

Библиографический список

1. Булгакова, Н.Ж. /Плавание: пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: «Физкультура и спорт», 1984.-160 с.
2. Петрова, Н.Л. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
3. Профит, Э. Аквааэробика: 120 упражнений / «Феникс», 2007. - 125 с.
4. Яных, Е.А. Аквааэробика / В.А. Захаркина. - М., 2006.- 127 с.

**WATER AEROBICS AND ITS SIGNIFICANCE
IN THE LIVES OF STUDENTS**

Shapirova D. R.

Keywords: *water aerobics, gymnastics, exercises, directions, water gymnastics*

The work is devoted to the importance of water aerobics on the body. In the study, the authors found that water aerobics (hydro aerobics) is unique and beneficial to the body types of exercises that allows you to combine physical activity and recreation in the water.

УДК 796

**НАУЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА РАБОТНИКОВ
ОФИСА**

*Ислямова Р.Ф., Альмухаметова Д.И., студентки 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Рябоконева А.М., старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им.П.А. Столыпина»*

Ключевые слова: *здоровье, экономист, физическая культура, средства физической культуры*

В данной статье рассматривается значимость средств физического воспитания в трудовой деятельности экономистов.

В настоящее время актуальным является изучение вопроса применения средств физической культуры и спорта в трудовой деятельности офисных ра-

ботников. На практике это выражается научной организацией труда, а в частности использованием специфических упражнений и средств отдыха сотрудников данной специальности.

Рассмотрим данный вопрос на примере такой популярной на сегодняшний день профессии, как экономист. Российская практика свидетельствует о том, что работники указанного профиля не получают должного физического воспитания и эта проблема требует специального изучения.

Нужно заметить, что труд экономистов имеет своеобразную специфику, которая связана с цифрами, различными подсчетами, с воспроизведением и срочной переработкой огромного количества информации. Также в профессии экономиста отмечается снижение компонента физического труда, а, в итоге - развитие гиподинамии, которая отрицательно сказывается на здоровье многих специалистов. В этих условиях повышается роль специальных физических упражнений, которые направлены на ликвидацию дефицита двигательной активности работающих.

Далее рассмотрим самые простые методы поддержания здоровья экономистов. Наиболее мощным была и остается зарядка. К тому же необходимым является использование средств активного отдыха для борьбы с производственным утомлением и гиподинамией.

Ни для кого не секрет, что научно-технический прогресс не стоит на месте, и вся работа становится автоматизированной. Работа экономиста не является исключением. В результате длительной работы с ПК глаза устают, краснеют, появляется жжение, чувство «песка» в глазах. В иных случаях развивается близорукость, нарушается работа глазных мышц, снижается чувствительность зрения.

Для того, чтобы предотвратить и избежать этого, рекомендуется выполнять зарядку для глаз, которая является доступной в условиях офиса и состоит из простых упражнений:

1. Частое моргание в течение 2-х минут, которое улучшает внутриглазное кровообращение;

2. Сведение глаз к переносице. Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Прodelайте то же самое в противоположном направлении;

3. «велотренажер». Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо — влево, вверх — вниз, по кругу, восьмеркой. Такая гимнастика для глаз при работе на компьютере укрепляет глазные мышцы. Глаза при этом могут быть закрыты или открыты, по вашему желанию;

4. Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторить 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение;

5. Тремя пальцами без усилия нажмите на верхние веки, продолжайте

воздействие в течение 2-х секунд. Простая, но эффективная зарядка для глаз при работе на компьютере улучшает отток внутриглазной жидкости;

6. Встаньте возле окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (точка на оконном стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект (дом или дерево). Повторите 10 раз;

7. Закройте глаза и медленно перемещайте глазными яблоками вверх-вниз. Повторите 5 раз;

8. «рисуем в воздухе» или гимнастика для глаз при работе на компьютере для любителей творчества. Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.

Целесообразно на предприятиях разместить перед компьютерами экономистов и тех, кто много работает с ПК, памятки, на которых прописаны эти простые упражнения для глаз. Отметим, что данная практика применяется в Ульяновской области. [1, 2, 3].

Вышеупомянутые рекомендации способствуют восстановлению работы глазных мышц, предотвращению развития близорукости, повышению остроты зрения, лучшему освоению трудовых операций, ускоренному обучению профессии молодых экономистов.

Библиографический список

1. Закон Ульяновской области «О физической культуре и спорте в Ульяновской области» от 5.11.2008 г. № 177-ЗО, Государственная программа Ульяновской области «Развитие физической культуры и спорта в Ульяновской области на 2014-2018 годы» от 11.09.2013 №374/416-П.
2. Чумакова, Р.С. Профессионально - прикладная подготовка студентов. / Р.С.Чумакова. - Киров: Изд-во АСА, 2013. – 312 С.
3. Береславская, Е.Б. Вегетососудистая дистония. Современный взгляд на лечение и профилактику / Е.Б. Береславская. - СПб.: ИГ «Весь», 2014. – 245 С.

SCIENTIFIC ORGANIZATION OF LABOR OFFICE WORKERS

Islyamova R.F, Almuhametova D.I.

Keywords: *health, Economics, physical education, means of physical culture*

This article discusses the importance of physical education in the labour market economists