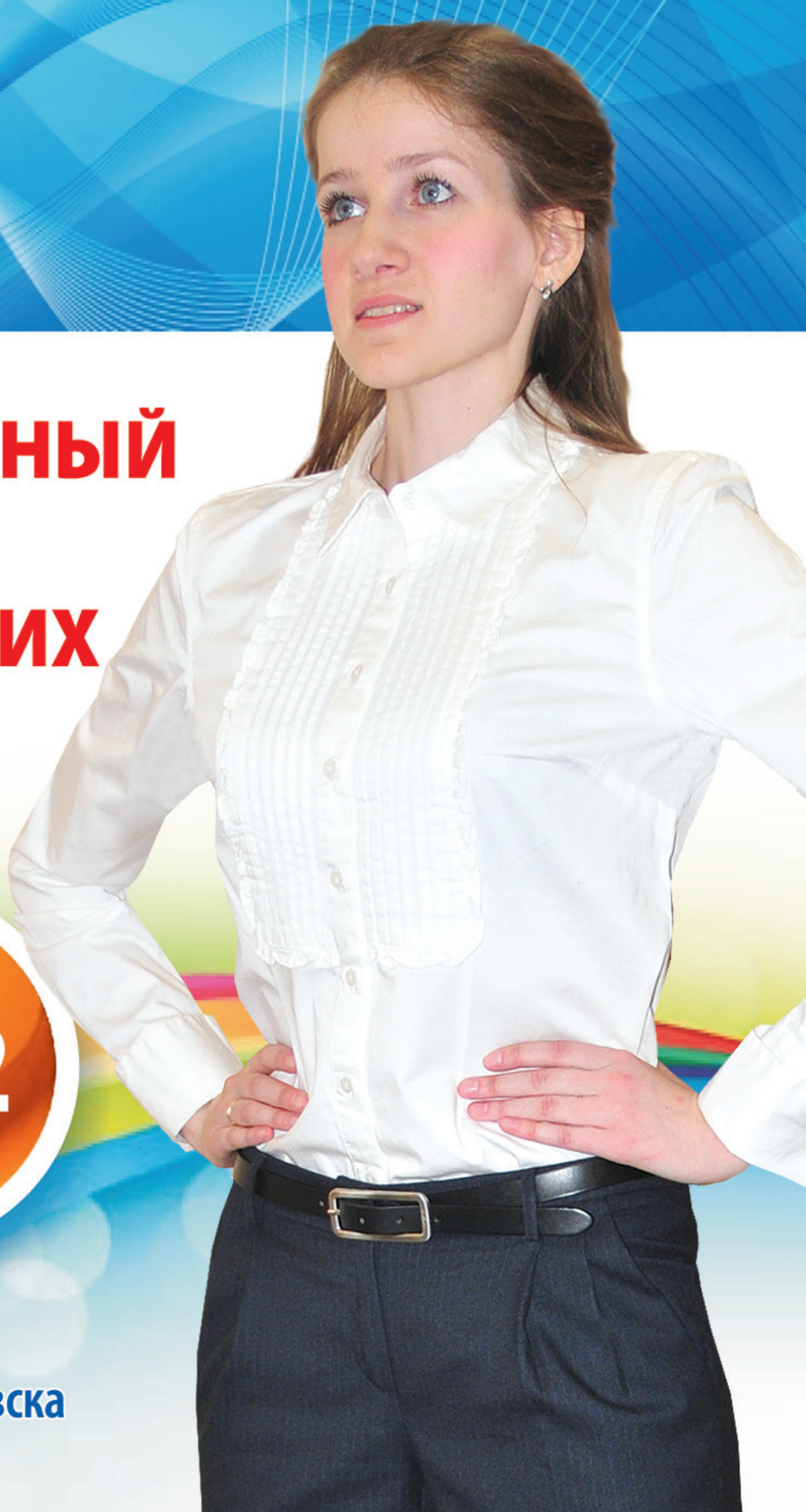
ХАБАРОВСК • ГОРОД ЗДОРОВЬЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ

№2



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 водителей 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

Движение – это жизнь. На сегодняшний день для многих движение – это езда на своем автомобиле. Автомобиль – это наиболее ценное изобретение человечества. Современные жители крупных городов не представляют свою жизнь без автотранспорта. Тем не менее автомобиль не только удобное средство передвижения, но и источник повышенной опасности для здоровья.

Люди, деятельность которых связана с ежедневным длительным вождением автотранспорта, находятся в группе риска по формированию хронических заболеваний различных органов и систем организма. Наиболее часто водители страдают заболеваниями костно-мышечной системы, желудочно-кишечного тракта, сердца и сосудов. Это связано с теми неблагоприятными факторами, которые воздействуют на организм человека, находящегося в автомобильном транспорте длительное время. К ним относятся вынужденное положение, повышенное эмоциональное напряжение, вдыхание токсических веществ и др.

Через несколько лет воздействия этих факторов у каждого водителя развиваются те или иные отклонения в состоянии здоровья. Поэтому профилактика необходима каждому, т.к. позволит сохранить хорошее самочувствие и предупредить возникновение заболеваний.

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 № 2 – для работников транспорта», который предназначен для проведения разминки на рабочем месте, или, как мы привыкли ее называть, производственной гимнастики. Комплекс состоит из упражнений для воздействия именно на те группы мышц, которые испытывают наибольшее напряжение во время вождения автомобиля.

Кроме комплекса для водителей разработаны и другие: для работников офисов, торговли, педагогов. В зависимости от вредных факторов, связанных с профессией, эти комплексы включают физические упражнения с другими «точками приложения».

«Комплекс № 2 – для работников транспорта» 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 Сергеев-

ной 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; профилактика остеохондроза.

И.п. – стойка ноги врозь, одна рука поднята вверх, другая – опущена вниз, кисти сжаты в кулаки;

1 – смена положения рук с активным напряжением мышц;

2 – и.п.

Количество повторов: 6 раз.

Примечание. *Спина прямая, живот втянуть, смотреть вперед. Смену положения рук производим с выпрямленными руками перед собой. Дыхание произвольное.*

Одновременные движения ног и рук

Цель: улучшение координации движений.
И.п. – стойка, руки в стороны;
1 – поднять согнутую в колене правую ногу, руки вперед;
2 – и.п.;
3, 4 – то же другой ногой.
Количество повторов: 6 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 поднимаем через стороны вверх;

3-4 – руки опускаем через стороны вниз, и.п.

Количество повторов: 2 раза

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

Медленные повороты головы

Цель: улучшение трофики ткани в области шеи.
И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе;
1 – поворачиваем голову вправо;
2 – и.п.;
3 – поворачиваем голову влево;
4 – и.п.
Количество повторов: 3 раза.

Примечание. *Движения выполняем плавно, темп медленный, с 1/2 возможной амплитуды.*

Падение рук

Цель: расслабление мышц плечевого пояса и верхних конечностей.
И.п. – стойка, руки вдоль туловища;
1 – руки в стороны;
2 – свободное падение рук в и.п.
Количество повторов: 4 раза.

Примечание. *Дыхание свободное. Руки расслаблены.*

Наклоны головы в стороны

Цель: улучшение трофики ткани в области шеи.
И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс;
1– наклон головы вправо;
2 – и.п.;
3 – наклон головы влево;
4 – и.п.
Количество повторов: 4 раза.

Примечание. *Движения выполняем плавно, темп медленный с 1/2 возможной амплитуды.*

Упражнение на дыхание

Цель: восстановление частоты дыхания, пульса и артериального давления.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз;

1-2 – стойка на носках, руки поднимаем через стороны вверх;

3-4 – руки опускаем через стороны вниз, и.п.

Количество повторов: 2 раза.

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

Ходьба на месте

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

И.п. – стойка, руки на пояс;

1-3 – 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