В., Бушева Ж.И. Морфофункциональные показатели детей-северян 7-10 лет с различной двигательной активностью // Современные исследования социальных проблем. 2015. №12. С. 34-44.
3. Бушева Ж.И. Исследование мотивов активного и пассивного отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем. 2015. № 12 (56). С. 24-33.
4. Бушева Ж.И. Оптимизация двигательной активности юных гимнастов младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА,  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ  
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ  
НАСЕЛЕНИЯ**

*Материалы  
XX Юбилейной международной  
научно-практической конференции*



УДК 796/799

## О ПОЛЬЗЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПОДИНАМИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Шкотова Л.А.

МБДОУ №30 «Семицветик», г. Сургут, Россия

**Аннотация.** В статье автор рассматривает вопросы пользы и преимущества применения производственной гимнастики в профилактике гиподинамии и укреплении здоровья.

**Ключевые слова:** производственная гимнастика, здоровье, вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

**Введение.** В настоящее время проблема профилактики профессиональных заболеваний работников является крайне актуальной во всём мире [7]. На сегодняшний день актуален поиск современных способов совершенствования производственной физической культуры и ее компонента – производственной гимнастики, позволяющей предотвращать отрицательные факторы трудового процесса, формировать потребность в здоровом образе жизни, повышать общую работоспособность и, как следствие, увеличивать производительность труда [4, 5, 8]. Проблемным моментом является отсутствие методических рекомендаций по производственной гимнастике для новых и перспективных профессий, модернизации гимнастики, учитывая смешение характера труда, характера производства.

**Цель исследования** – изучить вопросы пользы производственной гимнастики в профилактике гиподинамии и укреплении здоровья.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе МБДОУ №30 «Семицветик» (г. Сургут, ХМАО-Югра). В опросе приняли участие работники МБДОУ №30 «Семицветик». Применяли следующие методы исследования: анализ научной литературы и опрос.

**Результаты исследования.** Производственная физическая культура представляет собой систему физкультурных мероприятий, применяющихся как в режиме труда, так и во внерабочее время, включающих в себя производственную гимнастику и оздоровительно-профилактические комплексы, мероприятия по восстановлению после работы и профессионально-прикладную физическую подготовку.

Самым главным средством профилактики производственных заболеваний является производственная гимнастика [7]. Производственная гимнастика – это комплекс из нескольких упражнений, которые сотрудники должны делать, находясь на своем рабочем месте, для повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления [10].

Аксеновой О.В. [1] производственная гимнастика представляется «как эффективное средство защиты здоровья современного работника. В ходе выполнения комплекса упражнений улучшается деятельность кардиореспираторной системы, весь организм «наливается» теплом и приятной усталостью. Онемевшие участки согреваются, проходит головная боль и снимается нервное напряжение».

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.

Вводная гимнастика – это физические упражнения, проводимые до работы с целью подготовки организма к предстоящей деятельности, по своему влиянию на организм вводная гимнастика отнесена к средствам, действующим сходно со средствами активного отдыха.

Физкультурная пауза – эта форма производственной гимнастики, проводимая в первую и вторую половины рабочего дня в течение 5-6 минут, в течение которой выполняется комплекс из 6-7 специально подобранных физических упражнений.



Физкультурная минутка – это малая форма активного отдыха, в виде кратковременной физкультурной паузы, которая проводится для того, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1 - 2 мин.

Микропауза активного отдыха – это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с., снижая при этом общее или локальное утомление, путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. Под утомлением понимается временное снижение работоспособности, которое сопровождается субъективным ощущением усталости и является защитной реакцией организма, предотвращающей переутомление.

Активный отдых – это переключение с одной формы деятельности на другую с применением физических упражнений. Физиологический механизм активного отдыха объясняется следующим: включение в деятельность мышц, не участвовавших в процессе труда, приводит к возникновению в соответствующих центрах очага возбуждения, который, в силу одновременной отрицательной индукции, еще более углубляет расслабление в центрах утомленных ранее мышц.

Комплекс оздоровительных мероприятий и активного отдыха с использованием физических упражнений, осуществляемых с целью восстановления оптимального самочувствия и работоспособности человека называется рекреацией.

Комплекс производственной гимнастики составляется с учётом условий труда, рабочей позы, положения туловища, рабочих движений, характера трудовой деятельности, степени и характера усталости, возможных отклонений в состоянии здоровья, санитарно-гигиенических состояний мест занятий и пр. При построении комплексов упражнения необходимо учитывать [2, 3, 9]: 1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное); 2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений); 3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда); 4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность); 5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики; 6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Чтобы не уставать на работе и после работы, необходимо делать комплекс простых упражнений продолжительностью 1-5-10 минут. Самое главное – никакого специального оборудования и тренажеров для производственной зарядки не нужно. При выполнении гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением происходит мощное психологическое переключение нервной системы, что улучшает эмоциональное состояние и также способствует реабилитации организма [1].

Получили следующие результаты опроса. Так, более половины работающих в МБДОУ №30 «Семицветик» хотели бы, чтобы на работе проводилась производственная гимнастика (рис. 1).

Среди работников названы преимущества производственной гимнастики (рис. 2): получение энергии на весь рабочий день – 41,6% респондентов; эффективное выполнение поставленных задач – 16,7%; снижение эмоционального напряжения – 33,4%; поддержание организма в тонусе – 8,3%.



Физкультурная минутка – это малая форма активного отдыха, в виде кратковременной физкультурной паузы, которая проводится для того, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2-3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1 - 2 мин.

Микропауза активного отдыха – это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 с., снижая при этом общее или локальное утомление, путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. Под утомлением понимается временное снижение работоспособности, которое сопровождается субъективным ощущением усталости и является защитной реакцией организма, предотвращающей переутомление.

Активный отдых – это переключение с одной формы деятельности на другую с применением физических упражнений. Физиологический механизм активного отдыха объясняется следующим: включение в деятельность мышц, не участвовавших в процессе труда, приводит к возникновению в соответствующих центрах очага возбуждения, который, в силу одновременной отрицательной индукции, еще более углубляет расслабление в центрах утомленных ранее мышц.

Комплекс оздоровительных мероприятий и активного отдыха с использованием физических упражнений, осуществляемых с целью восстановления оптимального самочувствия и работоспособности человека называется рекреацией.

Комплекс производственной гимнастики составляется с учётом условий труда, рабочей позы, положения туловища, рабочих движений, характера трудовой деятельности, степени и характера усталости, возможных отклонений в состоянии здоровья, санитарно-гигиенических состояний мест занятий и пр. При построении комплексов упражнения необходимо учитывать [2, 3, 9]: 1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное); 2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений); 3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда); 4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность); 5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики; 6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

Чтобы не уставать на работе и после работы, необходимо делать комплекс простых упражнений продолжительностью 1-5-10 минут. Самое главное – никакого специального оборудования и тренажеров для производственной зарядки не нужно. При выполнении гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением происходит мощное психологическое переключение нервной системы, что улучшает эмоциональное состояние и также способствует реабилитации организма [1].

Получили следующие результаты опроса. Так, более половины работающих в МБДОУ №30 «Семицветик» хотели бы, чтобы на работе проводилась производственная гимнастика (рис. 1).

Среди работников названы преимущества производственной гимнастики (рис. 2): получение энергии на весь рабочий день – 41,6% респондентов; эффективное выполнение поставленных задач – 16,7%; снижение эмоционального напряжения – 33,4%; поддержание организма в тонусе – 8,3%.

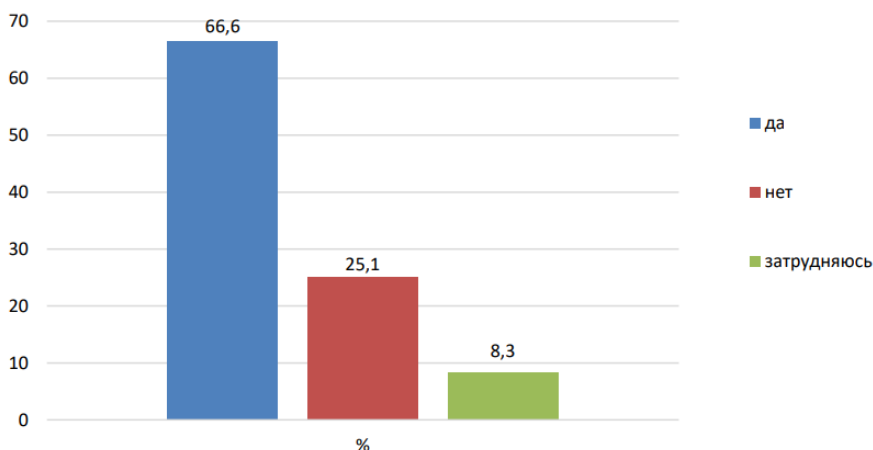


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Хотели бы вы чтобы на работе проводилась производственная гимнастика?»

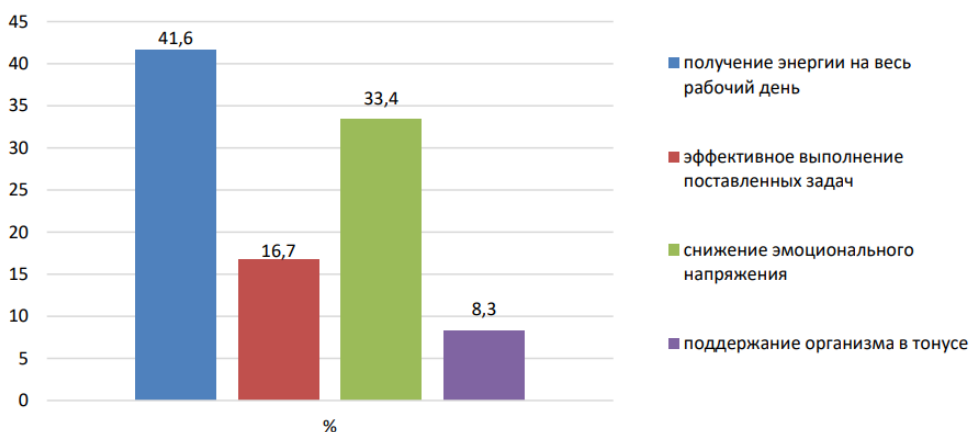


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Назовите преимущества и пользу производственной гимнастики»

Ермакова Е.Г. предлагает включать в комплексы упражнений для производственной гимнастики «упражнения общеразвивающего характера, упражнения стретчинговой направленности, упражнения, укрепляющие и координирующие тело. Все упражнения выполняются с высокой амплитудой, и важно во время выполнения следить за дыханием. Лучше всего производственной гимнастикой заниматься на свежем воздухе. Занятия на свежем воздухе помогают взбодриться, укрепить здоровье и иммунитет, улучшить работу сосудов, легких, сердца и других органов» [7].

Дубовицкая Л.Л., Дубовицкая И.А., Лапшин В.В. рекомендуют подбирать физические упражнения «так, чтобы по возможности задействовать мышцы, не принимавшие активного участия в рабочем процессе. Следует отметить, что эффективность такого активного отдыха зависит не только от самого подбора физических упражнений, но и от методики их проведения. Переключить внимание занимающихся и повысить интерес к занятиям лучше удается в том случае, если повысить их эмоциональный фон. Этому чрезвычайно способ-



ствуется многообразие форм современного фитнеса, среди которых каждый может выбрать средство себе по душе. В результате эмоционального воздействия повышаются функциональные возможности нервных клеток и усиливаются восстановительные процессы в организме. Эмоциональное возбуждение вовлекает в активную деятельность ряд важных подкорковых образований и симпатико-адреналиновую систему, тонизирующую деятельность высших отделов коры головного мозга, что способствует повышению работоспособности корковых клеток» [6].

**Заключение.** Анализ научно-методической и специальной литературы показал, что систематические занятия производственной гимнастикой могут заменить посещения зала лечебной физкультуры и массажа. Сегодня производственная гимнастика переживает второе рождение и рассматривается как необходимое условие эффективного труда.

### Литература

1. Аксенова О.В. Производственная гимнастика для офисных работников (офисная гимнастика) // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2010. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proizvodstvennaya-gimnastika-dlya-ofisnyh-rabotnikov-ofisnaya-gimnastika> (дата обращения: 13.10.2021).
2. Баранов В.М. Физические упражнения в режиме труда. – Киев: Здоровье, 1978. – 184 с.
3. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: «Знание», 1987. – 95 с.
4. Гусева Э.Д. Гимнастика в рабочем строю. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 71 с.
5. Гриненко М.Ф., Саноян Г.Г. Труд, здоровье, физическая культура. – М.: ФиС, 1974. – 288 с.
6. Дубовицкая Л.Л., Дубовицкая И.А., Лапшин В.В. Система комплексов офисной гимнастики как средство сохранения здоровья и повышение работоспособности служащих // Социально-экономические явления и процессы. – 2014. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-kompleksov-ofisnoy-gimnastiki-kak-sredstvo-sohraneniya-zdorovya-i-povyshenie-rabotosposobnosti-sluzhaschih> (дата обращения: 26.09.2021).
7. Ермакова Е.Г. Роль производственной гимнастики в снижении развития производственных заболеваний // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №6-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-proizvodstvennoy-gimnastiki-v-snizhenii-razvitiya-proizvodstvennyh-zabolevaniy> (дата обращения: 10.10.2021).
8. Косилина Н.И., Сидоров С.П. Гимнастика в режиме рабочего дня. – М., «Знание», 1988. – 93 с.
9. Мазо Г.Е. Активное восстановление работоспособности на предприятиях: метод. рекомендации. – Мн., 1990. – 21 с.
10. Саноян Г.Г. За развертывание научной работы по производственной гимнастике // Теория и практика физической культуры. – 1967. – № 2. – С. 65-67.