

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯГИМНАСТИКА.РФ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СПОРТ →
НОРМА
ЖИЗНИ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ



Фонд
Спорт

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Некоммерческая организация
«ФОНД ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Галаев И. В.
Тиунова О. В.
Бачурин А. В.
Давыдова Н. А.
Никитина Е. Д.
Шутова К. В.

**Производственная гимнастика.
Перезагрузка.**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Москва

2021

УДК 796

ББК 75.0

В

Галаев И. В., Тиунова О. В. Бачурин А. В., Давыдова Н. А., Никитина Е. Д., Шутова К. В. Внедрение гимнастики в производственный процесс: методическое пособие. – Москва: ИП Языкова. –2021. – 89 с. – илл.

Данное методическое пособие подготовлено в рамках проекта «Производственная гимнастика. Перегрузка», реализуемого некоммерческой организацией «Фонд поддержки и развития физической культуры и спорта» при поддержке Министерства спорта Российской Федерации. Оно включает в себя рекомендации по использованию комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз с учетом специфики нескольких типов профессиональной деятельности. Представленные в пособии комплексы ориентированы на индивидуальное и самостоятельное использование трудящимися предприятий и организаций. При соблюдении основных методических принципов допускается и вариативность выполнения упражнений.

Пособие является первым в запланированной серии тематических изданий по содержательным, методическим и организационным аспектам производственной физической культуре.

ISBN 978-5-9901574-5-3

© Коллектив авторов, 2021

© Некоммерческая организация

«Фонд поддержки и развития
физической культуры и спорта»,

Фонд «Спорт», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ВВОДНОЙ ГИМНАСТИКИ	10
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ	11
КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ, ЧЬЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ	12
ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА	12
Комплекс № 1	13
Комплекс № 2	16
Комплекс № 3	19
Комплекс № 4	22
Комплекс № 5	25
Комплекс № 6	28
Комплекс № 7	31
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ	35
Комплекс № 1	35
Комплекс № 2	38
Комплекс № 3	41
Комплекс № 4	44
Комплекс № 5	47
Комплекс № 6	50
Комплекс № 7	53
КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ, ЧЬЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СВЯЗАНА С УПРАВЛЕНИЕМ ТРАНСПОРТОМ ИЛИ ВЫПОЛ- НЕНИЕМ ФУНКЦИЙ ОПЕРАТОРА	56

ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА	57
Комплекс № 1	57
Комплекс № 2	60
Комплекс № 3	63
Комплекс № 4	66
Комплекс № 5	69
Комплекс № 6	72
Комплекс № 7	76
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ	79
Комплекс № 1	79
Комплекс № 2	82
Комплекс № 3	84
Комплекс № 4	86
Комплекс № 5	88
Комплекс № 6	91
Комплекс № 7	93
КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ КОНВЕЙЕРНЫХ ПРОИЗВОДСТВ	96
ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА	96
Комплекс № 1	96
Комплекс № 2	100
Комплекс № 3	103
Комплекс № 4	106
Комплекс № 5	109
Комплекс № 6	112
Комплекс № 7	115

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ	118
Комплекс № 1	119
Комплекс № 2	122
Комплекс № 3	125
Комплекс № 4	128
Комплекс № 5	131
Комплекс № 6	134
Комплекс № 7	137
КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАБОЧИХ, ЗАНЯТЫХ ТЯЖЕЛЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ	140
ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА	140
Комплекс № 1	140
Комплекс № 2	144
Комплекс № 3	147
Комплекс № 4	147
Комплекс № 5	153
Комплекс № 6	156
Комплекс № 7	159
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ	163
Комплекс № 1	163
Комплекс № 2	166
Комплекс № 3	169
Комплекс № 4	172
Комплекс № 5	175
Комплекс № 6	179
Комплекс № 7	181

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ С СОКРАЩЕННОЙ
АМПЛИТУДОЙ ДВИЖЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ**

(СКРЫТАЯ ГИМНАСТИКА)	184
Комплекс № 1	185
Комплекс № 2	187
Комплекс № 3	190
Комплекс № 4	192
Комплекс № 5	195
Комплекс № 6	197
Комплекс № 7	200

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ С СОКРАЩЕННОЙ
АМПЛИТУДОЙ ДВИЖЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

(СКРЫТАЯ ГИМНАСТИКА)	203
Комплекс № 1	203
Комплекс № 2	204
Комплекс № 3	206
Комплекс № 4	207
Комплекс № 5	208
Комплекс № 6	210
Комплекс № 7	211

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ
ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ**

214

**БЛАНК ДЛЯ МОНИТОРИНГА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО
СОСТОЯНИЯ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ**

220

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное методическое пособие подготовлено в рамках проекта «Производственная гимнастика. Перезагрузка» Некоммерческой организацией «Фонд поддержки и развития физической культуры и спорта», в рамках реализации гранта Министерства спорта Российской Федерации. Пособие адресовано работникам организаций и производств, которые заинтересованы в сохранении высокого уровня своей работоспособности, повышении качества и результативности профессиональной деятельности.

Пособие включает практические рекомендации по использованию комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз. В каждом из них учитывается специфика определённого типа профессиональной деятельности. Комплексы адресованы работникам, у которых:

1. сидячая работа, требующая повышенной концентрации внимания (офисные сотрудники, сотрудники колл-центров, студенты, работники швейных производств и т. д.);
2. работа за рулем (водители, машинисты, операторы, крановщики и т. д.);
3. работа на конвейерных производствах;
4. тяжелый физический труд.

Этот выбор не случаен. Именно такой набор видов деятельности в своей совокупности включает в себя и остальные многочисленные варианты профессиональных / производственных нагрузок. В основу комплексов положен богатейший опыт советских и российских исследователей-практиков, накапливавшийся десятилетиями. В Приложении №1 приведён библиографический перечень методических материалов по производственной гимнастике. Любое из представленных там даже первых изданий может быть легко адаптировано к современным реалиям и окажется полезным организаторам, методистам производственной физической культуры и специалистам, занятым охраной труда. Каждая из этих публикаций создавалась, базируясь на результатах комплексных и качественных научных исследований.

В данном пособии методические особенности занятий производственной гимнастикой изложены просто и кратко, что повышает вероятность их практического использования. В комплексы включены достаточно простые упражнения, но при этом учитывающие основные особенности четырех типов трудовой деятельности, а также условия современного производства. Стоит отметить, что предложенные комплексы носят рекомендательный характер. Каждый из сотрудников может выбрать для себя наиболее под-

ходящие и простые в исполнении, так как в любом случае необходимо опираться на свое физическое состояние. Систематическое выполнение любого из представленных комплексов гарантированно окажет положительный эффект на общее состояние работника.

Комплексы содержат перечень ежедневных упражнений на семь дней недели. Это позволяет расширить «двигательный арсенал» занимающихся и сделать занятия нескучными, ведь упражнения каждого комплекса практически не повторяются. Любой такой ежедневный комплекс предусматривает выполнение пяти упражнений, что обеспечивает необходимый и достаточный уровень целенаправленного психофизиологического воздействия на организм за счёт специальной физической работы. Общее время упражнений любого комплекса может занимать от 5 до 10 минут.

Выполнять упражнения нужно при соблюдении санитарно-гигиенических условий (лучше на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении). Если нет возможности покинуть производственное помещение, то выбирайте для себя упражнения, которые не требуют глубокого дыхания.

В состав комплексов в основном включены упражнения, применение которых в производственной гимнастике было научно обосновано специалистами данной сферы. Это же относится к рекомендуемому объему повторений каждого упражнения.

Наличие готовых комплексов существенно упрощает ряд организационных задач, например, не нужно самостоятельно вспоминать или придумывать упражнения. При этом, получив достаточно большой набор двигательных заданий и соблюдая основные методические принципы занятий, каждый может составить свой наиболее удобный («любимый») комплекс, сгруппировать упражнения в другом порядке, расширить или сократить их число и т. п.

При первоначальном выполнении предложенных комплексов упражнений можно ориентироваться на указанную дозировку (количество повторений), однако в дальнейшем объём нагрузки, интенсивность, темп движений, а также их амплитуду нужно изменять, исходя из актуального самочувствия и мониторинга состояния в ходе занятий. Хорошим помощником в индивидуализации занятий станет бланк мониторинга психофизического состояния (Приложение №2), который позволяет, оценивая в течение рабочего дня по 10-бальной шкале несколько параметров состояния, планировать время выполнения того или иного комплекса и соответствующую направленность упражнений.

Методическое пособие ориентировано на индивидуальное самосто-

ательное выполнение трудящимися разработанных комплексов вводной гимнастики и физкультурных пауз. Групповая форма проведения занятий обладает существенными особенностями, однако любой инструктор-методист может воспользоваться этим материалом, чтобы расширить арсенал упражнений для составления комплексов для групповых занятий. При этом, вооружившись рекомендациями из данного методического пособия, каждый работник сможет выполнять упражнения индивидуально, опираясь именно на свой рабочий график и нагрузку.

Регулярное использование комплексов производственной гимнастики позволит сохранить высокую работоспособность и хорошее самочувствие.

Условных обозначений и сокращений в тексте методического пособия совсем немного:

ВГ – вводная гимнастика;

ФП – физкультурная пауза;

ИП – исходное положение;

ОС – основная стойка.

Внимание!

- Темп выполнения упражнений зависит от вашего самочувствия. Он может быть медленным, средним или быстрым.
- Движения старайтесь сочетать с дыханием: если вы поднимаете руки вверх или выпрямляетесь, делайте вдох, наклоняетесь или опускаете руки – выдох. При выполнении статических усилий старайтесь не задерживать дыхание.
- Использовать комплексы можно по-разному:
 - ежедневно выполняя соответствующие комплексы вводной гимнастики (ВГ) и физкультурных пауз (ФП);
 - выбрав из предложенных комплексов вводной гимнастики (ВГ) и физкультурных пауз (ФП) какие-то два, выполнять их в течение месяца, после чего выбрать следующие и т. д.;
 - использовать упражнения комплексов вводной гимнастики (ВГ) и физкультурных пауз (ФП) для составления собственных комплексов, в которых будет учтены как специфика трудовой деятельности, так и недельная ди-

намика производственной нагрузки;

- выполнять разные упражнения из комплексов, ориентируясь на потребность организма в конкретный момент и своё самочувствие.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ВВОДНОЙ ГИМНАСТИКИ

Цель упражнений вводной гимнастики (ВГ) – активизировать психофизиологические процессы и те системы организма, на которые ляжет основная нагрузка в предстоящей работе. Комплексы упражнений ВГ позволят сократить период вработываемости и адаптироваться к рабочему ритму. Это – своеобразная разминка, имитация производственных процессов, которая по интенсивности должна быть такой же, как основная работа, и задействовать именно «рабочие» мышцы.

В комплекс ВГ могут быть включены как общеразвивающие, так и специальные упражнения. Её общая длительность составляет 5–7 минут. Проводиться она может как перед началом работы, так и в первой её части. Очень важно, чтобы комплекс ВГ не вызывал усталость. Важнейшим показателем правильности выполнения таких упражнений является ощущение тонуса основных мышц и активизация нервной системы.

Построение комплекса упражнений ВГ имеет свои особенности. В данном методическом пособии в зависимости от специфики производственного процесса предлагается ориентироваться на следующую логику составления комплекса:

Тип профессий	Направленность упражнений в комплексе ВГ по номерам упражнений				
	1	2	3	4	5
Сидячая работа	Ноги	Боковые мышцы туловища	Брюшной пресс и спина	Руки	Координация движений
Работа за рулем	Ноги	Руки	Спина	Боковые мышцы туловища	Координация движений
Работа на конвейерных производствах	Ноги	Спина	Боковые мышцы туловища	Руки и верхний плечевой пояс	Координация движений
Тяжелый физический труд	Руки	Боковые мышцы туловища	Брюшной пресс и спина	Ноги	Координация движений

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЕНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ

Задачи физкультурных пауз (ФП) – активный отдых, снижение утомления, активизация организма. Эти комплексы выполняются несколько раз в течение рабочего дня при появлении первых признаков наступающего утомления. Основную нагрузку должны получать те мышцы и органы, которые не участвовали в производственной деятельности.

Длительность выполнения комплекса упражнений ФП – 5–10 минут.

Упражнения, выполняемые в среднем или быстром темпе, лучше снимают утомление, чем упражнения медленные.

Построение комплекса упражнений ФП также имеет свои особенности. В данном методическом пособии в зависимости от специфики производственного процесса предлагается ориентироваться на следующую логику:

Тип профессий	Направленность упражнений в комплексе ФП по номерам упражнений				
	1	2	3	4	5
Сидячая работа	Снятие утомления рук и верхнего плечевого пояса	Снятие утомления ног	Улучшение мозгового кровообращения	Снижение возбуждения, расслабление мышц	Упражнения для глаз
Работа за рулем	Общая активация организма	Снятие утомления рук и верхнего плечевого пояса	Снятие утомления ног	Активация мышц брюшного пресса и спины	Активация боковых мышц туловища
Работа на конвейерных производствах	Общая активация организма	Снятие утомления ног	Общеразвивающие упражнения для крупных мышечных групп	Снятие утомления рук и верхнего плечевого пояса	Упражнения для глаз
Тяжелый физический труд	Снижение возбуждения, расслабление мышц	Снятие утомления ног	Снятие утомления рук и верхнего плечевого пояса	Растяжки, потягивания	Общеразвивающие упражнения для крупных мышечных групп

Каждое из представленных упражнений дополнено фотографиями, где отображен лишь один из вариантов его выполнения. Стоит отметить, что для съемки были привлечены не профессиональные спортсмены, а работники различных организаций. В связи с этим, дополнительно подчеркиваем, что фотографии не являются эталоном выполнения упражнения. Выполняйте их, отталкиваясь только от своего физического состояния. Не старайтесь повернуться или наклониться так, как представлено на изображении, если понимаете, что это может Вам навредить и привести к травме. Уверены, что регулярно выполняя упражнения, Вы заметите положительную тенденцию в Вашем состоянии, как психологическом, так и физическом.

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ, ЧЬЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Комплексы предназначены для тех, кто в условиях офиса и сниженной двигательной активности выполняет умственную или административную работу, связанную с принятием ответственных решений, концентрацией внимания и коммуникациями. Также эти комплексы могут быть рекомендованы тем, кто выполняет свою работу сидя и при этом производственные задачи требуют высокой концентрации внимания (швейное производство, сотрудники колл-центров, студенты и т. д.)

Особенность труда

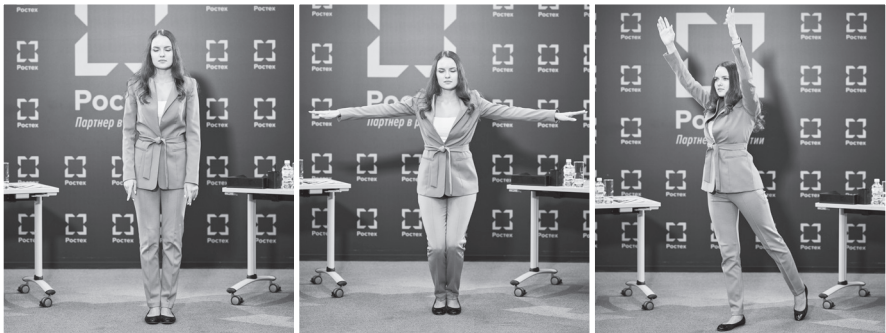
Работа в офисе инженерно-технических работников, руководителей высшего и среднего звена связана с переработкой большого количества информации, высокой концентрацией внимания, оперативным реагированием и принятием ответственных решений, наличием стрессогенных факторов, а также ограниченной двигательной активностью (гиподинамией). Такие условия труда повышают вероятность общего и локального утомления, снижения умственной работоспособности, а также провоцируют психологический стресс.

ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА

Цель ВГ – усилить кровообращение, активизировать центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, психологически настроиться на выполнение рабочих функций.

КОМПЛЕКС № 1

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС

1–2 – присед или полуприсед, руки в стороны,

3 – выпрямиться, руки вверх, левую ногу назад на носок,

4 – ИП.

То же, отводя правую ногу назад.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №2**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС,

1 – руки за голову.

2 – правую ногу отвести вбок, руки выпрямить вверх.

3– выполнить наклон вправо.

4 – ИП.

То же с наклоном в левую сторону.

Повторить 6–8 раз.



Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – ОС, руки в стороны.

1 – правую ногу поставить на шаг в сторону, руки за голову, развернуть туловище влево.

2–3 поднять руки вверх, прогнуться назад,



4 – ИП.

То же с поворотом вправо.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС, кисти сжать в кулаках.

1 – одновременный мах правой рукой вверх-назад, левой рукой вниз-назад.

2 – поменять положение рук.

Повторить 10–15 встречных махов с небольшими рывками рук назад в конце движения.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – поднять руки к плечам,

2 – подняться на носки, выпрямить руки вверх, потянуться вверх,

3 – опуститься на полную стопу, руки в стороны,

4 – опустить расслабленные руки вниз, наклонить голову вперед.

Повторить 4–6 раз.



КОМПЛЕКС №2

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение № 1



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

Поднять руки к плечам.

2–3 – сделать два пружинящих приседания, держа руки на коленях,
 4 – ИП,
 Повторить 8–10 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

2 – ИП – ОС

Поднять правую руку, сделать круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо (следить за движением кисти).

ОС, то же левой рукой с поворотом налево.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, поставить руки на пояс.

1–3 – не выпрямляясь, выполнить наклоны влево, вперед, вправо.

4 – ИП.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь,

1 – согнуть руки перед грудью, выпрямить спину,

2 – выпрямить руки в стороны – согнуть руки перед грудью и сделать небольшой рывок назад,

3 - ИП.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

ИП – стоя правым боком к опоре, держаться за нее правой рукой, левую руку поставить на пояс.

1 – левую ногу поставить вперед на носок, вернуться в ИП.

2 – левую ногу в сторону на носок, вернуться в ИП,



3 – левую ногу назад на носок, вернуться в ИП.

4 – повернуться к опоре другим боком.

Повторить упражнение, выполняя движения правой ногой.

Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

КОМПЛЕКС №3

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1

Краткое описание упражнений



- 1 – ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе.
 - 1 – перенести вес тела на пятки, повернуть ноги носками внутрь,
 - 2 – опираясь на носки, соединить пятки,
 - 3 – опираясь на носки, развести пятки возможно шире,
 - 4 – опираясь на пятки, развести носки возможно шире.
- Повторить 4–6 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1–2 – правую ногу в сторону на носок. Выполнить медленный наклон вправо. Левую руку согнуть и провести вдоль туловища вверх. Прямую правую руку опустить вниз.

3–4 – вернуться в ИП.

То же влево.

Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе.



1–2 – пружинящий наклон вперед, прогнувшись в спине,

3 – наклон влево,

4 – вернуться в ИП.

То же в другую сторону.

Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – руки согнуть перед грудью.

1–2 – два рывка с согнутыми руками, локти назад.

3–4 – руки выпрямить в стороны, выполнить два рывка прямыми руками назад.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС, шаг вправо, развести руки в стороны,

1 – повернуть кисти ладонями вверх, напрячь мышцы рук,

3 – приставить левую ногу, поднять руки вверх,

4 – руки опустить вниз дугами через стороны и свободным махом скрестить перед грудью.

То же влево.

Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

КОМПЛЕКС № 4

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

ИП – стоя левым боком к опоре.



1 – выполнить небольшой мах правой ногой в сторону.

2 – сгибая ногу в коленном суставе, выполнить мах голенью внутрь,

Повторить 6–8 раз, затем выполнить разворот, положить на опору правую руку и, стоя на правой ноге, повторить махи левой.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки согнуть перед грудью.

1–2 – поворот туловища направо. Правую руку отвести в сторону,

3–4 – вернуться в ИП,

То же в другую сторону.

Повторить по 6–8 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1 – мах правой ногой назад, руки развести в стороны,

2 – ИП,

3 – мах левой ногой назад, руки развести в стороны,

4 – ИП.

Повторить по 6–8 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1–4 – выполнить четыре круга выпрямленными руками перед собой.

5–8 – выполнить эти же движения в другую сторону.

Повторить по 2–3 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1 – полуприседая, повернуть колени влево, руки отвести вправо,

2 – ИП,

3– то же в другую сторону.

Повторить по 6–8 раз.

КОМПЛЕКС №5

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – встать боком к опоре и держаться за неё правой рукой.

1 – стоя на правой ноге, левую ногу согнуть и поднять колено,

2 – выпрямив левую ногу, выполнить мах назад с захлестыванием голени и одновременно выполнить мах левой рукой назад, привстать на носок правой (опорной) ноги,

3 – мах левой ногой вперед,

4 – ИП.

Повторить по 6–8 махов каждой ногой.

Махи выполнять слитно.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – ноги на ширине плеч.

1 – руки за голову, поворот туловища вправо,

2 – руки в стороны, наклон вперед, прогнуть спину, голову поднять,

3 – выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево.

4 – ИП.

Повторить по 6–8 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1 – не поднимая, отвести выпрямленные руки назад, прогнуться в пояснице,

2 – дугами вперед поднять руки вверх, встать на носки, прогнуться.

3–4 – опуститься на ступни, выполнить небольшой наклон туловища вперед, руки расслабленно опустить вниз.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1–2 – дугами внутрь выполнить два круга руками в лицевой плоскости (вперед).



3–4 – то же, но круги наружу (назад).
Повторить по 4–6 раз в каждом направлении.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – руки в стороны.

1 – 4 – восьмиобразное движение руками (рисовать прямыми руками цифру «8»).

5–8 – то же в другую сторону.

Повторить по 4–6 раз.

КОМПЛЕКС № 6

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены,

ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1

Краткое описание упражнений



ИП – стоя лицом к опоре, держась за нее двумя руками.

- 1 – сделать полуприсед,
- 2 – выпрямить ноги,
- 3 – встать на носки,
- 4 – опуститься на ступни.

Повторить 8–10 раз.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений



ИП – стоя, руки на поясе.

1–2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо,

3–4 – то же левой рукой.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–2 – согнуть и завести руки за спину – левую руку сверху, правую руку снизу, постараться соединить пальцы рук за спиной в замке,

3–4 – вернуться в ИП,

5–8 – выполнить то же, переменив положение рук.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, пальцы сжать в кулаки.

1 – выполнить мах левой рукой вниз – назад, правой – вверх – назад,

2 – встречными махами перед собой поменять положение рук.

Махи нужно заканчивать рывком руками назад.



Повторить по 6–8 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1–3 – три рывка руками внутрь перед собой, по очереди меняя их положения (то левая рука над правой, то правая рука над левой),

4 – выполнить рывок согнутыми руками назад, соединяя лопатки.

Повторить 4–6 раз.

КОМПЛЕКС № 7

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие.

Упражнение №1

Краткое описание упражнений



ИП – стоя левым боком к опоре, левую руку положить на опору, правую поставить на пояс.

1 – встать на пятки,

2 – перекатом через ступни встать на носки.

Повторить 20–30 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – руки на поясе.

1–2 – сделать полуприсед, повернуть туловище и голову направо, развести руки в стороны, по возможности не отрывать пятки от пола, вернуться в ИП,

3–4 – то же с поворотом налево.

Повторить по 6–8 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – руки за голову.

1–2 – встать на носки, прогнуться в спине, отвести локти назад,

3–4 – опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти перевести вперед.

Повторить 6–8 раз

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – развести руки в стороны, ладони раскрыть вперед, пальцы «растопырить»,

2 – обхватить себя за плечи руками на сколько возможно крепче и дальше



(по возможности до-тянуться ладонями до лопаток),

3 – развести руки в стороны, ладони вперед, пальцы «растопырить»,

4 – вернуться в ИП.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, согнуть руки и положить пальцы на плечи.

1–2 выполнить три круга согнутыми руками вперед и три назад,

3–4 – руки расслабленно опустить вниз.

Повторить 4–6 раз.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Цель ФП – компенсировать влияние гиподинамии (малой подвижности, снижения мышечной деятельности), активизировать дыхательную и сердечно-сосудистую системы, мышцы нижней части туловища и ног, а также периферическое и мозговое кровообращение, снять накопившееся психоэмоциональное напряжение, повысить концентрацию внимания и умственную работоспособность.

Особенности проведения ФП.

Упражнения комплексов могут дополняться движениями с широкой амплитудой и повышенным темпом выполнения. Дополнительно можно использовать дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

КОМПЛЕКС № 1

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – ОС

1 – 2 – поднять плечи,

3 – 4 – опустить плечи, расслабить мышцы плечевого пояса и сделать па-

узу 2–3 сек.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1 – выполнить упор присев, пятки оторвать от пола.

2 – вернуться в ИП,

3 – наклониться вперед, руки опустить вниз,

4 – выпрямиться в ИП.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

Расслабляя мышцы шеи, плавно «перекатывать» голову справа налево и слева направо.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №4

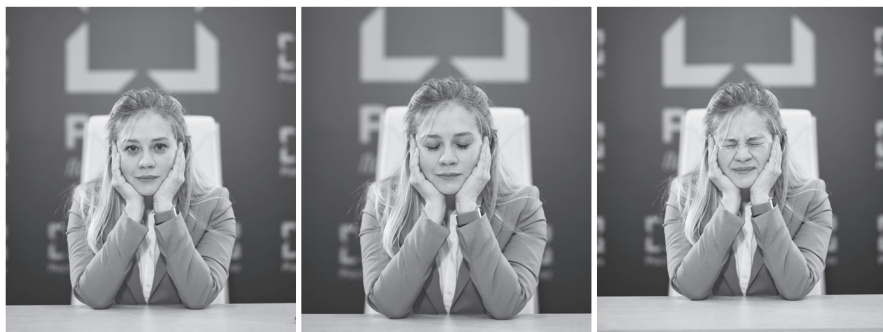


Краткое описание упражнений

ИП – сесть прямо, закрыть глаза, поднести руки к плечам, расправить плечи. Расслабляя мышцы спины, «уронить» руки на бедра, голову на грудь.

В этом расслабленном состоянии нужно оставаться 30–40 сек.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – сесть удобно, облокотиться на стол, подперев голову руками.

Закрывать глаза, сильно сжимать и расслаблять веки.

Повторить 6–8 раз.

КОМПЛЕКС № 2

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, правая рука поднята вверх, левая опущена.

1–4 – выполнить четыре последовательных круга руками назад,

5–8 – выполнить такие же круговые движения вперед.

Повторить по 4–6 раз.

Закончить расслаблением мышц рук, опустив их вниз.



Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1–2 – наклон вправо, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, поднимается вдоль тела вверх,

3–4 – выпрямиться и вернуться в ИП,

5–8 – так же выполнить наклон влево.

Повторить по 6-8 раз.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки на поясе.



1–2 – голову повернуть налево.левой рукой через правое плечо коснуться спины.

3–4 – выполнить то же в другую сторону.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

1 – отвести руки назад, растопырить пальцы, прогнуться в спине,

2 – расслабить мышцы рук и плечевого пояса, опустив их вниз, голову наклонить вперед, отдых 15–20 сек. Повторить 3–5 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – сидя. Положить подбородок на ладони.

Закрывать глаза и выполнять движения глазных яблок вправо и влево.

Повторить 8–10 раз.

КОМПЛЕКС № 3

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

1 – ИП – положить кисти тыльной стороной на пояс.

1–2 – локти свести вперед, голову наклонить вперед.

3–4 – локти отвести назад, голову запрокинуть, прогнуться в пояснице.

Повторить 6–8 раз. Затем опустить руки вниз и расслабленно ими потрясти.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

- 1 – присесть, оторвав пятки от пола, и выпрямить вперед руки,
 - 2 – встать, наклониться вперед и развести руки в стороны,
 - 3 – выпрямиться, правую ногу отвести назад и держать навесу, руки под-
нять вверх в стороны,
 - 4 – вернуться в ИП.
- 5–8 – то же, но с отведением назад левой ноги.
Повторить по 6–8 раз.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

Медленно и плавно выполнить круговые движения головой вправо и вле-
во по 4 раза.



Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сидя на стуле.

- 1 – поднять руки вверх и потянуться,
- 2 – расслабить и «уронить» кисти,
- 3 – расслабить и «уронить» предплечья,
- 4 – расслабить и «уронить» плечи, голову опустить на грудь.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

ИП – сидя, ладони сложить на бедра.

- 1 – закрыть глаза, открыть и, не поворачивая головы, посмотреть вправо вверх.



2 – закрыть глаза, открыть и, не поворачивая головы, посмотреть вправо вниз.

То же в другую сторону.

Повторить 6–8 раз.

КОМПЛЕКС № 4

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – сидя на стуле, руки вниз.

1 – повернуть кисти ладонями вперед и напрячь мышцы руки,

2 – вернуться в ИП,

3 – повернуть кисти внутрь до положения «наружу» и сжать пальцы в кулаки.

4 – вернуться в ИП.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №2**Краткое описание упражнений**

ИП – стойка ноги врозь.

1 – повернуть туловище направо, не отрывая стоп от пола,

2 – повернуть туловище налево.

Повторить 6–8 раз, постепенно увеличивая амплитуду поворота за счёт одновременного движения рук. Исключить при повороте рывки.

Упражнение №3**Краткое описание упражнений**

ИП – сидя, захватив руками сиденье.

1 – наклонить голову вправо,

2 – в этом положении повернуть голову направо и постараться обернуться,

3 – повернуть голову влево, сохраняя наклон головы,

4 – вернуться в ИП.

Выполнить то же в левую сторону.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

1–2 – расправив плечи, выполнить вдох,

3–8 – медленно выдохнуть, расслабляя мышцы спины.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

1 – закрыть глаза, сильно сжать веки на 5 сек.,

2 – открыть глаза и посмотреть вдаль,

3 – снова закрыть глаза, сжав веки на 5 сек.,

4 – открыть глаза и посмотреть на кончик носа.

Повторить 3–5 раз.



КОМПЛЕКС № 5

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – сидя на стуле, руки согнуть перед грудью, соединив ладони: правая рука пальцами вверх, левая рука пальцами вниз.

1–3 – три пружинящих надавливания на кисти,

4 – руки опустить вниз и расслабить мышцы.

5–8 – повторить, сменив положения рук.

Повторить по 6–8 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – руки на поясе.

1 – перенести вес на правую ногу, а левую ногу поставить в сторону на носок,

2 – скользя по полу носком, переставить левую ногу вперед,

3 – скользя по полу носком, переставить левую ногу назад,

4 – вернуться в ИП.

Повторить по 6–8 раз.

Выполнить то же, стоя на левой ноге.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – сидя держась руками за сиденье.

1 – голову повернуть направо,

2 – наклонить её назад,



3–4 – последовательно вернуться в ИП.

То же влево.

Повторить 4–6 раз.

Повороты и наклоны головы выполнять плавно, без рывков.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сложить кисти рук тыльной стороной на пояс.

1–2 – локти направить вперед, голову наклонить вперед,

3–4 – локти отвести назад, голову отклонить назад и прогнуться.

Повторить 6–8 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Быстрые моргания в течение 15–20 с.

КОМПЛЕКС № 6

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

1 – руки выпрямить вперед, ладони соединить.

- 2 – согнуть руки, развести локти в стороны,
 - 3 – не разъединяя ладоней, повернуть кисти пальцами к груди, локти под-
нять,
 - 4 – выпрямить руки.
- Повторить 6–8 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки на голове.

- 1 – резко повернуть таз направо,
- 2 – резко повернуть таз налево.

Во время поворотов плечевой пояс должен оставаться неподвижным.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – сидя руки на пояс.

- 1–2 – поворот туловища направо, левой рукой коснуться спинки стула,
- 3–4 – вернуться в ИП.

Выполнить то же влево.



Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – стоя или сидя.

1–2 – завести руки за спину, прогнуться в пояснице, голову наклонить назад,

3–4 – опустить руки вниз с небольшим наклоном туловища вперед, голову наклонить вперед.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений



Закрывать глаза, выполнять круговые движения глазами вправо и влево.

Выполнять упражнение 15–20 сек.

КОМПЛЕКС № 7

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – стоя или сидя, поставить руки на пояс.

1 – махом завести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево,

2 – вернуться в ИП,

3–4 – то же правой рукой.

Повторить по 4–6 раз.

Голову поворачивать аккуратно, без рывка.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1 – не изменяя положения стоп, поворот туловища налево,

2 – выполнить поворот направо.

Повторить 6–8 раз, постепенно увеличивая амплитуду движения.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

1 – сильно напрячь мышцы шеи и наклонить голову назад,

2 – задержать голову в этом положении на 10–15 сек.,

3 – Затем «уронить» голову на грудь.

4 – сидеть так 10–15 сек.

Повторить дважды.

Упражнение №4**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС

1 – поднять руки вверх, потянуться, ладони развернуть вперед,

2 – расслабить и «уронить» кисти,

3 – расслабить и «уронить» предплечья,

4 – расслабить и «уронить» руки и наклонить голову вперед.

Упражнение выполнять слитно, стремясь к полному расслаблению рук и плечевого пояса.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко. Спустя 2–3 сек. снять пальцы.

Повторить 3–4 раза.

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ, ЧЬЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СВЯЗАНА С УПРАВЛЕНИЕМ ТРАНСПОРТОМ ИЛИ ВЫПОЛНЕНИЕМ ФУНКЦИЙ ОПЕРАТОРА

Комплексы предназначены для тех, кто в положении сидя выполняет работу, связанную с ручным управлением различными механизмами, автоматикой, пультами и т. п. и требующую высокой концентрации внимания и быстрого реагирования на изменяющуюся ситуацию.

Особенность труда

Независимо от типа транспорта для работы водителя характерно: лимитированный объем мышечной активности, постоянная нагрузка на органы зрения, необходимость концентрации внимания, высокие требования к скорости реакции и координации движений и в связи с этим постоянное нервно-мышечное и большое психоэмоциональное напряжение. Монотония, вызванная однообразием внешних условий и сокращенным объемом движений, способствует торможению нервной системы, снижению внимания, ухудшает состояние оперативной готовности и вызывает общее утомление организма.

ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА

Цель ВГ – активизировать нервную систему, улучшить кровоснабжение основных мышечных групп, повысить концентрацию внимания непосредственно перед посадкой за руль.

Комплекс ВГ нужно выполнять непосредственно перед рейсом (работой).

КОМПЛЕКС № 1

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – правая нога впереди, руки на поясе.

1–4 – на каждый счет прыжком менять положение ног.

Выполнить 12–16 прыжков.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений



Стоя или в ходьбе на месте с высоким подниманием бедра выполнить серию круговых вращений кистями в положении рук вперед.

Сделать по 4 вращения в каждую сторону. Упражнение повторить 3 раза

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – повернуться направо, развести руки в стороны,

2–3 – сделать пружинящие наклоны вперед к правой ноге,

4 – вернуться в ИП,

5–8 – то же с поворотом налево.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – руки вверх, пальцы сплести.

1–2 – выполнить два наклона туловища вправо.

3–4 – сделать два наклона туловища влево.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1 – руки поставить в стороны,

2 – правую руку завести за голову, левую поставить на пояс, расправить плечи,

3 – левую руку перенести за голову, правую поставить на пояс.

4 – вернуться в ИП.

Повторить 6–8 раз. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа.

КОМПЛЕКС №2

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1–4 – на каждый счет прыжком перейти в положение «ноги скрестно» и вернуться в ИП ног.

Повторить 12–16 прыжков, чередуя постановку стоп (правая нога перед левой, правая нога – за левой).

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

Стоя или в ходьбе на месте выполнить пружинящие сдвоенные рывки руками: правая рука вверх назад, левая – вниз назад, и наоборот.

Повторить 4–8 раз.



Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – правую ногу поставить в сторону на носок, руки на пояс,

2 – повернуть корпус направо, развести руки в стороны,

3 – сделать наклон назад, руки поднять вверх.

4 – вернуться в ИП.

То же в левую сторону.

Повторить по 2–3 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – широкая стойка ноги врозь, руки за спиной, предплечья соединены.

1 – сделать наклон влево, руки развести в стороны,

2 – вернуться в ИП,

3–4 – то же в правую сторону.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

Выполнять прыжки на месте в сочетании с движениями рук: на каждый прыжок менять положение рук: руки впереди, вверх, в стороны, вниз. Повторить 8–12 прыжков.

КОМПЛЕКС №3

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – сделать широкий шаг вправо, руки развести в стороны,

2 – толчком правой ноги вернуться в ИП,

3 – присесть, поднять руки вверх,

4 – ИП,

5–8 – то же влево.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП - руки в стороны.

Выполнить круговые вращения вперед и назад по очереди сперва в лучезапястных, затем локтевых и после плечевых суставах.

Повторить по 8 раз в каждую сторону.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1 – не меняя положения стоп на опоре, повернуться направо, развести руки в стороны,

2 – наклониться вперед, левую руку опустить вниз,

3 – выпрямиться.

4 – вернуться в ИП.

То же в другую сторону.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1–2 – руки в стороны, шаг правой ногой вперед, полуприседая, выполнить наклон назад с поворотом туловища направо,

3–4 – вернуться в ИП.

То же начиная с левой ноги.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – правую руку поставить к плечу, левую на пояс,

2 – поднять руки вверх,



- 3 – опустить правую руку на пояс, левую к плечу,
 - 4 – вернуться в ИП,
 - 5 – левую руку поставить к плечу, правую на пояс,
 - 6 – поднять руки вверх,
 - 7 – опустить левую руку на пояс, правую к плечу,
 - 8 – вернуться в ИП.
- Повторить 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 4

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

- 1 – сделать мах левой ногой в сторону, руки развести в стороны,
- 2 – вернуться в ИП,



3–4 – то же правой ногой.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

Выполнить 8–10 отжиманий от высокой опоры. Убедитесь, что опора надежная.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1 – наклониться вперед, прогнувшись, руки развести в стороны, при этом тянуть руки вверх,



2 – повернуть корпус направо,

3 – повернуть корпус налево,

4 – выпрямиться в ИП.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – правую ногу отставить на шаг в сторону, руки развести в стороны,

2–3 – сделать два пружинящих наклона вправо, руки за головой,

4 – вернуться в ИП.

То же влево.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

1 – правую ногу поставить вперед, правую руку вверх, левую в сторону,

2 – правую ногу поставить в сторону, правую руку в сторону, левую вверх,

3 – правую ногу назад, руки в стороны,

4 – вернуться в ИП.

То же, начиная с левой ноги.

Повторить по 3–4 раза с каждой ноги.

КОМПЛЕКС № 5

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

ИП — ОС.



1–2 – присесть, пятки оторвать от пола, руки поставить на пояс,

3 – встать на полные стопы, левую ногу отвести назад и поставить на носок, руки поднять вверх,

4 – вернуться в ИП.

То же, с отведением правой ноги назад.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стоя боком к высокой опоре (например к стене или стулу с высокой спинкой). Убедитесь, что опора надежна.

Сделать 4–8 отжиманий каждой рукой.

Вторая рука при этом должна быть на поясе/на шее.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – правую ногу отставить на шаг в сторону, правую руку вытянуть вверх, левую поставить на пояс,

2 – сделать круг правой рукой книзу с поворотом туловища направо,

3 – наклониться вперед, касаясь правой рукой левой ступни,

4 – вернуться в ИП.

Повторить 2-4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1–2 – сделать шаг левой ногой назад, приседая, повернуть корпус направо с наклоном назад, правой рукой коснуться левой ступни, левую руку направить вперед.

3–4 – вернуться в ИП.

То же с шагом правой.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

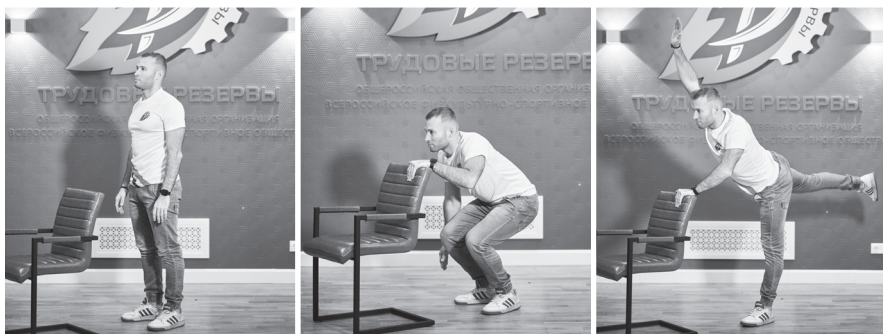
ИП – ОС.

Сжимать и разжимать кисти с одновременным движением выпрямленными руками в последовательности: правая вверх, левая вперед; правая вперед, левая вверх. Выполнять с ускорением темпа 8-10 серий.

КОМПЛЕКС № 6

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – ОС рядом с опорой.

1 – сделать полуприсед и небольшой наклон туловища вперед,

2 – выпрямляясь на правой ноге, левую ногу махом отвести назад, левую руку назад вверх.

Повторить 4–6 раз.

3–4 – то же, стоя на левой ноге.

Упражнение №2



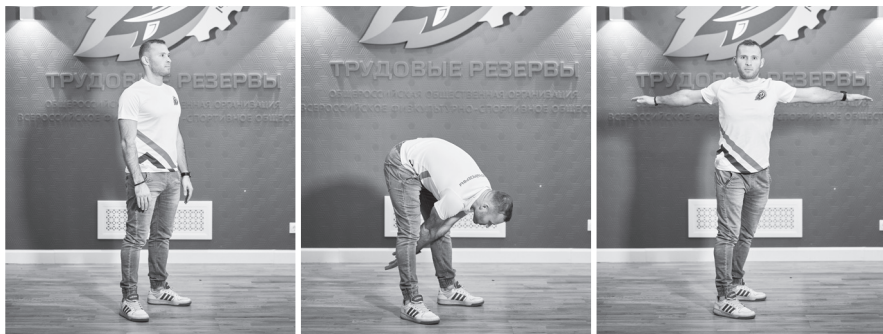
Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – левую руку поднять вверх, напрячь мышцы руки, сжать пальцы в кулак,
2–4 – последовательно расслаблять: кисть, плечо, предплечье. То же правой рукой.

Повторить по 4–8 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1 – выполнить два пружинящих наклона вперед, пропуская руки между ног,

2 – выпрямиться с поворотом туловища налево, руки в стороны,

3–4 – выполнить два рывка руками назад.

То же с поворотом направо.

Повторить по 3–4 раза.

Выполнять упражнение слитно.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки за голову, локти вперед.

1 – развести локти, прогнуться,



2–3 – выполнить пружинящий наклон вправо,

4 – вернуться в ИП.

Повторить по 3–4 раза в каждую сторону.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – локти направить в стороны, кисти в кулаках к плечам.

1 – повернуть правую руку предплечьем вниз,

2 – повернуть левую руку предплечьем вниз,

3 – выпрямить руки в стороны, расправить плечи.

4 – вернуться в ИП.

Повторить 4–5 раз.

КОМПЛЕКС № 7

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – руки на поясе.

1 – выполнить мах левой ногой вперед внутрь,

2 – сделать мах влево,

3 – мах назад-внутрь,

4 – мах влево.

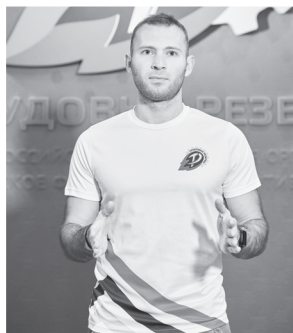
То же правой ногой.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

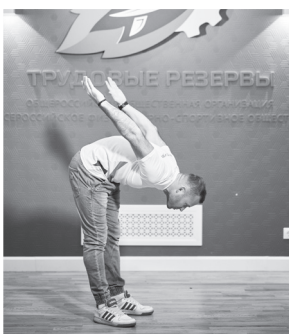
ИП – ОС.



Согнуть руки в локтях. Крепко сжать кулаки и удерживать напряжение 5–10 секунд.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки вверх.

1–2 – сделать наклон вперед с одновременным махом руками назад,

3 – выпрямиться с поворотом туловища направо, развести руки в стороны,

4 – вернуться в ИП.

То же с поворотом туловища налево.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – руки за голову, ноги на ширине плеч. Пружинящие повороты корпуса по 2 раза вправо и влево.

Повторить по 3 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – левую ногу поставить в сторону на носок, правую руку – в сторону, левую руку за голову,

2 – приставить левую ногу обратно, правую руку за голову,

3 – правую ногу поставить в сторону на носок, левую руку в сторону ладонью кверху.

4 – вернуться в ИП.

То же с правой ноги.

Повторить по 3–4 раза.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Цель ФП – повысить концентрацию внимания, активизировать работу нервных центров, снять локальное утомление рук и сонливость, нормализовать кровообращение в мышцах ног и нижней части туловища, снизить чрезмерное эмоциональное возбуждение, а также улучшить самочувствие водителя.

Особенности её проведения.

Комплексы ФП выполняются в кабине, в положении сидя. Это одна из форм активного отдыха. Перед выполнением упражнения за рулем транспортного средства завершите движение, припаркуйтесь, убедитесь, что находитесь в безопасном месте.

КОМПЛЕКС № 1

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – сидя

Выполнить три медленных плавных круговых движения головой вправо, затем влево, как бы «перекатывая» её.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, кисти переплетены.

1 – повернуть руки ладонями вперед,

2 – руки выпрямить вперед-вверх,

3 – прогибаясь, потянуться, ноги напряженно разогнуть.

4 – вернуться в ИП.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки на бедрах.

1 – согнуть правую ногу и, взявшись руками за середину голени, сильно притянуть её к груди. Напряжение удерживать 10–15 сек.

2 – вернуться в ИП, расслабить мышцы, 10–15 сек. отдохнуть.

То же левой ногой.

Повторить по 2–3 раза.

Упражнение №4**Краткое описание упражнений**

ИП – сидя, держась руками за руль.

1 – наклониться к рулю, ноги по возможности разогнуть, носки потянуть на себя.

2–3 – напряженно прогнуться в пояснице.

4 – вернуться в ИП.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

ИП – сидя, руки вниз, мышцы рук и плечевого пояса расслаблены, голова наклонена вперед.

1 – руки завести за голову,

2 – сильно надавливая носками в пол, по возможности вытянуть и повернуть левую ногу внутрь, наклониться влево.

3–4 – вернуться в ИП.

То же вправо.

Повторить по 2–3 раза

КОМПЛЕКС № 2

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

Выполнить самомассаж затылочной части головы и шеи (круговыми движениями лёгкое растирание по направлению от волос к плечам – 10–15 сек.).

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки вперед в стороны.

1–2 – поставить правую ногу вперед на пятку, два скрестных движения прямыми руками перед собой, чередуя положение рук,

3–4 – сменить положение ног, два рывка согнутыми руками назад.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3**Краткое описание упражнений**

ИП – сидя, руки на сиденье вдоль тела по бокам.

1–2 – слегка опираясь руками, поднять согнутые ноги,

2–3 – вернуться в ИП, расслабив мышцы туловища и ног.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение №4**Краткое описание упражнений**

ИП – сидя.

Держась за руль, опираясь о спинку сидения и пятками в пол, приподнять таз и пересечь правее, затем левее.

Повторить 6–8 раз

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

ИП – сидя, руки на голове, пальцы рук переплетены, плечи расслаблены.

1–2 – наклониться вправо, руки поднять вверх, ладони кверху, потянуться.



3–4 – вернуться в ИП.

То же влево.

Повторить по 3–4 раза. Затем руки опустить вниз и потрясти кистями.

КОМПЛЕКС № 3

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

Медленно и плавно выполнить 3–5 поворотов головы вправо и влево.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки вперед, ладони книзу.

Напрячь мышцы рук и медленно повернуть кисти ладонями вверх, удерживать напряжение 3–5 с.



Повернув кисти в другую сторону.

Расслабляя мышцы, опустить руки.

Пауза 10–15 с.

Повторить 2–3 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки внизу.

1 – поднять плечи, локти отвести в стороны, кисти в кулаках довести до подмышечных впадин. Колени свести, бедра напрячь. Удерживать напряжение 5–10 с.

2 – вернуться в ИП. Плечи и бедра расслабить.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки за спиной.

Прогибаясь в пояснице, наклонить голову назад, сильно напрячь мышцы шеи. Напряжение удерживать 10–15 с.

Затем расслабить мышцы, «уронить» голову на грудь. Отдыхать 10–15 с.

Повторить 2–3 раза

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

1–2 – наклониться вправо, левую руку поднять к подмышечной впадине,

3–4 – то же в другую сторону.

Повторить по 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 4

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

Сделать глубокий медленный вдох и быстрый выдох (повторить 4–6 раз)

Упражнение №2**Краткое описание упражнений**

Выполнить подъем плеч одновременно и по очереди (по 4 повторения)

Упражнение №3**Краткое описание упражнений**

ИП – сидя.

Отклонившись на спинку сиденья, вытянуть ноги. Выполнить круговые движения ступнями в одну и другую стороны. Повторить 8–12 раз.

Упражнение №4**Краткое описание упражнений**

ИП – сидя.

- 1 – руки к плечам, прогнуться в пояснице,
 - 2 – округлить спину, локти свести перед грудью.
 - 3–4 – «уронить» руки, расслабить мышцы туловища.
- Повторить 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

Сидя, держась за руль, перенести тяжесть тела на одну ягодницу 5–10 с, затем на другую.

Повторить 3–4 раза

КОМПЛЕКС № 5

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, а затем открыть их на 3–5 с.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

1 – руки выпрямить вперед, ладони соединить, потянуться,

2 – медленно сгибая руки и надавливая на ладони, повернуть кисти к себе,

3 – выпрямить руки вперед, сильно потянуться,

4 – опустить руки, расслабить плечи и спину.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки на руле.

Напрячь мышцы левой руки, левой стороны туловища и левой ноги, напряжение удерживать 10–15 с.

Затем расслабить мышцы, сидеть 5–10 с.

То же с правой руки.

Повторить по 2—4 раза

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки внизу.

1 – положить руки за голову, прогнуться в пояснице,

2 – напряжение удерживать 10–15 с,

3 – развести руки в стороны, поднять подбородок,

4 – опустить руки вниз, расслабиться 15–20 с.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки на поясе.

1 – нажимать правой рукой на голову, стремясь ее наклонить влево. Оказывать сопротивление 8–10 с.,

2 – вернуться в ИП, расслабить мышцы. Пауза 5–10с.

То же левой рукой.

Повторить 2–3 раза.

КОМПЛЕКС № 6

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

Быстрые моргания в течение 15–20 с.

Упражнение №2**Краткое описание упражнений**

ИП – сидя, руки согнуты перед грудью, пальцы в кулаках.

1–2– сделать два рывка согнутыми руками назад, кисти сжаты в кулаки,

3–4 – выпрямляя кисти и разведя пальцы, повторить рывки руками назад.

Повторить 4–6 раз.

Опустить руки вниз, расслабить плечи и встряхнуть кисти.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, правая рука вытянута вперед, левая лежит на бедре.

1 – повернуть правую руку ладонью вверх, одновременно напрягая ягодичные мышцы. Задержать напряжение 5–10 сек.,

2 – расслабить кисть и ягодичные мышцы.

То же с левой рукой.

Повторить по 2–3 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки на поясе.

1–2 – правую руку положить за голову и прогнуться,

3 – «уронить» руку, расслабить мышцы руки и спины.

4 – вернуться в ИП.

То же левой рукой.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

ИП – сидя, держась за руль.

Попытаться выполнить круговые движения тазом направо и влево.

Повторить по 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 7

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко примерно 3–5 сек. Сделать паузу 2–3 секунды.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

Сжимать и разжимать кисти 4–8 раз:

- над рулём,
- вытянув руки вперед по бокам от руля,
- разведя их в стороны,
- подняв руки вверх насколько это возможно.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

Поставить ноги на полную стопу.

- 1 – развести носки в стороны, опираясь на пятки,
- 2 – развести в стороны пятки, опираясь на носки,

3 – свести пятки, опираясь на носки,

4 – свести носки, опираясь на пятки.

Повторить по 4–8 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сидя,

1 – поставить руки к плечам,

2– прогнуться в пояснице,

3 – выпрямить руки вверх в стороны,

4 – опустить руки вниз, расслабив мышцы плечевого пояса и ног.

Повторить 2–3 раза

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, правая рука согнута в локте перед грудью, левая согнута в локте сзади за спиной.

1–3 – напрягая ягодичные мышцы, выпрямляя спину, три пружинящих движения руками внутрь.

4 – вернуться в ИП. Расслабить мышцы и сменить положение рук.

Повторить по 2–3 раза.

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ КОНВЕЙЕРНЫХ ПРОИЗВОДСТВ

Комплексы предназначены для тех, кто руками выполняет однотипные операции в относительно постоянном темпе, требующие концентрации внимания.

Особенность труда.

Поточно-конвейерное производство отличается последовательным выполнением относительно стандартных действий, малоподвижностью и монотонией, вызванной однообразием движений и равномерным темпом их выполнения. В ходе такой работы постепенно накапливается нервно-мышечное напряжение, развиваются процессы торможения, снижается острота зрения, ухудшается концентрация внимания, возникает локальное мышечное утомление, появляется вялость и чувство сонливости, уменьшается скорость, точность и качество выполнения рабочих операций.

ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА

Цель ВГ – подготовить организм к предстоящей работе, быстрее включиться в рабочий темп и достичь состояния оптимальной работоспособности, противостоять влиянию монотонии и отдалить утомление основных органов и функциональных систем организма.

КОМПЛЕКС № 1

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

1–2 – выполнить два пружинящих приседа, руки направить вперед,

3–4 – встать, левую ногу махом отвести назад, руки поднять вверх.

То же правой ногой.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №2**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

1 – сделать мах левой ногой в сторону, руки развести в стороны, сделать выпад влево.

2–3 – поднять руки вверх, выполнить пружинящий наклон вправо.

4 – вернуться в ИП.

То же вправо.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС, руки на поясе.

1 – выполнить круговое движение туловища влево и назад,

2 – выпрямиться в ИП,

3 – сделать круговое движение туловища вправо и назад,

4 – выпрямиться в ИП,

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

Во время ходьбы на месте выполнять следующие движения рук:

1 – поднести руки к плечам, кисти сжать в кулаки,

2 – развести руки в стороны, кисти раскрыть, пальцы развести,

3 – поднести руки к плечам,



4 – вернуться в ИП
 Повторить 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

- 1 – руки в стороны,
- 2 – правую руку вперед, левую вверх,
- 3– сменить положение рук,
- 4 – поднять обе руки вверх,
- 4 – вернуться в ИП.

Повторить 2–3 раза.

КОМПЛЕКС № 2

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1 – наклон вперед, руки назад.

2 – выпрямиться.

3 – левую ногу махом назад, руки вверх.

4 – ИП

То же с правой ногой.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.



1-2 – поставить левую ногу назад на носок, развести руки в стороны, прогнуться в пояснице,

3-4 – вернуться в ИП, руки расслабленно опустить вниз.

То же правой ногой.

Повторить по 2-3 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1 – наклониться вперед, руки опустить скрестно и расслабить мышцы,

2-3 – выпрямиться с поворотом туловища направо, прогнуться назад, руки развести в стороны.

4 – вернуться в ИП.

То же с поворотом налево.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

1–2 – выполнить круг выпрямленными руками вперед,

3–4 – выполнить круг выпрямленными руками назад,

Повторить по 6–8 кругов.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – поднять правую руку к плечу,

2 – правую руку поднять вверх, левую – к плечу,

3 – левую руку поднять вверх.

4 – вернуться в ИП,



5–8 – то же, начиная с левой руки.

Повторить по 2–3 раза.

КОМПЛЕКС № 3

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1–2 – правой ногой сделать выпад в сторону с поворотом левой ноги внутрь, стремиться коснуться коленом левой ноги пола,

3–4 – то же левой ногой.

Повторить по 6–8 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1 – поднять руки в стороны вверх,

2 – выполнить наклон к левой ноге, правой рукой тянуться к ступне, левую руку поднять вверх назад,

3 – выпрямиться, руки в стороны вверх,

4 – вернуться в ИП.

То же с наклоном к правой ноге.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1–2 – сделать шаг левой ногой вперед, правую отвести назад и поставить на носок, руки завести за голову, прогнуться пояснице и потянуться,



3–4 – приставить левую ногу обратно, слегка наклониться вперед, руки расслабленно опустить вниз.

То же с правой ногой.

Повторить по 2–3 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС, руки согнуты перед грудью.

Ходьба на месте. На каждый шаг выполнять рывки согнутыми руками назад.

Повторять 20–25 сек.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. Одновременно с подъемом колена делать встречное движение вверх – вниз выпрямленными руками перед собой.

Повторять 25–30 с.

КОМПЛЕКС № 4

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – руки на поясе.

Выполнить 10–15 подскоков на месте.

Упражнение №2**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

1 – сделать левой ногой шаг в сторону, наклониться вперед, прогнувшись в пояснице, руки развести в стороны,

2–3 – выпрямиться с поворотом туловища налево, руки поставить на затылок,

4–вернуться в ИП.

То же с шагом вправо.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

1 – поднять руки вверх, кисти сплести и повернуть ладонями кверху,

2 – выполнить наклон вправо,



3 – наклониться влево.

4 – опустить руки и вернуться в ИП.

Повторить 6–8 наклонов в стороны, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

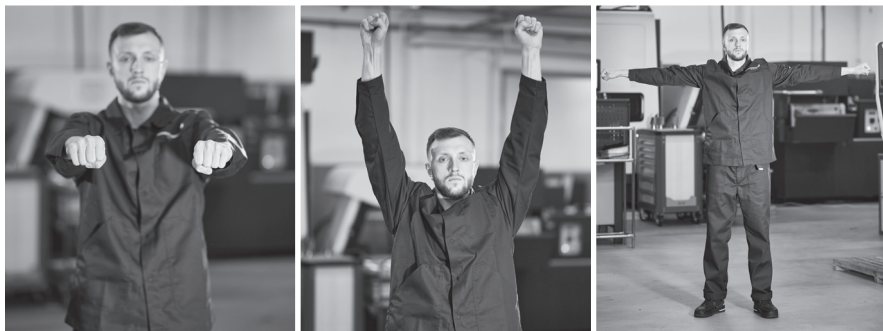
ИП – ОС, руки к плечам.

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и одновременными круговыми движениями согнутыми руками.

1–4 – два круга вперед,

5–8 – два круга назад.

Выполнять 20–25 сек.

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

В быстром темпе сжимать и разжимать кисти рук в нескольких положениях: руки перед собой, руки вверх, руки в стороны, руки вниз.

Выполнить по 10 движений в каждую сторону.

КОМПЛЕКС № 5

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

ИП – ноги на ширине плеч,

1 – сделать присед или полуприсед, руки развести в стороны,

2 – перевести руки за голову,

3 – встать, опустить руки,

Повторить 8–12 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – наклониться вперед, прогнуть спину, руки развести в стороны,

2 – выпрямиться, прогнуться назад,

3 – наклониться вперед, коснуться руками пола.

4 – вернуться в ИП.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – правую ногу поставить в сторону на носок, выполнить наклон вправо,



руки махом развести в стороны,

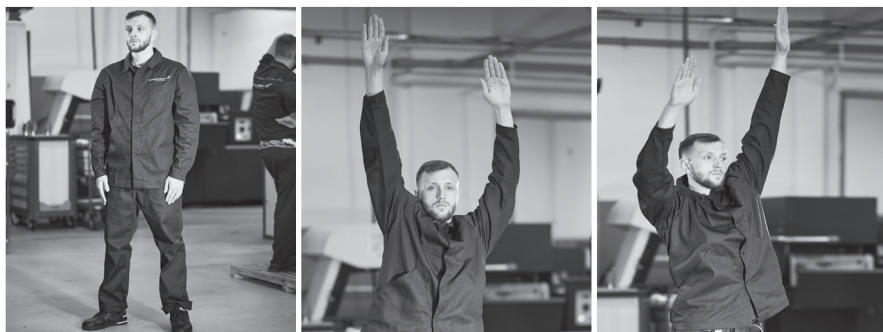
2 – выпрямиться, приставить правую ногу обратно, руки согнуть перед грудью,

3 – левую ногу поставить в сторону на носок, наклониться влево, руки махом развести в стороны.

4 – вернуться в ИП.

Повторить по 5–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – поднять руки через стороны вверх,

2 – потянуться вверх правой рукой,

3 – потянуться вверх левой рукой,

4 – руки через стороны расслабленно опустить вниз.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – руки в стороны.

Сделать 8–10 круговых движений руками в боковых плоскостях, вперед и назад.

Постепенно увеличивать темп движений.

КОМПЛЕКС № 6

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – стоя на правой ноге, левую ногу поставить назад на носок, руки развести в стороны,

2 – выполнить мах левой ногой вперед, руки перенести за спину и соединить предплечья,



4 – вернуться в ИП.

То же, стоя на левой ноге.

Повторить по 4–6 махов.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – правой ногой шагнуть в сторону, руки поднять вверх,

2 – прогнувшись в пояснице, наклониться вперед,

3 – сделать пружинящий наклон, выполнить мах руками вниз и вверх (назад).

4 – вернуться в ИП.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1–2 – правую ногу поставить в сторону на носок, руки на пояс, наклониться вправо, левая рука, сгибаясь, скользит вдоль тела, правая вниз,

3–4 – вернуться в ИП.

То же в другую сторону.

Повторить по 4–5 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

Выполнить круговые вращения по очереди в кистевых, локтевых и плечевых суставах вперед и назад по 4 раза.

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

Выполнить встречные махи расслабленными руками перед собой.

Повторить 8–10 махов.

КОМПЛЕКС № 7

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

ИП – руки на поясе.

1 – переместить тяжесть тела на правую ногу, левую ногу расслабить и поставить на носок,

2 – переместить тяжесть тела на левую ногу, правую ногу расслабить и поставить на носок.

Повторить по 8–10 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклониться вперед,

2 – прогнуться назад,

3 – наклониться влево,

4 – наклониться вправо

5 – вернуться в ИП.

Движения выполнять слитно.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3**Краткое описание упражнений**

ИП – стойка ноги врозь, руки согнуть перед грудью.

1 – выполнить энергичный поворот туловища налево,

2 – повернуть корпус направо.

Повторить 8–10 раз, постепенно увеличивая амплитуду поворота.

Упражнение №4**Краткое описание упражнений**

Сделать самомассаж плечевого и локтевого суставов круговыми движениями по 4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – постараться соединить руки за спиной: левую руку согнуть и опустить за спину сверху, правую руку согнуть и завести за спину снизу,

2 – вернуться в ИП.

То же, опуская правую сверху, заводя левую снизу.

Повторить по 4–6 раз.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Цель ФП – уменьшить ощущение усталости, снизить высокий уровень утомления, повысить функциональные возможности организма, восстановить и поддержать устойчивую работоспособность, сохранить качество и скорость выполнения рабочих операций, активизировать дыхание и кровоснабжение основных мышечных групп.

Особенности её проведения.

Выполнение упражнений можно сочетать с приёмами самомассажа и дыхательными упражнениями.

КОМПЛЕКС № 1

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

1 – прогнуться, руки напряженно отвести назад,

2–3 – удерживать напряжение 12–15 сек,

4 – расслабить мышцы 15–20 сек.

Повторить 2 раза.

Упражнение №2**Краткое описание упражнений**

ИП – руки на поясе.

1 – выполнить мах левой ногой вперед,

2 – сделать мах ею назад.



Повторить 6–8 раз.

Затем то же правой ногой.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – сделать полуприсед с поворотом туловища налево, левую руку отвести назад, правую руку отвести вперед,

2 – выпрямиться, руки поднять вверх,

3–4 – то же с поворотом направо.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №4**Краткое описание упражнений**

ИП – стойка ноги врозь, кисти сплетены.

1 – поднять руки перед собой ладонями вперед.

2–3 – перевести руки вверх, выполнить два пружинящих рывка назад,

4 – разъединяя кисти и расслабляя мышцы плечевого пояса и рук вернуться в ИП.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

Закрывать глаза, расслабить мышцы лица и удерживать состояние расслабления 10–15 сек.

КОМПЛЕКС № 2

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки внизу, пальцы сцеплены перед собой.

1 – не размыкая пальцы, поднять руки вверх, ладони развернуть кверху,

2 – напрячь мышцы и удерживать напряжение 12–15 сек.,

3 – резко опустить руки и расслабиться.

4 – вернуться в ИП.

Повторить 2 раза.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

ИП – руки на поясе.

1 – левую ногу переставить вперед с пристукиванием носком об пол.



2 – вернуться в ИП,

3 – левую ногу отвести в сторону на носок, пристукивая носком об пол.

4 – вернуться в ИП.

5–8 – то же, но правой ногой.

Повторить по 2–3 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – правую ногу отвести в сторону и поставить на носок, правую руку положить на пояс, левую руку сложить за голову

2-5 – поставить правую ногу на пятку и выполнить 4 постукивания каблук-ом об пол

6-7 – выполнить 2 шага на месте.

4 – вернуться в ИП.

То же, начиная движение с левой ноги.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – руки на поясе.

1–4 – выполнить плечами четыре круговых движения вперед,

5–8 – сделать четыре круговых движения назад.

Повторить по 2–3 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Упражнение для глаз:

ИП – смотреть вперед.

1 – посмотреть вправо вверх,

2– посмотреть влево вверх,

Выполнять 18–20 с.

КОМПЛЕКС № 3

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

ИП – руки на поясе.

1 – правую ладонь из-за головы сложить на левое ухо и повернуть туловище налево, сильно напрягая мышцы спины.

2–3 – задержаться в этом положении 5–10 сек.

4 – принять ИП, расслабиться.

Выполнить то же в другую сторону.

Повторить по 2 раза.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе, большими пальцами вперед.

1–4 – сделать круговые движения тазом вправо.

5–8 – выполнить такие же движения влево.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – выполнить небольшой полуприсед, наклониться вперед, ладони сложить на колени.

1 – 4 – выполнить плавные круговые движения коленями направо.

5 – 8 – выполнить плавные круговые движения коленями налево.

Повторить 4 раза в каждую сторону

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

- 1 – ИП – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью.
- 2 – сделать рывок согнутыми руками назад,
- 3–4 – повернуть туловище налево, выполнить два рывка прямыми руками назад ладонями кверху, голову повернуть налево.



ИП, «уронить» и расслабить руки.

То же с поворотом вправо.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Закрывать глаза и выполнить самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами легкие круговые поглаживающие движения от носа наружу 20–30 сек.

КОМПЛЕКС № 4

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – стоя или сидя.

1 – наклонить голову назад, сильно напрягая мышцы шеи,

2–3 – удерживать напряжение 10–12 сек.,

4 – опустить голову на грудь, мышцы шеи расслабить.

Повторить 2–3 раза.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений



ИП – стойка на левой ноге, правая сзади на носке, руки подняты вверх.

1 – сделать мах правой ногой вперед, руки встречным движением перевести вправо назад.

2 – вернуться в ИП,

3–4 – выполнить то же, стоя на правой ноге.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1 – шаг правой ногой в сторону, руки поставить к плечам

2 – сделать наклон вперед, прогнувшись в пояснице, руки развести в стороны,

3 – выпрямиться с поворотом туловища направо.

4 – вернуться в ИП.

То же с шагом левой ногой.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки опущены вниз, пальцы сплетены за спиной

1–3 – сделать три пружинящих движения руками вправо,

4–вернуться в ИП,

То же выполнить в левую сторону.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Упражнение для глаз:

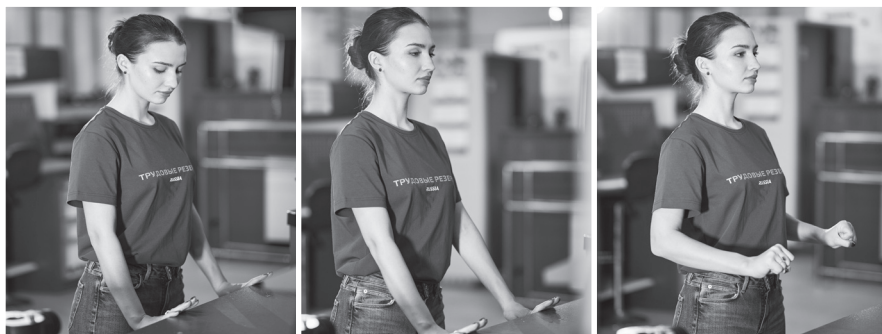
- 1 – расслабить мышцы лица,
- 2 – посмотреть на кончик носа,
- 3 – посмотреть вдаль.

Выполнить 8–10 повторений.

КОМПЛЕКС № 5

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – сидя или стоя.

Надавливать на какую-либо горизонтальную поверхность выпрямленными пальцами. Удерживать это усилие 5–10 сек.

Затем быстро сжать кисти в кулаки.

Повторить упражнение 3–4 раза.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стоя на правой ноге, левая нога отведена в сторону на носок.

1–4 – круговые движения расслабленной левой ногой, не отрывая носка от пола, в одну сторону,

5–8 – движения в другую сторону.

То же, стоя на левой ноге.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1–2 – отвести левую ногу в сторону на носок, правую руку вверх, левую на пояс, два пружинящих наклона влево.

3–4 – выпрямиться, руки в стороны.

То же вправо.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №4



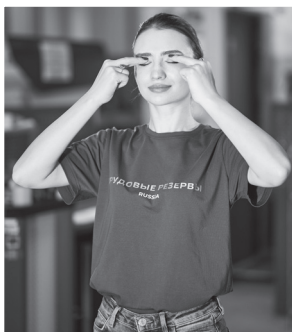
Краткое описание упражнений

ИП – кисти сжать в кулаки.

Выполнить встречные махи руками: правая назад, левая вверх назад и наоборот.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Упражнение для глаз:

Расслабить мышцы лица, закрыть глаза и выполнить легкие надавливающие или постукивающие движения подушечками пальцев на глазные яблоки.

Выполнить 10–15 сек.

КОМПЛЕКС № 6

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки на поясе.

1–2 – силовым напряжением мышц передних поверхностей бедер и ягодичных мышц (напрячь ягодичцы) приподнять себя на сиденье,

2–3 – расслабить мышцы.

Повторить упражнение 2–3 раза.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений



ИП – стойка ноги врозь с опорой перед собой.

1-3 – перенести тяжесть тела на правую ногу, левую согнуть за правой ногой и приподнять,

4 - вернуться в ИП

5-7 – выполнить то же самое с другой ногой.

8 – вернуться в ИП,

Повторить 3-4 раза на каждую ногу

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – руки вверх, пальцы рук сплетены,

1-2 – выполнить наклон вправо,

3-4 – то же влево,

5–6 – выполнить наклон вперед.

7–8 – то же назад.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сидя или стоя, руки согнуть в локтях.

Выполнить 6–8 круговых движений кистями в одну сторону, столько же в другую.

После этого нужно расслабить мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и встряхнуть кистями.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Упражнения для глаз:

Расслабить мышцы лица, закрыть глаза.

Выполнить круговые движения глазами яблоками вправо и влево.

Повторить 2–3 раза.

КОМПЛЕКС № 7

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

Ставить одновременно ноги то на пятки, то на носки.

Повторить по 8–10 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – выполнить «толчок» тазом вправо,

2 – то же в левую сторону.

Повторить по 2–4 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1–3 – сделать пружинящий присед, постепенно увеличивая глубину приседания.

4 – вернуться в ИП,
Повторить 8–10 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сидя или стоя, руки вперед.

1 – напряженно развести пальцы.

2 – сжать кисти в кулаки.

Повторить 4–6 раз.

Затем опустить руки вниз, расслабить мышцы и встряхнуть кистями.

Повторить 2–3 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Упражнение для глаз:

Расслабить мышцы лица, сильно зажмуриться и открыть глаза.

Повторить 3–5 раз.

Посидеть с закрытыми глазами 10–15 с.

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАБОЧИХ, ЗАНЯТЫХ ТЯЖЕЛЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ

Комплексы предназначены для тех, кто большую часть рабочего дня выполняет разнообразные физические работы силового характера, в которых задействованы все основные мышечные группы (мышцы рук, брюшного пресса, спины и ног).

Особенность труда.

Большая физическая нагрузка вызывает в организме человека профессиональное утомление общего и локального характера, уменьшение функциональных возможностей организма, ухудшение координации движений, что влечёт за собой снижение эффективности и качества работы, а также повышает риск травматизма.

ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА

Цель ВГ – подготовка организма к предстоящей повышенной физической нагрузке. Любой комплекс упражнений позволяет стимулировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, разогревает мышцы и связочный аппарат, т. е. является своеобразной «разминкой» для предстоящей работы.

КОМПЛЕКС № 1

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

1 – шаг правой ногой вперед, левую ногу отвести назад и поставить на носок, руки поднять вверх, пальцы сплести, ладони развернуть кверху,

2–3 – потянуться с небольшим наклоном влево и вправо.

4 – руки через стороны вниз, в ИП.

То же с шагом вперед левой ноги.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №2**Краткое описание упражнений**

ИП – стойка ноги врозь.

1 – развести руки в стороны, не отрывая стоп, выполнить поворот туловища налево,

2 – вернуться в ИП,

3–4 – то же с поворотом направо.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – с шагом левой ногой назад поставить руки на пояс,

2 – сгибая левую ногу, наклониться вперед, пальцами коснуться носка правой ноги,

3 – выпрямиться, вернуть руки на пояс, прогнуться в пояснице назад,

4 – вернуться в ИП.

То же выполнить с правой ноги.

Повторить по 3– 4 раза.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.



1 – сохраняя равновесие, выполнить мах левой ногой в сторону, руки развести в стороны,

2 – ИП,

3–4 – то же правой ногой.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – поставить левую ногу вперед на носок, руки выпрямить вперед,

2 – левую ногу поставить в сторону на носок, руки развести в стороны,

3 – левую ногу поставить назад на носок, руки отвести назад и прогнуться.

4 – вернуться в ИП

То же с шагом правой ноги.

Повторить по 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 2

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

- 1 – положить ладони на затылок и прогнуться в пояснице,
- 2 – выпрямиться, удерживая ладони на затылке, поднять локти вверх,
- 3 – встать на носки, вытянуть руки вверх, потянуться.
- 4 – вернуться в ИП

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №2**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

1 – левую ногу поставить в сторону на носок, поднять руки через стороны вверх, наклониться влево,

2 – вернуться в ИП,

3–4 – то же вправо.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

- 1 – отвести руки назад вверх и прогнуться в пояснице,
 - 2–3 – наклониться вперед и коснуться пальцами пола. Голову не опускать, не прогибать в шейном суставе, ноги не сгибать.
 - 4 – вернуться в ИП
- Повторить 6–8 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

Бег на месте 20–25 с. с переходом на ходьбу 15–20 с.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. На каждый второй счет:

- 1–2 – поднять руки к плечам,
3–4 – поднять руки вверх,
5–6 – опустить руки к плечам,
7–8 – развести руки в стороны.
Выполнять упражнение 15–20 с.

КОМПЛЕКС № 3

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

Ходьба на месте, руки в стороны.

На каждые два счета:

1–2 – небольшой (воронкообразный) круг руками в одну сторону.

3–4 – в другую сторону.

Выполнять по 10–15 с.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1 – развести руки в стороны с рывком назад,

2–3 – выполнить два пружинящих наклона влево,

4 – вернуться в ИП.

То же с наклоном вправо.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1 – правой ногой сделать шаг в сторону, развести руки в стороны и наклониться вперед,

2 – выпрямиться,

3 – завести руки за спину, надавить ими на поясницу и прогнуться,

4 – вернуться в ИП.

То же с шагом левой.

Повторить по 6–8 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС

1 – поднести руки к плечам,

2–3 – сделать два пружинящих приседа и сесть в полуприсяд,

4 – ИП.

Повторить 8–10 раз.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1– поставить левую ногу назад на носок, правую руку в сторону, левую вверх,



2 – приставить левую ногу, руки перенести к плечам,

3 – поставить правую ногу назад на носок, правую руку – вверх, левую – в сторону.

4 – ИП

То же с правой ноги.

Повторить по 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 4

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

Слитно с расслабленными руками

1 – правую руку отвести назад, левую поднять вверх,

2 – поменять положение рук с одновременным полуприседом.



Повторить 6–8 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1–2 – два рывка согнутыми руками назад,

3–4 – два рывка прямыми руками с одновременным поворотом корпуса вправо,

5–6 – два рывка согнутыми руками назад,

7–8 – два рывка прямыми руками с одновременным поворотом корпуса влево.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

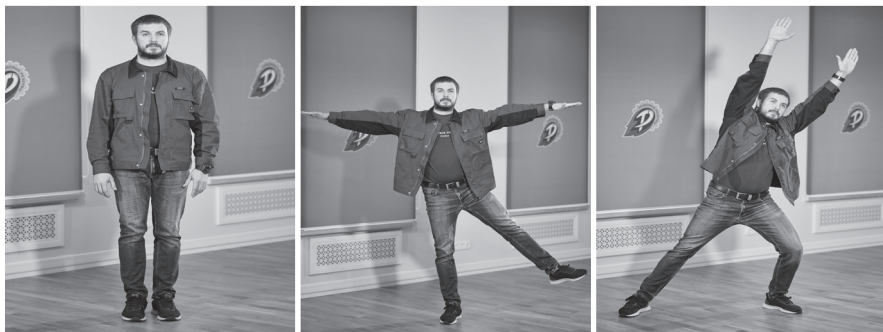
ИП – стойка ноги врозь.

1–3 – наклониться вперед и, постепенно увеличивая глубину наклона, сделать три пружинящих наклона,

4 – вернуться в ИП.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС

1 – сделать мах левой ногой в сторону, руки развести в стороны,

2 – сделать выпад влево, руки поднять вверх и сделать наклон влево,

3 – выпрямиться,

4 – опустить руки и вернуться в ИП.

То же в правую сторону.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1 – правую ногу поставить вперед на носок, руки поднять к плечам,

2 – правую ногу поставить в сторону на носок, руки поднять вверх,

3 – правую ногу назад на носок, руки к плечам,

4 – вернуться в ИП.

То же с левой ноги.

Повторить по 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 5

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

Ходьба на месте, руки около плеч.

Выполнить медленные (на четыре счета) круги согнутыми руками вперед, затем назад (по 10–15 сек.).

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки согнуты, кисти сжаты в кулаки.

1 – не меняя положения стоп, с поворота туловища направо резко выпрямить левую руку вперед («удар кулаком»),

2 – то же правой рукой.

Повторить по 8–10 раз.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС,

1 – поднять руки вверх,

2 – наклониться назад, развести руки в стороны, (голову назад не наклонять),

3 – выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола,

4 – вернуться в ИП

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

Поочередно поднимать колени, прижимая их к себе руками.

Выполнить по 4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – 2 – дугами назад поднять руки вверх, встать на носки,

3–4 – дугами вперед опустить руки вниз, встать на полную стопу.

Повторить 2–3 раза.

КОМПЛЕКС № 6

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.



Выполнить 10–12 встречных движений руками с постепенным увеличением амплитуды и рывок назад в конце движения.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки вверх, пальцы сплетены, ладони развернуты кверху.

1-3 – выполнить три пружинящих наклона вправо,

4 – вернуться в ИП.

То же повторить вправо,

Выполнить по 2–3 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1–4 – выполнить круговое движение туловищем влево,

5–8 – то же вправо.

Повторить по 2–4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – широкая стойка ноги врозь, руки вверх.

1–2 – согнуть левую ногу (выпад в сторону на левую ногу), наклониться вправо, согнутые в локтевых суставах руки перевести за спину, голову повернуть направо,

3–4 – вернуться в ИП.

То же, сгибая правую ногу.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – наклониться вперед, голову опустить, руки вниз.

2 – отвести левую ногу в сторону, отвести правую руку в сторону,

3 – вернуться в положение наклона,

4 – выпрямиться в ИП.

То же в другую сторону. Повторить по 2–3 раза.

КОМПЛЕКС № 7

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–8 – сделать восемь кругов вперед прямыми руками, постепенно увеличивая амплитуду.

То же назад.

Повторить по 2 раза.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1 – соединить пальцы и положить ладони на затылок,

- 2 – наклониться вправо,
- 3 – выпрямить руки над головой,
- 4 – вернуться в ИП.

То же с наклоном вправо.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки за спиной.

- 1 – наклониться назад,
- 2 – выпрямиться, руки в стороны,
- 3 – наклониться вперед, правой рукой к левой ступне,
- 4 – ИП.

То же, но левой рукой коснуться правой ступни. Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

- 1-2 – выполнить два пружинящих приседа,
- 3 – встать с махом правой ноги назад, поднять руки вверх,



4 – вернуться в ИП.

То же с махом левой ноги.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – выполнить шаг левой ногой назад, руки развести в стороны,

2 – ИП,

3 – выполнить шаг правой ногой назад, руки выпрямить вперед,

4 – ИП.

Повторить по 4 раза, ускоряя темп выполнения.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Цель ФП – использовать активный отдых для восстановления физических сил и работоспособности, снижения утомления основных систем организма после тяжелой физической работы, поддержание хорошего самочувствия и производительности труда.

Особенности её проведения.

В комплексы ФП могут быть включены упражнения, активизирующие те мышечные группы, которые не участвовали в основной работе. Желательно чередовать упражнения с самомассажем, расслаблением и растяжением мышц. Это позволит снизить усталость, восстановить работоспособность, улучшить работу нервной системы, нормализовать артериальное давление и снять напряжение с основных мышечных групп.

КОМПЛЕКС № 1

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – стоя, держась за опору.

Закрывать глаза. Дышать с коротким вдохом и удлиненным выдохом (30 сек. – 1 мин).

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стоя на правой ноге, придерживаясь правой рукой за опору.

1 – сделать мах левой ногой вперед, в конце маха согнуть ногу и приподнять бедро,

2 – разгибая эту же ногу, сделать мах ею назад,

Повторить 6–8 раз. Движения должны быть слитными, нога – расслабленной.

То же, стоя другим боком.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – сделать небольшой выпад правой ногой вперед, с одновременным поворотом туловища направо «забросить» расслабленные руки вправо,

2 – вернуться в ИП,



3 – то же влево,

4 – вернуться в ИП.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки за головой.

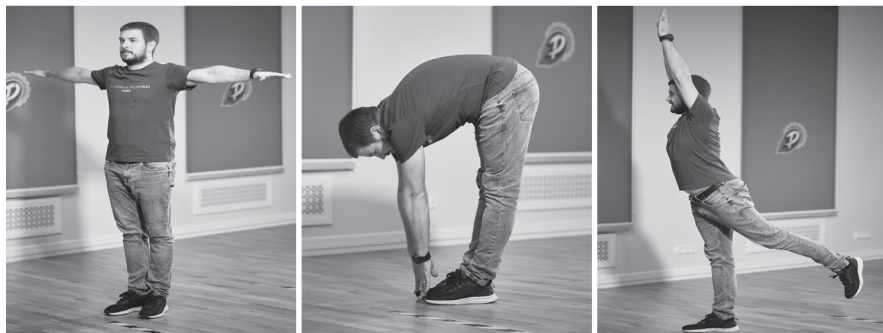
1–3 – повернуть туловище налево легкими пружинящими движениями,

4 – вернуться в ИП.

То же направо. Повторить по 2–3 раза.



Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – руки в стороны,

2 – наклон вперед, руки вперед, плечи расслабить,

3 – выпрямиться, руки вверх, мах левой ногой назад.

4 – вернуться в ИП

То же с правой ногой.

Повторить по 2–3 раза.

КОМПЛЕКС № 2

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

Прерывистое дыхание.

1 – сделать вдох, паузу 4 сек.



2 – выдох.

Повторить 2–3 раза. Длительность паузы постепенно довести до 6 с.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стоя лицом к опоре, руки на опоре.

1 – выполнить мах левой расслабленной ногой в сторону,

2 – мах вправо.

Движение выполнять слитно.

Повторить 6–8 раз.

То же правой.

Упражнение №3

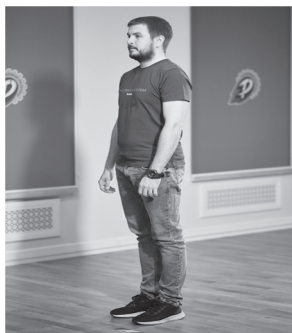
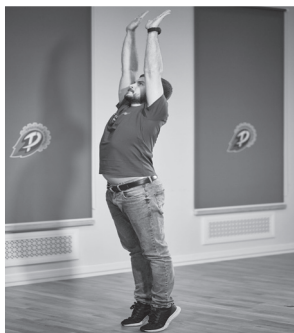


Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, мышцы плечевого пояса и рук расслаблены.

Выполнить 6–8 размашистых поворотов туловища в одну и в другую стороны с «захлестом» расслабленных рук в сторону поворота.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

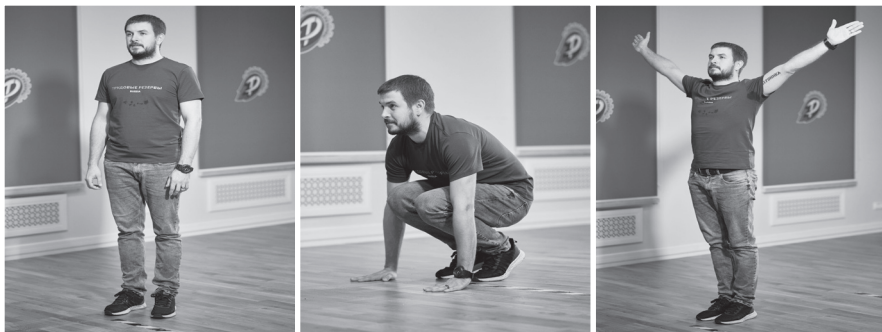
ИП – ОС.

1–2 – движением назад поднять руки вверх, встать на носки, прогибаясь в пояснице потянуться вверх,

3 – наклониться вперед прогнувшись, руки вниз,

4 – вернуться в ИП, расслабленно опустить руки вниз, потрясти кистями.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

1 – присесть, голову не опускать, шею держать прямо,

2 – встать,

3 – поднять руки вверх через стороны и потянуться,

4 – вернуться в ИП.

Повторить 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 3

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

ИП – ОС.

1 – поставить руки за голову, сделать вдох.

2 – расслабленно опустить руки вниз, расслабить мышцы плечевого пояса,

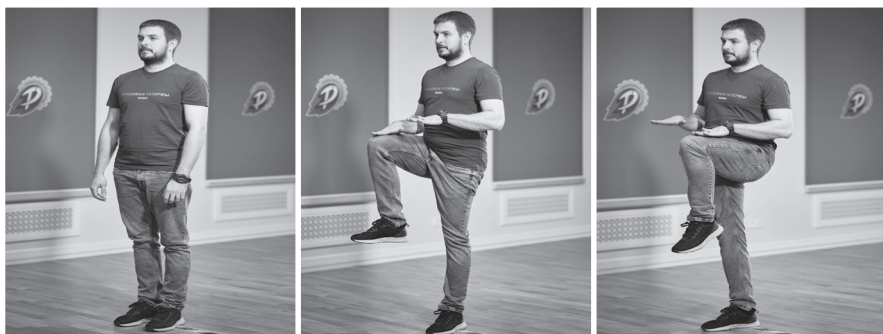


сделать выдох,

3–4 – сделать паузу 4сек.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

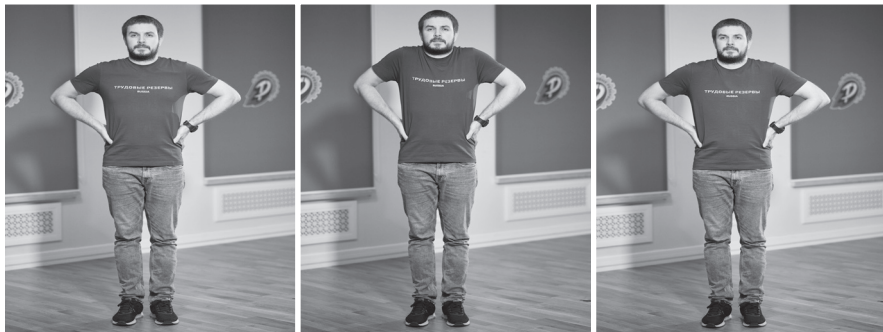
Согнуть руки в локтях, ладони направить вниз. Выполнить ходьбу на месте с высоким подниманием бедра, касаясь коленями ладоней (20–30 сек.).

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – руки на поясе большими пальцами вперед.

1–4 – выполнить круговые движения рук в плечевых суставах вперед.



5–8 – то же назад.

Повторить по 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки вниз.

1 – руки перевести за голову, сделать наклон влево,

2–3 – руки выпрямить,

4 – вернуться в ИП.

То же вправо.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений



ИП – широкая стойка ноги врозь.

1–2 – дугами перед собой руки развести в стороны, ладони кверху,

3 – сгибая левую ногу, выполнить наклон вправо, руки поднять вверх.

4 – вернуться в ИП.

То же влево.

Повторить по 2–3 раза.

КОМПЛЕКС № 4

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

ИП – сидя.

1 – правую руку положить на пояс и напряженно поднять правое плечо. Левую руку расслабить и опустить левое плечо.

2 – сменить положение рук.

Повторить 2–3 раза.



Руки расслабленно опустить вниз и потрясти ими.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, руки на поясе, левая нога на правом колене.

1–4 – выполнить подъем стопы вверх – вниз.

5–8 – сделать два круговых движения левой стопой влево и два вправо.

То же, сменив положения ног.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений



ИП – стойка ноги на ширине плеч.

1 – согнуть руки перед грудью,

2 – сделать рывок локтями назад,

3 – сделать рывок прямыми руками назад,

3 – поднять руки вверх и выполнить рывок назад.

4 – вернуться в ИП.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь.

1 – прогнуться назад, голову не наклонять, руки расслабить (при правильном выполнении должны опуститься за спину),

2–3 – покачиванием туловища раскачиваем руки.

4 – вернуться в ИП.

Повторить 4–5 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, мышцы расслаблены.

1 – взяться руками за сиденье,

2 – выпрямляя руки, приподняться над опорой,

3 – левую ногу выпрямить и приподнять повыше,

4 – вернуться в ИП.

То же с правой ногой.

Повторить по 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 5

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – напрячь мышцы спины. Напряжение удерживать 10–15 сек.

2 – полностью расслабить мышцы спины, округлить ее (15–20 сек.)

Повторить 2–3 раза.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка на левой ноге, правая на опоре, руки на поясе.

1–2 – прогнуться в пояснице, сгибая правую ногу и ставя ее на носок,

3–4 – наклониться вперед, грудью лечь на колено, расслабить мышцы спины и плечевого пояса, руки расслабленно опустить вниз.

То же, стоя на правой.

Повторить по 2–3 раза.

Первоначально убедитесь, что опора стоит крепко и не сдвинется во время выполнения упражнения.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – поставить руки за голову, пальцы рук сплетены.

2–3 – поднять руки вверх, ладони развернуть кверху, потянуться.

4 – выполнить небольшой наклон туловища вперед, разъединяя кисти рук, опустить руки расслабленно вниз.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

ИП – руки на поясе.

1 – выполнить мах правой ногой в сторону,



2 – сделать мах внутрь перед опорной левой ногой.

Выполнять движения слитно по 6–8 махов.

То же, стоя на левой ноге.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1–2 – сделать два пружинящих приседа, не отрывая пяток от пола,

3 – выпрямиться, левую ногу отвести назад (по возможности держать ногу навесу), руки поднять вверх,

4 – с полунаклоном вперед руки расслабленно опустить вниз.

То же с отводом правой ноги.

Повторить по 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 6

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

ИП – сидеть удобно.

1 – поднять руки вверх,

2 – «уронить» кисти,

3–4 – «уронить» плечи, расслабить мышцы плечевого пояса, наклонить голову вперед, закрыть глаза.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

Сделать самомассаж, растирание голеностопного сустава, голени и мышц бедра. По 8 круговых движений каждой зоны.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – стоя, левая рука на опоре, слегка наклониться вперед. Поставить правую ногу на носок. Расслабив мышцы правой стороны спины, руку и ногу, выполнить легкое покачивание по 3–5 раз правой ногой и рукой, встряхнуть ими.

Сменить положение.

Повторить по 2 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – правая рука на опоре, левая рука отведена в сторону.

1 – сделать мах левой ногой вперед,

2 – после выполнить мах левой ногой назад.

В конце каждого маха вставать на носок опорной ноги. Махи выполнять без паузы.

То же правой ногой.

Повторить по 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1–2 – два пружинящих наклона влево,

3 – поднять руки вверх, прогнуться,

4 – вернуться в ИП.

То же вправо.

Повторить по 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 7

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение, ОС – основная стойка (стоя прямо, пятки вместе, носки чуть разведены,

ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, руки опущены, голова держится прямо).

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – сидя, ноги расслаблены. Сделать само-массаж пояснично-крестцового отдела позвоночника – круговыми движениями растереть поясницу 20–30 с.

Пауза 15–20 с.

Повторить 2 раза.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, наклонившись вперед, левую руку сложить на опору, правую руку отвести вниз.

1–2 – выполнить поворот туловища направо с небольшим рывком правой рукой назад вверх,

3–4 – вернуться в ИП, расслабить мышцы спины и плечевого пояса, сделать два пружинящих прогиба вниз.

То же с опорой другой рукой.

Повторить 2–4 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

Самомассаж рук: кисти, предплечья, плеча растирающими круговыми движениями.

По 6 раза каждую зону.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – стойка ноги врозь, кисти сплетены.

1 – встать на носки, поднять руки вверх, ладони повернуть кверху, потянуться,

2–3 – поставить руки за голову, выполнить пружинящий наклон вправо - влево

4 – вернуться в ИП.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – ОС.

1 – поставить правую ногу в сторону на носок, руки развести в стороны,

2 – расслабить мышцы плечевого пояса и «уронить» расслабленные руки, ослабить мышцы правой ноги. Голову опустить.

То же с левой ноги.

Повторить 3–4 раза.

КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ С СОКРАЩЕННОЙ АМПЛИТУДОЙ ДВИЖЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (СКРЫТАЯ ГИМНАСТИКА)

Стоит обратить особое внимание на два комплекса физической паузы, которые названы здесь «комплексами с сокращенной амплитудой движений в положении стоя и сидя». Они разработаны для ситуаций, когда отдых и восстановление работоспособности нужны, но выполнять упражнения по каким-то причинам неудобно (мало места, не хотите привлекать к себе внимание, не хотите показать окружающим свою усталость, стесняетесь своего желания «размяться» и т. п.). Упражнения двух этих комплексов выполняются практически незаметно и основаны на статических / изометрических кратковременных напряже-

ниях и расслаблениях мышц. При этом мышцы практически не меняют своей длины. С одной стороны, эти упражнения стимулируют деятельность нервной системы и повышают ее работоспособность, с другой – снижают общее и локальное утомление, развивают силу мышц.

В упражнениях такого типа важно следить за равномерностью дыхания, но освоить эти комплексы можно достаточно быстро, независимо от возраста и двигательного опыта.

В комплексах ФП с сокращенной амплитудой, выполняемых в положении стоя или сидя, была использована следующая направленность упражнений: голова и шея, руки и плечи, верхняя часть туловища, нижняя часть туловища, ноги.

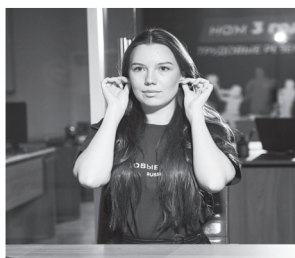
Выполнять упражнения ФП целесообразно несколько раз в течение дня, используя ряд критериев:

- при появлении первых признаков утомления;
- при появлении потребности «размяться»;
- через каждые 2 – 2,5 часа работы;
- во время перерывов, регламентированных трудовым процессом;
- 1–2 раза в течение дня за 1,5 – 2 часа до окончания первой и второй половины рабочего дня.

КОМПЛЕКС № 1

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

Сделать одновременный или поочередный массаж ушных раковин (медленно по 5–10 сек.)

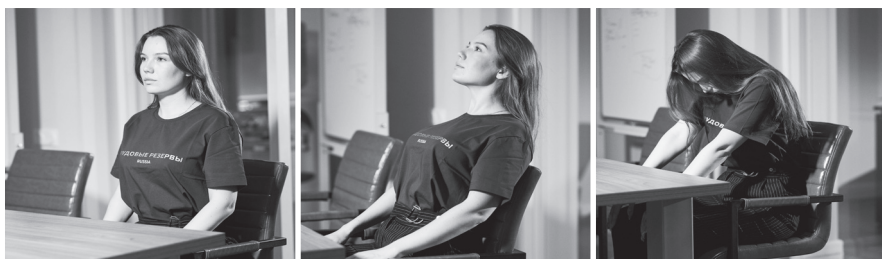
Упражнение №2



Краткое описание упражнений

Опереться ладонями о край стола или другой горизонтальной опоры. Надавливать на неё двумя руками вниз и от себя 5–10 сек. (повторить 4 раза).

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

- 1 – Поднять подбородок, расправить плечи, прогнуть поясницу, опереться на спинку стула,
 - 2 – расслабить плечи, ссутулиться, опустить подбородок, посмотреть вниз.
- Повторить 4–6 раз.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

Ноги на ширине плеч.

Привстать или встать со стула и вернуться в исходное положение (2–4 раза)

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

Ноги вместе, руки на коленях.

1–4 – разводить колени 5–10 сек, оказывая сопротивление руками,

5–8 – сводить колени, оказывая такое же сопротивление.

Повторить 4 раза

КОМПЛЕКС № 2

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

1–2 – повернуть голову направо, посмотреть вверх, вернуться в ИП,

3–4 – повернуть голову направо, посмотреть вниз, вернуться в ИП,

5–8 – то же в левую сторону.

Повторить 2–4 серии этого упражнения.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

Выполнить последовательно в течение 5–10 секунд вертикальное давление на поверхность стола ладонями, предплечьями, локтями.

Повторить 4 серии.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

Поднять плечи и удерживать их в таком положении 4 счета, расслабить мышцы на 4 счета.

Повторить 4–6 раз.

Упражнение №4**Краткое описание упражнений**

Напрячь мышцы живота, втянуть его, сохранить такое положение 5–10 сек.

Повторить 4 раза.

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

1–4 – одновременно надавливать стопами на пол,

5–8 – выполнить давление только правой ногой,

9–12 – выполнить давление только левой ногой.

Повторить серию 3–4 раза.

КОМПЛЕКС № 3

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

Сделать самомассаж задней поверхности шеи (по 4 растирающих круговых движения правой и левой рукой).

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

Опустить руки под стол.

Осуществлять надавливание снизу вверх по 5–10 се-кунд четыре раза.

– одновременно ладонями,

- одновременно предплечьями,
- только правой ладонью,
- только правым предплечьем,
- только левой ладонью,
- только левым предплечьем.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

- 1–4 – сделать повороты туловища вправо,
5–8 – выполнить повороты влево.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

- 1–4 – Втянуть живот, сделать выдох,

5–8 – выпятить живот, сделать вдох.

Повторить 4–8 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – нога на ногу.

1–4 – опорной ногой давить на пол 5–10 сек.,

5–8 – поменять ноги, повторить давление.

Повторить серию 2–4 раза.

КОМПЛЕКС № 4

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

Выполнить медленные дугообразные движения головой:

1–3– направо – вниз – налево,

4–6 – слева – вниз – направо,

7–9 – справа – вверх – налево,

10–12 – слева – вверх – направо.

Повторить 2–4 раза.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

Опираясь руками на сиденье или подлокотники, наклониться вперед и чуть приподняться и вернуться в ИП.

Повторить 4 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

1–2 – опираясь правой рукой на стол, наклониться и левой рукой коснуться голеностопа,

3–4 – выпрямиться в ИП,

5–8 – сделать наклоны в другую сторону.

Повторить серию 2 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

Напрячь ягодичные мышцы и мышцы малого таза, сохранять такое положение 5–10 сек.

Повторить 4 раза.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

Выполнить «перекат» стоп с пятки на носок медленно с большой амплитудой:

1–4 – одновременно,

5–8 – попеременно.

КОМПЛЕКС № 5

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

ИП – локти на столе, ладони около ушей.

Попеременно 5–10 сек давить головой на правую и левую ладони.

Повторить 4–8 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – одна ладонь на краю стола, другая под столом. Оказывать встречное давление 5–10 сек, потом поменять руки.

Повторить по 4 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – локти на столе.

Напрягая спину, давить локтями на стол 5–10 сек.

– повернув голову направо,

– повернув голову налево.

Повторить 2–4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

Напрягать и расслаблять мышцы живота и малого таза (6–8 раз).

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

ИП – ладони на коленях.

1–4 – пытаться одновременно поднять колени при сопротивлении руками (проявлять усилие 5–10 сек.),

5–8 – то же, поднимая только правое колено,

8–12 – то же, поднимая левое колено.

Выполнить серию 4 раза.

КОМПЛЕКС № 6

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие.

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

ИП – локти на столе, подбородок на ладони, пальцы рук сплетены.

Выполнять давление 5–10 сек. подбородком на руки.

Повторить 4–8 раз.

Упражнение №2



Краткое описание упражнений

ИП – предплечья на столе, кисти остаются «в замке».

– оказывать встречное давление руками, напрягая все мышцы рук 5–10сек.,

– стараться развести руки в течение 5–10 сек. Кисти остаются в замке.

Повторить упражнение 4 раза.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – предплечья на столе.

Давить на стол 5–10 сек., напрягая мышцы туловища:

- обеими руками,
- только правой рукой,
- только левой.

Выполнить упражнение 2–4 раза.

Упражнение №4



Краткое описание упражнений

ИП – нога на ногу.

Не опираясь о стол, медленно сменить положение ног.

Повторить 4–8 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – опираясь руками на стол (сиденье, спинку и под-локотники).

Выпрямлять и сгибать ноги, сохраняя их на весу:

- правую,
- левую,
- обе.

Выполнить упражнение (2–4 раза).

КОМПЛЕКС № 7

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1



Краткое описание упражнений

Движения головой:

- поднять подбородок вверх, опустить вниз,
- повернуть голову направо, поднять и опустить под-бородок,
- повернуть голову налево, поднять и опустить под-бородок.

Выполнять движение медленно.

Повторить серию 2–4 раза.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

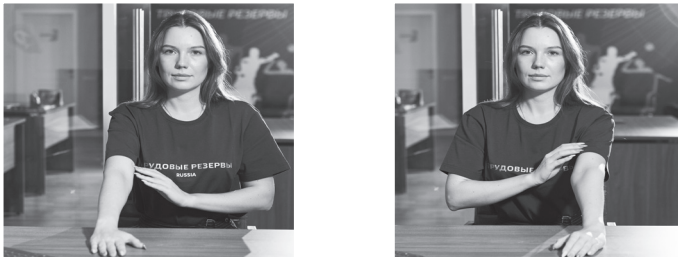
ИП – согнуть руки, локти прижать к туловищу.



Давить на корпус локтями 5–10 сек по 4 раза:

- одновременно,
- попеременно.

Упражнение №3



Краткое описание упражнений

ИП – выпрямить руки, опереться на стол ладонями, напрягая мышцы брюшного пресса.

Надавливать 5–10 сек. на стол выпрямленными рука-ми

- одновременно,
- правой рукой,
- левой рукой.

Выполнить серию упражнений 4 раза.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений



Перенести вес тела на правую часть ягодичных мышц (5–10 сек.), вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону.

Выполнить 4–8 раз.

Упражнение №5



Краткое описание упражнений

ИП – руки на коленях.

Попеременный подъем коленей и удержание их 5–10 сек. на весу:

- обе ноги,
- только правую,
- только левую,
- обе ноги.

Выполнить каждый подъём по 4 раза.

КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ПАУЗ С СОКРАЩЕННОЙ АМПЛИТУДОЙ ДВИЖЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ (СКРЫТАЯ ГИМНАСТИКА)

Некоторые из ранее описанных упражнений из положения сидя можно выполнять в положении стоя. Важно отметить, что выполнение упражнений «скрытой» гимнастики в положении сидя и в положении стоя несут равноценную нагрузку. Упражнения сидя разобраны подробно, так как могут быть более востребованы, потому как их выполнение практически не привлекают к себе внимания.

В качестве дополнения к ранее представленным упражнениям далее Вы можете найти описание упражнений скрытой гимнастики, которые можно выполнять в положении стоя.

КОМПЛЕКС № 1

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

Одновременный или поочередный массаж ушных раковин (по 5–10 сек, выполнять медленно).

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

Руки опущены вдоль туловища. Попеременно надавливать на туловище выпрямленной рукой (удерживать давление 5–10 сек, повторить по 4 раза).

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

Поднять подбородок, расправить плечи, прогнуться в грудной клетке, сделать вдох. Расслабить плечи, сутулиться, опустить подбородок, посмотреть вниз, сделать выдох.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

ИП – стоя около какой-либо вертикальной опоры (стены), пятки поставить на расстоянии 10 см. до опоры (стены).

Задней частью туловища выполнять давление 5–10 сек. на опору. Вернуться в ИП.

Повторить упражнение 4–8 раз.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

Правую ногу поставить

– назад на носок, надавить на пол 5–10 сек,

– перед собой на пятку, надавить на пол 5–10 сек,

То же левой ногой.

Выполнить серию 2–4 раза.

КОМПЛЕКС № 2

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

1–2 – повернуть голову направо, посмотреть вверх, вернуться в ИП,

3–4– повернуть голову направо, посмотреть вниз, вернуться в ИП,

5–8– то же в левую сторону.

Повторить 2–4 серии этого упражнения.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

ИП – Согните руки в локтях перед собой. Поочередно каждой рукой выполнять давление 5–10 сек. по направлениям вверх, вниз, вправо, влево, оказывая при этом сопротивление другой рукой.

Выполнить серию упражнения 2–4 раза.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

1–4 –быстро поднять плечи и удерживать их в таком положении,

5–8 – медленно расслабить мышцы.

Повторить упражнение 4–6 раз.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

Напрячь мышцы живота, втянуть его, сохранить такое положение 5–10 сек.

Повторить 4 раза.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

ИП – ноги чуть расставлены.

Выполнить статическое усилие – сведение ног и их разведение («попытка скользить по льду»).

Напряжение удерживать 5–10 сек.

Выполнить упражнение 4 раза.

КОМПЛЕКС № 3

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

Сделать самомассаж задней поверхности шеи (по 4 растирающих круговых движения правой и левой рукой).

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

ИП – правая рука согнута в локте перед собой, кисть левой руки удерживает локтевой сустав правой руки.

Отводить правую руку в сторону, оказывая сопротивление (5–10 сек.) левой рукой.

Повторить 4 раза.

Поменять руки.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

1–4 – сделать повороты туловища вправо,

5–8 – выполнить повороты влево.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

Напрячь ягодичные мышцы и мышцы малого таза, сохранять такое положение 5–10 сек.

Выполнить упражнение 4 раза.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

«Перекаат стоп» с пятки на носок, медленно с большой амплитудой, привставая на носки.

Повторяйте упражнение 4–8 раз.

КОМПЛЕКС № 4

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

Выполнить медленные дугообразные движения головой:

1–3– направо – вниз – налево,

4–6 – слева – вниз – направо,

7–9 – справа – вверх – налево,

10–12 – слева – вверх – направо.

Повторить 2–4 раза.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

Положить руку на поясницу тыльной стороной предплечья.

Давить рукой 5–10 сек. на область поясницы. Повторить 4 раза.

Поменять положение рук.

Выполнить упражнение 2–4 раза.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – одна рука на поясе, другая опущена.

Сделать боковой наклон небольшой амплитуды в сторону согнутой руки. Поменять положение рук. Повторить в другую сторону.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

Присесть и встать (как бы поправляя или поднимая что-либо).

Повторить упражнение 2–4 раза с небольшими паузами.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

Приподняться на носках и резко опуститься на пятки. Выполнить серию из 6–8 движений.

КОМПЛЕКС № 5

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

Поднести правую руку к голове и оказывать ею сопротивление 5–10 сек. при наклоне головы поочередно вперед, вбок, назад.

Смените положение рук и повторите упражнение.

Выполните серию 2–4 раза.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

ИП – согнуть руки, локти прижать к туловищу.

Давить на корпус локтями 5–10 сек по 4 раза:

- одновременно,
- попеременно.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – слегка наклониться вперед, положить руки на переднюю поверхность бедра.

Выполнить одновременное давление ладонями на бедра с напряжением мышц рук, брюшного пресса и спины (5–10 сек.), затем слегка прогнуться назад.

Выполнить упражнение 2–4 раза.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

Наклониться вперед, не сгибая колени (как бы поправляя или поднимая что-либо).

Выполнить 2 наклона.

Повторить после небольшой паузы.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

- перенести вес тела на правую ногу и чуть приподнять левую,
- привстать на носок,
- опуститься на полную стопу,

– вернуться в ИП.

Повторить то же, стоя на левой ноге.

Выполнить упражнение 4–8 раз.

КОМПЛЕКС № 6

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1

Краткое описание упражнений

Выполнить круговые вращения головой вправо и влево (медленно, по 2–4 раза).

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

ИП – руки слегка согнуты перед собой, пальцы соединены «в замок».

Сжимать ладони, напрягая мышцы рук 5–10 сек. (4 раза).

Разводить руки, не разжимая пальцев 5–10 сек. (4 раза).

Повторить всю серию 2–4 раза.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

ИП – встать вплотную к столу или спинке стула, положить на опору основание ладоней (пальцы опущены вниз).

1–2 – выпрямить руки, опираясь на опору, немного наклониться вперед и медленно, не сгибая спину, «растянуть позвоночник»,

3–4 – вернуться в ИП.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

Упражнение №4**Краткое описание упражнений**

1–4 – втянуть живот, сделать выдох,

5–8 – выпятить живот, сделать вдох.

Повторить 4–8 раз.

Упражнение №5**Краткое описание упражнений**

ИП – ноги на ширине плеч, правая нога чуть впереди левой.

Выполнить статические усилия 5–10 сек (имитация «движения по льду») – сведение ног (4 раза).

Поменять положение ног и повторить движение.

Выполнить статические усилия 5–10 сек (имитация «движения по льду») – разведение ног вперед – назад (4 раза).

Поменять положение ног и повторить движение.

Повторить всю серию 2–4 раза.

КОМПЛЕКС № 7

Цифровые обозначения в комплексах означают счёт, на который необходимо выполнить то или иное действие. ИП – исходное положение.

Упражнение №1**Краткое описание упражнений**

Движения головой:

– поднять подбородок вверх, опустить вниз,

– повернуть голову направо, поднять и опустить подбородок,

– повернуть голову налево, поднять и опустить подбородок.

Выполнять движение медленно.

Повторить серию 2–4 раза.

Упражнение №2

Краткое описание упражнений

ИП – согнуть руки, локти прижать к туловищу.

Давить на корпус локтями 5–10 сек по 4 раза:

- одновременно,
- попеременно.

Упражнение №3

Краткое описание упражнений

Завести руки за спину, соединить предплечья, создав горизонтальную «опору» для спины.

Прогибаться назад «с опорой» на руки.

Выполнить упражнение 4 раза.

Упражнение №4

Краткое описание упражнений

1 – поставить правую руку на пояс,

2–3 – не отрывая стоп, повернуться вправо и задержаться в этом положении,

4 – вернуться в ИП.

Повторить 2 раза.

Поменять положение рук.

Выполнить 2 поворота влево.

Упражнение №5

Краткое описание упражнений

Выполнить серию поворотов носка наружу с опорой на пятку.

Делать поворот медленно, с максимальной амплитудой 6–8 раз правой, а затем левой ногой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное методическое пособие является первым в запланированной серии тематических изданий, освещающих содержательные, методические и организационные аспекты производственной физической культуры.

Представленные в пособии комплексы не являются обязательным стандартом, но даже частичное их выполнение очень быстро покажет эффективность этой известной, но, к сожалению, почти забытой физкультурно-оздоровительной технологии. Производственная гимнастика и её «перезагрузка» – вот очевидное требование нашего времени.

Можно ли разработать комплексы специальных упражнений для других видов работ, комплексы, учитывающие индивидуальные, возрастные и гендерные особенности рабочих и служащих? Да, конечно. Для этого потребуются проведение предварительного исследования на конкретном производстве для определения специфических требований к организму работников, уровня производственной нагрузки, динамики работоспособности в течение рабочего дня и др. В таких исследованиях используется, как минимум, хронометраж, определение моторной плотности, оценка средней интенсивности труда, его особенностей и степени утомления работников конкретной специальности. Важен мониторинг функционального состояния человека в течение рабочего дня, а также системный анализ ряда его субъективных ощущений.

В результате комплекс упражнений приобретет индивидуально-типологическую «заточенность» и, как следствие, максимальную эффективность. Однако нельзя забывать, что уже здесь и сейчас (в этом методическом пособии) содержится необходимый и достаточный набор упражнений и методических принципов их выполнения для сохранения здоровья, восстановления внутренних ресурсов, повышения работоспособности наших читателей и в итоге – получения ими удовольствия от своих новых профессиональных достижений.

А сейчас приступайте к занятиям, и Вы сразу почувствуете от них эффект!

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(источники за период 1954 – 2019 гг.)

1. Алексеев, А.М. Методические рекомендации по организации и управлению физкультурно–оздоровительной работой в условиях крупного промышленного предприятия / А.М. Алексеев, А.А. Завилейский. – М.: Полиграфист, 1989. – 24с.
2. Алексеев, А.М. Физкультура и труд / А.М. Алексеев. – М.: Полиграфист, 1988. – 23с.
3. Андреев, Л.Н. Основные вопросы гимнастики на производстве / Л.Н. Андреев. – Курск: Курская правда, 1961. – 21с.
4. Асеев, Г.М. Гимнастика на производстве / Г.М. Асеев. – М.: Институт санитарного просвещения Министерства здравоохранения СССР, 1960. – 34с.
5. Асеев, Г.М. Гимнастика на производстве / Г.М. Асеев. – М.: Полиграфический комбинат Ярославского совнархоза, 1962. – 59с.
6. Асеев, Ю.М. Производственная гимнастика для работников умственного труда / Ю.М. Асеев, Д.А. Володарский, Е.П. Юсов. – М.: «Физкультура и спорт», 1963. – 115с.
7. Бабаева, Е.А. Гимнастика на конвейерном производстве / Е.А. Бабаева. – М.: «Физкультура и спорт», 1957. – 50с.
8. Бабаева, Е.А. Гимнастика на производстве / Е.А. Бабаева. – М.: Физкультура и спорт, 1954. – 59с.
9. Бабаева, Е.А. Гимнастика на производстве / Е.А. Бабаева. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 157с.
10. Баландин, В.П. Формы и средства физической культуры в режиме труда и межрейсового отдыха работников локомотивных бригад: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Баландин Виктор Петрович. – М., 1981. – 20 с.
11. Баранов, В.М. Физические упражнения в режиме труда / В.М. Баранов. – Киев: Здоров'я, 1984. – 175с.

12. Баранов, В.М. Физкультура для тех, кто за рулем. – М.: Знание, 1987. – 96с.
13. Белинович, В.В. Как организовать производственную гимнастику / В.В. Белинович. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 71с.
14. Белинович, В.В. Производственная гимнастика / В.В. Белинович, В.Д. Мазниченко. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 144с.
15. Буйкова, О. М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза : учебное пособие / О. М. Буйкова ; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск : ИГ-МУ, 2016. – 31 с.
16. Васильев О.А., Лазарев И.В., Ромашов А.А. Физическая культура в юридическом вузе: Учебно-методическое пособие. – М.: 2012, – 30 с.
17. Васильков, Г.А. Сто комплексов производственной гимнастики / Г.А. Васильков, Н.Н. Миронов. – М.: Профиздат, 1960. – 224 с.
18. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
19. Гилев Г.А., Удилова И.В. Методические указания по производственной физической культуре для студентов и работников умственного труда. – М.: Изд. МИИГАиК, 1986, с.22.
20. Гимнастика на производстве. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР, 1957. – 36с.
21. Горелко, Ю.М. Физкультура в рабочем строю / Ю.М. Горелко, А.А. Орел. – М.: Профиздат, 1986. – 143с.
22. Григорович Е.С. и др. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: Метод. реком. / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, И.Н. Малуха. – Минск.: МГМИ, 2000. – 39 с.
23. Гусева Э.Д. Гимнастика в рабочем строю. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 72 с., ил.
24. Егорычев А.О., Цыба И.А., Мещеряков С.П. Физическая культура. Методико-практический раздел: Учебное пособие. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2017. – 97 с.
25. Жарова, Л.Б. Спорт в сфере трудовой деятельности за рубежом / Л.Б. Жарова. – М.: ЦООНТИ–ФиС, 1985. – 15 с.
26. Жигачев, В.И. Прикладная физическая подготовка учащихся – машини-

стов башенных кранов / В.И. Жигачев. – М.: Московский завод Всесоюзного треста по производству учебно-наглядных пособий Роскомитета Совета Министров СССР по профтехобразованию Ротапринт, 1966. – 18 с.

27. Жолдак, В.И. Труд и физическая культура / В.И. Жолдак. – М.: Знание, 1982. – 65 с.

28. Жолдак, В.И. Физическая культура в системе организации труда / В.И. Жолдак. – М.: Учебно–производственные мастерские МИПТа, 1982. – 108 с.

29. Ильинич В.И., Виленский М.Я. Физическая культура для работников умственного труда. – М.: Знание, 1983. – 64 с.

30. Косилина Н.И., Колтановский А.П. Производственная гимнастика водителей. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 47 с., ил.

31. Косилина Н.И., Колтановский А.П. Производственная гимнастика для работников управленческого труда. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 55 с., ил.

32. Косилина Н.И., Колтановский А.П. Производственная гимнастика для работников умственного труда. – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 88 с. ил.

33. Косилина Н.И., Колтановский А.П. Производственная гимнастика монтажников-высотников. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 49 с., ил.

34. Косилина Н.И., Колтановский А.П. Производственная гимнастика при тяжелом физическом труде. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 48с., ил.

35. Косилина Н.И., Колтановский А.П. Производственная гимнастика при монотонном труде. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 54 с., ил.

36. Косилина Н.И., Колтановский А.П. Производственная гимнастика работающих на конвейере. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 56 с., ил.

37. Косилина, Н.И. Гимнастика в режиме рабочего дня / Н.И. Косилина, С.П. Сидоров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 93с.

38. Косилина, Н.И. Физическая культура в режиме рабочего дня / Н.И. Косилина. – Москва: Профиздат, 1989. – 96с.

39. Косилов, С.А. Производственная гимнастика на предприятиях текстильной промышленности / С.А. Косилов, Г.Г. Саноян. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 100 с.

40. Лечебная физкультура в режиме дня медицинских работников. Методические рекомендации / Садыкова Р.С., Плеханова Г.М., Тазиев Р.В. – Казань: Фолиант, 2014. – 20 стр.

41. Ловицкая, И.В. Физкультурная пауза в основных цехах металлообрабатывающих предприятий / И.В. Ловицкая, С.Л. Фейгин. – Ленинград: Ломоносовская районная типография, 1959. – 56 с.
42. Лянямяэ, А.А. Научно обоснованный режим труда и отдыха / А.А. Лянямяэ, Оя С.М. – Таллин: Типография издательства ЦК КП Эстонии, 1983. – 20 с.
43. Малолетко, К.А. Пять целебных минут / К.А. Малолетко. – М.: «ВЦСПС ПРОФИЗДАТ», 1958. – 40 с.
44. Митрохина, В.В. Рациональные параметры двигательного режима женщин, занятых умственным трудом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Митрохина Валентина Владимировна. – М., 1983. – 24 с.
45. Могильный, Н.В. Физическая культура и повышение производительности труда / Н.В. Могильный. – Минск: Типография им. Сталина, 1958. – 72с.
46. Муравов, И.В. Производственная гимнастика для рабочих швейной промышленности / И.В. Муравов, А.Д. Ситников, Ю.М. Померанцев. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 64 с.
47. Мусаелов, Н.А. Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н.А. Мусаелов, Л.Н. Нифонтова. – М.: Профиздат, 1985. – 151 с.
48. Напук, З. Организация и методика проведения гимнастики на производстве / З. Напук. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1957. – 40 с.
49. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. – М.: Советский спорт, 1993. – 48 с.
50. Нифонтова, Л.Н. Методические основы производственной гимнастики / Л.Н. Нифонтова. – М.: ВНИИФК, 1981. – 42 с.
51. Нифонтова, Л.Н. Производственная гимнастика для работников умственного труда / Л.Н. Нифонтова. – М.: «Физкультура и спорт», 1966. – 64 с.
52. Нифонтова, Л.Н. Производственная гимнастика для работников ум-ственного труда / Л.Н. Нифонтова. – М.: «Физкультура и спорт», 1969. – 80 с.
53. Нифонтова, Л.Н. Производственная физическая культура / Л.Н. Нифонтова. – М.: Знание, 1982. – 64 с.
54. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура как средство здравостроения, профессиональной адаптации и реабилитации трудящихся / Л.Н. Нифонтова. – М.: Отдел исследований организационно–методических проблем НИД ВНИИФКа, 1994. – 202 с.

55. Перель, Я.А. Из опыта организации и проведения производственной гимнастики в режиме рабочего дня / Я.А. Перель, А.П. Тришин. – М.: Типография Центрального стадиона имени В.И. Ленина, 1958. – 24 с.
56. Попова, К.В. В помощь методисту по производственной гимнастике на предприятиях железнодорожного транспорта / К.В. Попова. – М.: Гудок, 1958. – 71 с.
57. Попова, К.В. Сборник материалов в помощь методисту производственной гимнастики на нефтяных предприятиях / К.В. Попова. – М.: Министерство нефтяной промышленности, 1957. – 62 с.
58. Потапова, М.М. Активный отдых в процессе умственной деятельности / М.М. Потапова. – Ленинград: Издательство Ленинградского Университета, 1968. – 80 с.
59. Производственная гимнастика в условиях современных требований организации труда: методическое пособие для специалистов в области физической культуры и инструкторов-методистов по производственной гимнастике / [Е. А. Стеблецов, А. И. Бугаков, Е. В. Богачева, О. А. Григорьев]. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2019. – 142 с.
60. Производственная гимнастика для людей с нарушениями зрения: Центр паралимпийского спорта, Всероссийская общественная организация инвалидов; [Текст/кол. авт.: Н. В. Абрамова, В. А. Баженов, М. М. Ильинская/Под ред. В. П. Баженова]. – Тула: Власта, 2013.– 200 с.
61. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса: методическое пособие / Т. Н. Шутова, К. Э. Столяр, Л. Б. Андрющенко, А. Ю. Лукичева, Д. Г. Степыко, С. Ю. Витько, Д. С. Александров. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. – 236 с.
62. Психофизиология труда и подготовка водителей автомобилей / В.Я. Дымерский, И.И. Ильясов, Г.И. Клинковштейн, Р.Т. Мушегян. – Москва: «Транспорт», 1969. – 95с.
63. Руководство по физиологии труда/ под ред. З.М. Золиной, Н.Ф. Измерова. – М.: Медицина, 1983, 528с., ил.
64. Саноян, Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся / Г.Г. Саноян. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 150 с.
65. Саноян, Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учеб. Пособие / Г.Г. Саноян. – М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.
66. Томашевич, С.М. Физические упражнения в процессе рабочего дня для

людей умственного труда / С.М. Томашкевич. – М.: «Московская правда», 1957. – 40 с.

67. Фейгин С.Л. Физкультурная пауза / С.Л. Фейгин, И.В. Ловицкая. – М.: «Советская Россия», 1963. – 64 с.

68. Фейгин, С.Л. Гимнастика на производстве / С.Л. Фейгин, И.В. Ловицкая. – М.: Профиздат, 1965. – 150 с.

69. Фейгин, С.Л. Гимнастика на производстве / С.Л. Фейгин, И.В. Ловицкая. – М.: Московская правда, 1959. – 66 с.

70. Фейгин, С.Л. Производственная гимнастика в режиме рабочего дня / С.Л. Фейгин, Г.Б. Бирзин, Н.И. Тавастшерна. – М.: Московская правда, 1958. – 68 с.

71. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2015. – 172 с.

72. Фирсин С.А., Сосонкина В.П. Методика проведения утренней, производственной и вводной гимнастики: Методические указания. – М.: МИИТ, 2014. – 25 с.

73. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 77с., ил.

74. Фурманов, А.Г. Производственная гимнастика на предприятиях / А.Г. Фурманов. – Минск: типография Белсовпрофа, 1973. – 43с.

75. Хайрова, Ю.А. Производственная гимнастика шахтера / Ю.А. Хайрова. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 56 с.

76. Христинин, В.И. Физкультура для работников умственного труда / В.И. Христинин. – М.: «Медицина», 1966. – 47 с.

77. Христинин, В.И. Физкультурная пауза для работников умственного труда / В. И. Христинин. – Москва: Государственное издательство медицинской литературы, 1963. – 40 с.

78. Черняховский, А.Л. Всего 10 минут / А.Л. Черняховский. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 65 с.

79. Шелудьков, А.Н. Производственная гимнастика для рабочих, применяющих вибрирующие инструменты / А.Н. Шелудьков. – М.: «Физкультура и спорт», 1966. – 64 с.

БЛАНК ДЛЯ МОНИТОРИНГА ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОЦЕССЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

Инструкция по ведению мониторинга: Оцените несколько показателей вашего состояния по 10-бальной шкале (где 1- самый низкий уровень, а 10 – самый высокий). Вы можете дополнить перечень показателей другими характеристиками своего психофизического состояния, которые влияют на производительность Вашего труда.

Проводите такой «цифровой» самоанализ несколько раз в одно и то же время в первой и второй половине дня.

Полученные результаты позволят Вам оценить динамику вашего состояния в течение всего рабочего дня. На основе этого можно планировать время выполнения комплексов ВГ и ФП или соответствующую направленность упражнений.

На основании мониторинга собственного состояния у Вас появится информация для дополнительной коррекции комплексов и выбора оптимальной интенсивности упражнений, а также поминание в какое время Вам наиболее необходима физическая разгрузка при помощи гимнастики.

Всё это позволяет индивидуализировать физическую нагрузку вводной гимнастики и физкультурных пауз.

Первая половина дня (до обеда)

Показатели для оценки по десятибалльной шкале	Время проведения самооценки состояния					
	Перед началом работы указать время	Период работы				После окончания работы указать время
		указать время	указать время	указать время	указать время	
Самочувствие						
Активность						
Настроение						
Работоспособность						
Дополнить иным показателем в случае необходимости						
Дополнить иным показателем в случае необходимости						
Дополнить иным показателем в случае необходимости						

Вторая половина дня (после обеда)

Показатели для оценки по десятибалльной шкале	Время проведения самооценки состояния					
	Перед началом работы указать время	Период работы				После окончания работы указать время
		указать время	указать время	указать время	указать время	
Самочувствие						
Активность						
Настроение						
Работоспособность						
Дополнить иным показателем в случае необходимости						
Дополнить иным показателем в случае необходимости						
Дополнить иным показателем в случае необходимости						

ДЛЯ ЗАМЕТОК:

производственная гимнастика.рф
#ПЕРЕЗАГРУЗКА

ISBN 978-5-9901574-5-3



2021