



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
САЯНО-ШУШЕНСКИЙ ФИЛИАЛ

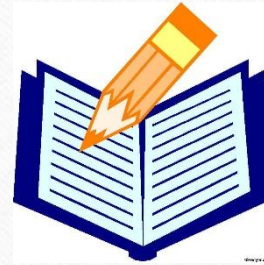
**Методика составления комплексов
упражнений**

**в различных видах производственной
гимнастики и
определение их места в течение рабочего
дня**

Выполнила: студентка гр. ЗГЭ14-01Б

Байкова Т.А.

Содержание



-
- Введение 3
 - Производственная гимнастика 4
 - Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики 6
 - Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы 8
 - Группы профессий 9
 - Методика составления и проведения физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха 17
 - Пример физкультурная микропаузы при утомлении глаз 18
 - Примерный комплекс вводной гимнастики для работников, занятых малоподвижным трудом 20
 - Вывод 23
 - Список источников 24

Введение



Физическая активность во все времена была важнейшим компонентом заботы человека о собственном здоровье. Периодически заниматься физическими упражнениями можно (и нужно) как в выходные дни так и на рабочих местах, для чего служит производственная гимнастика — положительный эффект которой трудно переоценить. Кроме того, каждая организация прямо заинтересована в том, чтобы любой ее сотрудник мог долго и плодотворно работать, а не сидеть на больничных листах, что позволяет экономить средства и не искать авральные замены.

Производственная гимнастика

- Определение. Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.



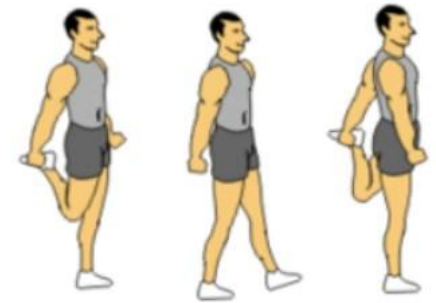
Методика производственной гимнастики включает два компонента:

- составление комплексов производственной гимнастики;
- их проведение в режиме рабочего дня.



Методики составления и проведения имеют существенные отличия: если место вводной гимнастики определено четко до начала работы, то время проведения других видов производственной гимнастики зависит от динамики работоспособности человека в течение трудового дня.

Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики



- **Тяжелый физтруд.** В комплекс вводной гимнастики включают простые движения динамического характера. Они последовательно вовлекают в активную деятельность различные группы мышц. Максимум нагрузки в последней четверти комплекса.
- **Труд средней тяжести.** Подойдут динамические с широкой амплитудой упражнения для группы мышц, которые во время работы не задействованы. Максимум нагрузки должен приходиться на середину комплекса.
- **Труд связанный с длительным напряжением внимания, зрения.** Вводная гимнастика насыщается комбинированными динамическими упражнениями, в которых заняты различные группы мышц. Максимальная физнагрузка приходится на первую треть комплекса.

Правила выполнения вводной гимнастики:



- во время упражнений занимающиеся испытывают чувство сильной и приятной мышечной работы;
- важно создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп;
- вводную гимнастику следует заканчивать двумя упражнениями, одно из которых снимет излишнее возбуждение, а другое поможет настроиться на предстоящую работу;
- после выполнения всего комплекса у занимающихся не должно появляться желание отдохнуть.

Методика составления и проведения комплекса упражнений физкультурной паузы

- Основа физкультурной паузы - те органы и системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято.
- Все виды трудовой деятельности разделены на 4 группы, для каждой созданы примерные типовые схемы проведения физкультурных пауз.



Первая группа профессий (конвейер, вычислительная техника)

- Однообразные, монотонные виды, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью.
- Для работников этой группы в комплексы физкультурной паузы подбираются упражнения динамические, с большой амплитудой движений, включающие в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы.



Схема физкультурной паузы для первой группы профессий:

Упражнения:

- в потягивании;
- для мышц туловища, ног, рук (повороты, наклоны);
- для мышц туловища, ног, рук с большой амплитудой и быстрым темпом выполнения;
- общего воздействия (приседания, ускоренная ходьба; комбинация приседаний с наклонами туловища, движениями рук, ног);
- для мышц туловища, а также ног и рук махового характера;
- на расслабление мышц рук;
- на точность и координацию движений.



Вторая группа профессий (токари, сварщики)

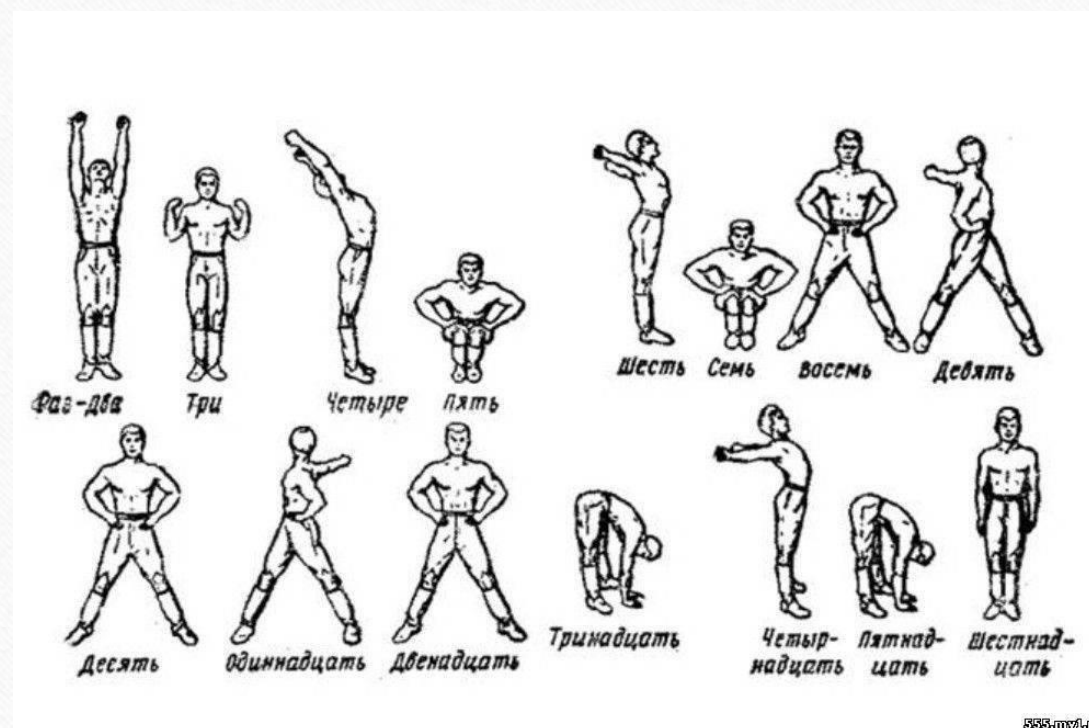
- Работа, в которой сочетаются элементы умственного и физического труда. Движения здесь разнообразные, динамичные при умеренных физических усилиях.
- Большая часть работ, относящихся к этой группе, может выполняться стоя (на месте или в движении).
- Комплексы физпауз составляют из разнообразных динамических упражнений в сочетании с элементами расслабления. Очень важно исключить дополнительные нагрузки на те мышцы, которые участвовали в трудовых операциях.



Схема физкультурной паузы для второй группы профессий:

Упражнения:

- в потягивании;
- для мышц туловища, рук, ног с элементами расслабления;
- для мышц туловища, рук, ног;
- общего воздействия - бег, прыжки, приседания и их комбинации;
- махового характера;
- на расслабление;
- на координацию и точность движений.



Третья группа профессий (каменщики, шахтеры, лесорубы)

- Работа, связанная с большими физическими усилиями, подвижная.
- Комплексы физкультпаузы состоят в основном из упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению восстановительных процессов. Упражнения выполняются, как правило, в медленном или среднем темпе.
- Физкультурную паузу рекомендуется сочетать с пассивным отдыхом и выполнять ее лучше в положении сидя, а некоторые упражнения даже в положении лежа.



Схема физкультурной паузы для третьей группы профессий:

Упражнения:

- в потягивании с глубоким дыханием и включением элементов расслабления мышц рук и плечевого пояса;
- в глубоком дыхании с расслаблением различных мышц;
- с расслаблением мышц ног, рук и туловища в сочетании с глубоким дыханием в положении сидя или лежа;
- на растягивание, улучшение осанки и подвижности суставов;
- для мышц туловища, ног и рук с элементами координации движений.



Четвертая группа профессий (писатель, бухгалтер, преподаватель)

- Виды работ, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом. Они требуют большого напряжения центральной нервной системы, но малоподвижные, физические затраты небольшие.
- Физкультпауза состоит из разнообразных физических упражнений с широкой амплитудой движений, выполняемых стоя. При подборе упражнений позвоночник должен быть предметом особых забот - важны наклоны в стороны, прогибание назад, вращение туловища. Важны и упражнения, способствующие кровоснабжению головного мозга, ликвидирующие застой крови в области малого таза.

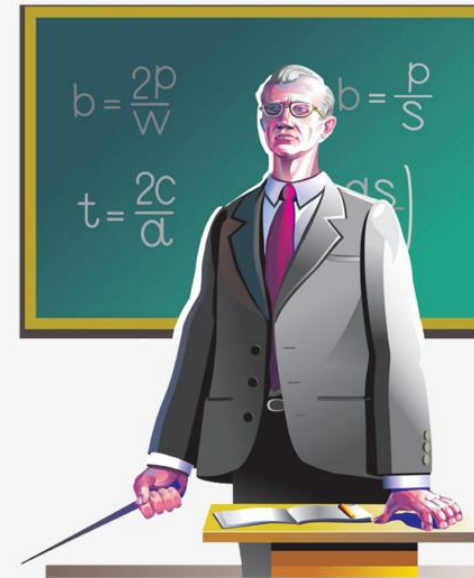


Схема комплекса для четвертой группы профессий:

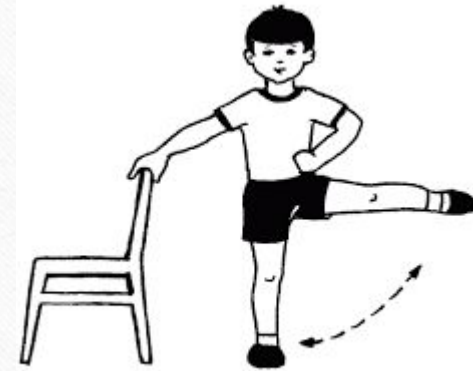
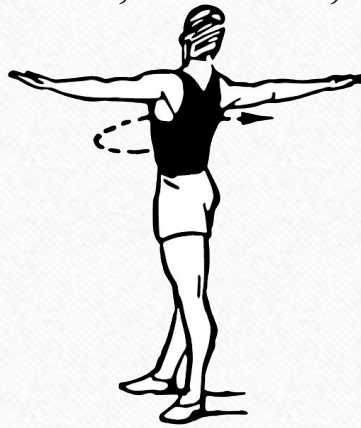
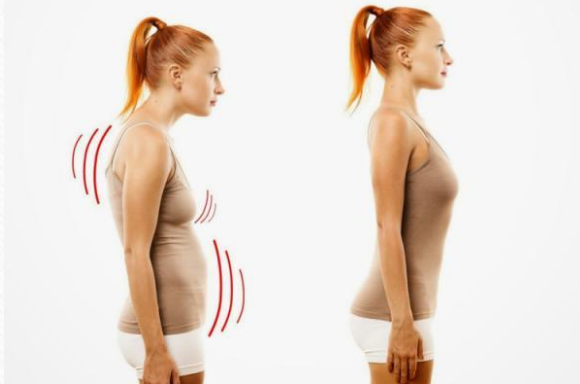
Упражнения:

- в потягивании;
- для мышц туловища, ног и рук;
- для мышц туловища, ног и рук более динамичные, с большей нагрузкой;
- общего воздействия - приседания, бег, прыжки;
- для мышц ног, рук и туловища и их комбинации с акцентом на движение ногами;
- на расслабление мышц рук;
- на внимание, координацию движений.



Методика составления и проведения физкультурной минутки и микропаузы активного отдыха

- В физкультурных минутках общего воздействия первое упражнение чаще всего связано с распрямлением спины и отведением плеч назад.
- Второе - наклоны или повороты туловища в сочетании с движениями рук и ног.
- Третье - маховые движения. Некоторые упражнения возникают непроизвольно или в силу привычки. Это вращение головой, плечами, напряженное выпрямление ног в положении сидя, смена позы.



Пример физкультурная микропаузы при утомлении глаз

- Упражнение 1.

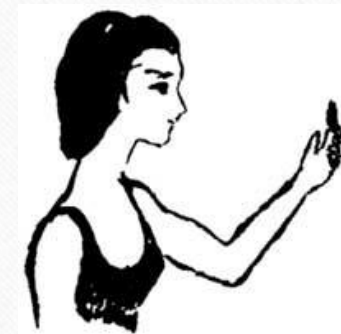
1- смотреть вдаль 2-3 с.

2 - перевести взгляд на кончик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25-30 см, и смотреть на него 3-5 с.

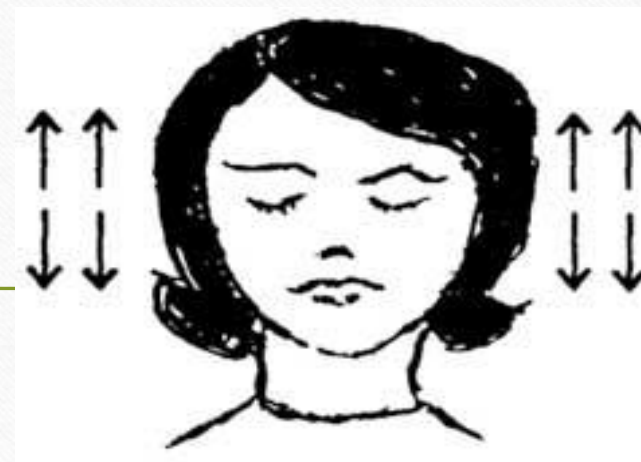
Повторить 10-12 раз.

- Упражнение 2. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.

- Упражнение 3. Закрыть глаза и выполнить круговые движения глазными яблоками вправо и влево. 15-20 с.



- Упражнение 4. Быстрые моргания в течение 15-20 с.



- Упражнение 5. Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко в течение 2-3 с. Затем снять пальцы с век и посидеть с закрытыми глазами 2-3 с. Повторить 3-4 раза.



Примерный комплекс вводной гимнастики для работников, занятых малоподвижным трудом

- Упр. 1. Исходное положение основная стойка. Ходьба на месте 25-30 с.
- Упр. 2. И. п. - о.с. 1 - дугой внутрь, правую руку вверх. 2 - то же левой, встать на носки, потянуться вверх руками. 3-4 и. п. Повторить 2-3 раза.
- Упр. 3. И. п. - руки на поясе, 1 - прыжок, ноги скрестно. 2 - прыжок, ноги врозь. Скрестное положение ног менять поочередно. 15-20 с. Ходьба на месте 15-20 с.



- Упр. 4. И. п. - о. с. 1 - встречный мах руками: левая вверх, правая назад, 2 - изменить положение рук. Окончание движения рук закончить небольшим рывком. Повторить 6-8 раз.



- Упр. 5. И. п. - стойка ноги врозь, кисти сплетены. 1-4 руки вверх, круг туловищем вправо. То же в другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.



- Упр. 6. И. п. 1 - с небольшим поворотом туловища направо, мах левой согнутой ногой назад, правой рукой коснуться голеностопного сустава, левой рукой произвольное движение, способствующее удержанию равновесия. 2 - то же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.



- Упр. 7. И. п. - о. с. 8-10 небольших махов вперед и назад расслабленной ногой с "мазком" носком по полу. В конце каждого маха приподняться на носке. Руки произвольно в стороны для удержания равновесия. То же, стоя на другой ноге. По окончании упражнения выполнить 2-3 парных дыхания.



- Упр. 8. И. п. - о. с. 1 - руки в стороны, правую ногу вперед на носок. 2 - слегка приседая на левой ноге, правую с не-льшим пристукиванием на пятку. Руки повернуть ладонями кверху. 3 - с пристукиванием ступней правую ногу поставить рядом с левой и приподнять левую, руки на пояс. "И" пристукнуть левой ступней, приподнять правую ступню. 4 пристукнуть правой ступней.



Вывод:

Многие современные профессии предполагают низкую физическую активность на рабочем месте. Чтобы сохранить здоровье и повысить производительность труда в таких условиях, необходимо проводить производственную гимнастику. Каждый сможет уделить немного времени для выполнения комплекса упражнений производственной гимнастики во время рабочего дня. Будь это вводная гимнастика, физкультминутка или физкультурная пауза.



Список источников



-
- <http://trenirofka.ru/> Комплекс упражнений из производственной гимнастики
 - <https://tutknow.ru/> Как заниматься производственной гимнастикой - упражнения
 - <http://big-archive.ru/> Производственная гимнастика
 - <https://ru.wikipedia.org> Производственная гимнастика
 - <http://physiatrics.ru/> Производственная гимнастика для офисных работников