Занятия спортом, как средство развития профессионально важных жизненных качеств стилиста-парикмахера.

- Профессия парикмахер сопряжена с большими физическими нагрузками, так как парикмахер всегда работает стоя. Следовательно он должен быть в хорошей физической форме. Этому способствуют занятия спортом , которые:
- решают оздоровительные и профилактические задачи;
- развивают силу, координацию, гибкость, баланс, сенсорность;
- улучшают память, внимание, мышление;
- корректируют фигуру;
- развивают различные группы мышц;
- развивают мелкую моторику рук, зрительный анализатор.

Выбирая такую сложную, но вместе с тем очень увлекательную профессию парикмахера, предлагаем определиться с решение постоянно работать над собой, совершенствоваться, развивая жизненно важные качества. Давайте вместе рассмотрим их подробнее:

Внимание. Концентрация. Зрительные анализаторы.

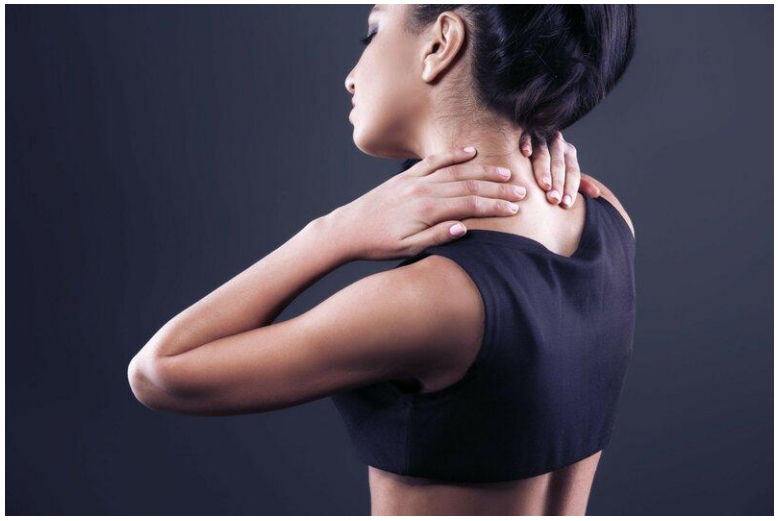
Профессия парикмахер это работа с людьми, которая требует высокой концентрации и импатии. Бывает, что одновременно приходиться выполнять несколько действий (один клиент находится на окрашивании, другой попросил подравнять волосы). Необходимо быстро переключать внимание с объекта на объект, следить за временем. Если развита интуиция, то можно быстро и вовремя исправить положение или направить его в правильном направлении. Для этого необходимо все время тренироваться, выполняя физические упражнения, которые помогают повышать внимание, концентрацию, зрительные анализаторы. Развиваются эти качества, навыки и умения в игровых видах спорта.

Выносливость.

- Любой парикмахер целый день стоит на ногах. Это, уже само по себе, очень большая нагрузка. Попробуй, весь день ни разу не присесть!
- Парикмахер практически не отходит от своего рабочего места, если только не подводит клиента к мойке, чтобы вымыть голову перед стрижкой или смыть краску с волос.
- Чтобы выдержать такую нагрузку нужно быть в хорошей физической форме. Поэтому необходимо каждый день заниматься физическими упражнениями, выполнять специально подобранный комплекс упражнений для развития всех групп мышц, который поможет подготовиться к тяжелой работе в статическом положении.

Здоровье.

- Но какие меры нужно предпринимать в случаях большой нагрузки на ноги, спину, глаза? Так, как некоторые виды причесок, стрижек, окрашивания занимают много времени, парикмахеру требуется подолгу стоять на ногах, что приводит к риску возникновения некоторых заболеваний ног. Помимо нагрузки на ноги, есть также нагрузка на глаза и спину. Возможны различные заболевания, такие как радикулит, остеохондроз, артрит, варикозное расширение вен, аллергия.
- В таких случаях важно знать, какие физические упражнения могут предостеречь нас от этих заболеваний. Предлагаем разучить и, выполнять на постоянной основе, комплексы физических упражнений, используя их, как профилактику профессиональных заболеваний.



Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза при повышенной утомляемости работы парикмахером.

1

2

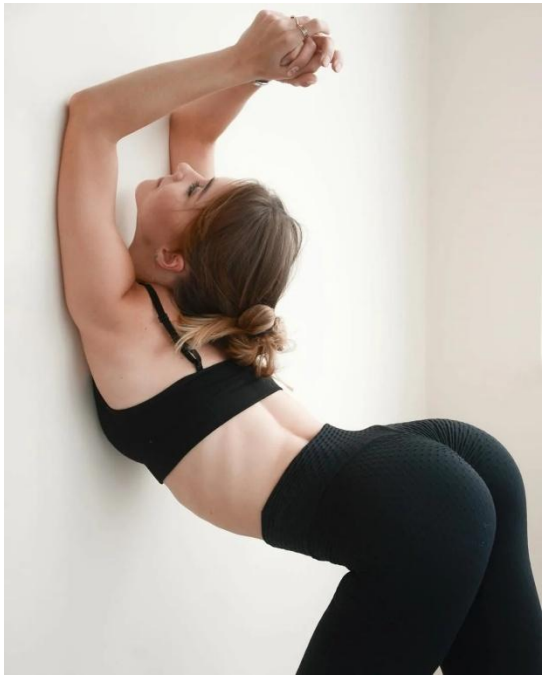
3

4

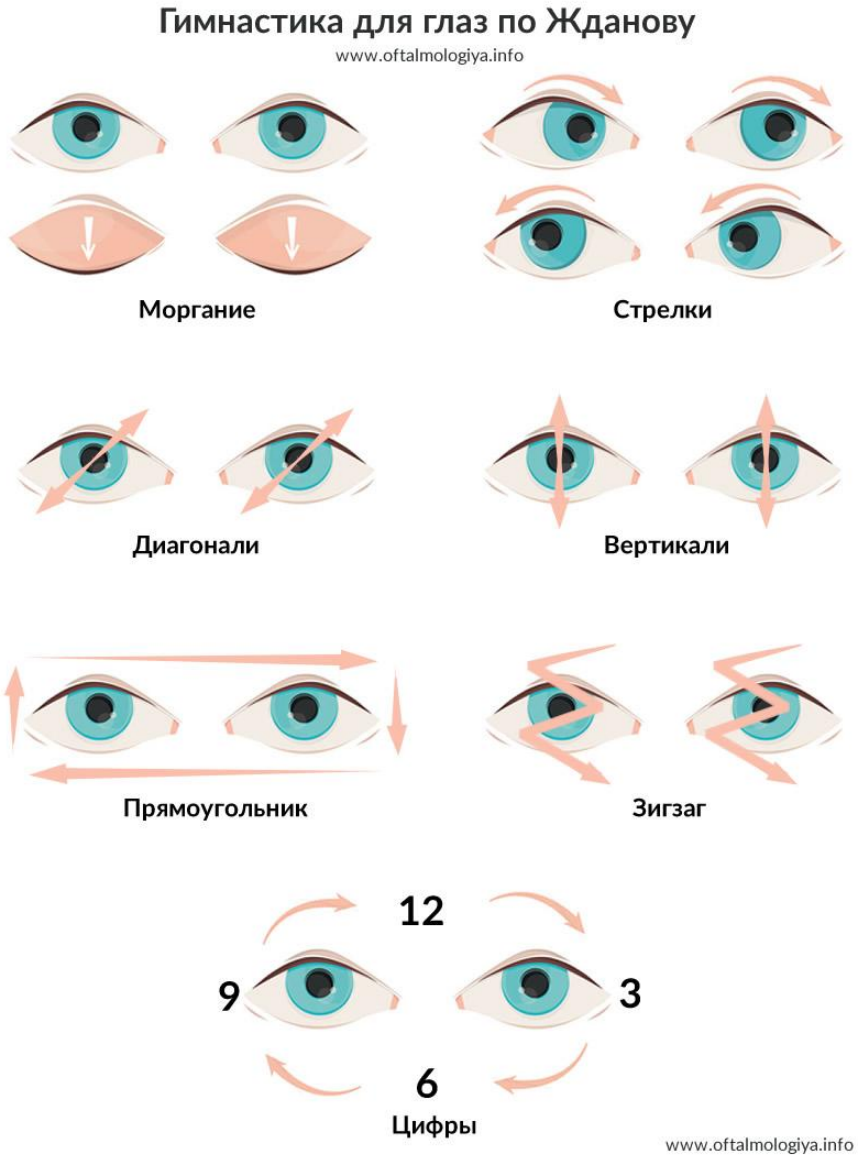
5

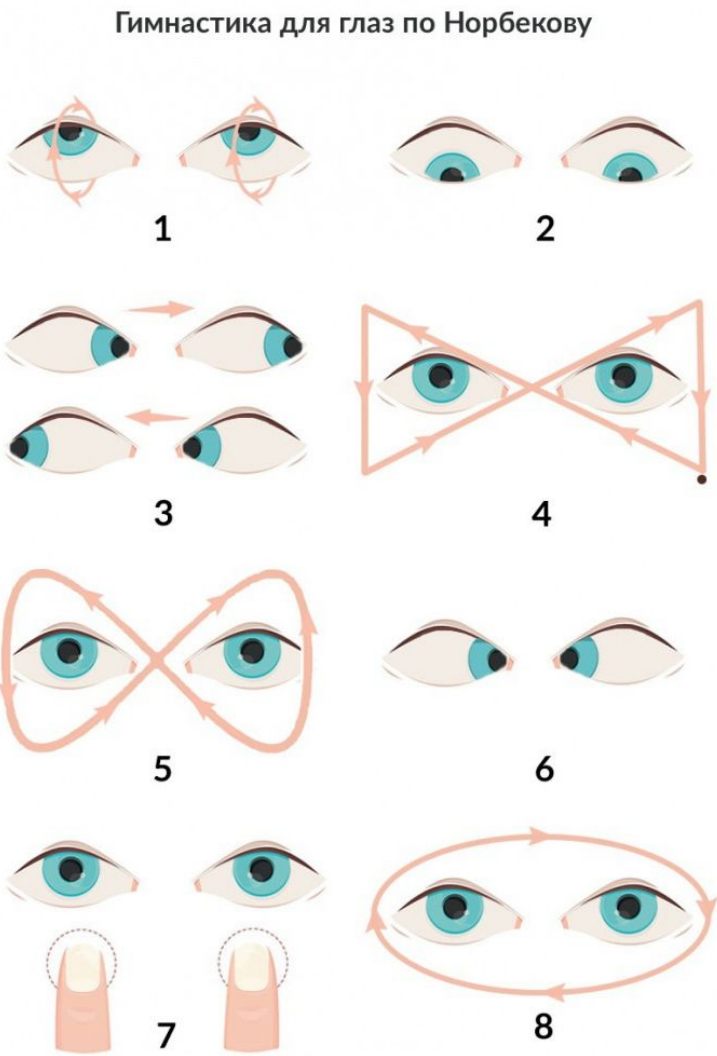
6

7

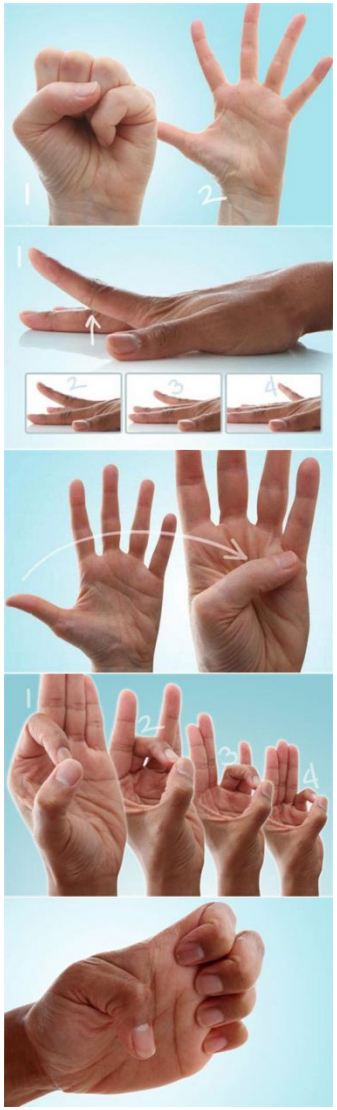


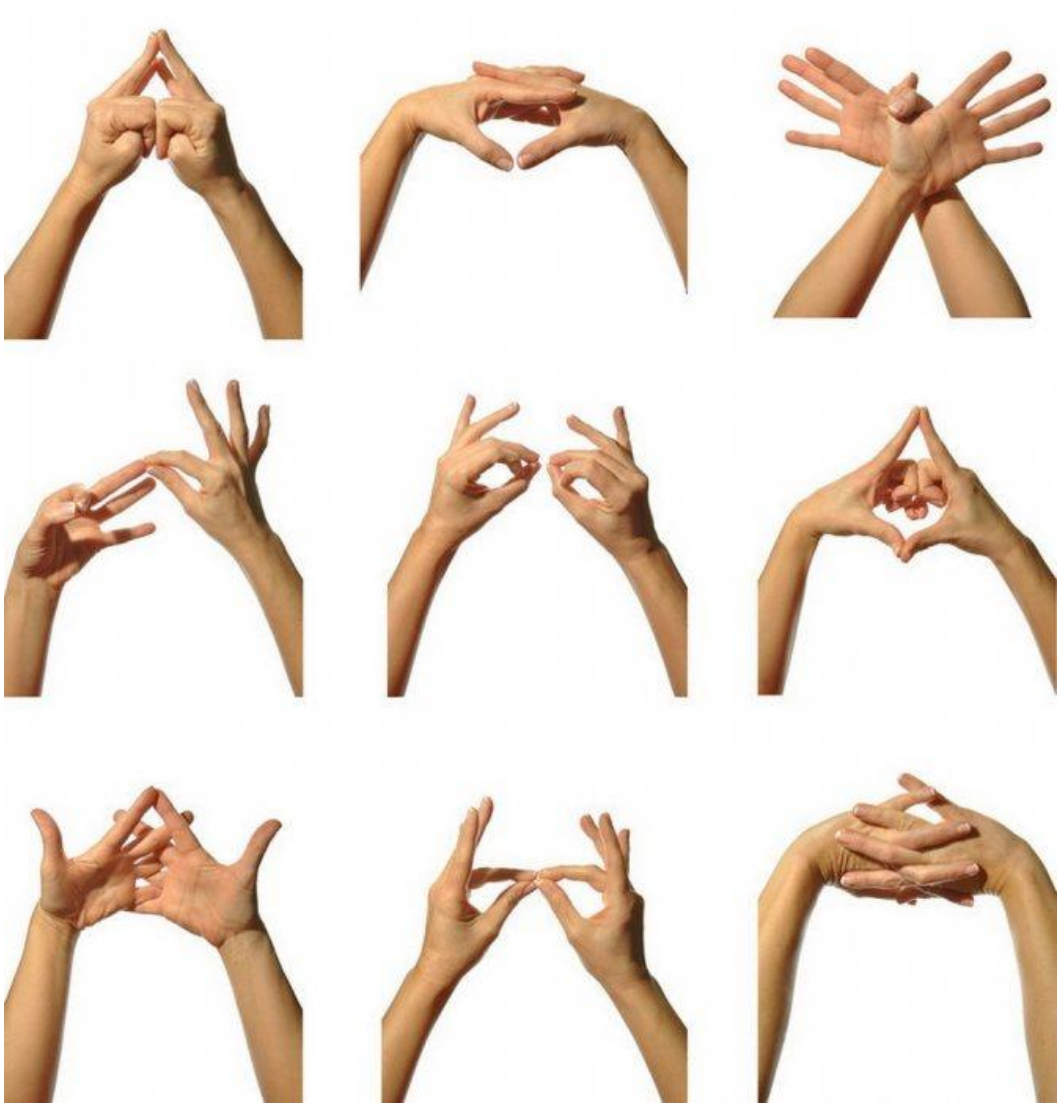
Профилактика болезней глаз при повышенной утомляемости работы стилистом парикмахером.



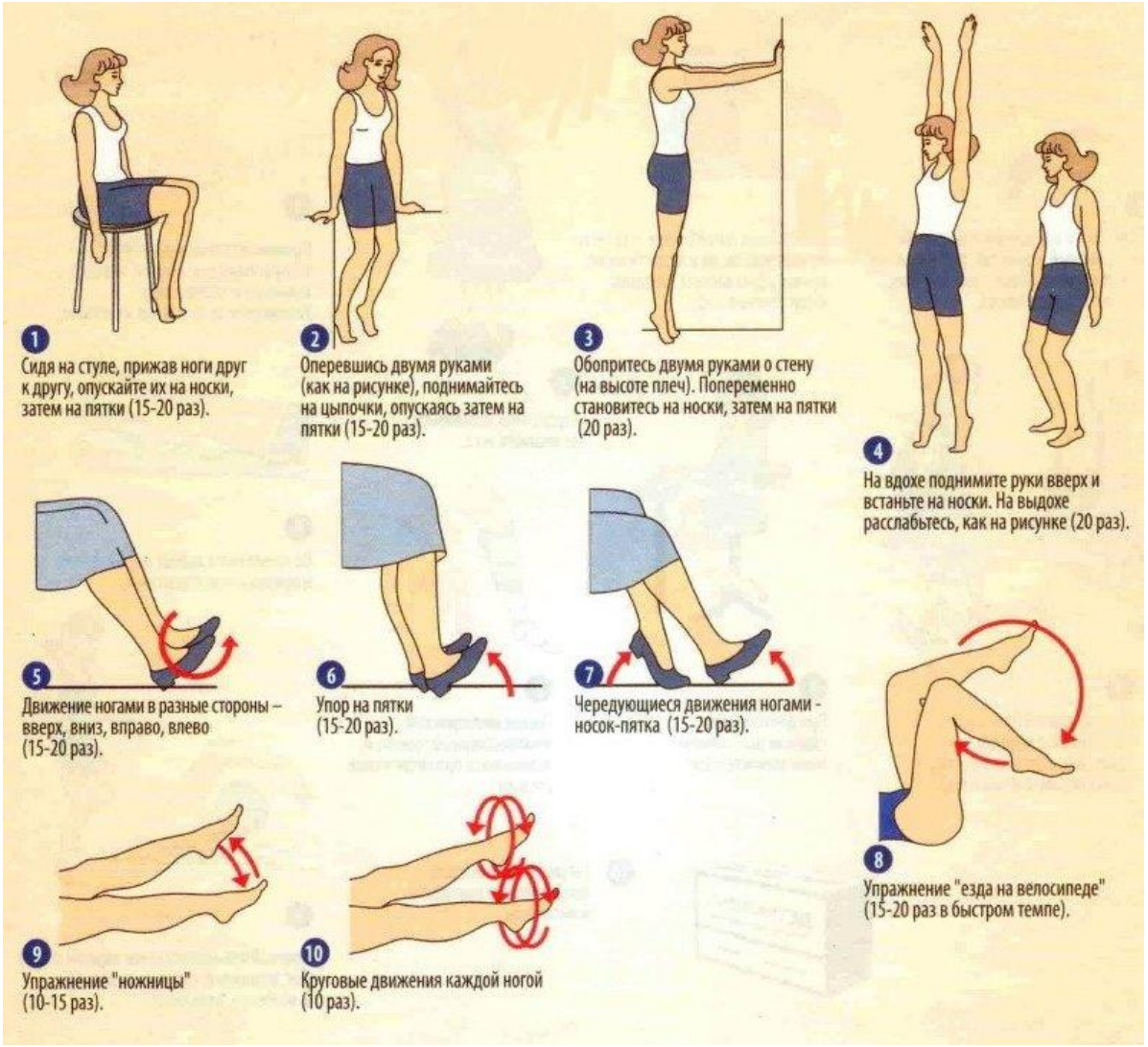


Комплекс упражнений для кистей рук при повышенной утомляемости работы стилистом парикмахером.



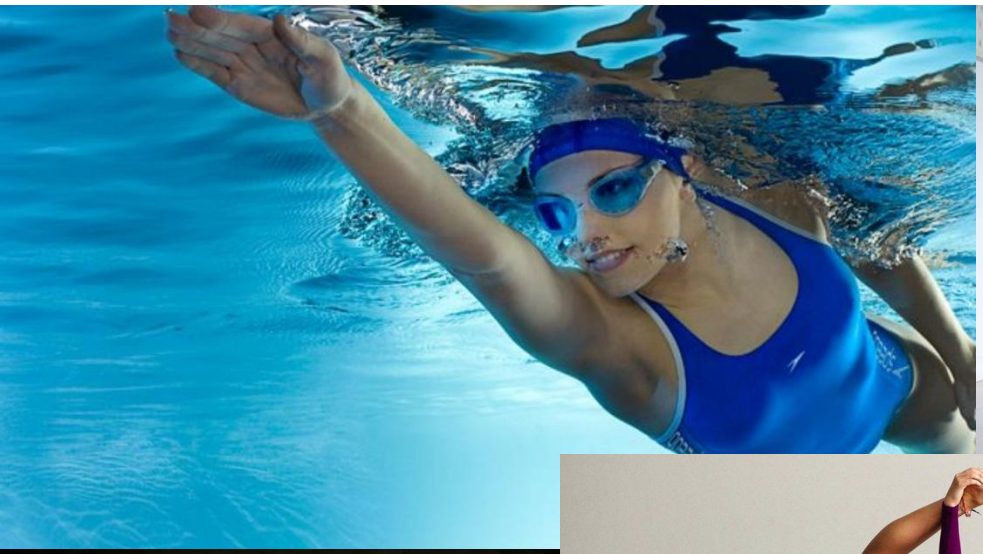


Профилактика варикозного расширения вен при повышенной утомляемости ног работы стилистом парикмахером.



Коммуникабельность и хорошее настроение.

Йога, плавание, спортивные танцы - расслабляют, убирают физическое и моральное напряжение. Выбирайте сами, что вам больше по душе и расслабляйтесь обязательно, чтобы усталость не загнала вас в угол, чтобы всегда улыбаться и быть приветливым.



Заключение.

- Выполняя все перечисленные рекомендации вы будете всегда в форме. Надеемся вы понимаете всю серьезность профессии парикмахер, которая требует ежедневной работы над собой. Так что самое время начать тренироваться!