

**Современные тенденции организации образовательного процесса:
от идеи к результату**

Плешакова Кристина Николаевна,

студент 3 курса,

ЮРИУ РАНХиГС, г. Ростов-на-Дону;

Смирнова Елена Владимировна,

студент 3 курса,

ЮРИУ РАНХиГС, г. Ростов-на-Дону;

*Научный руководитель: **Проскурина Елена Федоровна,***

старший преподаватель кафедры физического воспитания,

ЮРИУ РАНХиГС, г. Ростов-на-Дону,

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье идет речь о необходимости занятий физической культурой вне зависимости от возраста, а также рассматриваются вопросы влияния физической подготовки на развитие организма, его функционирование и работоспособность, предлагаются способы преодоления усталости в сидячей работе.

Ключевые слова: физические упражнения, физическое развитие, здоровье, офисная зарядка

Цель физического воспитания – развитие физических качеств и укрепление здоровья. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека и укрепления и охраны его здоровья, но также влияют и на иные стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность и т.д.

Правильное и постоянное использование упражнений способствует укреплению здоровья.

Физические упражнения можно рассмотреть с двух сторон: психологической и физиологической.

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

С психологической точки зрения спорт вырабатывает волю, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска [1].

С физиологической же точки зрения в процессе физической подготовки совершенствуются функции нервной системы; повышается работоспособность сердца; происходят изменения в дыхательной системе.

Эти благоприятные изменения для нашего организма происходят при систематических физических нагрузках в организме человека, укрепляется здоровье сотрудников и повышается их работоспособность.

По данным Всемирной организации здравоохранения более 3 млн. смертей в год можно предотвратить, если повысить физическую активность человека в течение дня. Среднестатистический офисный работник 80% времени суток проводит с низкой физической активностью: сидячая работа, приемы пищи, поездки в транспорте – все это не подразумевает никакого движения. Парадокс в том, что отдых от сидячей работы также очень часто не предполагает быть активным: в качестве досуга люди выбирают интернет и телевизор, сидя в кресле или лежа на диване [2].

Исследования показывают, что сидячий образ жизни вызывает нарушение метаболических процессов, гипертонию, увеличения уровня сахара в крови, повышения холестерина. Это вызывает риск развития серьезных сердечно-сосудистых заболеваний, раковых опухолей и ранней смерти. И даже часовая тренировка не поможет сильно исправить ситуацию, если вы проводите целый рабочий день в неподвижном сидячем положении [3].

Но все это можно предотвратить благодаря офисной гимнастике. На данный момент, физиотерапевты разработали комплекс упражнений, которые помогут размять мышцы в рабочее время. Все эти упражнения

Современные тенденции организации образовательного процесса: от идеи к результату

не займут более 5 минут, но при этом дадут заряд бодрости и поспособствуют активной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Антониковский В.О. Организация и стимулирование самостоятельной физической подготовки студентов в вузе: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2005.*
- 2. Добротворская С.Г. Ориентация студентов на здоровый образ жизни: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2002.*
- 3. Новосельцев О.В., Щеголев ВА, Щуров А.Г. и др. Врачебно-педагогический контроль и средства восстановления спортсменов: учебное пособие / под общ. ред. профессора А.Г. Щурова. – СПб.: ВИФК, 2010. – 228 с.*