

Петриченко Владимир Олегович

студент

Аханкин Василий Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный
аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация: в статье обозначены возможные профессиональные заболевания и представлен комплекс ППФК для компенсации вредоносных факторов работы экономистов.

Ключевые слова: профессиональная нагрузка, комплекс ППФК, корригирующая гимнастика.

Раздел профессионально-прикладной физической подготовки является неотъемлемой частью содержания высшего образования будущего специалиста. Как известно, режим, условия и характер трудовой деятельности определяют не только сущность работы, но и специфическую нагрузку на функциональные системы организма сотрудника. Непонимание необходимости применения специальных средств коррекции и профилактики переутомления, и профессиональных болезней, ведет к снижению продуктивности в выполнении производственных задач, и потере здоровья. В работе экономиста, будь он простой бухгалтер или высокопоставленный чиновник, большую часть времени занимает малоподвижное пребывание за компьютером. Из-за этого у представителей этих профессий могут развиваться проблемы со зрением, осанкой, внутренними органами, а также общее снижение жизненного тонуса [1]. Именно поэтому необходимо применять средства профессионально-прикладной физической

культуры для поддержания общего и рабочего тонуса специалистов данного профиля [2].

В данной работе мы определим, на какие органы и системы организма ложится основная производственная нагрузка в данной профессиональной сфере, а также, предложим комплекс упражнений корректирующего характера.

Длительное фокусирование взгляда на мониторе компьютера, отсутствие моргания, недостаточная освещенность рабочего помещения, – все это способствует переутомлению глаз и ослаблению зрения. Кроме этого, повышение внутричерепного давления часто связано с перенапряжением глазного дна. Нижеприведенные упражнения способствуют компенсации нагрузки на этот анализатор.

1. Смена направления взгляда. Необходимо двигать глазами справа налево, сверху вниз. Во время движения глаз нужно всматриваться во все предметы, попадающие в поле зрения. Повторите это упражнение 10 раз.

2. Смена фокуса. Взять в руку карандаш или что-то похожее (можно использовать большой палец руки). Выпрямить руку с карандашом острием вверх. Сфокусироваться на острие, а потом отвести взгляд в окно, на самый дальний предмет. Повторность этого упражнения 10 раз.

3. Быстрые моргания глазами. Быстро открывать и закрывать глаза на протяжении одной минуты.

Длительное пребывание в сидячем положении на одном месте в согнутой позе приводит к искривлению осанки и другим заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Данный блок упражнений направлен на улучшения состояния мышц спины.

1. Наклоны корпуса: встать так, чтобы ноги были на ширине плеч. Не сгибая коленей, наклониться вперед, стараясь достать ладонями до пола. Повторить упражнение 10 раз.

2. Повороты корпусом. Исходное положение такое же, как и в пункте 1. Поворачивать туловище вправо и влево, ноги должны быть неподвижны. Повторить это упражнение 10 раз.

3. Сведение лопаток. Это упражнение можно делать даже сидя, но лучше встать в ИП, как в первых двух заданиях. Поставить руки на пояс, отвести плечи назад, зафиксировать на секунду–две, вернуть плечи в первоначальное положение. Повторить это упражнение 10 раз.

Отдельное внимание стоит уделить шейному отделу позвоночника. Сколиотические проявления в этой области могут ухудшить кровообращение мозга.

1. Перекаты головы. Прижав подбородок к груди, поворачивать головой по дуге слева направо. Дозировка 14 раз.

2. Повороты головы. Поверните голову вправо, затем влево. Повторите это упражнение 14 раз.

3. Наклоны с надавливанием. Опустите голову вниз и чуть по диагонали, надавливая ладонью руки на затылок, до натяжения мышц шеи. То же, в другую сторону. Повторите это упражнение по 6 раз, с фиксацией на 8 сек.

Следует также уделить внимание мышцам тазового дна и коленным суставам. Сидячая поза приводит к застойным явлениям крови и лимфы в этих областях, синовиальная жидкость начинает вырабатываться с дефицитом. Можем предложить следующие упражнения.

1. Разгибания–сгибания ног из положения сидя. Не вставая со стула выполнить разгибания и сгибания ноги в коленном суставе поочередно. Всего 16 раз.

2. Махи ногами. Из положения стоя с опорой на стул, выполнить мах ноги от бедра вперед и назад. Поменять ногу. Дозировка 10 раз.

3. Полуприседы. Стоя, выполнить полуприсед с наклоном вперед, затем встать и разогнуться. Количество 12 раз.

На рабочем месте не очень удобно делать упражнения для мышц брюшного пресса, хотя данные средства улучшают моторику пищевода и способствуют нормализации работы почек и печени. Как известно, из-за нарушений осанки именно эти органы могут испытывать компрессионную нагрузку, вплоть до ча-

стичной деформации. Предлагаем ряд упражнений для снижения риска подобных нарушений, которые можно выполнять без отрыва от производства.

1. «Складка» на стуле. Сидя на стуле, руки обхватывают сидение сбоку, поднять ноги и выполнить сгибания-разгибания ног относительно корпуса. Дозировка: 16 раз.

2. Прогиб с наклоном. Надавить основанием ладони обеих рук на поясницу и выполнить прогибы туловища назад, затем наклонить корпус вниз, опустив расслабленные руки. Повторить серию 6 раз.

После длительной работы на клавиатуре начинают болеть запястья и пальцы рук. Также существует так называемый «синдром компьютерной мышки», когда лучезапястный сустав и мелкие связки получают неудобную статическую нагрузку. Во избежание этих явлений и для профилактики развития остеохондроза рекомендуются следующие упражнения.

1. Вращения. Сжать руки в кулаки и вращать в произвольном порядке в течение одной минуты.

2. Сгибание–разгибание пальцев. Сожмите и разожмите руки в кулаки. Выполняйте эти движения на протяжении минуты.

3. Натяжение связок. Выпрямить пальцы ладони и надавить другой рукой на пястные кости до ощущения натяжения в области запястья. Повторить то же движение с противоположной рукой. Дозировка 6 раз.

Указанная выше профессионально-прикладная гимнастика показана для применения специалистами экономического профиля, как физкультминутка в режиме рабочего дня. Выполнение этих упражнений не занимает много времени и не требует дополнительного оснащения и специальной спортивной подготовки. Регулярное выполнение этого комплекса в режиме рабочего дня поможет снизить риски профессиональных заболеваний. А дополнительные занятия аэробными видами спорта по графику два раза в неделю по часу дополняют комплекс, как достаточная мера для профилактики гиподинамии.

Список литературы

1. Библиография Профессиональные болезни: учебник / В.В. Косарев, С.А. Бабанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970414347.html>
2. Матухно Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособ. / Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 97 с.