

4516.72

Г-484

УДК

796.411.3383



Фишачи мукла
на нигроне елсеби

КОМІТЕТ ПО ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ
ПРИ РАДІ МІНІСТРІВ СРСР

4516.7

Г-484

Гімнастика на підприємстві

Читальна зала
ЛДФК -1



ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

БІБЛІОТЕКА

Львівського державного
інституту фізичної
культури

Видавництво ЦК ЛКСМУ «Молодь»
Київ 1958

458

ВСТУП

Фізична культура і спорт в СРСР є важливим засобом комуністичного виховання, поліпшення здоров'я радянських людей, підготовки їх до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

XX з'їзд Комуністичної партії Радянського Союзу вказав на необхідність дальшого розвитку фізичної культури і спорту.

Дальше впровадження передових методів праці в шостій п'ятирічці, автоматизація і механізація виробництва, зростання технічного оснащення сприятимуть зростанню культурно-технічного рівня трудящих, ширшому виявленню їх духовних і фізичних здібностей, підвищенню продуктивності праці.

Великий Ленін вказував, що «підвищення продуктивності праці є найголовнішим для перемоги нового суспільного ладу» і що «комунізм є вища, проти капіталістичної, продуктивність праці добровільних, свідомих, об'єднаних робітників, що використовують передову техніку» (з резолюції XX з'їзду КПРС).

Одним із засобів, що сприяють підвищенню продуктивності праці і одночасно поліпшенню здоров'я трудящих, є дальший розвиток фізичної культури і спорту в нашій країні.

Ще в 1930 р. в постанові ЦВК СРСР вказувалось на необхідність включення фізичної культури в число заходів по оздоровленню трудящих і підвищенню продуктивності праці. Одним з найбільш доступних засобів для досягнення цієї мети є виробнича гімнастика, що проводиться в режимі робочого дня робітників і службовців. Гімнастика введена на цілому ряді підприємств Радянського Союзу.

Наукові дослідження і практика роботи багатьох підприємств підтверджують, що при правильній організації гімнастики на підприємстві зміцнюється здоров'я робітників і службовців, підвищується їх працездатність і продуктивність праці, знижується виробничий брак і травматизм.

Гімнастика повинна стати складовою частиною комплексу оздоровчих заходів, які сприятимуть створенню раціонального режиму праці і відпочинку робітників і службовців підприємств і установ.

На здійснення цього важливого завдання скеровані накази цілого ряду міністерств про введення виробничої гімнастики на підприємствах і в установах і постанова Президії ВЦРПС від 22 червня 1956 р., яка зобов'язує ЦК профспілок розробити разом з міністерствами заходи по організації гімнастики в режимі робочого дня на підприємствах і в установах, а фабрично-заводські і місцеві комітети підготувати необхідні умови для проведення цієї роботи.

І. ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОВЕДЕННЯ ГІМНАСТИКИ НА ПІДПРИЄМСТВІ

Наукове обґрунтування проведення гімнастики на підприємстві тісно пов'язане з проблемою активного відпочинку, яка була розроблена великим російським фізіологом І. М. Сеченовим.

Сеченов довів, що відпочинок не завжди слід розуміти як стан спокою. Він стверджував, що не спокій, а особливим чином організовані рухи сприяють поновленню працездатності після тривалої праці.

Якщо стомлений орган тимчасово припиняє роботу і перебуває в стані спокою, а в цей час працює інший, не стомлений орган, то нервова система відчуває корисне для організму збудження, яке сприяє швидкому поновленню працездатності стомленого органу.

І. М. Сеченов експериментально довів, що відпочинок з фізіологічної точки зору не може і не повинен зводитися до абсолютного спокою. Зміна однієї роботи іншою є не що інше як форма відпочинку. На цьому принципі побудована фізкультурна пауза, яка проводиться на підприємствах і в установах і є однією з форм активного відпочинку.

Дальший розвиток теорія активного відпочинку знайшла в дослідженнях О. О. Ухтомського і його співробітників.

Дослідження Ухтомського показали, що людина на-строюється на робочий темп і ритм не одразу, цьому повинна сприяти попередня активна робота, зміст і темп якої знаходиться у відповідності з основною діяльністю. Висновок, зроблений Ухтомським, має безпосереднє відношення до обґрунтування проведення так званої вступної гімнастики (гімнастики перед роботою).

В класичних працях І. П. Павлова велике місце відведено проблемам підвищення працездатності, розкриттю суті втоми і відпочинку. І. П. Павлов показав, яку велику роль відіграє правильне чергування періодів праці і відпочинку для тривалого збереження працездатності на високому і сталому рівні.

Павлов показав, що тривале збудження певних клітин головного мозку веде до зниження їх працездатності; але працездатність в цілому швидко поновлюється, якщо змінити характер праці і перенести навантаження на інші клітини кори головного мозку.

Таким чином, зміна одного виду діяльності іншим дає відпочинок тривало працюючим клітинам кори головного мозку. Це стосується осіб, що займаються як фізичною, так і розумовою працею.

Радянські вчені успішно продовжують дослідження проблеми активного відпочинку.

Велика група вчених (А. Н. Крестовников, М. Є. Маршак, С. І. Нарикашвілі, Н. К. Верещагін та ін.) встановила залежність активного відпочинку від ступеня напруженості, ритму праці та інших умов. Було встановлено також, що активний відпочинок має тривалий вплив на дальшу працездатність. Так, наприклад, експериментально доведено, що 30-секундний активний відпочинок продовжує впливати на організм позитивно протягом 10—12 хвилин. Крім того, було доведено, що активний відпочинок буває ефективнішим при «середніх» навантаженнях.

II. ОРГАНІЗАЦІЯ ГІМНАСТИКИ НА ПІДПРИЄМСТВІ

Відповідальними за організацію і проведення виробничої гімнастики є керівники підприємств. Безпосередньо організують цю роботу штатні інструктори-методисти по виробничій гімнастиці, які працюють на підприємствах, або інструктори і тренери ДСТ, або громадські інструктори.

Організуючи підготовчу роботу по введенню гімнастики на підприємстві, інструктор-методист повинен встановити тісний контакт з відділом техніки безпеки, здоров'ям пунктом, ДСТ (колективом фізичної культури підприємства), професійними, комсомольськими і партійними організаціями.

Виходячи з особливостей професійної роботи, можливостей введення виробничої гімнастики, необхідно вирішити питання: вводити гімнастику одночасно на всьому підприємстві чи тільки в окремих цехах. В останньому випадку для початку треба обрати цехи, в яких ввести гімнастику неважко.

Після великої роз'яснювальної роботи на підприємстві слід винести на цехові збори питання про введення виробничої гімнастики з тим, щоб про це було прийнято рішення самими робітниками.

Інструктор-методист підприємства повинен вести всю роботу, використовуючи допомогу начальників цехів, змішаних майстрів, бригадирів, спираючись на колектив фізкультури, комсомольську і партійну організацію.

Практично гімнастика ведеться таким чином: табельниця цеху (або майстер) подає сигнал до початку занять, і методист (або громадський інструктор) розпочинає гімнастику. Можливий інший варіант. Вступна гімнастика або фізкультурна пауза транслюється по місцевому радіо. Подається попередній сигнал для припинення

роботи і підготовки до гімнастики. Потім по радіо методист передає вправи, а громадські інструктори в цеху демонструють ці вправи перед робітниками і стежать за правильністю їх виконання.

Протягом всього заняття треба намагатися підтримувати інтерес робітників до гімнастики. Вона повинна викликати у тих, хто робить гімнастику, відчуття бадьорості, піднімати настрій. Треба виховувати у робітників свідомий інтерес до гімнастики, роз'яснювати позитивний вплив фізичних вправ на організм.

Успіх всієї роботи у великій мірі залежить від особистих якостей інструктора-методиста, його знань, сумлінності, вміння спиратися в своїй роботі на громадськість підприємства, від вимогливості і настирливості в досягненні поставлених завдань.

III. ОBOB'ЯЗКИ ІНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА

Перед тим як вводити гімнастику на підприємстві, треба провести велику підготовчу роботу. Інструктор-методист повинен:

1. Ознайомитися (разом з представниками відділу техніки безпеки, санітарним лікарем і лікарем медпункту) з виробництвом, його особливостями, санітарно-гігієнічним станом всього підприємства і кожного цеху зокрема, з прилеглими до них приміщеннями, щоб визначити місця для занять гімнастикою. З'ясувати по характеру технологічного процесу можливість проведення на підприємстві (по цехах) фізкультурних заходів.

2. Розробити пропозиції, пов'язані з підготовкою підприємства до введення гімнастики (поліпшення санітарно-гігієнічного стану і усунення захаращення цехів сторонніми речами, поліпшення вентиляції, радіофікації і

освітлення, визначення місць для занять, обладнання в цехах вишок для інструктора, який проводить гімнастику і т. ін.).

3. Роз'яснювати робітникам підприємства значення проведення гімнастики під час роботи, використовуючи лекції, доповіді, бесіди, виступи місцевої преси, застосовуючи форми наочної агітації — плакати, фотовітрини і т. ін.

4. Разом з представниками відділу техніки безпеки і лікарем підготувати текст проєкту наказу директора підприємства про введення фізкультурних заходів в режим робочого дня.

5. Домовитись з директором підприємства про проведення широкої наради з начальниками відділів і цехів, майстрами, представниками партійних, комсомольських і професійних організацій, на якій обговорити проєкт наказу про введення гімнастики в режим робочого дня. Затвердити план заходів громадських організацій по поданню допомоги в проведенні гімнастики.

6. Разом з лікарем вивчити склад робітників підприємства, ознайомитися з їх фізичним розвитком, станом здоров'я (стать, вік, робочий стаж, захворюваність, травматизм та ін.).

7. Вивчити характер виробничого процесу по цехах. З'ясувати, коли помічається більше зниження продуктивності праці в зв'язку з наступаючим стомленням.

При вивченні роботи слід враховувати:

робочу позу (навстоячки чи сидячи), положення тулуба (зігнуте чи пряме, вільне чи напружене, рухливе чи малорухливе);

робочі рухи (швидкі чи повільні, статичні чи динамічні, напружені чи ненапружені, з великою чи малою амплітудою, симетричні чи асиметричні, одноманітні чи різноманітні і т. ін.);

характер робочого процесу, точність рухів, швидкість

реакції, координацію рухів, повторність рухів (операції), вимоги до уваги, навантаження на органи чуття, навантаження нервово-м'язове, психічне;

ступінь і характер стомлюваності по індивідуальних показниках робітників (неуважність, втомлений зір, відчуття болю в м'язах, біль голови, дратливість і т. ін.).

8. Обрати одну з форм виробничої гімнастики (вступна гімнастика або фізкультурна пауза) для даного підприємства чи цеху і обумовити час її проведення.

Визначаючи час проведення фізкультурних пауз, методист повинен виходити в першу чергу з часу найбільшої стомлюваності і зниження продуктивності праці і в другу чергу з специфічних умов роботи даного підприємства. Не виключена можливість використання обох форм.

Закінчивши підготовчу роботу, після оголошення наказу директора про введення гімнастики інструктор-методист зобов'язаний:

1. Складати на кожний місяць план роботи і вести облік (щоденник) роботи з гімнастики на підприємстві (запис комплексів вправ по цехах, облік виконання робітниками і службовцями комплексів вправ, кількісне охоплення гімнастикою, робота з активом, оцінка роботи громадських інструкторів, недоліки в роботі і т. ін.).

2. Здійснювати зв'язок з колективом фізичної культури, громадськими і партійними організаціями. Пропагувати гімнастику через заводську пресу, радіо, фотовітрини, куточки фізкультури, шляхом організації фізкультурних вечорів, бесід, лекцій і т. ін.

3. Разом з начальниками цехів, лікарем здоров'я, працівниками відділу охорони праці і техніки безпеки стежити за санітарно-гігієнічним станом цехів, за прибиранням і провітрюванням приміщень, порядком в цехах і на робочих місцях, за освітленням і т. ін.

4. Обновляти комплекси вправ для цехів.

5. Вести інструктаж і підготовку (групову та індивідуальну) громадських інструкторів.

6. Провести показові заняття з гімнастики в цехах. Інструктор-методист повинен завчасно памітити в цеху місце для занять, яке б забезпечило швидку розстановку тих, хто робить гімнастику, і самому зайняти таке місце, щоб бачити всю групу і бути самому на очах у всіх. Він повинен чітко подавати команди, пояснювати коротко і зрозуміло, супроводжуючи пояснення показом вправ.

7. Вести контроль по цехах за якістю проведення гімнастики громадськими інструкторами і подавати їм повсякденну допомогу.

8. Разом з лікарем здоров'я вести облік впливу гімнастики на здоров'я робітників і службовців, а також з працівниками відділу організації праці і зарплати стежити за виконанням плану, а в міру накоплення матеріалів, що показують позитивні зрушення в стані здоров'я робітників (завдяки заняттям виробничою гімнастикою), доводити їх до відома робітників.

9. Вивчати методичні матеріали і вказівки по виробничій гімнастиці. Інструктор-методист зобов'язаний систематично підвищувати свою кваліфікацію на відповідних семінарах (план і програму семінару дивись в додатку 1).

IV. МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

В залежності від характеру виробничого і технологічного процесу підприємства гімнастика може вестись або до початку роботи (вступна гімнастика) або в процесі робочого дня (фізкультурна пауза).

Під час відбору форми гімнастики має бути вирішене питання і про кількість фізкультурних пауз (одна чи дві) протягом робочого дня. Наприклад, для професій з великим фізичним і статичним напруженням при малорухливому положенні тіла слід робити дві фізкультурні паузи протягом робочого дня. Для професій, що зв'язані з пересуванням і невеликим фізичним напруженням, можна обмежитись однією фізкультурною паузою.

Для підприємств або окремих цехів, де за умовами технологічного процесу не можна відривати робітників від роботи, слід зупинитися на вступній гімнастиці.

Інструктор-методист завжди повинен мати на увазі, що складання комплексу вправ виробничої гімнастики — дуже важлива справа. Перериваючи режим дня, гімнастика повинна підвищувати працездатність робітників і поліпшувати їх здоров'я (неправильний підбір вправ може надалі знизити працездатність).

При складанні комплексів слід врахувати завдання, що поставлені перед вступною гімнастикою (скорочення періоду входження в роботу) і перед фізкультурною паузою (перехід від виробничої діяльності до гімнастичних вправ), і умови, необхідні для їх виконання:

1. Короткість часу, що витрачається на гімнастику (5—7 хв.).
2. Дозування вправ (кількість повторень), темп, вихідні положення, послідовність вправ.
3. Розподіл навантаження в комплексі.¹
4. Поступову послідовність у збільшенні загального навантаження і в ускладненні вправ.
5. Зміну вправ у комплексах.

При вирішенні цих завдань необхідно мати на увазі

¹ Найвище навантаження повинно припадати на 3—4 вправи комплексу.

неоднакову фізичну підготовку тих, хто робить гімнастику, умови проведення гімнастики в цеху, обов'язковість в додержанні правил подавання вправ (поступове ускладнення вправ, поступове включення нових вправ). Треба віддати перевагу динамічним вправам, уникаючи на перших порах різких рухів.

V. ПІДГОТОВКА ГРОМАДСЬКИХ ІНСТРУКТОРІВ

Підбором і підготовкою широкого активу громадських інструкторів для проведення гімнастики в цехах займається адміністрація підприємства разом з завкомом і методистами по виробничій гімнастиці. Для цієї роботи слід рекомендувати кращих виробничників, які користуються авторитетом серед робітників і службовців, значкистів ГПО і спортсменів розрядників.

З активом громадських інструкторів треба вести регулярні теоретичні і практичні заняття. Рекомендуються два способи підготовки такого активу: масова групова підготовка, коли теоретичні і практичні заняття ведуться з великою групою громадських інструкторів, і індивідуальна підготовка, коли заняття ведуться з окремими громадськими інструкторами.

На теоретичних заняттях повинні висвітлюватись питання обґрунтування і методики проведення виробничої гімнастики. На практичних заняттях громадські інструктори повинні навчитися складати комплекси вправ вступної гімнастики і фізкультурних пауз, практично вивчати вправи, подавати команди і показувати вправи. Під час вивчення вправ необхідно розбирати і виправляти можливі помилки.

На цих же заняттях громадський інструктор повинен

практикуватися в проведенні вправ і лише після цього самостійно проводити їх в цеху.

Тематичний план і програми семінару по підготовці громадських інструкторів з гімнастики на підприємстві дивись в додатку 2.

VI. ЗАВДАННЯ, ЗМІСТ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ НА ПІДПРИЄМСТВІ

Гімнастика на підприємстві:

а) знижує стомлення і сприяє швидкому поновленню працездатності (активізує діяльність органів дихання і кровообігу, зміцнює м'язову систему, сприяє збільшенню рухливості суглобів і т. ін.);

б) сприяє вихованню організованості і дисциплінованості тих, хто займається;

в) сприяє залученню робітників до масової фізкультурної роботи (складання норм ГПО, участь в секційних заняттях колективу фізкультури, екскурсіях, походах, лекціях, бесідах і т. ін.).

Вступна гімнастика

Вступною гімнастикою на підприємстві починається робочий день. Вона проводиться, як правило, безпосередньо біля робочих місць протягом 5—7 хвилин.

До комплексу вступної гімнастики повинні входити вправи загального впливу на організм і спеціальні вправи. Вправи загального фізіологічного впливу (з 1 по 5) можуть бути подані незалежно від характеру професійної роботи. Спеціальні вправи підбираються у від-

повідності з особливостями даного виду праці і ведуться в темпі, близькому до робочого темпу. В групі цих вправ можуть мати місце імітаційні вправи на координацію рухів і на увагу. В цьому випадку вступна гімнастика скоротить період «входження» в роботу і допоможе робітникам швидше «настроїтися» і досягнути оптимального (найкращого) темпу рухів, що виконуються в процесі роботи.

Комплекси вправ вступної гімнастики підбираються в певній послідовності. В кожний такий комплекс входять такі групи вправ:

1. Вправи з шиккування, ходьби на місці з поворотами, оплесками, тобто спеціальні вправи. Вправи цієї групи організують робітників.

2. Вправи з потягування з глибоким диханням мають завдання випростати (розправити) тіло, зміцнити м'язи спини. Вправи ведуться в середньому темпі з глибоким диханням.

3. Вправи з стрибків, бігу на місці, присідання. Ці вправи підвищують загальний тонус тих, хто займається, дають навантаження серцево-судинній і дихальній системі, зміцнюють м'язи ніг. Після цих вправ, що ведуться в швидкому і середньому темпі, завжди подається швидка ходьба на місці з дальшим поступовим сповільненням.

4. Вправи для рук і плечового пояса — згинання, махові рухи, повороти — зміцнюють м'язи рук і плечового пояса, збільшують рухливість грудної клітини. Виконуються в середньому і швидкому темпі.

5. Вправи в нахилиннях і поворотах тулуба призначені для зміцнення м'язів живота і спини, для посилення місцевого кровообігу. Підбираються вправи з великою амплітудою рухів, виконуються енергійно, в середньому темпі.

6. Вправи на точність рухів і увагу (іноді імітування

робочих рухів). Ці вправи сприяють тому, що увага робітників зосереджується на виконанні наступної роботи.

Фізкультурна пауза

Фізкультурна пауза проводиться біля робочих місць (або поруч, в місцях, що межують з цехами) під час робочого дня, коли за умовами праці починає з'являтися найбільше стомлення (розсіюється увага, починається зниження продуктивності праці і т. ін.). Звичайно це буває за 1,5—2 години до закінчення першої половини робочого дня і за 1,5—2 години до кінця роботи.

До комплексу фізкультурної паузи повинні входити вправи, які підбираються з врахуванням переключення робітників від професійної роботи до другого виду м'язової діяльності — активного відпочинку (шляхом гімнастики).

На підставі численних досліджень розроблені типові комплекси фізкультурних пауз відповідно до чотирьох основних груп професій.

До першої групи були віднесені професії, що вимагають під час роботи вимушеного положення тіла з різко виявленим статичним напруженням багатьох м'язових груп і одноманітними, обмеженими рухами рук, з великим напруженням зору і уваги.

Ця група підрозділяється на дві підгрупи «а» і «б». До підгрупи «а» відносяться перфораторниці, загортчиці цукерок, складальники і регулювальники дрібних апаратів, швейщиці, мотористки, слюсарі-лекальники, конторники і ін. Характерними ознаками професій цієї підгрупи є робота руками (сидячи), швидкі рухи кисті або окремих пальців рук (однієї або обох), положення плеча і передпліччя навису, нахил тулуба вперед або убік.

До підгрупи «б» відносяться: складачі, ткачі, коту-

щечниці, слюсарі-інструментальники, гладильники і ін. Для професій цієї підгрупи характерні: робота руками (навстоячки), швидкі рухи кисті рук (плече і передпліччя навису).

Для підгрупи «б», яка відрізняється від підгрупи «а» головним чином робочою позою (робота навстоячки, а не сидячи), фізкультурна пауза в основному буде такою ж, як і для підгрупи «а», тільки з дещо зменшеним загальним навантаженням, тобто з меншою кількістю повторень вправ. Крім того, для тих, хто займається в цій підгрупі, присідання замінюється стрибками або бігом на місці як більш динамічними вправами для м'язів ніг, які відчули під час роботи тривале статичне напруження.

Враховуючи особливості професійної роботи (поза і рухи) і фізіологічні зміни в організмі при даній роботі, вправи комплексів для першої групи рекомендується складати і вести в такому порядку:

1. Вправи з потягування з глибоким диханням. Їх призначення — випростати (розправити) тіло, яке перебувало під час роботи в одному і тому ж положенні, розширити грудну клітину, активізувати дихання і кровообіг. Вправи ведуться в середньому темпі з глибоким диханням, без особливого напруження.

2. Вправи на розслаблення рук і ніг. Ці вправи подаються з метою розслаблення м'язів рук, що тривалий час працювали, і м'язів ніг, що довго перебували в стані статичного напруження. Вправи ведуться в повільному темпі, без напруження.

3. Вправи для рук і плечового пояса — згинання, махові рухи, повороти — зміцнюють м'язи рук і плечового пояса, збільшують рухливість грудної клітини. Виконуються в середньому і швидкому темпі.

4. Вправи з стрибків, присідання і бігу на місці. Ці вправи підвищують загальний обмін речовин, дають навантаження серцево-судинній і дихальній системам, лік-

відують застійні явища крові в нижніх кінцівках. Вправи проводяться в швидкому темпі, після чого — швидка ходьба на місці з наступним поступовим сповільненням.

5. Вправи з нахилів і поворотів тулуба. Ці вправи сприяють зміцненню м'язів живота і спини, збільшують рухливість хребта і грудної клітини, збільшують кровообіг. Вправи виконуються в середньому темпі; підбираються вправи з великою амплітудою рухів.

6. Вправи на точність рухів і увагу (іноді імітуючі робочі рухи). Ці вправи зосереджують увагу робітників для наступної роботи, прискорюють «входження» в роботу після перерви.

До другої групи слід віднести професії, що вимагають під час роботи значних, але короткочасних фізичних зусиль, з елементами статичного напруження м'язів тулуба і ніг. Ці зусилля пов'язані з підніманням і перенесенням важких деталей і властиві токарям, фрезерувальникам, стругальникам та іншим. Для професій цієї групи характерні: робота руками (навстоячки) по управлінню верстатом, апаратом і т. ін., різноманітні рухи рук з переважаючими круговими рухами кисті і передпліччя, допоміжна робота по перенесенню предметів, що обробляються в зоні робочого місця.

Враховуючи велику динамічність роботи, фізкультурну паузу для цієї групи слід робити коротшою, ніж для першої групи, і з меншим фізіологічним навантаженням.

Комплекси вправ для цієї групи рекомендується складати і проводити в такому порядку:

1. Вправи з потягування з глибоким диханням (проводяться в повільному темпі).

2. Вправи з нахилів і поворотів тулуба (проводяться в середньому темпі).

3. Вправи з стрибків і бігу на місці з значно меншим навантаженням, ніж у фізкультурній паузі для першої групи (проводяться в повільному темпі).

4. Вправи на розслаблення м'язів рук і ніг (проводяться в повільному темпі).

5. Вправи на точність рухів і увагу (іноді імітуючі робочі рухи).

До третьої групи віднесені професії, для яких характерне велике фізичне напруження динамічного характеру з значною і тривалою затратою м'язової енергії. До цієї групи відносяться вантажники, молотобійці (важке кування), мулярі, бетонники, робітники по ремонту залізничних колій та інші. Характерною ознакою професій цієї групи є робота з сильними рухами рук і всього тіла, велике напруження і великі витрати енергії протягом робочого дня. Для цієї групи комплекс вправ рекомендується складати і проводити в такому порядку:

1. Вправи з потягування з глибоким диханням (проводяться в повільному темпі).

2. Одна-дві вправи на розслаблення м'язів рук і ніг, бажано проводити в положенні лежачи або сидячи.

До четвертої групи віднесені ті професії, яким властиві великі фізичні зусилля з елементами як статичного, так і динамічного напруження: вальцювальники, зварники, ковалі, формувальники (на крупній формовці), вирубщики, підпошки цегли та ін.

Комплекс вправ для цієї групи рекомендується складати і проводити в такому порядку:

1. Вправи з потягування з глибоким диханням (проводяться в повільному темпі).

2. Одна-дві вправи з нахилів і поворотів тулуба (проводяться в повільному темпі).

3. Вправи з бігу на місці (проводяться в середньому темпі).

4. Одна-дві вправи на розслаблення.

Гігієнічні процедури.

Комплекси вправ вступної гімнастики і фізкультурних пауз дивись в додатку 3.

VII. ВКАЗІВКИ ПО ЛІКАРСЬКОМУ КОНТРОЛЮ

Роль лікаря в організації гімнастики на підприємстві виключно велика.

Лікар повинен разом з методистом ознайомитися з особливостями виробництва, санітарно-гігієнічним станом цехів, особливостями професійної роботи, брати участь в масово-роз'яснювальній роботі, в розгляді комплексів і т. ін.

Головний обов'язок лікаря — організація лікарського контролю над тими, хто займається гімнастикою. Для цього лікар, який не є спеціалістом по лікарському контролю, повинен ознайомитися з розділом функціональної діагностики і практично засвоїти методику визначення функціональних проб, стану серцево-судинної і дихальної систем, з дослідженням і оцінкою фізичного розвитку (антропометрією).

Обов'язки лікаря:

1. До введення гімнастики на підприємстві лікар повинен познайомити інструктора-методиста з виробничою гімнастикою з станом здоров'я всіх робітників і службовців і особливо тих, які мають відхилення в стані здоров'я.

2. Лікар повинен вести систематичний лікарський контроль і лікарсько-педагогічні спостереження з метою вивчення впливу гімнастики на здоров'я робітників, стежити за правильністю прийнятої методики, відповідністю комплексів і специфіки того чи іншого виробництва. Дані самоконтролю враховуються при організації і проведенні занять гімнастикою.

3. Лікар повинен систематично проводити лекції, бесіди про вплив занять гімнастикою на виробництві на здоров'я тих, що займаються, використовуючи для ілюстрації матеріали, одержані на певному підприємстві.

Не менш важливою темою лекції є гартування орга-

нізму за допомогою факторів природи (сонце, повітря, вода), а також питання, пов'язані з роллю самомасажу.

4. Для більш глибокого вивчення впливу гімнастики на здоров'я трудящих бажано, щоб лікар організував дослідну і контрольну групи для проведення експериментальної роботи.

5. Лікар зобов'язаний розповідати тим, хто займається, про самоконтроль, а відомості самоконтролю враховувати при організації і проведенні занять гімнастикою.

УЧБОВИЙ ПЛАН

семінару підвищення кваліфікації
інструкторів-методистів виробничої гімнастики

I. Обґрунтування проведення виробничої гімнастики

- | | |
|---|------------------|
| 1. Місце виробничої гімнастики в радянській системі фізичного виховання | —2 години. |
| 2. Фізіологічне обґрунтування проведення виробничої гімнастики | —4 години. |
| 3. Гігієнічні вимоги при проведенні гімнастики на підприємстві | —2 години. |
| 4. Лікарський контроль над тими, хто займається гімнастикою на підприємстві | —4 години. |
| | <u>12</u> годин. |

II. Організація гімнастики на підприємстві

- | | |
|---|------------------|
| 1. Організація гімнастики на підприємстві і агітмасова робота | —2 години. |
| 2. Підготовка громадських інструкторів | —2 години. |
| | <u>4</u> години. |

III. Методика проведення гімнастики на підприємстві

1. Вивчення особливостей виробництва, технологічного процесу, робочої пози і робочих рухів	—4 години.
2. Завдання гімнастики на підприємстві, вибір форм проведення гімнастики	—2 години.
3. Методичні вимоги до підбору фізичних вправ і складання комплексів гімнастики	—4 години.
4. Складання комплексів гімнастики та інструкторська практика	—4 години.
5. Перевірка знань	—2 години.
	<hr/>
	16 годин.

IV. Екскурсія на підприємство, де добре поставлена виробнича гімнастика —4 години.

Всього: 36 годин.

ПРОГРАМА

семінару підвищення кваліфікації інструкторів-методистів виробничої гімнастики

1. Обґрунтування проведення виробничої гімнастики

1. Місце виробничої гімнастики в радянській системі фізичного виховання.

Фізичне виховання в СРСР — невід'ємна частина комуністичного виховання. Виробнича гімнастика як частина радянської системи фізичного виховання. Рішення XX з'їзду КПРС з питань піднесення добробуту трудящих і підняття продуктивності праці.

Виробнича гімнастика як один із засобів поліпшення здоров'я трудящих і підвищення продуктивності праці.

Постанова Президії ВЦРПС від 22 червня 1956 року, накази Комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР, міністерств і відомств з питань виробничої гімнастики.

2. Фізіологічне обґрунтування проведення виробничої гімнастики.

Теорія активного відпочинку І. М. Сеченова. Дослідження радянських вчених з питань активного відпочинку. Фізкультурна пауза — одна з форм активного відпочинку (безпосередній і віддалений вплив).

Роботи О. О. Ухтомського та І. П. Павлова з питань працездатності, втоми і відпочинку.

Особливості фізіологічних процесів при заняттях гімнастикою на підприємстві. Позитивний вплив виробничої гімнастики на організм людини.

3. Гігієнічні вимоги при проведенні гімнастики на підприємстві.

Гігієнічне значення виробничої гімнастики. Необхідність обліку зовнішніх умов при організації і проведенні гімнастики на підприємстві. Характеристика деяких факторів зовнішнього середовища на промислових підприємствах (метеорологічні умови, освітлення, шуми, отрути і т. ін.) і їх гігієнічне пормування. Гігієнічні вимоги до організації занять і місць їх проведення. Особиста гігієна тих, хто займається гімнастикою, догляд за шкірою, гігієна харчування, водний режим і т. ін.

4. Лікарський контроль над тими, хто займається гімнастикою на підприємстві.

Обґрунтування необхідності лікарського контролю над тими, хто займається виробничою гімнастикою. Обов'язки лікаря здоров'я пункту при організації і проведенні гімнастики на підприємстві. Поліпшення санітарно-гігієнічних умов у цехах і на усьому підприємстві. Встановлення лікарського контролю за станом і змінами здоров'я трудящих, які займаються гімнастикою. Санітарно-освіт-

ня робота серед трудящих підприємства з питань виробничої гімнастики.

Лікарська консультація з питань виробничої гімнастики.

Ознайомлення з основними методами комплексного, проміжного огляду і самоконтролю.

Використання відомостей самоконтролю і проміжних контрольних оглядів лікарем і методистом в процесі заняття гімнастикою на підприємстві.

Значення одержаних матеріалів лікарського контролю для поліпшення практики роботи з гімнастики на підприємстві.

II. Організація гімнастики на підприємстві

1. Організація гімнастики на підприємстві і агітмасова робота.

Зв'язок інструктора-методиста з відділом техніки безпеки, здоров'ям, колективом фізкультури, професійними, комсомольськими і партійними організаціями.

Ознайомлення з особливостями підприємства, його санітарно-гігієнічним станом, станом здоров'я працівників колективу, особливостями виробничого процесу.

Підготовка нарад і рішень дирекції і громадських організацій з питань введення гімнастики на підприємстві.

Організація агітмасових заходів серед працівників підприємства в зв'язку з введенням гімнастики (лекції, бесіди, демонстрація кінофільмів, організація фотовітрин, виступи місцевої преси і т. ін.).

2. Підготовка громадських інструкторів.

Підбір фабзавкома, місцевкома і начальниками цехів разом з методистом громадських інструкторів по проведенню гімнастики на підприємстві з числа кращих виробничників, значкистів ГПО і спортсменів.

Визначення кількості громадських інструкторів, необхідних для проведення гімнастики на підприємстві. Обсяг навичок і знань, якими має оволодіти громадський інструктор для проведення фізкультурних пауз і вступної гімнастики. Методи підготовки громадських інструкторів на підприємствах і в ДСТ.

Аналіз учбового плану і програм семінарів по підготовці громадських інструкторів.

Робота методиста з громадськими інструкторами (індивідуальна бесіда й інструктаж, збори інструкторів, консультативна робота, організація куточка громадського інструктора в колективі фізичної культури і т. ін.).

Облік громадських інструкторів. Заохочення громадських інструкторів.

III. Методика проведення гімнастики на підприємстві

1. Вивчення особливостей виробництва, технологічного процесу, робочої пози і робочих рухів:

а) ознайомлення з особливостями виробництва і технологічним процесом;

б) ознайомлення з особливостями професійної роботи, робочою позою і робочими рухами. Положення голови, тулуба, ніг, рук, ліктьових суглобів і кисті в рухливому стані, малорухливому, нерухливому;

в) ознайомлення з характером робочого процесу (швидкість реакції, точність рухів, складність координації, повторність рухів при виконанні операцій, вимоги до уваги, навантаження на органи чуття і т. ін.);

г) визначення стомлюваності по суб'єктивних показниках робітників (неуважність, втомлений зір, відчуття болю в м'язах тіла, біль голови, дратівливість і т. ін.).

д) вплив навколишніх умов (дратівливі шуми, запахи, вологість приміщення, протяги, висока температура і т. ін.);

е) ознайомлення з деталями виробничих операцій, якщо вони мають особливий вплив на здоров'я і продуктивність праці.

2. Завдання гімнастики на підприємстві, вибір форм проведення гімнастики.

Завдання, що стоять перед гімнастикою на підприємстві:

- а) сприяння поліпшенню здоров'я робітників;
- б) зниження стомлення і допомога швидкому поновленню працездатності робітників;
- в) виховання організованості і дисциплінованості робітників.

Визначення форм і засобів гімнастики для різних підприємств і установ, виходячи з особливостей виробництва і характеру професійної роботи різних категорій робітників, стану здоров'я, статі, віку і т. ін.

Характеристика форм і засобів гімнастики. Особливості методики вступної гімнастики і фізкультурних пауз. Час і тривалість гімнастики.

3. Методичні вимоги до підбору фізичних вправ і до складання комплексів гімнастики.

Визначення змісту гімнастичних комплексів з врахуванням досягнень найкращих результатів при невеликій кількості вправ і з мінімальним часом їх виконання (7—10 хв.).

Методичні вимоги до підбору вправ:

- а) простота вправ;
- б) сполучення рухів окремих частин тіла;
- в) застосування здебільшого динамічних вправ;
- г) поступовість в ускладненні рухів.

Підбір вправ вступної гімнастики і фізкультурної паузи. Типові комплекси вправ вступної гімнастики і фізкультурної паузи.

Дозування вправ, фізіологічне і емоціональне навантаження в комплексах.

Важливість застосування в гімнастиці на підприємстві правил, прийнятих в процесі фізичного виховання: перехід від простих вправ до складних, від відомих до нових, від легких до важких і т. ін.

Зміна вправ в комплексах з метою підтримання інтересу до гімнастики і різнобічного впливу її на організм.

Послідовність у збільшенні загального навантаження і в ускладненні комплексів.

Передача комплексів гімнастики по радіо, музичне супроводження комплексів.

4. Складання комплексів гімнастики та інструкторська практика.

5. Перевірка знань.

IV. Екскурсія на підприємство, де добре поставлена виробнича гімнастика

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

**семінару по підготовці громадських інструкторів
для проведення гімнастики на підприємстві**

I. Обґрунтування проведення виробничої гімнастики

1. Мета і завдання радянської системи фізичної культури. Завдання і форми організації виробничої гімнастики.

Постанова Президії ВЦРПС від 22 червня 1956 р., накази Комітету по фізичній культурі і спорту, міністерств і відомств по введенню гімнастики на виробництві.

—2 години.

2. Фізіологічне обґрунтування проведення виробничої гімнастики. Значення лікарського контролю при проведенні гімнастики на підприємстві.

—2 години.

II. Методика проведення гімнастики на підприємстві

1. Методичні вимоги до проведення занять і складання комплексів вступної гімнастики, фізкультурних пауз, до підбору вправ і їх проведення

—4 години.

2. Складання комплексів, розучування їх і вироблення інструкторських навичок	—4 години.
3. Інструкторська практика	—4 години.

Всього: 16 годин.

ПРОГРАМА

семінару по підготовці громадських інструкторів для проведення гімнастики на підприємстві

1. Обґрунтування проведення виробничої гімнастики

1. Мета і завдання фізичного виховання в СРСР. Рішення партії і уряду з питань фізичної культури. Рішення XX з'їзду КПРС з питань піднесення добробуту трудящих і підвищення продуктивності праці.

Висловлювання Леніна з питань продуктивності праці. Гімнастика на виробництві — частина радянської системи фізичної культури. Завдання і форми організації виробничої гімнастики. Загальноприйняті форми виробничої гімнастики: вступна гімнастика і фізкультурна пауза. Їх характеристика. Час і тривалість гімнастики.

Постанова Президії ВЦРПС від 22 червня 1956 р., накази Комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР, міністерств і відомств з питань виробничої гімнастики.

2. Фізіологічне обґрунтування проведення виробничої гімнастики. Теорія активного відпочинку І. М. Сеченова. Дослідження радянських вчених з питань активного відпочинку. Робота О. О. Ухтомського та І. П. Павлова з питань працездатності, втоми і відпочинку.

Особливості протікання фізіологічних процесів в організмі при заняттях гімнастикою на підприємстві. Позитивний вплив гімнастики на організм людини.

Значення лікарського контролю при проведенні гімнастики на підприємстві.

II. Методика проведення гімнастики на підприємстві

1. Вимоги до проведення занять, складання комплексів вступної гімнастики, фізкультурних пауз, до підбору вправ і їх проведення. Дані, що визначають вибір вступної гімнастики або фізкультурної паузи (умови виробництва і технологічного процесу, характер праці і т. ін.). Дані, що враховуються при підборі вправ (необхідність заміни одної діяльності іншою, облік робочої пози і робочих рухів, статі, віку, стану здоров'я робітників, характеру праці і навантаження в роботі і т. ін.).

Методичні вимоги до підбору вправ:

- а) простота вправ;
- б) сполучення рухів окремих частин тіла;
- в) застосування здебільшого динамічних вправ;
- г) поступовість в ускладненні рухів.

Типові комплекси вправ. Дозування вправ, фізіологічне і емоціональне навантаження в гімнастичних комплексах. Вимоги до поступового ускладнення вправ, введення нових вправ і збільшення навантаження.

Постановка правильного дихання при заняттях фізичними вправами. Зміна вправ в комплексах з метою підтримання інтересу до гімнастики і різнобічного впливу її на організм.

2. Практика складання комплексів і розучування їх; вироблення інструкторських навичок (короткість пояснень, чіткість команд, методика показу і т. ін.); вивчення техніки проведення вступної гімнастики і фізкультурних пауз. Передача комплексів гімнастики по радіо, музичне супроводження комплексів.

3. Інструкторська практика.

ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ

Орієнтовний комплекс вправ вступної гімнастики

1-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.¹

Впр. 1

Виконання. Ходьба на місці, високо піднімаючи коліна.

Вказівки. Виконувати бадьоро в середньому темпі. Тривалість ходьби — одна хвилина. Надалі вправу можна ускладнювати змінюванням темпу, поворотами (на місці і в русі). Якщо є можливість, то ходьбу на місці можна замінити ходьбою по цеху або майданчику.

2-а вправа.

Вихідне положення.

Стойка ноги нарізно, руки вниз,

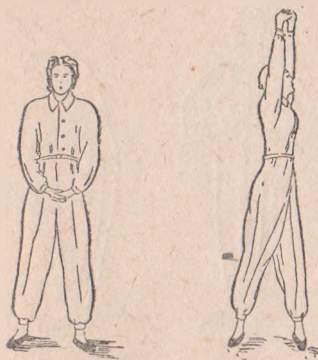
зіціпивши пальці в «замок» перед тілом.

Виконання. 1—2². Підняти прямі руки вгору,¹ Стройова стойка «струнко».² Цифри перед вправами вказують рахунок, на який треба виконувати ту чи іншу частину вправи.

не розчіплюючи пальців і повертаючи долоні догори (одночасно з поворотом тулуба вліво).

3—4. Повернутися у вихідне положення.

Вказівки. Повторити 3—4¹ рази в кожний бік. Піднімаючи руки — вдих, опускаючи — видих. При повороті тулуба ступні з місця не зрушувати.



Впр. 2



Впр. 3

3-я вправа.

Вихідне положення. Основна стойка, руки на пояс.

Виконання. 1—2. Присідання на носках з випрямленням рук вперед.

3—4. Повернення у вихідне положення.

Вказівки. Присідати якомога нижче. Повторити рух 8—10 разів. Темп повільний або середній. Присідаючи — видих, встаючи — вдих.

¹ Перша цифра стосується робітників старшого віку.

4-а вправа.

Вихідне положення. Стойка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях.

Виконання. Рух руками, як під час бігу.

Вказівки. Темп середній з поступовим прискоренням. Повторити 15—20 разів. Дихати поглиблено, не затримувати дихання.



Впр. 4

Впр. 5

5-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка, руки на пояс.

Виконання. 1. Випростати праву руку вгору одночасно з нахилом тулуба вліво.

2. Повернутися у вихідне положення.

3—4. Те ж саме в інший бік.

Вказівки. Темп середній. Повторити 3—4 рази в кожний бік. При нахилі — видих, повертаючись у вихідне положення — вдих.

6-а вправа.

Вихідне положення. Стойка ноги нарізно (на ширині плечей), руки за голову.

Виконання. 1. Нахил вперед з діставанням підлоги пальцями рук.

2. Повернутися у вихідне положення.

3. Нахил назад.

4. Повернутися у вихідне положення.



Впр. 6



Впр. 7



Вказівки. Повторити 6—8 разів. Темп середній. Виконувати без напруження.

7-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка, руки перед грудьми.

Виконання. 1. Праву руку вбік, ліву — вперед. Праву ногу вперед на носок.

2. Повернутися у вихідне положення.

3—4. Те ж саме іншою ногою, змінити рухи рук.

Вказівки. Темп середній, повторити 3—4 рази. Дихання рівномірне.

Орієнтовний комплекс вправ фізкультурної паузи (для першої групи)

1-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.

Виконання. 1—2. Повільно підняти прямі руки вгору (рухом вперед) і відставити ногу назад на носок. 3—4. Повернутися у вихідне положення.



Впр. 1



Впр. 2

Вказівки. Повторити 3—4 рази кожною ногою. Темп повільний. Піднімаючи руки вгору, дивитись на кисті, зробити глибокий вдих, повертаючись у вихідне положення — глибокий видих.

2-а вправа.

Вихідне положення. Стойка ноги нарізно, руки вільно (розслаблено) звисають вздовж тіла.

Виконання. 1—2. Повільно підняти розслаблені руки вгору і декілька разів струснути кисті.

3. Пасивно опустити (кинути) руки донизу.

4. Пауза з розслабленими руками, що звисають вздовж тіла.

Вказівки. Повторити 6—8 разів. Піднімаючи руки — вдих, опускаючи — видих.

3-я вправа.

Вихідне положення. Основна стойка, руки за спину.



Впр. 3



Впр. 4

Виконання. 1—2. Випростовуючи ліву руку вбік, підняти її догори одночасно з нахилом тулуба вправо. Праву ногу відставити вбік на носок.

3—4. Повернутися у вихідне положення.

Вказівки. Повторити (по черзі) 3—4 рази в кожний бік в повільному або середньому темпі. Нахиляючись убік — видих, випростовуючись — вдих.

4-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка, руки на пояс.

Виконання. Стрибки на місці.

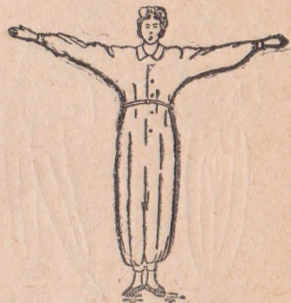
1. Стрибком ноги нарізно.

2. Стрибком ноги вкупі.

Вказівки. Виконувати в швидкому темпі. Зробити 25—30 стрибків. Дихати рівномірно і глибоко.

Б-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка, руки до плечей, стиснути кисті в кулаки.



Впр. 5

Виконання. 1. Витягнути руки вгору і розвести пальці якомога ширше.

2. Повернутися у вихідне положення.

3. Витягти руки в боки і розвести пальці якомога ширше.

4. Повернутися у вихідне положення.

Вказівки. Виконувати в середньому темпі з прискоренням до швидкого темпу. Повторити 4—6 разів. Дихання не затримувати.

Б-а вправа.

Вихідне положення. Стойка ноги нарізно, руки на пояс.

Виконання. 1. Витягти руки в боки і прогнутися.

2. Нахилитися вперед з розслабленими спущеними руками.

3. Злегка випростовуючись, повторно нахилитися (спружинити), намагаючись пальцями торкнутися підлоги.

4. Повернутися у вихідне положення.

Вказівки. Виконувати в середньому темпі. Повторити 6—8 разів. На рахунок раз — вдих, на рахунок два — видих, на рахунок три — поглибити видих (додатково). На рахунок чотири — вдих.

7-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.

Виконання. 1. Руки вперед, ліву ногу вперед на носок.

2. Повернутися у вихідне положення.

3. Руки в боки, ліву ногу вбік на носок.



Впр. 6



Впр. 7

4. Повернутися у вихідне положення.
5. Руки на пояс, ліву ногу назад на носок.
6. Повернутися у вихідне положення.

Вказівки. Виконувати в середньому темпі. Повторити (по черзі) 2—3 рази кожною ногою. Дихати рівномірно.

Орієнтовний комплекс вправ фізкультурної паузи (для другої групи)

1-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.

Виконання. 1—2. Повільно підвести руки догори (рухом в боки), прогнутися і подивитися вгору (на кисті), праву ногу назад на носок.

3—4. Повільно опустити руки донизу (рухом вперед) і приставити ліву ногу.

Вказівки. Повторити 5—6 разів. Піднімаючи руки — вдих, опускаючи — видих.

2-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.

Виконання. 1. Підвести руки догори (рухом в боки) одночасно з нахилом тулуба вправо.

2. Повернутися у вихідне положення.

3. Те ж саме, але з нахилом тулуба вліво.

4. Повернутися у вихідне положення.

Вказівки. Повторити 3—4 рази в кожний бік. Темп середній. Дихати рівномірно. Піднімаючи руки, голову трохи піднімати (дивитись на кисті).

3-я вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.

Виконання. Біг на місці.

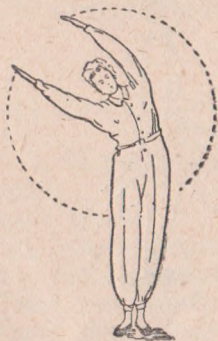
Вказівки. Тривалість бігу 30—40 секунд, темп середній. Після бігу ходьба на місці 40—45 секунд. Дихати рівномірно і глибоко.

4-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка (розслаблена).



Впр. 1



Впр. 2



Впр. 3

Виконання. а) 1—2. Підняти руки догори (рухом вперед).

3—4—5—6. Кинути розслаблено руки донизу і дати їм похитатися вперед і назад.

б) 1—2. Підняти ліву ногу вперед.

3—4—5—6. Розслаблено опустити ногу донизу і дати їй похитатися вперед і назад.

Вказівки. Вправи на розслаблення м'язів рук повторити 4—6 разів, і стільки ж разів повторити (кожною ногою) вправу на розслаблення м'язів ніг. Піднімання рук і ніг робити повільно, без напруження. При погойдуванні рук і ніг намагатися досягти повного розслаблення м'язів.

5-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.

Виконання. 1. Крок лівою ногою вперед (праву на носок), ліву руку вбік, а праву вперед.



Впр. 4



Впр. 5

2. Повернутися у вихідне положення.

3. Крок правою ногою вперед, праву руку вбік, ліву вперед.

4. Повернутися у вихідне положення.

Вказівки. Повторити 3—4 рази в кожний бік. Темп середній. Дихати рівномірно.

Орієнтовний комплекс вправ фізкультурної паузи (для третьої групи)

1-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.

Виконання. 1. Крок лівою ногою вперед (праву назад на носок), руки до плечей

2. Руки вгору, прогнутися і підняти голову (дивитися на кисті рук).

3. Руки до плечей.

4. Приставити ліву ногу до правої і опустити руки донизу (повернутися в основну стойку).

Вказівки. Темп повільний, повторити 4—6 разів кожною ногою. Дихати глибоко.

2-а вправа.

Вихідне положення. Стойка ноги нарізно.

Виконання. 1. Підняти руки догори (рухом вперед).

2. Поворот тулуба вліво.

3. Нахил вперед, руками торкнутися підлоги.

4. Повернутися у вихідне положення.

Вказівки. Темп повільний. Повторити 4—6 разів у кожний бік. Дихати рівномірно і глибоко. При пово-



Впр. 1



Впр. 2

Впр. 3

роті і нахилі тулуба ступні з місця не зрушувати, ноги в колінах не згинати.

3-я вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.

Виконання. 1—2. Підняти руки догори (рухом вперед), струшуючи кисті і піднімаючись на носки.

3. Розслаблено опустити руки донизу одночасно з напівприсіданням. Спину закруглити, голову опустити.

4—5. Похитати розслабленими руками вперед і назад.

6. Встати у вихідне положення.

Орієнтовний комплекс вправ фізкультурної паузи (для четвертої групи)

1-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.

Виконання. 1. Крок лівою ногою вбік (в стойку ноги нарізно), одночасно підняти руки догори рухом в боки.

2. Сплести пальці рук в «замок» і повернути кисті долонями вгору.

3. Розчіплюючи пальці, повернутися у вихідне положення.

4. Пауза.

Вказівки. Перший і другий рух виконувати злито. Вдих починати на рахунок «раз», продовжити його (поглибити) на рахунок «два». Видих (глибокий) виконувати на третій рахунок, під час паузи зробити вдих і видих. Повторити 4—6 разів.

2-а вправа.

Вихідне положення. Стойка ноги нарізно, руки на пояс.

Виконання. 1—2. Руки підняти в боки догори.

3. Нахил вперед з опусканням рук донизу.

4—5. Злегка випростовуючись, два повторних нахили (спружинити), намагаючись дістати пальцями підлогу.

6. Повернутися у вихідне положення.

7—8. Пауза.



Впр. 1



Впр. 2



3-я вправа.
Вихідне положення. Основна стойка, руки на пояс.

Виконання. 1. Стрибок ноги нарізно.

2. Стрибок ноги разом.

Вказівки. Стрибки робити злито в швидкому темпі без зупинок. Зробити 15—20 стрибків. Дихати рівномірно і глибоко.

4-а вправа.

Вихідне положення. Основна стойка.

Виконання. Ходьба на місці.

Вказівки. Після стрибків негайно переходити на ходьбу на місці, спочатку в швидкому темпі, а потім по-



Впр. 3

Вихідне положення. Сісти на кінець лави, трохи піднявши одну ногу, захопити її під коліно (навису).

Виконання. Похитати розслаблену гомілку.

Вказівки. Вправи можна виконувати і навстоячки. Першу частину вправи повторити в повільному темпі 3—4 рази і стільки ж похитати кожну ногу (по черзі).

ступово темп знижувати до повільного. Тривалість ходьби — 40—45 секунд. Намагатися дихати спокійно, рівномірно, глибоко.

5-а вправа.

Вихідне положення.

Сісти на лаву і вільно опустити руки донизу.

Виконання. 1—2. Підняти руки догори (рухом вперед), одночасно струшуючи кисті.

3—4. Повільно опустити руки перед собою донизу.

З М І С Т

	Стор.
Вступ	3
I. Фізіологічне обґрунтування проведення гімнастики на підприємстві	5
II. Організація гімнастики на підприємстві	7
III. Обов'язки інструктора-методиста	8
IV. Методичні вимоги до проведення занять	11
V. Підготовка громадських інструкторів	13
VI. Завдання, зміст і методика гімнастики на підприємстві	14
VII. Вказівки по лікарському контролю	20
Додатки	22

Гимнастика на производстве.
(На украинском языке)

Відповідальний за випуск *В. І. Митрофанов*
Художній редактор *І. Ф. Манець*
Техредактор *Н. А. Тимчишина*
Коректор *Є. П. Карлаш*

*

Здано на виробництво 31-XII-1957 р. Підписано до
друку 18-II-1958 р. Формат 70 × 108¹/₃₂. Фіз. друк.
арк. 1,5. Умовн. друк. арк. 2,05. Обл.-друк. арк. 1,91.
Тираж 4.500. Зам. № 2. Ціна 60 коп.
Видавництво ЦК ЛКСМУ «Молодь». Київ,
Пушкінська, 28.

*

Надруковано з набору Львівської книжкової друкарні
Головвидаву Міністерства культури УРСР
в Нестеровській міській друкарні Львівського обласного
управління культури. Зам. № 643