

Магаданское областное государственное
автономное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж сервиса и технологий»

Классный час

на тему:

«ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ КОНЦА XX НАЧАЛА XXI ВЕКА»

Тренер-преподаватель
«ФКиС»: Сафошкина А. Г.

Магадан
2022

Оглавление

Введение	3
1. Гиподинамия – болезнь конца XX-XXI века	5
1.1. Гиподинамия и гипокинезия- что это такое?	5
1.2. Причины распространения гиподинамии	7
1.3. Клиническая картина	8
1.4. Симптомы и последствия гиподинамии	9
2. Практическая часть	10
2.1. Анкетирование студентов МОГАПОУ «КСиТ»	10
2.2. Организация исследования подростков 16-17 лет	12
2.3. Исследование показателей диастолического давления	13
2.4. Профилактика гиподинамии	16
Заключение	17
Список литературы	19
<i>Приложение 1</i>	20
<i>Приложение 2</i>	21
<i>Приложение 3</i>	23
<i>Приложение 4</i>	24

Введение

Гиподинамия — актуальная проблема современности. «Максимум комфорта, минимум движений!» — это лозунг людей наивно полагающих, что, оберегая себя от лишнего шага и любого движения, они тем самым берегут своё здоровье. На самом деле всё как раз наоборот.

В настоящее время многие люди из-за работы или других факторов мало двигаются. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма необходима достаточная активность скелетных мышц. Эта проблема гораздо серьезнее, чем кажется, что подтверждается статистикой. В год от последствий гиподинамии умирает до 6 миллионов человек. Именно она способствует развитию заболеваний сердца и гормональных нарушений.

Цель исследования: привлечь внимание студентов и их родителей к проблеме гиподинамии.

Задачи:

- привлечь внимание студентов к проблеме гиподинамии;
- изучить литературу и интернет источники по теме исследования;
- провести анкетирование на определение признаков гиподинамии среди студентов;
- путем исследования получить информацию о наличии признаках гиподинамии;
- составить методические рекомендации по увеличению объема двигательной активности, для решения проблемы малоподвижного образа жизни студентов.

Гипотеза: увеличение объёма двигательной активности позволит решить проблему гиподинамии.

Объект исследования: гиподинамия среди студентов МОГАПОУ «Колледж сервиса и технологий».

Предмет исследования: влияние гиподинамии на студентов МОГАПОУ «Колледж сервиса и технологий».

Материалы и методы исследования:

- изучение тематической литературы, работа с интернетом и статистикой;
- анкетирование и его анализ;
- проведение практического эксперимента на наличии признаков гиподинамии.

В исследовании использовали тонометр. Принимали участие студенты в количестве 50 обучающихся в возрасте 16-17 лет, из которых 15 юношей и 10 девушек. Данные о состоянии здоровья получены путем выкопировки из медицинских данных, принесенных студентом.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с применением компьютерной программы MS Excel.

1. Гиподинамия – болезнь конца XX-XXI века

1.1. Гиподинамия и гипокинезия- что это такое?

Ограничение двигательной активности длительное время может привести к серьёзным проблемам со здоровьем. Недостаток движения нарушает нормальную работу организма, что приводит тело к такому состоянию как гипокинезия и гиподинамия.

Гипокинезия — это недостаточная двигательная активность. Она может быть связана с физиологической незрелостью организма, с особыми условиями работы, а также неврологическими и психическими расстройствами, например, паркинсонизма, более известна как болезнь Паркинсона (Болезнь Паркинсона – хроническое прогрессирующее заболевание головного мозга, при котором в нервных клетках определенных его участков накапливается патологический белок α -синуклеин и образуются особые внутриклеточные включения - тельца Леви, что вызывает гибель пораженных нервных клеток.) депрессивном или апатическом ступоре. Если не взять гипокинезию под контроль это может привести к развитию гиподинамии.

Гиподинамия — это понижение мышечных усилий. Когда движения осуществляются, но происходит ограничение двигательной активности. На мышечный аппарат не происходит достаточной нагрузки. Начинается нарушение функций организма.

Эти состояния очень схожи, но всё же у них есть различия. В обоих случаях мышцы нагружены недостаточно сильно, что приводит к возникновению недостаточного количества в движения и что резко снижает работоспособность организма человека. В данной работе нам бы хотелось более подробно рассмотреть именно проблему гиподинамии. Так как считаем, что последствия от неё более серьёзны и опасны.

Снижение физической нагрузки в современном мире приводят к ухудшению различных функций организма. Органы в процессе эволюции формировались в постоянном движении. Без работы мышц невозможно

перемещаться в пространстве, перекачивание крови сердцем, произнесение слов, даже дышать человек не смог бы без помощи мышц.

Обследование моряков-подводников показало, что после 1,5 месяцев пребывания в море сила мышц туловища и конечностей уменьшалась на 20-40% от исходной, а после 4 месяцев плавания - на 40-50%. Наблюдались и другие нарушения со стороны различных органов и систем.

Существует виды гиподинамии:

- Клиническая (нозогенная), спровоцированная малой подвижностью вследствие заболевания;
- Привычно-бытовая – появляется вследствие малоподвижного образа жизни из-за пренебрежения занятия физической культуры;
- Профессиональная («сидячая» работа, вредные привычки);
- Физиологическая – появляется вследствие воздействия генетических факторов или любых отклонений в развитии;
- Учебная появляется вследствие непродуманной организации учебно-воспитательной работы (перегрузка учебными занятиями- недостаток свободного времени для физической активности).

1.2. Причины распространения гиподинамии

Технологический прогресс сделал своё дело, ручной труд в большинстве своём заменили машины, в следствие чего двигаться люди стали меньше. Питание стало более полноценным, калорийным, вкупе с уменьшением движения это привело к увеличению массы тела. Произошло нарушение баланса между приёмом пищи и количеством энергозатрат, что привело к новым проблемам.

Подвижные игры подростков остались в прошлом, теперь лишь единицы выходят на улицу, большинство играет в компьютерные игры. Мы не можем отрицать, что новые технологии имеют так же и общеобразовательную ценность, но они вытесняют из нашей жизни двигательную активность, а ведь работа мышц — это врожденная биологическая потребность.

Физический труд был неотъемлемой частью жизни каждого человека. Сейчас не нужно вручную стирать, овощи и фрукты попадают к нам на стол не с огорода, а с прилавков магазинов. Но важно помнить, что необходимо компенсировать отсутствие движения. Не так уж много работ сейчас связано с физической активностью, на производстве работники в основном стоят или сидят. Длительное пребывание в одних позах приводит к спазмам в мышцах и боли, и после такого рабочего дня активный отдых мало кого радует.

Следствием и причиной гиподинамии служит ожирение. Это порочный круг — с избыточным весом сложно двигаться, при этом отсутствие подвижности приводит к еще большему ожирению. Нарушенные нервные связи и атрофированные мышцы нельзя восстановить. Лишь постепенное повышение нагрузок даст результат, а это требует много времени.

1.3. Клиническая картина

В таблице перечислена возрастная категория людей и какие последствия могут быть при малоподвижном образе жизни. Обратите внимание, с каждой возрастной категорией риск заболеваний увеличивается.

Факторы риска

Возраст	Предрасполагающие факторы	К чему может привести гиподинамия?
...-24	Малоподвижный образ жизни: повседневное использование транспортных средств даже на близкие расстояния, небезопасное время использования гаджетов, недостаточное посещение спортивных секций.	Атрофия мышц, нарушение опорно- двигательной системы, снижение работоспособности мозга, проблемы с сердечно-сосудистой системой.
25-44	Малоподвижный образ жизни: неправильное питание, неправильная организация отдыха дома, недостаточное посещение спортивных залов, малое количество прогулок на свежем воздухе.	Расстройство нервной системы, гормональные нарушения, нарушение опорно-двигательной системы, ожирение.
45-59	Малоподвижный образ жизни: неправильное питание, недостаточное количество прогулок на свежем воздухе.	Заболевания сердечно -сосудистой системы, ожирение, уменьшение выносливости.
60-74	Малоподвижный образ жизни: недостаточное количество прогулок на свежем воздухе, времяпровождение в сидячем или лежащем положении.	Заболевание сердечно -сосудистой системы, атрофия мышц, расстройство нервной деятельности.
74-90	Малоподвижный образ жизни: времяпровождение в сидячем или лежащем положении, отсутствие прогулок на свежем воздухе, вследствие пожилого возраста.	Атрофия мышц, заболевания сердечно –сосудистой системы, снижение работоспособности мозга, нарушение опорно -двигательной системы.

1.4. Симптомы и последствия гиподинамии

Симптомы гиподинамии присутствуют почти у каждого человека, но мало кто ассоциирует их именно с ней, например, плохое настроение, раздражительность, сонливость, общее недомогание, снижение аппетита, нарушение сна, снижение работоспособности. При возникновении подобных симптомов следует задуматься, достаточно ли времени вы уделяете физической активности. Гиподинамия крайне неблагоприятно сказывается на работе головного мозга, сердца, и нервной системы.

В школах, колледжах обучающиеся проводят много времени за партой из-за чего двигательной активности происходит совершенно недостаточно, в следствие чего происходит рост заболеваний, ожирение, плоскостопие и другие отклонения в состоянии здоровья, память и концентрация внимания ухудшаются. А слабая мышечная система приводит формированию нарушений осанки.

Так же гиподинамия способствует развитию варикозного расширения вен. Люди, просиживают целыми днями за столом, в итоге происходит плохая циркуляции крови в нижних конечностях, что незамедлительно приводит к развитию варикозного заболевания вен. Сосуды пережимаются, и кровь застаивается в определенных местах.

Вы можете заметить, что последствия гиподинамии могут выражаться в нарушении функций многих органов и систем, причем зачастую такие нарушения с низкой физической активностью связывают в последнюю очередь, хотя на самом деле это не так. Всего этого можно избежать, если человек осознает жизненную необходимость движения и будет двигаться.

2. Практическая часть

2.1. Анкетирование студентов МОГАПОУ «КСиТ»

Чтобы выявить существует ли проблема гиподинамии в МОГАПОУ «Колледж сервиса и технологий» мы провели анкетирование среди 68 студентов колледжа 16-17 лет (*приложение 1*).

Анализ показал, что на вопрос *«Как вы думаете, что такое Гиподинамия? Дайте определение»*, большинство студентов затрудняются ответить.

На вопрос, *«Присутствуют ли проблемы с опорно-двигательным аппаратом»* 47% опрошенных ответили «Да». Мы предполагаем, что на это повлияла неправильная посадка на учебных занятиях. В дополнение к этому подростки, вне учебного заведения проводят много времени за электронными устройствами или чтение книг лёжа, что способствует ухудшению опорно-двигательного аппарата.

Следующий вопрос *«Какое у вас стандартное давление?»* большинство студентов ответили «Пониженное». Причина пониженного давления связана с тем, что большое количество подростков метеозависимые. На вопрос *«Измеряете вы давление дома?»*, 67% опрошенных не имеют тонометр.

На вопрос *«Как часто вы проявляете физическую? Напишите количество часов.»* 69 % опрошенных проявляют физическую активность менее 4-х часов, в которые входят уроки физкультуры и пешая прогулка, чтобы добраться до дома.

«Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?». Утреннюю зарядку выполняют лишь 16% обучающихся. Причиной является поздний отбой из-за длительного времени проведения за компьютерными играми или общения в соцсетях.

Ответы на вопрос *«Часто вы болеете ОРЗ?»* показали, что 70 % обучающихся регулярно болеют. Это связано с низким иммунитетом у студентов, с изменениями климатических условий (переезд с поселков).

«Вы любите уроки физической культуры?» оказалось, что подростки проявляют активный интерес к занятиям физической культуры – 50 %. Но из них лишь 30 % хотят, чтобы количество уроков физкультуры увеличилось.

На вопрос **«Напишите количество проведенных часов за телефоном или компьютером?»**. Анализ показал, что, за гаджетами проводят более 3-х часов 79% студентов.

«Хотели бы вы заниматься каким-либо видом спорта?» 32 % ответили положительно, но мешают: проблемы со здоровьем, нехватка свободного времени, а также обыкновенная лень.

«Вы добираетесь до колледжа и обратно на транспорте?» 75 % студентов добираются до колледжа и обратно на транспорте, чаще на такси. Это связано с поздним подъёмом, одеванием не по погоде.

Проанализировав результаты анкетирования, можно сделать вывод что 70% процент опрошенных часто болеют, много времени уделяют нахождению в гаджетах, урок физической культуры у них не в приоритете, малоподвижный образ жизни приводит студентов к гиподинамии.
(Приложение 2)

2.2. Организация исследования подростков 16-17 лет

Исследование проводилось в МОГАПОУ «Колледж сервиса и технологий» г. Магадана. В качестве экспериментальной и контрольной группы были выбраны 50 обучающихся, из них 30 юношей и 20 девушек. Группу юношей и девушек мы разделили на подгруппы: экспериментальная и контрольная. Каждая группа состояла из 15 юношей и 10 девушек. В контрольную группу вошли студенты, активно занимающиеся фитнес группе.

В экспериментальную группу вошли студенты, которые в процессе анкетирования признались, что они часто проводят свое время за гаджетами и физическая активность им не интересна.

Перед проведением эксперимента медицинский, работник, на основании показаний диспансеризации проанализировала группы здоровья (2-3 группы) студентов, участвующих в данной группе.

Обследовались практически здоровые студенты в возрасте от 16 до 17 лет. К практически здоровым обучающимся относятся студенты, у которых, несмотря на наличие некоторых отклонений, организм хорошо функционирует.

2.3. Исследование показателей диастолического давления

Для измерения диастолического давления до и после физической нагрузки, используем датчик – тонометр.

Рассчитывали по формуле диастолического давления (по З. М. Волынскому):

$$ДД = 63 + (0,1 \times \text{возраст}) + (0,15 \times \text{вес})$$

У подростков диастолическое давление в норме варьируется в пределах нормы 70-86 мм рт. ст.

Ребята выполняли «Табату тренировку» на все группы мышц. (*Табата-тренировка – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время.*) Эта тренировка при интенсивной физической активности не вызывает дискомфорт в сердечно-сосудистой системе у подростка в этом возрасте.

Правила выполнения: чередование легких упражнений и сложных, чтобы дыхание могло восстановиться, отдых между упражнениями есть. Тренировка способствует развитию сердечной мышцы и похудению.

Структура тренировки: 20 секунд максимальная нагрузка, 10 секунд отдых, повтор цикла 3 раза.

Упражнения на все группы мышц:

1. Ходьба в планку (акцент на руки, плечи)
2. Отжимания вправо-влево (можно выполнять на коленях), (акцент на грудь)
3. Прыжок к животу в планке (акцент на мышцы пресса)
4. Сумо-приседание с выпрыгиванием (акцент на мышцы бедра и ягодиц)

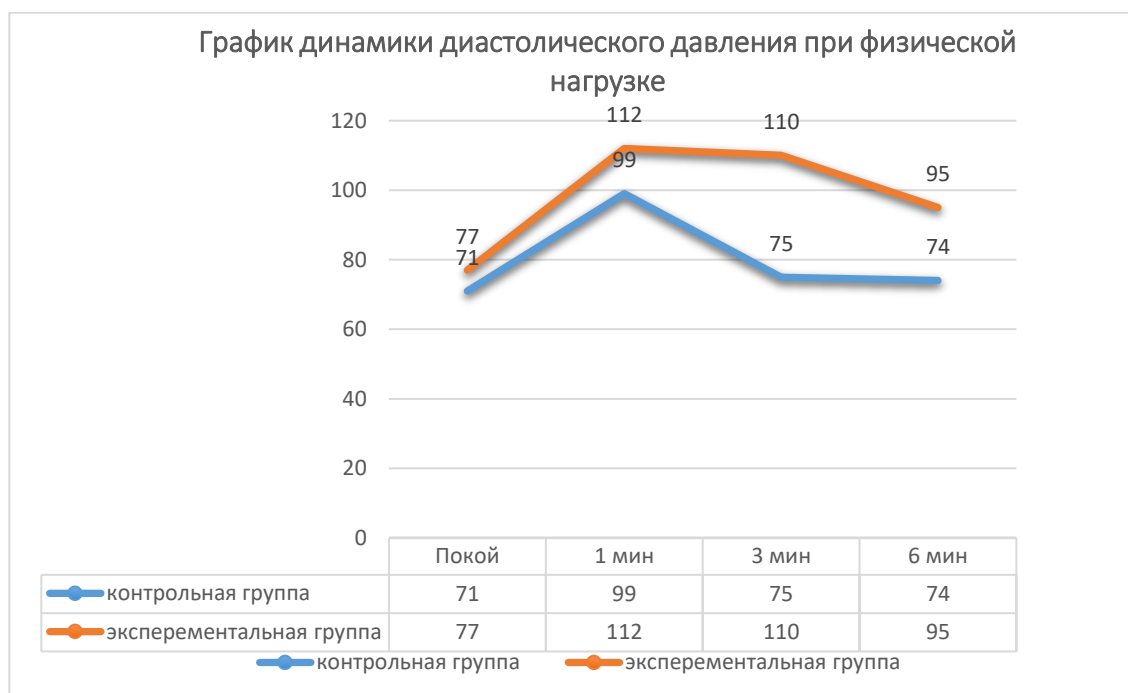
Анализ данных показал, что диастолическое давление в покое у экспериментальной группы 77 мм. рт. ст. Физическая нагрузка у экспериментальной группы на 1 минуте вызвало достоверное увеличение давления на 45%. Диастолическое давление на 1 минуте составило 112 мм. рт. ст. На 3 минуте диастолическое давление постепенно понижается до 110 мм. рт. ст., после первой минуты на 42,85%. На 6 минуте восстановительного

периода происходит постепенное восстановление до более исходного значения 95 мм. рт. ст. диастолическое давление, то есть на 25%. В данной группе ведется постепенное понижение частоты сокращений до нормы.

У контрольной группы диастолическое давление в покое составило 71 мм. рт. ст. а на 1 минуте после нагрузки 99 мм. рт. ст. увеличилось всего лишь на 39%. Однако к 3 и 6 минуте восстановительного периода восстановление диастолического давления не наблюдалось. Ее значение составляло 74. мм. рт. ст. Значение давления на 4,22% выше, чем исходное. В таблице предоставлены среднеарифметические показатели участников эксперимента (табл.1).

Таблица 1

Состояние диастолического давления у подростков 16-17 лет



На основании проведенных исследований можно сделать вывод о том, что у 70% обучающихся адаптивные способности понижены.

При выполнениях физических упражнений, студенты в экспериментальной группе начали жаловаться на плохое состояние, появились боли в мышцах. Это сказывается на том, что ребята в

экспериментальной группе, не занимаются физической активностью и у них мышцы, атрофированные в соответствии, присутствуют данные боли.

После физической активности при не большой нагрузке, диастолическое давление у студентов достоверно повышалось на 1 минуте и это нормально, т.к. при повышении физической активности, мышцы человека нуждаются в большом количестве питания и кислорода, и в ответ на это кровоснабжение мышц увеличивается. Это влечет за собой учащение сердцебиения и увеличение давления в кровеносных сосудах.

Тот факт, что у большинства обучающихся показатели после физической нагрузки отклоняются от нормы диастолического давления, объясняется тем, что они имеют ослабленные адаптивные способности к физическим нагрузкам, а также присутствуют проблемы с сердечно - сосудистой системой.

2.4. Профилактика гиподинамии

Снизить риск развития заболевания гиподинамией в повседневной жизни помогают: ежедневная утренняя зарядка и прогулки на свежем воздухе, пилатес, пешие прогулки на свежем воздухе.

С раннего детства детей необходимо приучать к физической культуре. Фитнес клубы, спортивные центры с каждым годом становятся всё популярнее. Недоступность посещения спорткомплексов не должно быть оправданием для отсутствия физической активности. У каждого из нас дома может быть любой спортивный инвентарь: гантели, эспандер, фитнес резинки, скакалки и т.д. Фундаментом профилактики является физические нагрузки и здоровый образ жизни, движение.

Физическая активность- активная работа движения тела при помощи мышечных усилий, сопровождающееся расходом энергии.

Одним из главных аспектов здорового образа жизни является физическая активность и ее влияние на состояние человека:

- ✓ Человек при регулярных занятиях становится физически привлекательным;
- ✓ Улучшается здоровье-психологическое, физическое, социальное;
- ✓ Продолжительность жизни увеличивается и улучшает ее качество;
- ✓ Риск развития многих заболеваний заметно идет на спад;
- ✓ Помогает преодолеть стрессы и избежать депрессии;
- ✓ Занятия помогают сбросить вес. (Приложение 3)

Заключение

Таким образом, мы пришли к следующему выводу, что не все подростки страдают от гиподинамии, но и не все стремятся к активной деятельности и ЗОЖ. Гиподинамия, на сегодняшний день очень распространена в обществе и в нашем колледже в том числе.

Эксперимент показал, что большинство студентов, страдают от недостатка двигательной активности. Развитию гиподинамии способствуют гаджеты, неправильное питание, малая двигательная активность. Обучающиеся чаще находятся в статическом положении, что серьезно влияет на их организм.

В образовательной системе необходимо обратить внимание на проблему двигательной активности. На уроках должны проводиться физкультминутки, на переменах проводить разминки, чтобы студенты пополнили силы перед началом новых знаний. *(приложение 4)*

Так же хочется добавить, что неумение правильно организовывать свой день, среди студентов оказалось довольно распространённой проблемой. Большинству хочется после учебного дня сразу прийти домой, взять в руки телефон, и наслаждаться отдыхом.

Для решения проблемы гиподинамии среди студентов колледжа, совместно с руководителем физической культуры, нами были разработаны:

- рекомендации – по увеличению двигательной активности среди студентов колледжа;
- проведены классные часы в каждой группе о значении активного образа жизни (озвучены результаты эксперимента);
- разработаны памятки для родителей;
- в разработке привлечение студентов к Челленджеру с 1 – 4 курс, в которой входит утренняя зарядка под лозунгом «Вставай вместе с нами»;
- разработали комплексы производственной гимнастики для профессий и специальностей нашего образовательного учреждения;
- рекомендации по правилам занятий физических упражнений;

- планируем сотрудничать с Магаданским политехническим техникумом в г. Магадане, для изготовления верстки буклетов;
- в разработке приобщить другие образовательные учреждения СПО для совместной работы по профилактики гиподинамии у студентов.

Все вышеперечисленное можно найти по QR- коду в Яндекс диске под названием «Я против гиподинамии» (комплексы физ. упр.).

В заключении хочется отметить, что на данный момент

3 человека из экспериментальной группы стали посещать спортивную секцию «Общую физическую подготовку». 5 студентов - на переменах стали выходить из класса и приходят играть в настольный теннис, не пропускают уроки физической культуры, а это 30 % от количества данной группы.

Единственный способ предотвращения болезней - усиление активности ни на месяц, ни на год, а на всю оставшуюся жизнь!!!

Список литературы

Основная:

- 1) Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
- 2) Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996.
- 3) Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990.
- 4) Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

Дополнительная:

- 1) URL: <http://fit4live.ru/trenirovki/domashnie-trenirovki/domashnyaya-trenirovka-s-područnymi-sredstvami/>
- 2) URL: <https://multiurok.ru/files/gipodinamii-bolezn-20-21-veka.html>
- 3) URL: <https://dolinsk.sakhalin.gov.ru/social/prevention/articles/6162/>
- 4) URL: <http://xn--2-7sbc2aomf1e8b.xn--p1ai/tsz-i-omp/53-gipodinamiya-simptomy-ee-posledstviya-i-profilaktika>
- 5) URL: <https://kliomed.ru/patsientam/articles/gipodinamiya/>

АНКЕТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ГИПОДИНАМИИ

1. Как вы думаете, что такое Гиподинамия? Дайте определение.
2. Имеются ли у вас проблемы с опорно-двигательным аппаратом?
а) да б) нет
3. Какое у Вас стандартное давление?
а) повышенное б) нормальное в) пониженное
4. Измеряете давление дома?
а) да б) нет
5. Как часто вы проявляете физическую активность?
а) 4 часа б) менее 4-х часов
6. Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?
а) да б) нет
7. Часто вы болеете ОРЗ(ОРВ)?
а) да б) нет
8. Вы любите уроки физической культуры?
а) да б) нет
9. Хотите ли вы чтобы уроков физкультуры стало больше?
а) да б) нет
10. Количество проведённых часов за телефоном или компьютером составляет:
а) 1-3 часа б) более 3-х часов
11. Хотели бы вы заниматься каким- либо видом спорта?
а) да б) нет
12. Вы добираетесь до колледжа и обратно на транспорте?
а) да б) нет
13. Как, по вашему мнению, имеете вы лишний вес?
а) да б) нет

Итоги анкетирования показали следующий результат:

1. Как вы думаете, что такое Гиподинамия? Дайте определение.
 - а) знают – 5 человек – 7%
 - б) нет – 63 человека – 93%
2. Имеются ли у вас проблемы с опорно-двигательным аппаратом?
 - а) да – 32 человек – 47%
 - б) нет – 36 человек – 53%
3. Какое у вас стандартное давление?
 - а) знают – 2 человек – 4%
 - б) нет – 63 человека – 96%
4. Измеряете давление дома?
 - а) да - 10 человек - 12 %
 - б) нет -58 человек – 48 %
5. Как часто вы проявляете физическую активность?
 - а) 4 часа – 38 человек – 59%
 - б) менее 4-х часов– 30 человек – 41%
6. Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?
 - а) да – 11 человек – 16 %
 - б) нет –57 человека – 84%
7. Часто ли вы болеете ОРЗ?
 - а) да – 48 человек – 70%
 - б) нет –20 человек – 30%

8. Вы любите уроки физической культуры?

а) да – 64 человека – 94 %

б) нет – 4 человек – 6 %

9. Хотите ли вы чтобы уроков физкультуры стало больше?

а) да – 20 человек – 30 %

б) нет – 48 человек – 70 %

10. Количество проведённых часов за телефоном или компьютером составляет:

а) 1-3 часа б) более 3-х часов

11. Хотели бы вы заниматься каким-либо видом спорта?

а) да – 22 человека – 32 %

б) нет – 46 человек – 68 %

12. Вы добираетесь до колледжа и обратно на транспорте?

а) да – 51 человек – 75 %

б) нет – 17 человек – 25 %



Как улучшить результат повседневной физической активность?

- ✓ Каждый день до колледжа, работы и обратно, ходите пешком;
- ✓ В учебное время надо делать преподавателю перерыв на 3-5 мин, провести гимнастику для глаз и выполнить упражнение для «ОДА»;
- ✓ Перед сном устраивайте вечерние прогулки;
- ***Правила занятий при выполнениях физических нагрузок:***
 - ✚ Выполнять упражнения вы должны в спортивной форме и удобной для вас обуви, в зависимости от выбранной вами тренировки;
 - ✚ Занятия должны быть регулярными 3-5 раз в неделю, с продолжительностью тренировки в среднем 30 мин в день;
 - ✚ Чтобы приступить к занятиям, должен пройти 1ч. после еды;
 - ✚ Физические упражнения надо начинать в медленном темпе, постепенно увеличивая интенсивность. Так же не забывать перед основной частью тренировки делать разминку всего тела;
 - ✚ Прежде чем приступить к определенному виду физических нагрузок, учитывайте свои возможности (аэробика, степ-платформа, подвижные игры и т.д.)
 - ✚ Не забывайте периодически менять упражнения, чтобы устранить нагрузку на одни и те же мышцы;
 - ✚ Заниматься физическими упражнениями лучше до 10 вечера, потом организм должен отдыхать;

Обращайте внимание, чтоб вовремя тренировки у вас не должно быть головокружения и перебоев в области сердца, отдышки. Почувствовав эти симптомы, сообщите тренеру, преподавателю, чтоб вам снизили нагрузку или лучше прекратить занятие.

Соблюдая вышеперечисленные правила, вы сможете без последствий заниматься физической культурой.

Комплекс упражнений для профилактики гиподинамии:

Физкульт минутка для преподавателей:

Гимнастика для глаз:

1) И. п. стоя ноги на ширине плеч, взять в правую руку карандаш, смотреть на кончик карандаша и выполнять следующие круговые движения глазами, не качая головой:

1. Круговые движения глазами в правую сторону (5-7 р)
2. Также в левую сторону (5-7) р
3. Зажмурить глаза держа карандаш перед собой и открыть широко глаза и смотреть на карандаш, выполнить (5-7 р)
4. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)

Упражнения на все тело:

1. И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс, при этом плечи разведены. Делаем глубокий вдох на выдохе наклоняем голову вниз. Снова делаем глубокий вдох поворачиваем опущенную голову в сторону и начинаем кивать головой три раза после этого делаем глубокий вдох, на выдохе возвращаем голову в исходное положение. Тоже самое делаем с другой стороны (4-6 р)

2. Ноги вместе. Руки к плечам, делаем глубокий вдох, на выдохе встаем на носочки и руки поднимаем на верх и соединяем фалангами пальцев указательным и большим вместе, делаем фигуру «Кристалл», задержаться на 3-5 сек и опустить руки вниз. (6-10 р)

2. И.п. положение ноги на ширине плеч, стоя в полуприсиде, руки перед грудью согнутые слегка в локтевом суставе. Делаем глубокий вдох, на выдохе руки разводим в стороны, плечи выпрямлены лопатки сведены и делаем три пружинистых движения, затем делаем глубокий вдох и возвращаемся в исходное положение. (6-10р)

3. И.п. ноги на ширине плеч, руки в замок над головой, делаем глубокий вдох, на выдохе наклоняем корпус вперед при этом разворачиваем корпус в

бок и делаем три пружинистых движения, затем возвращаемся в исходное положение. (6-10р).

4. И.п. ноги на ширине плеч делаем глубокий вдох, на выдохе руки разводим в сторону, правую ногу отводим назад, делаем три пружинистых упражнения и возвращаемся в исходное положение. Тоже самое с другой стороной, выполняем (6-10р).

5. Стоя рядом с партой, берем правой рукой за край парты. Делаем глубокий вдох на выдохе выполняем махи левой ногой одновременно работая с левой рукой. И также выполняем, с другой стороны, движение. (5-8 раз)

6. И.п ноги на ширине плеч, поднимаем правую ногу под углом 90 градусов и делаем круговые движения коленным суставом по часовой стрелке 6 раз и против часовой стрелки 6 раз.

7. Ноги на ширине плеч, приподняв правую ногу слегка на вверх, носочек на себя направляем и от себя. Выполняем (5-6 р).

Комплекс упражнений для развития силы по методу круговая тренировка в домашних условиях:

Общее время - 15 мин.

Время работы – 10-15 мин.

Примерное количество движений - 600.

1. Классическая планка на локтях с подниманием ноги по 30 сек. На каждую ногу- 2 подхода.

2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.

3. «Упражнение с фитнес резинкой», средний уровень. Одеваем резинку на бедро, ноги чуть шире плеч приседаем, затем делаем выпад вперед с правой ноги, возвращаемся в и.п., делаем присед и повторяем тоже самое с левой ноги выпад вперед - 2 x 15 раз.

4. Лежа на животе, руки вытянутые с книгой, при этом ноги согнутые 90 градусов в коленях, выполняем глубокий вдох и на выходе поднимаем руки

и кладем книгу на согнутые ноги, затем делаем глубокий вдох, на выдохе руки возвращаем за голову, корпус опускается на мат, ноги выпрямляются, но не касаются пола - 2 x 10 раз.

5. Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с - 2 x 50.

7. Приседание на двух ногах с выпрыгиванием вверх при этом носочки при прыжке смотрят вниз. - 15 раз.

Производственная гимнастика, для профессий умственного труда.

Готовый комплекс из 8 упражнений, направленных на плечевой пояс и верхнегрудной отдел позвоночника (шейно-грудной переход).

Как и любые другие физические нагрузки, данную гимнастику следует производить, придерживаясь ряда простых правил:

1. Первые пару недель старайтесь работать в медленном темпе. Освойте технику каждого упражнения, следите за тем, как организм отзывается на тренировки. Отдельное внимание уделите ощущению боли в процессе работы, поскольку ее быть не должно.

2. Начинайте с малой амплитуды, постепенно переходя на максимальную. Это нужно для того, чтобы постепенно растягивать мышцы, увеличивая нагрузку. Работать по максимальной амплитуде сразу же весьма травмоопасно, несмотря на профилактическое назначение упражнений.

3. Почувствовали дискомфорт или переутомление? Сделайте паузу, восстановите дыхание и пульс. Занятие должно приносить пользу и радость. Перегрузки (как физические, так и эмоциональные) здесь недопустимы.

4. Перед каждым новым упражнением можно немного передохнуть. Не торопитесь, поскольку спешка не улучшит результат, а затормозит прогресс атлета и приведет к перегрузкам.

5. Лучше всего выполнять упражнения в комплексе.

1. Наклоны корпуса в сторону

В чем польза: Стартовый элемент гимнастики избавляет от дискомфорта и боли в области спины, повышает подвижность позвоночного столба. Упражнение особенно полезно людям с сидячим образом жизни.

Как выполнять: Работа ведется стоя. Наклоны корпуса осуществляются с зафиксированным на месте тазом. Направление движения контролируйте за счет выпрямленных и прижатых вдоль туловища рук. Они должны скользить четко вдоль бедер, не раскачиваясь по сторонам.

Сколько выполнять: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 наклонов).

2. Разведение рук по трем направлениям

В чем польза: Элемент гимнастики для спины концентрируется на проработке области лопаток. С помощью движения вы сможете улучшить кровоток к головному мозгу, избавиться от ощущения зажатости в мышцах шеи, трапециях, грудном отделе. Также упражнение используется с целью профилактики сутулости.

Как выполнять: Оставайтесь в том же положении. Разведите руки в разные стороны и слегка поднимите. Теперь отводите верхние конечности назад, сводя лопатки. Далее руки необходимо опустить и снова отвести назад до ощущения легкого растяжения в грудном отделе. И теперь опустите руки еще раз и снова выполните аналогичное движение. Затем возвращайтесь назад по обратной траектории.

Сколько выполнять: 6-8 повторений (около 30 разведений рук).

3. Сведение локтей перед собой

В чем польза: это упражнения раскрывает плечевой отдел, избавляя от напряжения в верхней части спины. Суставная гимнастика для плеч стимулирует выработку специальной жидкости, которая делает соединения более подвижными. Благодаря этому суставы становятся менее болезненными. В процессе работы ведется разминка трапециевидных мышц, стимулируется кровоток к головному мозгу.

Как выполнять: Встаньте прямо и положите ладони на плечи. Локти разверните в противоположные друг от друга стороны, после чего медленно сведите их перед собой до плотного стыка. Далее — разведите их в стартовую фазу. Выполняйте упражнения амплитудно, хорошо раскрывайте плечевые суставы.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

4. Сведение лопаток

В чем польза: Данное упражнение избавит вас от скованности и боли в спине или предотвратит ее. Это обязательный элемент для людей, ведущих сидячий образ жизни. Также движение позволяет сформировать правильную осанку, избавиться от «выпирающих лопаток» и боли под ними, а также в целом укрепить мускулатуру спины.

Как выполнять: Поставьте руки на пояс. После этого отведите плечи назад, сделайте маленькую паузу, после чего сведите плечи перед собой. Амплитуда движения максимальная, поэтому вам придется выполнять отводы с небольшим усилием, добиваясь ощущения растяжения в пиковых точках.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

5. Поочередные отведения рук назад

В чем польза: Если после долгого сидения вы чувствуете скованность и боль в спине и груди, выполнение этого простого движения позволит избавить вас от дискомфорта.

Как выполнять: Работа ведется на каждую руку по очереди. Поставьте их на пояс, после чего отведите одну конечность вбок и назад, добиваясь ощущения растяжения в области груди. Затем верните руку на пояс и повторите движение другой рукой. Старайтесь лишь слегка поворачивать корпус, чтобы сосредоточить нагрузку в нужных местах.

Сколько выполнять: 8-10 повторений на каждую сторону (всего 16-20 отведений).

6. Подъемы рук вверх

В чем польза: Представленное упражнение снимает нагрузку со спины и вытягивает позвоночник. Кроме того, такие подъемы рук позволяют размять плечевые суставы, возвращая им подвижность и снимая боль. Также это упражнение для позвоночника убирает напряжение с шеи, помогает избавиться от головной боли.

Как выполнять: технически упражнение простое. Подъемы рук выполняются в положение стоя. Первое повторение – поднимайте руки вверх через стороны, следующее повторение – поднимайте руки вверх перед собой. Двигайтесь в неспешном темпе, потягиваясь в пиковой точке. Это поможет улучшить кровообращение во всем теле.

Сколько выполнять: 8-10 повторений (всего 16-20 подъемов рук).

7. Скрещивание рук у груди

В чем польза: Это еще один комбинированный элемент, необходимый для профилактики болей в грудном отделе позвоночника. Упражнение

оптимально подойдет людям со слабой спиной, страдающим от болей в лопатке и периодического хруста в области груди.

Как выполнять: Находясь в положении стоя, сведите ладони на затылке. Разверните локти в противоположные стороны до ощущения растяжения в груди. После этого обхватите корпус крест-накрест, дотрагиваясь руками лопаток. Необходимо приложить небольшое усилие, чтобы растянуть трапеции и мышцы, поддерживающие лопатки.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

8 . Сгибание спины в полуприсиде

В чем польза: Округление спины в положения стоя направлены на улучшение подвижности позвоночника, укрепление мускулатуры поясницы и околопозвоночных столбов. Это помогает поддерживать спину в правильном положении. Также элемент способствует нормализации пищеварения, помогает снять напряжение в грудном и поясничном отделах.

Как выполнять: Расставьте ноги на ширине плеч и сделайте небольшой полуприсед. Руками упритесь в бедра, после чего выполняйте поочередные прогибы и сгибания в спине. Не торопитесь, работая в среднем темпе.

Сколько выполнять: 12-15 повторений.

Производственная гимнастика. Гимнастика для стоячих профессий:

1. Полукруговые вращения шеи

Сидя на стуле, стопы прижмите к полу, руки положите на пояс или на колени. Опустите голову влево, а затем поверните шею вниз и вправо, выполняя вращения. Спину держите прямо, шею не напрягайте. Движения должны быть медленными и комфортными для вас, если чувствуете боль, то снижайте амплитуду. Упражнение можно повторить в другую сторону.

Простое упражнение для зарядки в офисе расслабит шею, растянет трапециевидные мышцы, разгружая верхний отдел позвоночника.

Сколько выполнять: 10-15 вращений всего.

2. Подъемы плеч

Сядьте на стул, спину держите прямо, руки вытяните вдоль тела. Поднимите плечи вверх, сжимая трапециевидные мышцы, а затем опустите вниз, расслабляя боковую поверхность шеи. Не старайтесь как можно сильнее напрячь мышцы, так как зарядка на рабочем месте направлена на снятие гипертонуса, а не наоборот. Выполняйте упражнение в среднем темпе, мягко разминая мышцы и снимая напряжение с области шеи. Помимо расслабления мышц, подъемы плеч усиливают головное кровообращение, возвращая работоспособность.

Сколько выполнять: 13-15 подъемов.

3. Растяжка с округлением спины

Сидя на стуле с прямой спиной, прижмите стопы к полу, а руки положите за голову. На выдохе наклонитесь вперед, округляя спину, а на вдохе поднимитесь вверх, расправляя плечи. В верхней точке сведите лопатки, выпрямляя позвоночник, при этом голову не запрокидывайте назад. Упражнение растягивает заднюю поверхность трапециевидной мышцы, вытягивает позвоночник, а также возвращает естественную статику шеи.

Сколько выполнять: 10-12 скруглений.

4. Наклоны сидя в статике

Убедитесь, что колени согнуты под прямым углом, а стопы плотно прижаты к полу. Положите левую ладонь на правое бедро, правую руку поднимите вверх и наклонитесь влево до ощущения растяжения правой стороны корпуса. Удерживайте положение, не забывая расслаблять мышцы шеи. Повторите наклон в другую сторону. Упражнение мягко растягивает мышцы

корпуса, вытягивает позвоночник, улучшая его гибкость, а также снимает напряжение со спины.

Сколько выполнять: 20-30 секунд на одну сторону, затем 20-30 секунд на другую сторону.

5. Бабочка

Сидя на стуле, выпрямите спину, стопы прижмите к полу. Разведите руки в стороны и согните в локтях под углом 90 градусов, направляя предплечья вверх, а ладони вперед. Теперь отведите локти максимально назад, в крайней точке движения сведите лопатки. Двигаясь вперед, не сводите локти перед собой, работайте с небольшой амплитудой, акцентируя внимание на работе верхнего отдела спины. Упражнение улучшает осанку и снимает напряжение с плечевого пояса.

Сколько выполнять: 13-15 разведений.

6. Наклоны вперед

Примите исходное положение: спина прямая, стопы прижаты к полу, руки за головой. Наклоните корпус вперед, не округляя спину, стараясь животом коснуться бедер. Затем выпрямитесь, не меняя положения рук. Во время выполнения акцентируйте внимание на работе поясничного отдела и растяжке нижней части спины. Упражнение разгружает нижний отдел позвоночника, снимая напряжение с поясницы.

Сколько выполнять: 10-12 наклонов.

7. Потягивания

Сидя на стуле, прижмите стопы к полу, руки поднимите вверх и соедините ладони в замок, а затем выверните их наружу, растягивая мышцы предплечий. На выдохе наклоните плечи вперед, округляя спину, а на вдохе выпрямитесь почти до сведения лопаток. Постарайтесь почувствовать растяжения широчайших мышц спины и вытяжение грудного отдела позвоночника. Потягивание – самое лучшее естественное упражнение для

здоровья спины, так как вытягивает позвоночник, растягивает мышцы спины и шеи, снижая гипертонус.

Сколько выполнять: 13-15 повторений.

8. Скручивания в стороны

Сядьте на стул с ровной спиной, колени согнуты под прямым углом, стопы прижаты к полу. Руки сложите перед собой горизонтально, соедините ладони. Повернитесь влево, скручиваясь в корпусе, зафиксируйтесь на мгновение, а затем повернитесь вправо, выполняя скручивание в другую сторону.

Сколько выполнять: 12-14 поворотов всего.

9. Мельница сидя

Сядьте на стул, ноги поставьте вместе. Наклонитесь вперед и поставьте ладонь правой руки на пол, рядом с левой стопой. Поверните корпус влево и поднимите левую руку, скручивая корпус. Направьте взгляд вверх, прогибая спину и чувствуя глубокий стретчинг мышц спины и правой стороны корпуса. Не забудьте повторить то же самое для левой стороны корпуса. Глубокая растяжка для спины на стуле в офисе поможет снять напряжение, болевые ощущения в области поясницы, плеч и шеи, а также подарит свободу движений и легкость в теле.

Сколько выполнять: 12-14 поворотов всего.

