

Даешь здоровый образ жизни!

#13-14 от 15.06.2007



В советское время в государственных (других тогда просто не было!) учреждениях и предприятиях активно практиковалась так называемая производственная гимнастика. В течение рабочего дня был специальный перерыв, когда в течение 5–10 минут люди умственного труда с удовольствием (или без такового) под музыку подымали вверх руки, разводили их в стороны, совершали наклоны туловища... В общем, давали своим мышцам немного размяться. Это, по заверениям ученых-медиков, позволяло не только держать свое тело в форме, но и повышало производительность труда.

Не понаслышке о благоприятном влиянии физических упражнений на продуктивность работы знают и нынешние руководители различных АО, ООО и иных фирм, которые заботятся и о своем здоровье, и о мозговой деятельности своих подчиненных. Пример тому – ОАО «САН Интербрю Украина» (многим оно известно как пивзавод «Рогань») – Харьковский филиал организации, в состав которой входят ведущие пивоваренные заводы мира. Именно там магистр кафедры физического воспитания НТУ «ХПИ» Анна Долгополова (ИФ-71) проводит с руководством этого подразделения занятия по атлетизму и аэробике. Но обо всем по порядку...

Аня – выпускница Харьковского государственного высшего училища физической культуры (ХГВУФК № 1). С легкой руки своей тети – преподавателя училища – девушка приобщилась там к легкой атлетике (сначала это было многоборье – тренер Л.И. Фастивец, а затем спринт – Заслуженный тренер Украины В.М. Муравьев). Она благодарна Владимиру Митрофановичу Муравьеву и заведующему кафедрой физвоспитания НТУ «ХПИ», профессору А.И. Любиеву за возможность учиться в таком прекрасном и престижном вузе и защищать его спортивную честь. Под руководством своего нынешнего тренера, старшего

преподавателя кафедры физвоспитания нашего университета В.Ю. Казака Аня переквалифицировалась (и не без успеха!) в прыгунью (прыжки в длину). Уже в Политехе она выполнила норматив кандидата в мастера спорта, участвовала в двух Универсиадах Украины, областных и городских соревнованиях, в различных эстафетах. На 4 курсе Аня на «отлично» защитила бакалаврскую работу, которую выполнила под руководством старшего преподавателя В.П. Родыгиной, а также спортсменка получила диплом инструктора по танцевальной аэробике (такие курсы уже не один год действуют в Спорткомплексе НТУ «ХПИ»). И тогда ее, как одну из лучших выпускниц курсов, пригласили в ОАО «САН Интербрю Украина». «Люди умственного труда, ведущие малоподвижный образ жизни, крайне нуждаются в правильном (!) увеличении физической нагрузки, и в этом я им помогаю уже 2 года», – говорит Аня.

Вообще же на этом предприятии уважают спорт и всячески содействуют его развитию. Например, администрация ОАО «САН Интербрю Украина» часто выступает спонсором проведения Спартакиады среди работников СМИ. Каждый месяц в течение года «акулы пера» и «телевизионщики» состязаются по многим видам спорта. В конце сентября соревнуются представители королевы спорта. В прошлом году Аня Долгополова была признана лучшей легкоатлеткой этого турнира и получила массу призов.

Кстати, ее магистерская работа, которую она выполнила под руководством преподавателя кафедры физвоспитания М.В. Кучеренко-Щебыкиной, посвящена анализу европейского менеджмента персонала на ОАО «САН Интербрю Украина». Вместе со своими подопечными Аня проводит эксперимент – отслеживает изменение уровня заболеваемости и функционального состояния их здоровья под влиянием ее занятий. В процессе решаются задачи по освоению здорового образа жизни по совокупности результатов тестирования с учетом антропометрических данных, факторов окружающей среды, образа жизни и анамнеза, выявляется слабое звено и строится интегральный показатель сотрудников. На основании анализа составляются программы занятий с максимальным учетом их индивидуальных показателей и половых особенностей, о чем свидетельствуют акты внедрения.

В будущее Анна Долгополова смотрит уверенно! «В вузе я раскрылась как личность, научилась думать, организовывать свои публичные выступления, с этим нелегким делом познакомил нас доцент кафедры физвоспитания З.А. Близнецова. Хочется поблагодарить тренерский состав и преподавателей кафедры за полученные знания, за индивидуальный подход к каждому студенту, за теплоту и внимание, с которыми они к нам относились», – делится с нами девушка. Она планирует еще какое-то время выступать на состязаниях, а потом стать тренером, не исключено, что и детским. Но это не помешает ей продолжить сотрудничество с ОАО «САН Интербрю Украина».

Нам остается только надеяться, что занятия руководящего звена атлетизмом и аэробикой повлияют на дальнейшее увеличение качества пенящегося напитка и расширят его ассортимент!