

**Прикладная
Физическая
культура**



Тема:
Производственная гимнастика
и гимнастика в домашних
условиях

План.

1. Значение упражнений производственной гимнастики.
2. Рекомендуемые упражнения в домашних условиях и на учебных занятиях.



В современном социуме преобладает умственный труд, вызывающий напряжение центральной нервной системы и органов чувств при ограниченной двигательной активности. Многие мышечные группы при этом испытывают длительные и однообразные статические напряжения, особенно мышц шеи и поясницы. В результате такого длительного, специфического наклоненного положения тела у представителей умственного труда (студентов), не занимающихся физической культурой и спортом, вырабатывается поверхностное дыхание, уменьшается жизненная емкость легких, нарушается осанка, теряют тонус мышцы, понижается обмен веществ.

Занятия физическими упражнениями компенсируют двигательную недостаточность, гипокинезию. Защитное действие двигательной активности по существу является проявлением компенсаторного эффекта, возникающего при компенсации гипокинезии.

Регуляторный эффект связан со способностью физических упражнений избирательно стимулировать функции организма, причем не только двигательное, но и вегетативные (обмен веществ и энергии, дыхания, деятельность сердца, сосудов); два основных стимулирующих механизма мышечной деятельности – физическая тренировка и активный отдых – при использовании упражнений различной структуры, разных режимов чередования работы и отдыха, а также применения физических факторов среды позволяет обеспечить регулирование функций организма.

Смысл всех форм
производственной
гимнастики заключается,
прежде всего, в
оптимальном
оперативном управлении
динамикой
работоспособности,
содействии максимальной
производительности труда
без ущерба для здоровья.



Производственная гимнастика – это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте или учебе, с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Комплекс составляется с учётом условий труда (учебы).

Необходимость производственной гимнастики и гимнастики в домашних условиях обусловлена следующими факторами:

- 1) развитием физической напряженности в профессиональной деятельности (учебе);
- 2) изменением условий обучения, в том числе дистанционно, и как следствие необходимость выполнения упражнений в домашних условиях
- 3) общим снижением уровня двигательной активности.

Задачи производственной гимнастики:

- 1) улучшение здоровья студентов, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями;
- 2) увеличение работоспособности, снижение утомления;
- 3) улучшение кровообращения, снятие нервного напряжения;
- 4) осуществление активного отдыха.

Студентов можно отнести к 4 группе труда

IV - я группа - профессии, связанные с умственным трудом требующие постоянного умственного напряжения (врачи, инженеры, счетные работники, диспетчеры, администраторы, библиографы, лаборанты-химики, менеджеры по продажам, педагоги дополнительного образования, инженеры по эксплуатации оборудования, экономисты, специалисты в области культуры, с молодежью, специалисты по информационным системам, социальные работники, архитекторы).

Также следует отметить, что в современных условиях в перечень обязанностей отдельных специальностей добавилась работа с компьютером или компьютерным терминалом (различные виды операторских специальностей, наладчики различного оборудования, машинисты новых видов оборудования и т.п.).

Рекомендуемы упражнения производственной гимнастики и гимнастики в домашних условиях из-за необходимости заниматься дистанционно:

-стретчинг, отведение плеч назад, круговые движения в плечевом суставе, упражнения для мышц туловища, рук и ног.

-динамичные упражнения бег (в том числе на месте), приседания, прыжки, ходьба, повороты, подъем рук через стороны; элементы фитнеса, гимнастика для глаз.



Физкультурная минутка



Вводная гимнастика



Отведение выполняется небольшой амплитудой, упражнение позволяет растягивать большие грудные мышцы.

р







Темп медленный амплитуду увеличивать постепенно.

3-4
раза



Упражнение системы фитнес общеразвивающей направленности. Движение воздействует широчайшие мышцы спины, трехглавую мышцу плеча, косые мышцы живота др. Наклон выполняется выдох.

Содержание	Доз- ка	Графическое изображение	Общие методически указания (ОМУ)
Вводная гимнастика			
<p>1)И.П. – стойка 6-8 ноги врозь. раз 1 – выполнить подъем рук в стороны минимальным с отягощением. 2 – И.П.</p>			<p>Подъем ру осуществляется выдох. Укрепляют дельтовидная мышц мышцы рук и верхне и среднего отде спины.</p>
<p>2) И.П. – стойка 6-8 ноги врозь. раз 1 – правой руку разноименно поднять перед грудью. 2 – И. П. 3-4 то же с другой руки.</p>			<p>Темп выполнен средний. Упражнение улучша кровообращение, позволяет привести тонус плечевой пояс укрепить косы мышцы живота. Подъем рук – выдох.</p>
<p>3. И.П – широкая 6-8 стойка, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. 1.Выполнить наклон в сторону. 2. Вернуться в И.П. 3. Выполнить упражнение в другую сторону. 4.Вернуться в И. П.</p>	раз		<p>Наклон выполняет на выдох. Укрепляются широчайшие мышщ спины, наружны косые мышцы живот</p>
<p>4. И.П полу - колени присед, разведены в стороны, между руки опущены колен вниз и сцеплены в замок. 1.Разогнув ноги в коленном суставе встать, одновременно подняв прямые руки над головой. 2.Вернуться в И.П.</p>	6-8 раз		<p>Подъем вверх выдох. Комплексное воздействие упражнения мышцы ног, спин плечевого пояса.</p>



Вводная гимнастика







Физкультурная микропауза



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

