ХАБАРОВСК • ГОРОД ЗДОРОВЬЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ РАБОТНИКОВ ТОРГОВЛИ, ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

№3

Пособие разработано по заказу управления здравоохранения администрации города Хабаровска

Оздоровительный комплекс гимнастических упражнений разработан по заказу управления здравоохранения администрации города Хабаровска.

В пособии рассматривается комплекс простейших физических упражнений с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья, предупреждения утомления.

Комплекс составлен с учетом особенностей трудового процесса так называемых «женских профессий» – учитель, преподаватель ВУЗа, парикмахер, продавец, работник общественного питания, хирург и операционная сестера и может быть использован как вводная гимнастика (подготавливающая человека к рабочему дню), а также как физкультурная пауза (активный отдых) во время работы.

***Автор комплекса – Ирина Владимировна Каракаш**, врач лечебной физкультуры.*
***Консультант комплекса – Вера Сергеевна Васильева**, мастер спорта по художественной гимнастике и инструктор по физической культуре и спорту.*
***Рецензент комплекса – Валерий Николаевич Завгорудько**, заведующий кафедрой медицинской реабилитации и физиотерапии, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РСФСР, академик ДВ НАН, главный внештатный специалист министерства здравоохранения Хабаровского края.*
***Диктор комплекса – Владислав Анатольевич Арефьев**, ведущий шоу-программ.*
Звукорежиссеры комплекса – Василий Лебедев, Виктор Стеценко, Дмитрий Головко.
В комплексе использовались музыкальные композиции дальневосточных авторов.
Музыка в исполнении дальневосточного джазового пианиста Ильи Лушникова.
Фоторедактор – Сергей Пивоваров.

Сокращения и термины комплекса

Исходное положение (и.п.) – стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.
Стойка – вертикальное положение занимающегося, когда он стоит прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, сохраняется наиболее благоприятное для нормального функционирования внутренних органов положение тела (осанка).
Стойка ноги врозь – вертикальное положение занимающегося, когда он стоит прямо, без напряжения, ноги на ширине плеч, носки врозь, плечи развернуты.

© Управление здравоохранения администрации г. Хабаровска, 2013

Введение

Ни для кого не секрет, что регулярные занятия физической культурой и оздоровительной гимнастикой позволяют легко справляться даже со значительными физическими, моральными, умственными нагрузками, которые, так или иначе, встречаются в повседневной трудовой деятельности.

Люди, профессиональная деятельность которых связана с длительным пребыванием в положении стоя, подвержены развитию профессиональных заболеваний. В большинстве это так называемые «женские профессии» – учитель, преподаватель ВУЗа, парикмахер, продавец, работник общественного питания. Хирургов и операционных сестер также не обходят такие болезни. Чередование физических перегрузок с малоподвижной работой в положении сидя или стоя повышает нагрузку на ноги, позвоночник, ухудшает кровоток в нижних конечностях, где он и так снижен из-за удаленности от сердца. В результате воздействия этих неблагоприятных профессиональных факторов происходит развитие заболеваний сосудов нижних конечностей (варикозное расширение вен), опорно-двигательного аппарата (артрозы, плоскостопие), позвоночника (остеохондроз). Если своевременно и регулярно принимать профилактические меры по предупреждению поражения данных органов и систем, то в дальнейшем это значительно скажется на трудоспособности населения.

А ведь для того, чтобы поддерживать мышечный тонус, нормальное артериальное давление, правильную осанку, сохранять

способность к труду и активному образу жизни, достаточно два раза в день в течение пяти минут выполнять несложные физические упражнения.

Именно такие упражнения включены в разработанный «Комплекс №3 для работников, чья профессиональная деятельность связана с выполнением производственных операций стоя с ограниченным перемещением на рабочем месте», который предназначен для проведения разминки на рабочем месте, или как мы привыкли её называть, производственной гимнастики. Комплекс состоит из упражнений для воздействия именно на те группы мышц, которые испытывают наибольшее напряжение в период длительной и монотонной работы в офисе.

Кроме комплекса №3 разработаны и другие комплексы: №1 – для офисных работников и №2 – для работников транспорта. В зависимости от вредных факторов, связанных с профессией, эти комплексы включают физические упражнения с другими «точками приложения».

Комплекс №3 разработан врачом лечебной физкультуры Ириной Владимировной Каракаш, в 2003 году она получила квалификацию врача по лечебной физкультуре и спортивной медицине в КГБОУ ДПО «ИПКСЗ», стаж работы более 9 лет в реабилитации больных с различными заболеваниями, в том числе связанными с производственной деятельностью. В этом комплексе производственной гимнастики учтены рекомендации специалистов КГБУЗ «Центр клинической медицины и реабилитации».

Данный комплекс упражнений представлен Верой Сергеевной Васильевой, которая является мастером спорта по художественной гимнастике и инструктором-педагогом по физической культуре и спорту. Сейчас Вера Сергеевна работает в должности заведующей Хабаровским региональным центром с доступом к ресурсам Президентской библиотеки имени Б.Н. Ельцина, созданным на базе Дальневосточной государственной научной библиотеки. Полезная привычка регулярно заниматься физическими упражнениями позволяет ей не только успешно выполнять большой круг обязанностей на работе и в семье, но и поддерживать свою физическую форму и здоровье.

Предлагаемый комплекс упражнений одобрен Валерием Николаевичем Завгорудько, который является заведующим кафедрой медицинской реабилитации и физиотерапии, доктором медицинских наук, профессором ГБОУ ВПО «Дальневосточный государственный медицинский университет», заслуженным врачом РСФСР, членом-корреспондентом РАЕН. Валерий Николаевич всю свою жизнь уделяет большое внимание пропаганде здорового образа жизни, личным примером демонстрируя активную жизненную позицию.

Выполняйте комплекс упражнений с хорошим настроением и улыбкой, и Вы почувствуете прилив сил и бодрости.
Будьте здоровы и радуйтесь каждому дню!

Ходьба на месте

Цель: подготовка сердечно-сосудистой системы к последующим упражнениям.

И.п. – стойка, руки на пояс;

1-2 – ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Количество повторов: 8 раз (16 шагов).

Примечание. *Шаги выполнять на каждый счет. Живот втянуть. Лопатки соединить. Смотреть вперед.*

Движения рук

Цель: укрепление мышц плечевого пояса и расслабление мышц спины.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища;
1 – руки вперед;
2 – руки вверх;
3 – руки к плечам;
4 – и.п.
Количество повторов: 6 раз.

Примечание. *Спина прямая, живот втянуть, смотреть вперед. Дыхание произвольное.*

Приседания

Цель: улучшение венозного кровотока в нижних конечностях, укрепление мышц спицы, брюшного пресса.

И.п. – стойка, руки вдоль туловища;
1 – руки вперед;
2 – присесть в полуприсед;
3 – встать;
4 – руки вниз.
Количество повторов: 5 раз.

Примечание. *Спина прямая, живот втянуть, лопатки вместе. Дыхание равномерное.*

Упражнение на дыхание

Цель: восстановление частоты дыхания, пульса и артериального давления.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз;
1-2 – стойка на носках, руки вверх, вдох;
3-4 – руки опускаем через стороны вниз, выдох, и.п.
Количество повторов: 3 раза.

Примечание. *Как можно выше подниматься на носки. Руки поднимаем вверх перед лицом, в локтевых суставах не сгибать. Пальцы рук вытянуты. Дыхание равномерное: на 1-2 – вдох, 3-4 – выдох.*

Ходьба на носочках

Цель: улучшение венозного кровотока в нижних конечностях, профилактика плоскостопия.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе;

1-2 – ходьба на носочках.

Количество повторов: 10 раз.

Примечание. *Живот втянуть. Лопатки соединить. Смотреть вперед. Носочки тянем.*

Движение стоп «поднятие носков»

Цель: профилактика плоскостопия.
И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты в коленях;
1-2 – поднимаем носок правой ноги вверх, затем опускаем вниз;
3-4 – поднимаем носок левой ноги вверх, опускаем вниз.
Количество повторов: 4 раза.

Примечание. *Пятки ног от пола не отрываем. Спина прямая.*

Поочередное выпрямление ног в коленях из положения сидя

Цель: профилактика варикозного расширения вен нижних конечностей, укрепление мышц брюшного пресса.

И.п. – сидя на краю стула, ноги вместе, согнуты в коленях, стопы параллельно друг другу, руки на поясе;

1-2 – поднимаем выпрямленную ногу вверх, опускаем вниз;

3-4 – то же самое делаем другой ногой.

Количество повторов: 5 раз.

Примечание. *Спина наклонена назад, руками фиксируем корпус.*

Движения стоп «поднятие пяток»

Цель: профилактика плоскостопия.
И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, согнуты в коленях;
1-2 – поднимаем правую пятку вверх, опускаем вниз;
3-4 – поднимаем левую пятку вверх, опускаем вниз.
Количество повторов: 4 раза.

Примечание. *Носки ног от пола не отрываем. Спина прямая.*

Упражнение на дыхание

Цель: восстановление частоты дыхания, пульса и артериального давления.
И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз;
1 – руки поднимаем в стороны, вдох;
2 – руки опускаем вниз, выдох, и.п.
Количество повторов: 3 раза.

Примечание. *Руки в локтевых суставах не сгибать.*
Пальцы рук вытянуты. Дыхание равномерное: на 1 – вдох, 2 – выдох.

Ходьба на месте

Цель: восстановление сердечно-сосудистой системы после выполнения комплекса упражнений.

И.п. – стойка, руки на пояс;

1-2 – ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Количество повторов: 8 раз (16 шагов).

Примечание. *Шаги выполнять на каждый счет. Живот втянуть. Лопатки соединить. Смотреть вперед.*

Подготовлено к печати и отпечатано
в МБУ «Межотраслевой информационно-аналитический центр»
Дизайн и верстка – С.В. Пивоваров
Редактор – О.Н. Волкотрубова
680031, г. Хабаровск, ул. Карла Маркса, 120,
тел. 27-20-26, факс 27-20-89.
E-mail: miac@mail.kht.ru