

**ФГБОУВПО  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРАВОСУДИЯ  
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

СЕРИЯ «МЕТОДИКА»

**Производственная гимнастика  
для работников судебной системы.**

Методические рекомендации

Москва, 2012 г.

Рецензент:

**Кулькова И.В.** доцент, канд. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания и адаптивной физической культуры Педагогического института физической культуры ГБОУ ВПО МГПУ

Васильев О.А., Лазарев И.В., Ромашов А.А.  
Физическая культура в юридическом вузе: Учебно-методическое пособие. –  
М.: 2012, - 30 с.

## Введение

Профессия судьи очень ответственна и связана с напряженным умственным трудом, низкой двигательной активностью, ненормированным рабочим временем и требует рациональной организации трудового процесса.

Правильно выстроенный рабочий график, чередование работы, отдыха, приемов пищи, позволит повысить эффективность трудовой деятельности юриста. Высокая работоспособность, энергичность, жизненные силы, залог успешной реализации профессиональных знаний, умений в профессиональной жизни.

Концентрация внимания, восприятие информации, скорость мыслительных процессов находится в непосредственной зависимости от уровня физической подготовленности и здоровья человека.

Причиной различных отклонений в состоянии здоровья, наряду со значительными психофизическими нагрузками, стрессами и перенапряжениями, является недостаточный объем двигательной активности.

Гиподинамия негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, уменьшается сила сердечных сокращений, снижается масса сердца, что приводит к недостаточному снабжению головного мозга, тканей и органов кислородом, возникает апатия, снижается умственная активность и возникают другие негативные проявления.

Работникам судебной системы, как и многим представителям умственного труда на протяжении большего времени в течении рабочего дня приходится, находится в положении сидя. Во время судебных заседаний так же напрягаются зрительные и слуховые анализаторы. Голова и туловище часто наклоняются вперед, увеличивается нагрузка на мышцы шеи и спины, грудной и поясничной отделы позвоночника, дополнительно негативное воздействие оказывается на межпозвоночные диски. Ухудшается кровообращение, затрудняется вентиляция легких.

Помочь в решении данного вопроса призвана производственная физическая культура (ПФК). Созданию наиболее благоприятных условий труда работников судебной системы, повышению работоспособности с

целенаправленным использованием средств и методов физической культуры способствует производственная гимнастика (ПГ). ПГ как составная часть научной организации труда, должна стать неотъемлемой частью производственного процесса судьи. Выполнение кратковременных комплексов физических упражнений, в рамках трудового процесса, реализует принцип активного отдыха, помогает противостоять стрессам.

### **Формы, методы и средства производственной физической культуры работников судебной системы.**

Для поддержания активного психофизического состояния в процессе рабочего дня, по мнению многих исследователей, целесообразно использовать *производственную гимнастику*. Использование традиционных форм ПГ таких, как: вводная гимнастика, физкультурная пауза и физкультминутка позволит решить не только общеоздоровительные задачи, но и должно способствовать быстрому восстановлению работоспособности, снижению нервного напряжения, усилению эффективности отдыха.

*Вводная гимнастика* (ВГ) призвана облегчить процесс вработывания в начале рабочего дня, активизировать организм, подготовить органы и системы к рабочему режиму и в определенных случаях после обеда и перед судебными заседаниями. Продолжительность ВГ в среднем 5-7 мин. И включает 6-8 упражнений.

*Физкультурная пауза* (ФП) служит для восстановления работоспособности. Как форма активного отдыха ФП состоит из 5-7 упражнений, длится около 3-5 мин. Преобладать должны дыхательные и упражнения на расслабление, растягивание. Работникам судебной системы свойственно малоподвижная рабочая активность, поэтому при подборе средств производственной гимнастики, необходимо использовать интенсивные упражнения, позволяющие активизировать основные мышечные группы.

*Физкультминутка* (ФМ) является сокращенной формой физкультурной паузы и включает 2-3 упражнения. ФМ служит для оперативного восстановления наиболее утомленных мышц и частей тела.

Общеизвестно, что оперативная работоспособность претерпевает в течение дня ряд изменений: период вработывания (примерно первые 30-60 мин), период стабилизации и период утомления.

В начале рабочего дня происходит, как правило, процесс вработывания, в дальнейшем поддерживается оптимальная рабочая активность, затем в следствии утомления она начинает снижаться. Таких основных спада отмечено два, после обеда, и в конце рабочего дня.

Учитывая ненормированный график работы судьи, число судебных слушаний, рассмотрения дел в течение дня, оптимальная рабочая активность может снижаться большее число раз.

В ходе исследований, проведенных на кафедре физической культуры РАП, в период с 2008 по 2012 гг. была разработана специальная профессиографическая анкета, включающая более 30 вопросов. В исследовании приняли участие слушатели факультета повышения квалификации и переподготовки судей, государственных гражданских служащих судов общей юрисдикции и судебного департамента (n=520). Определены основные профессионально-важные психофизические качества, необходимые для успешной работы судьи, также были установлены виды «профессиональной вредности» труда, особенности повседневной трудовой деятельности и периодичности фаз оперативной работоспособности, рабочей активности.

На основании полученных данных были разработаны комплексы упражнений. Основным методическим приемом ПГ, наряду с общеизвестными принципами (сознательности, активности, доступности и постепенности), служит переключение деятельности. Следуя принципу активного отдыха, открытого русским физиологом И.М. Сеченовым и особенностей деятельности центральной нервной системы (по И.П. Павлову), связанного с чередованием процессов торможения и возбуждения в коре

головного мозга для восстановления работоспособности, целесообразно применять специально подобранные средства ПГ.

Большую роль при планировании нагрузки играет учет состояния здоровья, функциональной подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся. Для наилучшего восстановления и профилактики функциональных нарушений, вызванных особенностями трудовой деятельности судей, необходимо использовать упражнения на растягивание, разгибание, вращение туловища мышц рук и ног, ходьба и бег на месте и т.д. Во время выполнения упражнений необходимо следить за правильностью движений, не нарушать технику, контролировать дыхание.

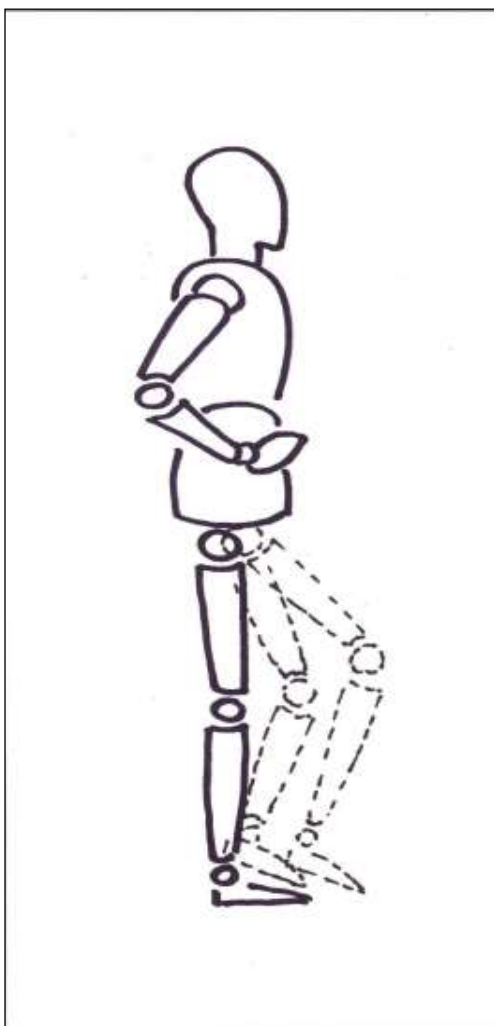
Целенаправленное и систематическое напряжение и расслабление мышечных групп, позволит повысить их тонус, снимет напряжение и окажет положительное воздействие на вегетативную нервную систему.

Для поддержания высокой работоспособности в течении рабочего дня, необходимо сочетать производственную гимнастику с гигиеническими мероприятиями (проветривание, кондиционирование аэрация помещений), гимнастикой для глаз и самомассажем мышц шеи и головы.

Представленные ниже комплексы упражнений производственной гимнастики рассчитаны на любой уровень физической подготовленности, изменение нагрузки возможно за счет увеличения повторений и амплитуды упражнений. Комплексы вводной гимнастики необходимо выполнять в начале рабочего дня, физкультурной паузы – через каждые 2-3 часа, а упражнения физкультминутки выполняются при появлении признаков утомления.

## Комплексы упражнений производственной гимнастики

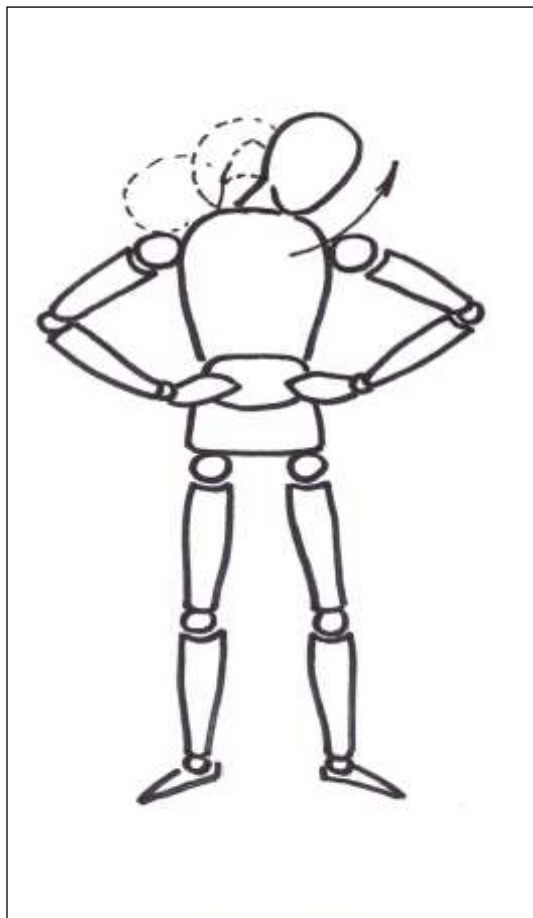
### ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА



#### Упражнение №1

Исходное положение (ИП) – основная стойка (ОС),  
ходьба на месте. 1 мин

*Темп* выполнения средний.



### Упражнение №2

ИП – стойка ноги врозь,

1- наклон головы вправо

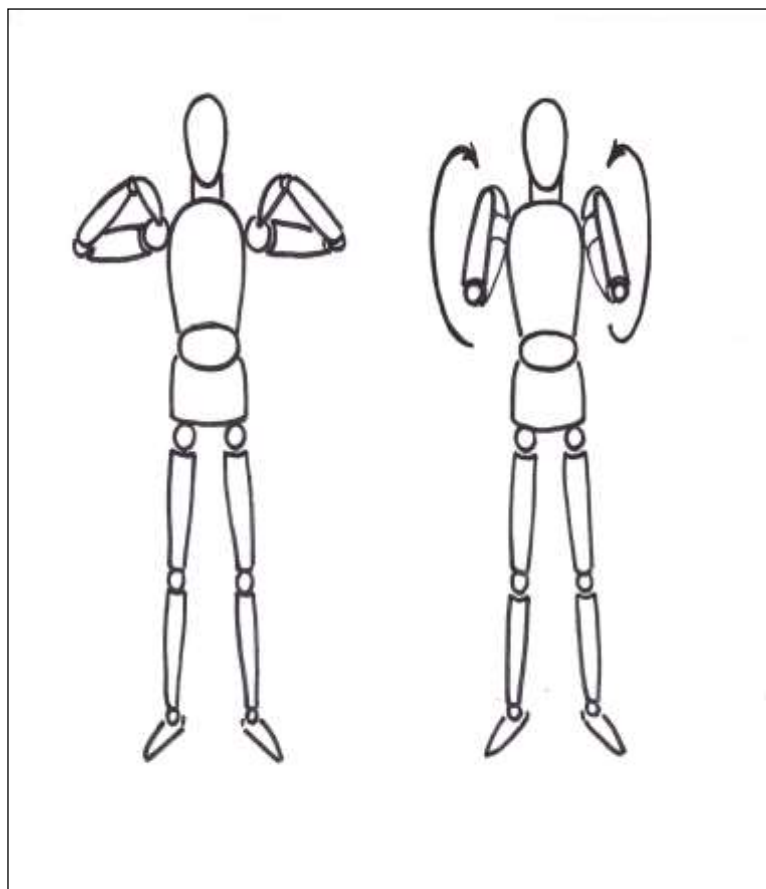
2 - ИП

3 – наклон головы влево

4 - ИП

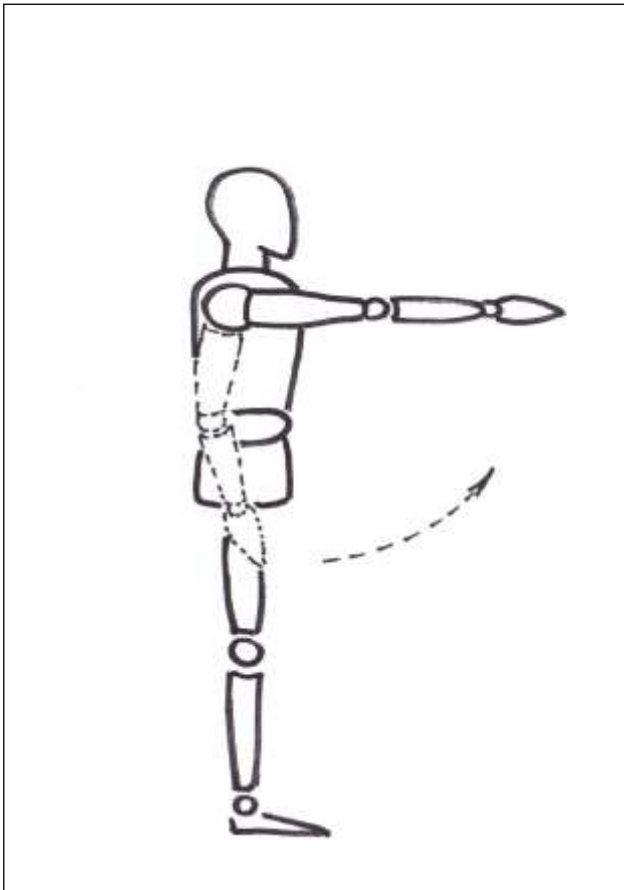
*Темп* выполнения средний.





### Упражнение №3

ИП – стойка ноги врозь,  
руки согнуты к плечам.  
1 - 4 - круговые движения  
Руками вперед,  
5 - 8 - круговые движения  
Руками назад.  
*Дыхание произвольное.*  
*Темп выполнения средний.*  
*Дозировка: 8-10 повторений.*



#### Упражнение №4

ИП - ОС

1 - руки вперед

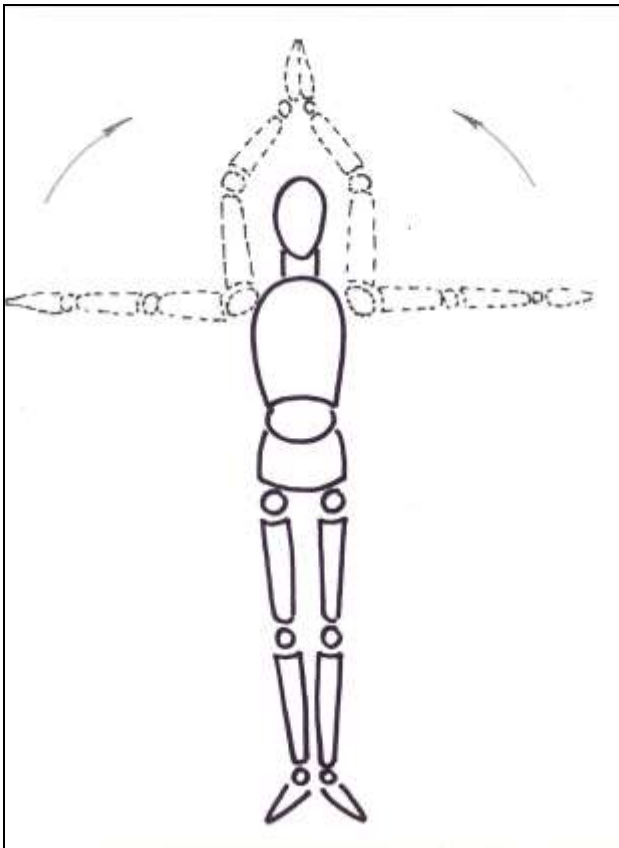
2 - руки в сторону

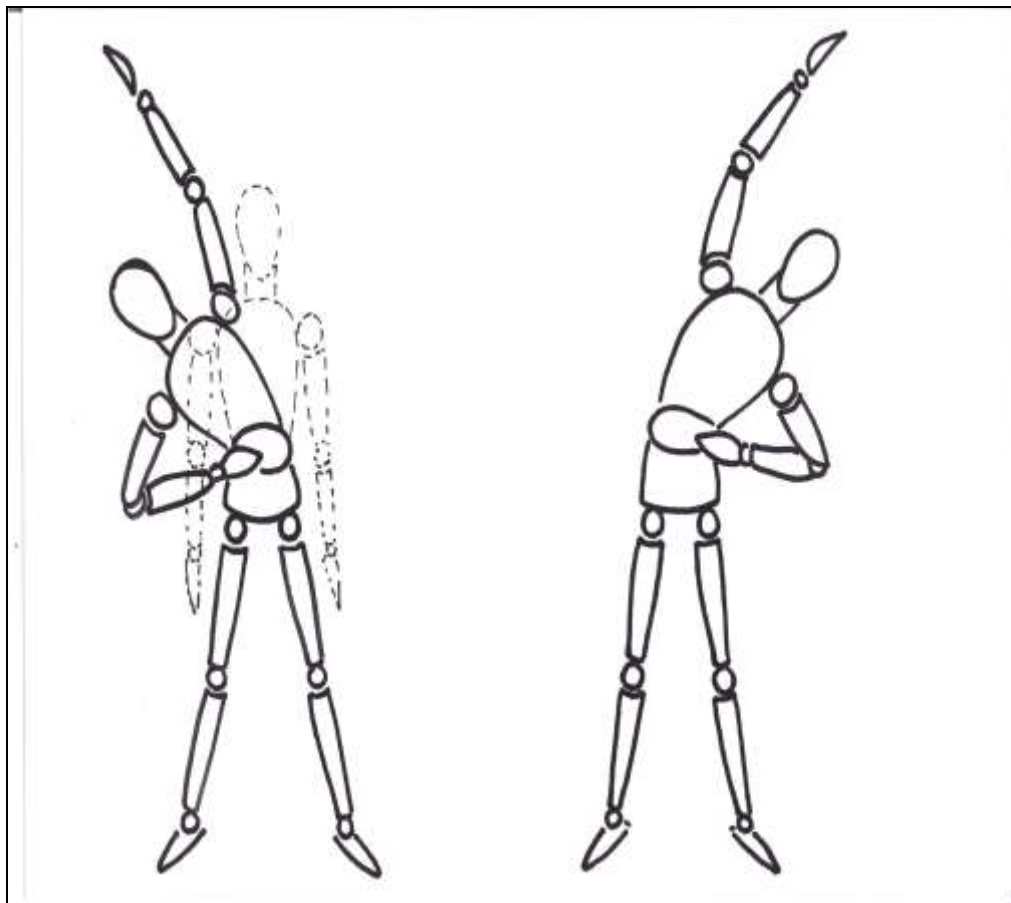
3 - руки вверх, с хлопком над головой

4 - ИП

Темп выполнения средний, дыхание произвольное.

*Дозировка:* 8-10 повторений.





### Упражнение №5

ИП – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - наклон вправо, левая рука вверх

2 – ИП

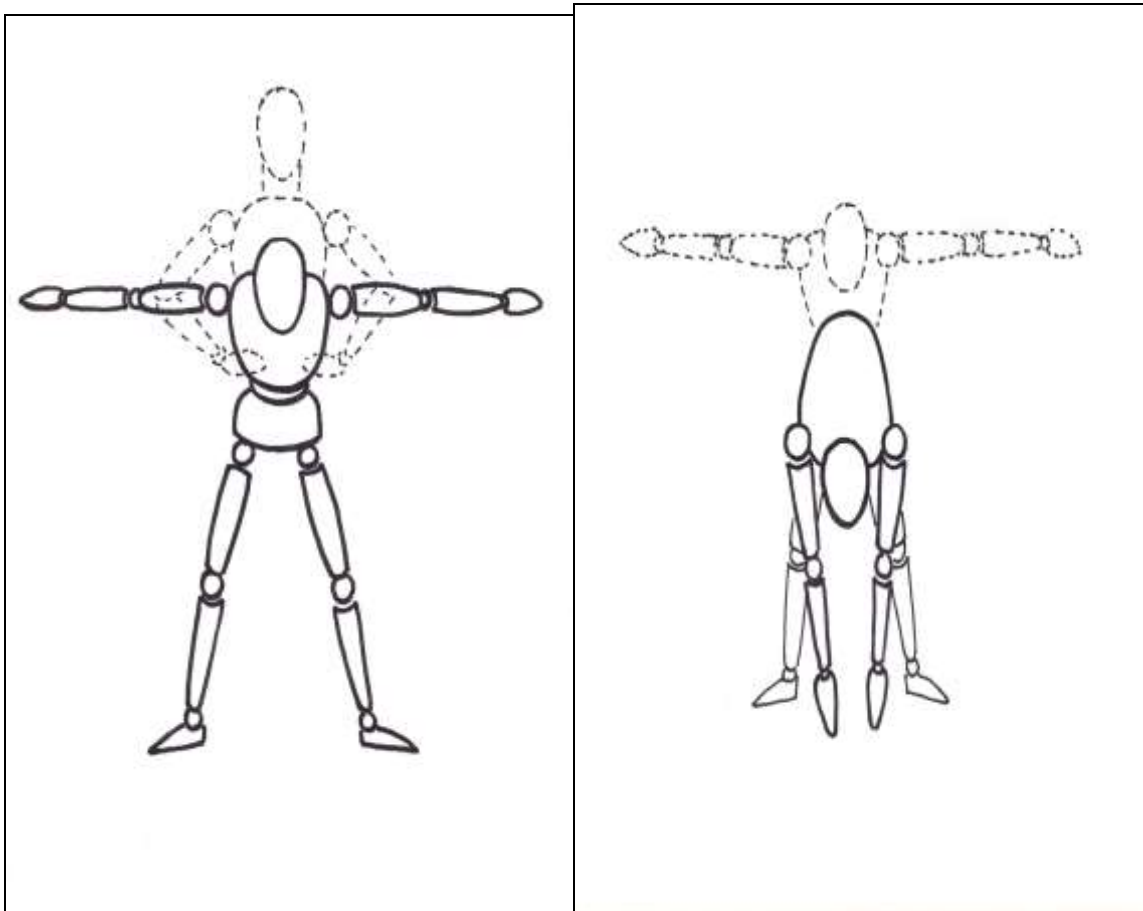
3 - наклон влево, правая рука вверх

4 - ИП

*Дыхание:* при наклоне - выдох, в ИП - вдох.

*Темп* выполнения средний.

*Дозировка:* 8-10 повторений в каждую сторону.



### Упражнение №6

ИП – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 - наклон прогнувшись, руки в стороны

2 - наклон книзу, руками коснуться пола

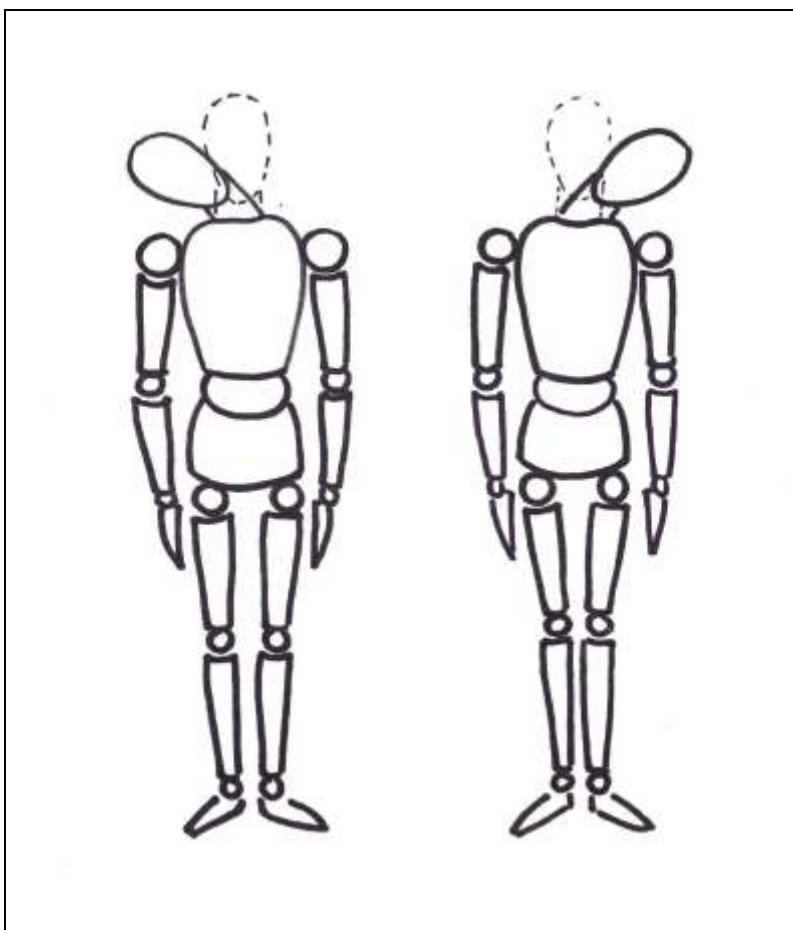
3 – наклон прогнувшись руки в стороны

4 – ИП.

*Дыхание:* при наклоне - выдох, в ИП- вдох.

*Темп* выполнения средний.

*Дозировка:* 8-10 повторений.

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА***Комплекс №1***Упражнение №1**

ИП: Основная стойка (ОС)

1 - наклон головы вправо

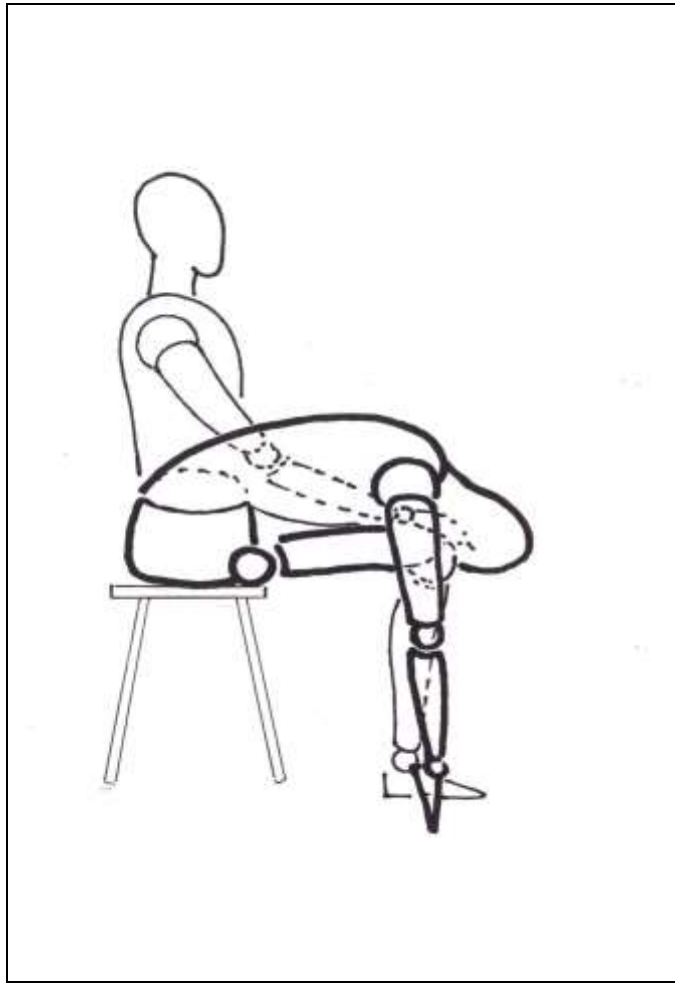
2 - ИП

3 - наклон головы влево

4 - ИП

*Темп* выполнения умеренный.

*Дозировка*: по 10-12 раз в каждую сторону.



### Упражнение №2

1) ИП: сидя на стуле, спина прямая,  
руки на коленях.

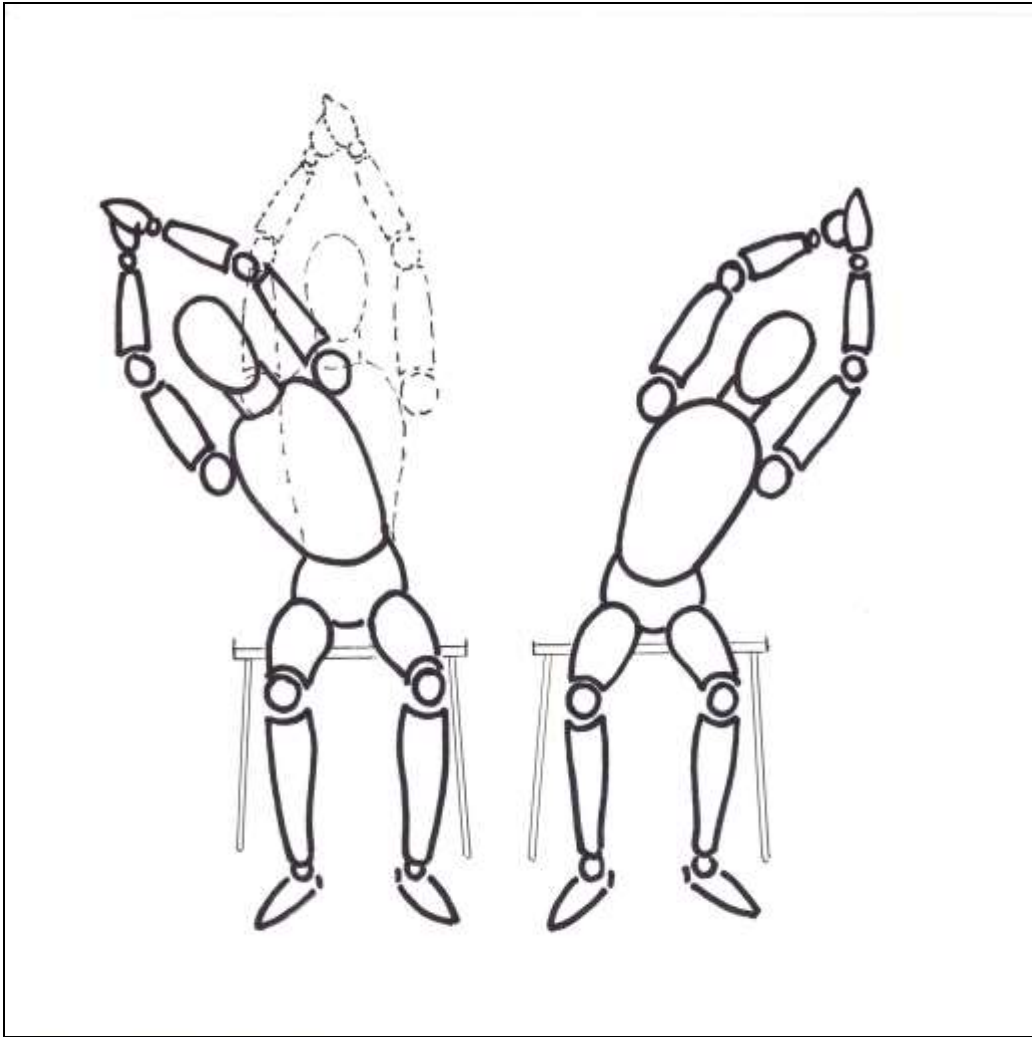
1 - наклон вперед,  
руками коснуться пола

2 - ИП

*Дыхание:* при наклоне - выдох, в ИП- вдох.

*Темп* выполнения медленный.

*Дозировка:* 8 - 10 повторений, постепенно увеличивать амплитуду движения.



### Упражнение №3

1) ИП: сидя на стуле, руки вверх, ладони соединены.

1 - наклон туловища вправо

2 - ИП

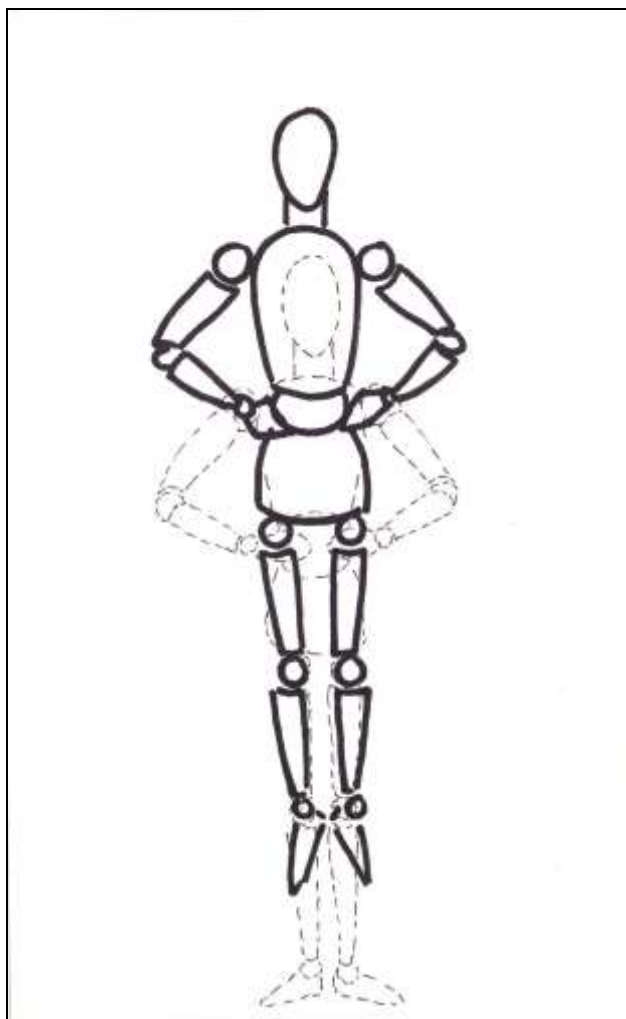
3 - наклон туловища влево

4 - ИП

*Дыхание:* при наклоне - выдох, в ИП- вдох .

*Темп* выполнения упражнения низкий, с постепенным увеличением амплитуды.

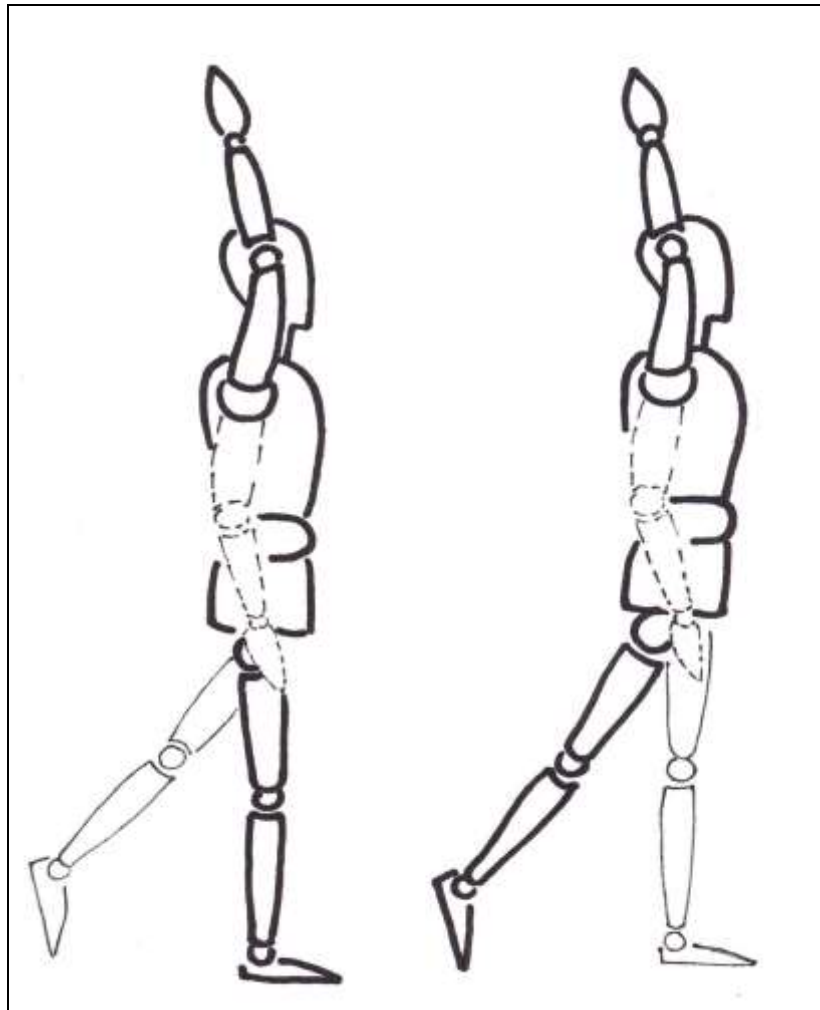
*Дозировка:* 8-10 повторений в каждую сторону.



#### Упражнение №4

1)ИП: стойка, руки на пояс  
Подскоки на месте с приземлением на носки,  
с последующим переходом на ходьбу на месте.  
*Темп* выполнения быстрый.  
*Продолжительность* 10-15 сек.



**Комплекс №2****Упражнение №1**

1)ИП: ОС

1 - правую ногу назад на носок, руки вверх,

2 - ИП

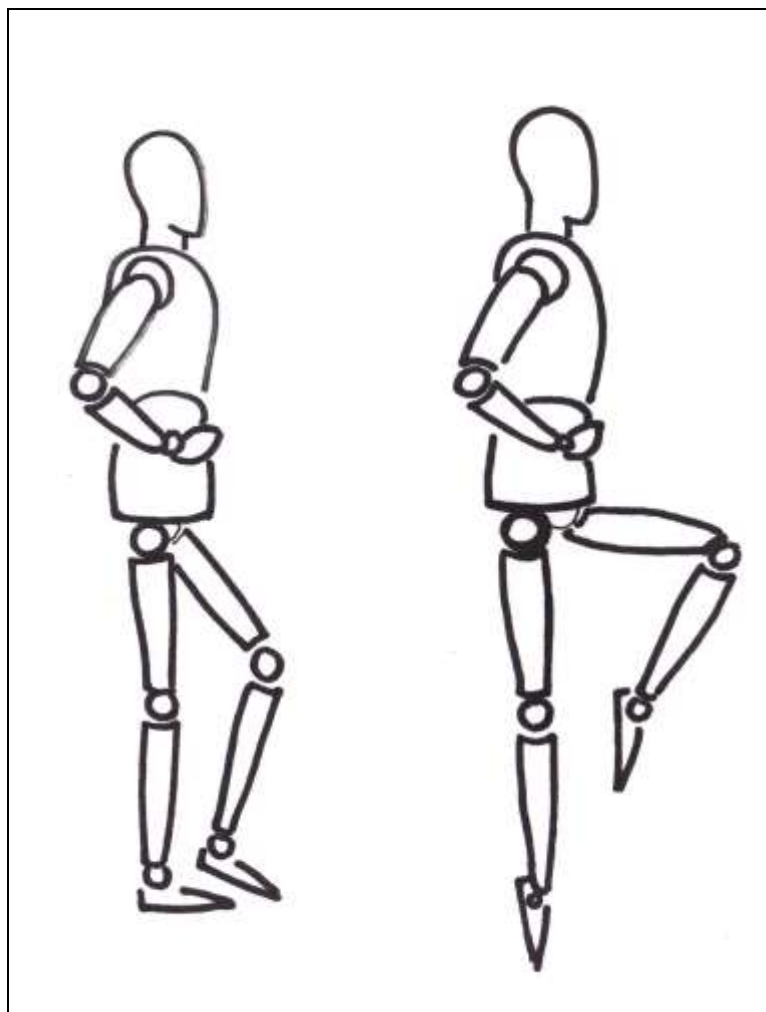
3 - левую ногу назад на носок, руки вверх,

4 - ИП

*Дыхание:* на 1,3 – вдох, в ИП- выдох .

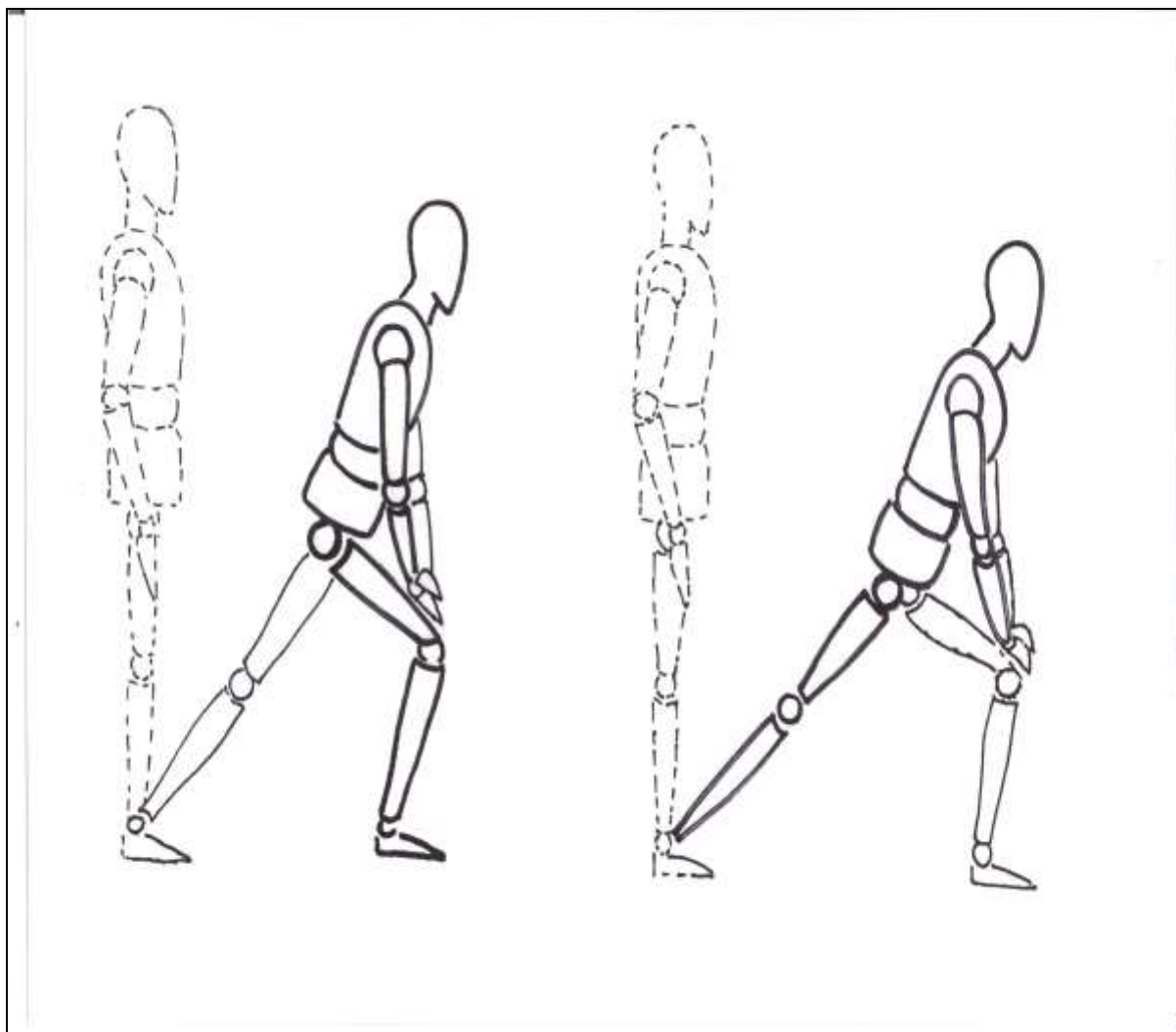
*Темп* выполнения умеренный.

*Дозировка:* 4-6 повторений каждой ногой.



### Упражнение №2

1)ИП: стойка руки на пояс.  
Бег на месте - 10-15сек,  
с последующим переходом в ходьбу на месте - 1 мин.  
*Дыхание произвольное.*



### Упражнение №3

1)ИП: ОС

1 - выпад правой вперед, руки на бедро.

2 - ИП

3 - выпад левой вперед, руки на бедро.

4 - ИП

*Темп* средний.

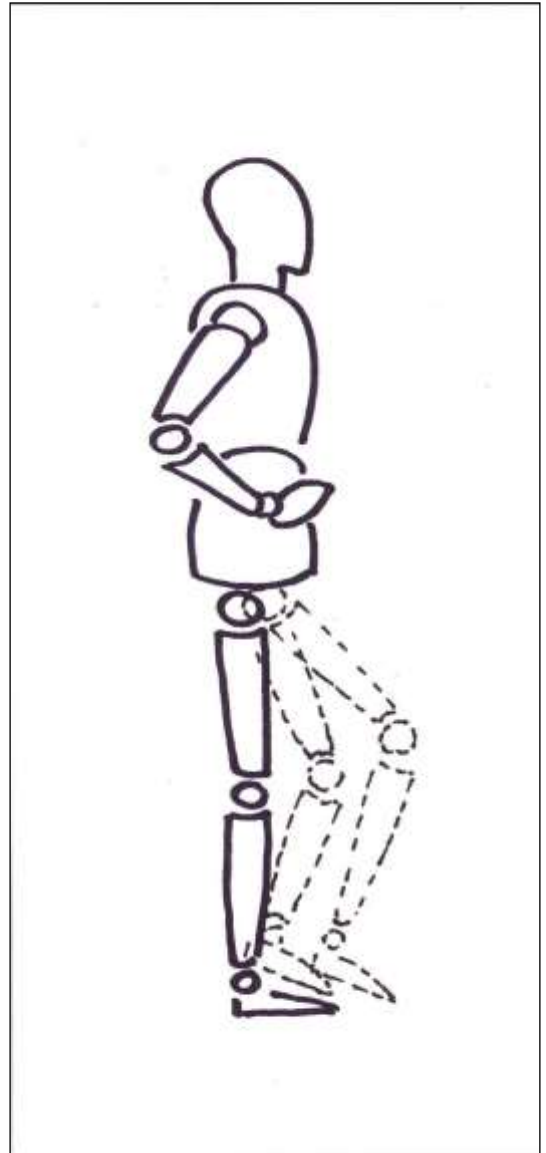
*Дозировка:* 8-10 повторений каждой ногой.

**Упражнение №4**

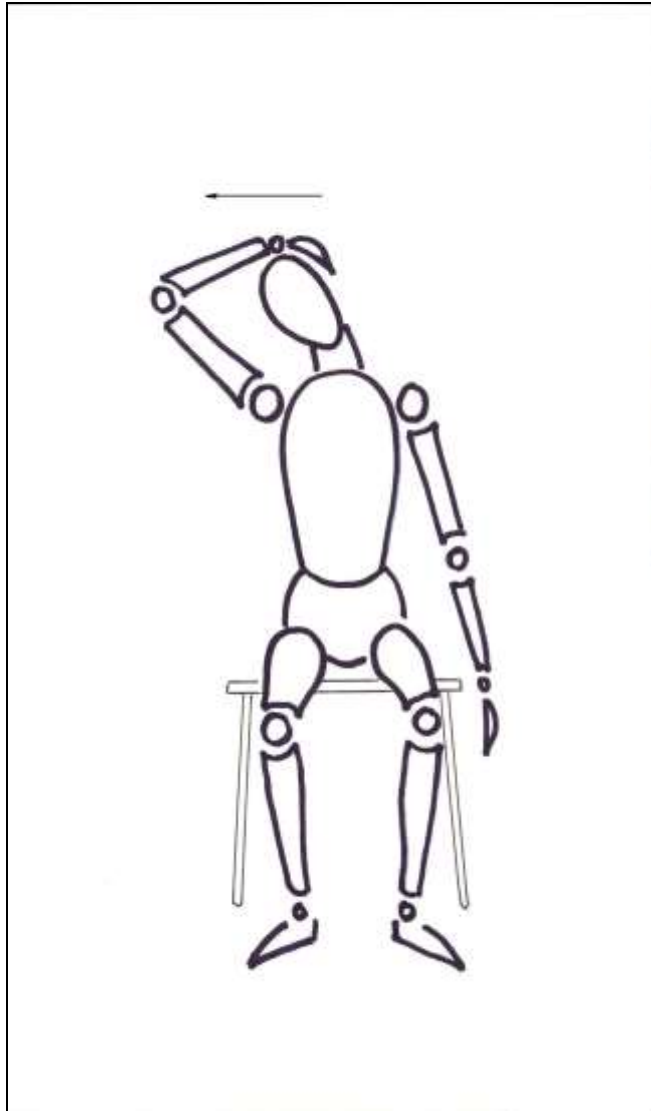
Ходьба на месте.

*Темп* выполнения умеренный.

*Продолжительность* – 1 мин.



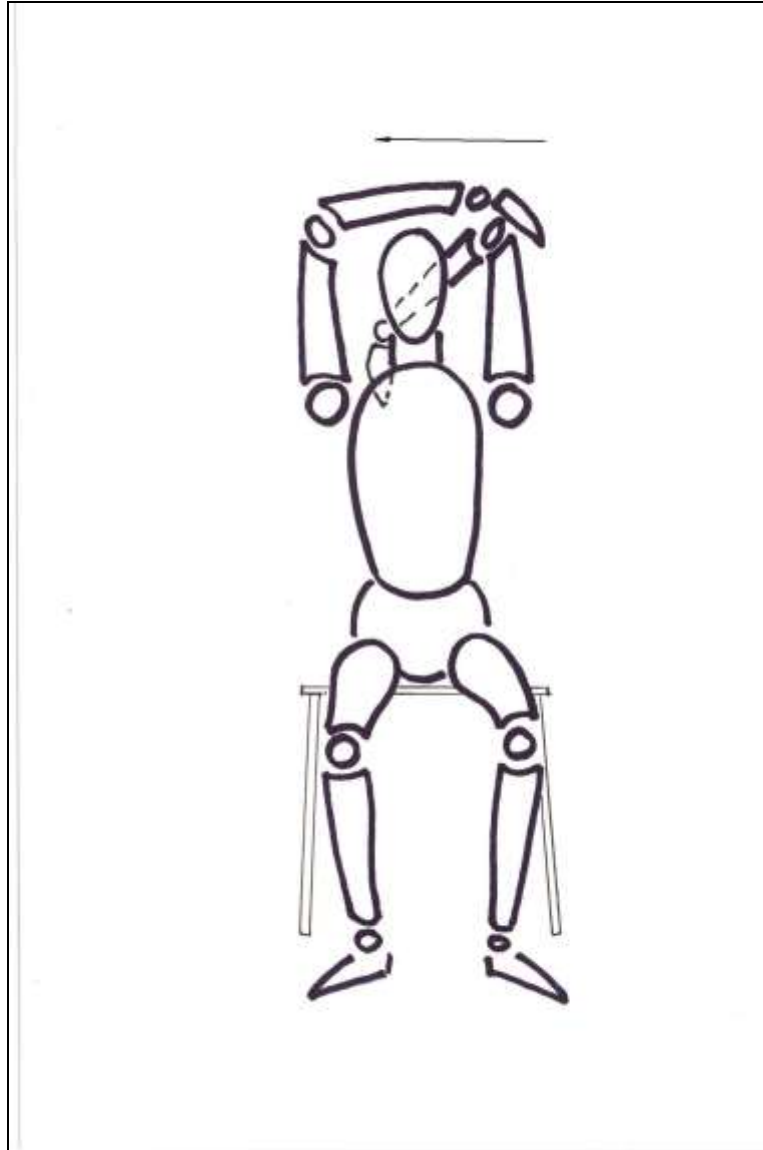
## ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

*Комплекс №1***Упражнение №1**

ИП: Сидя на стуле, спина прямая.

Наклонить голову к правому плечу обхватив правой рукой сверху и удерживать в течение 15-20 секунд.

Повторить тоже зеркально, в противоположную сторону.

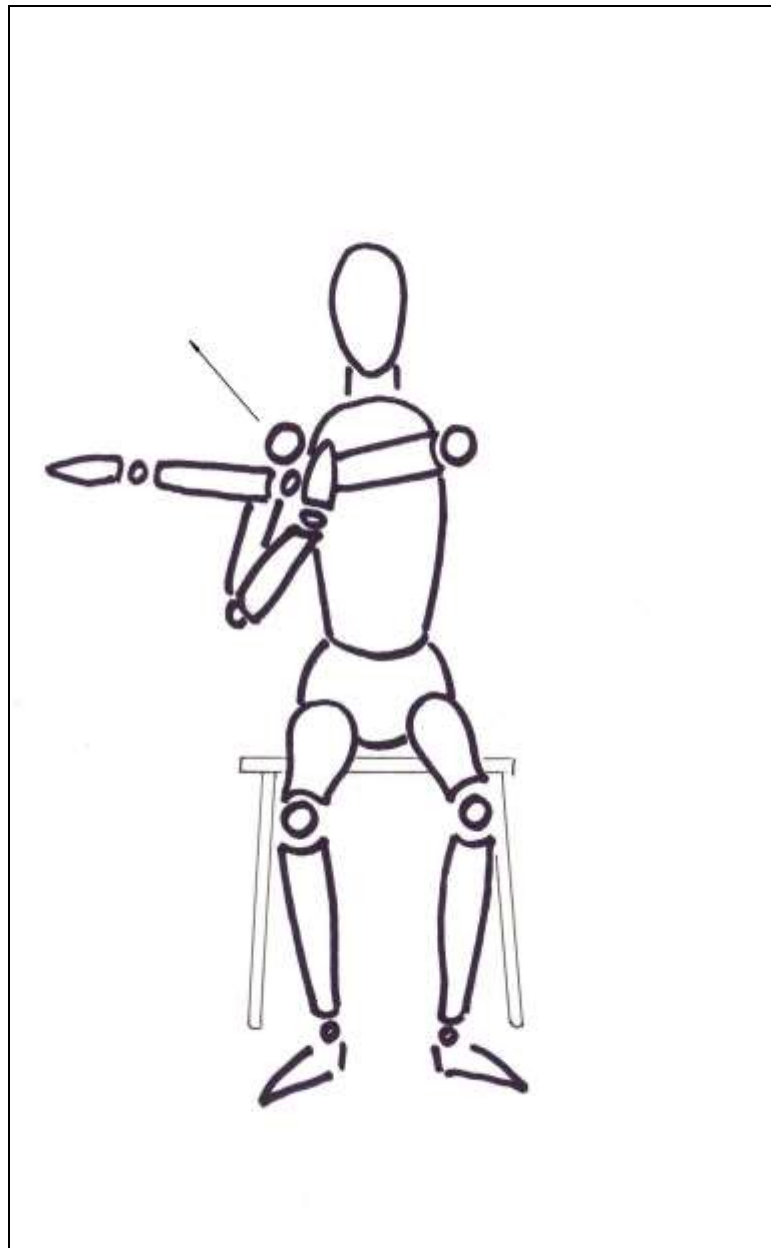


### Упражнение №2

ИП: Сидя на стуле, спина прямая.

Завести левую руку за голову зафиксировав ладонь между лопатками - правой рукой тянуть левый локоть, удерживая положение в течение 15-20 секунд.

Повторить тоже для другой руки.

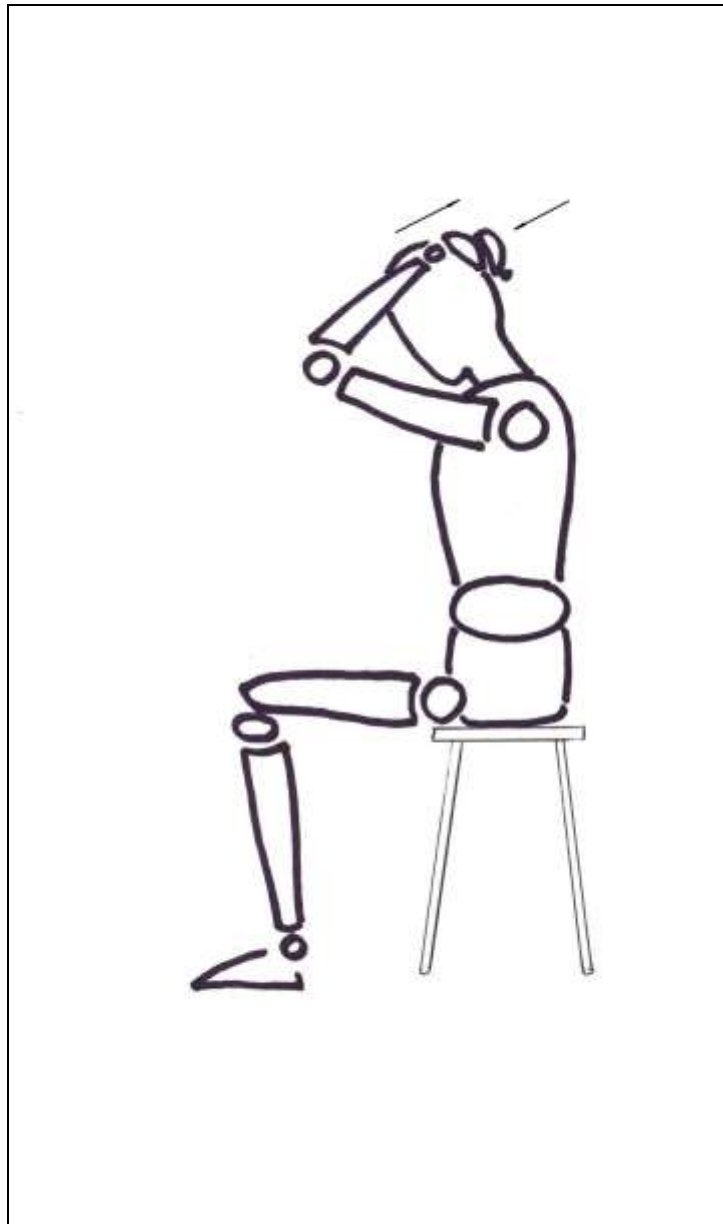


### Упражнение №3

ИП: Сидя на стуле, спина прямая.

Отвести левую руку вправо и прижимая правой рукой локоть левой руки к груди, удерживать положение в течение 15-20 секунд.

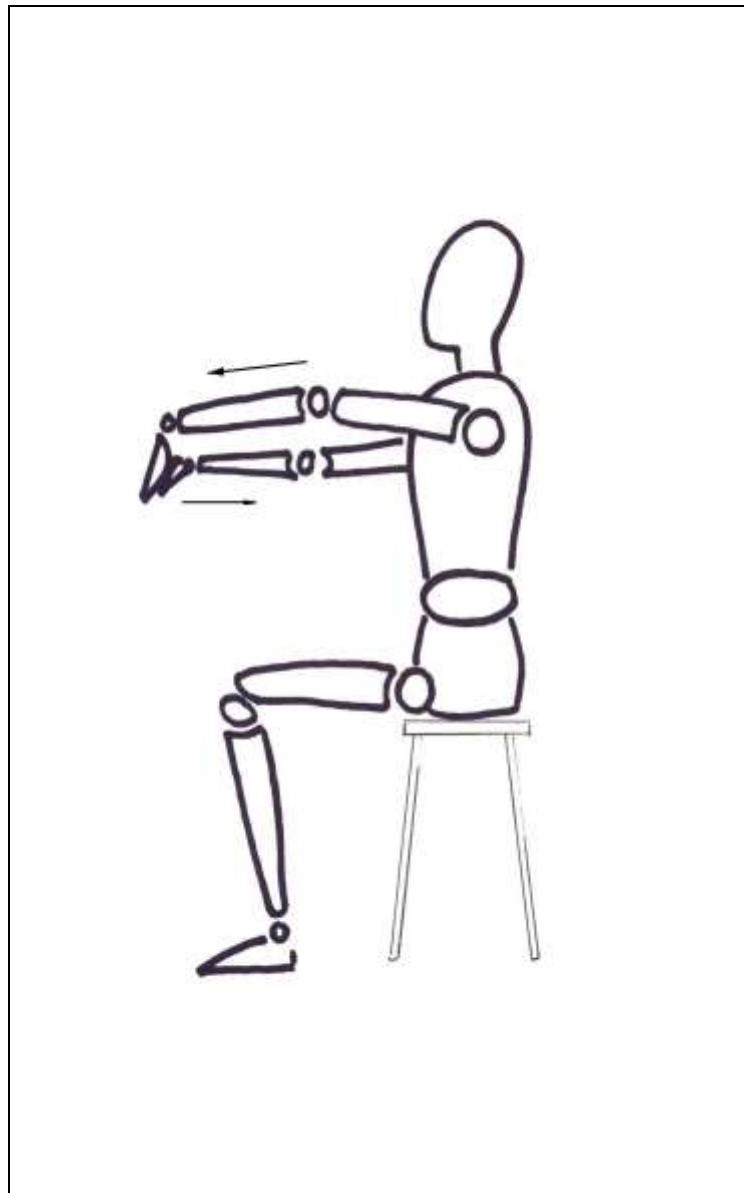
Повторить тоже со сменой положения рук.

*Комплекс №2***Упражнение №1**

ИП: Сидя на стуле, руки за головой.

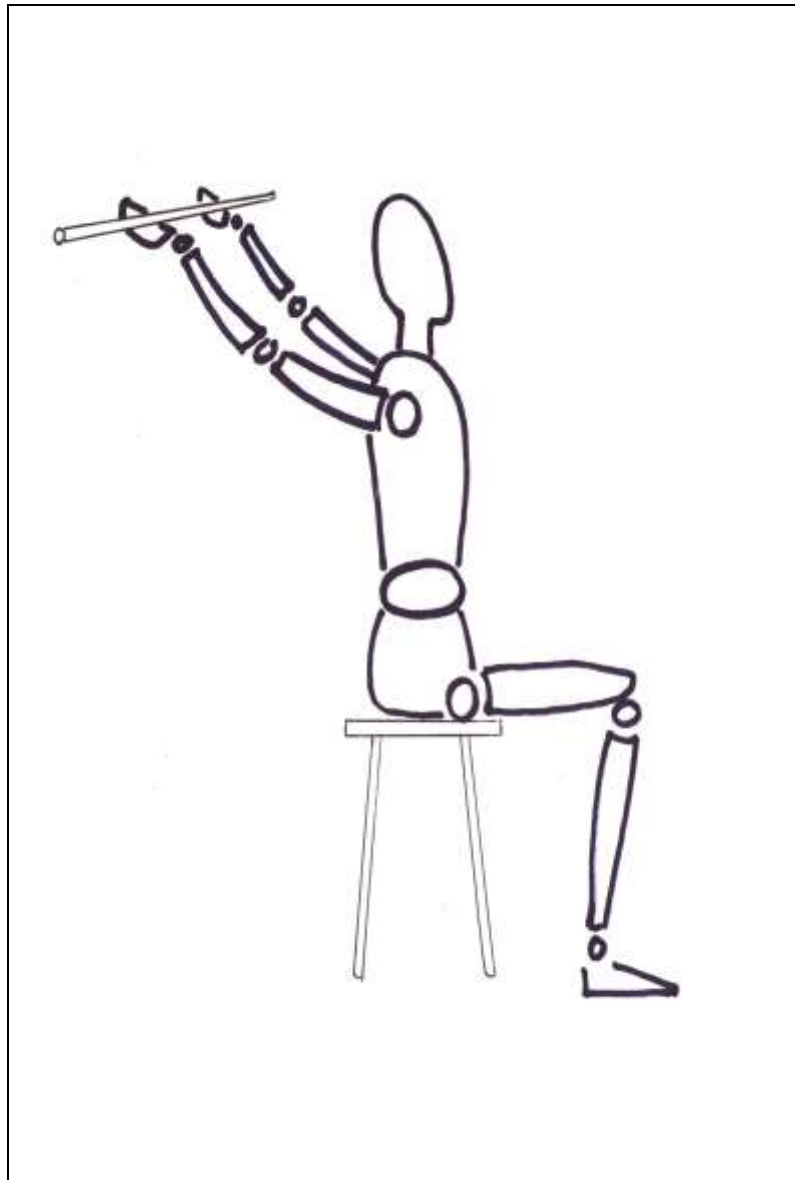
Свести локти вперед и медленно наклонить голову вперед, преодолевая сопротивление рук. Удерживать положение в течение 15-20 секунд.





### **Упражнение №2**

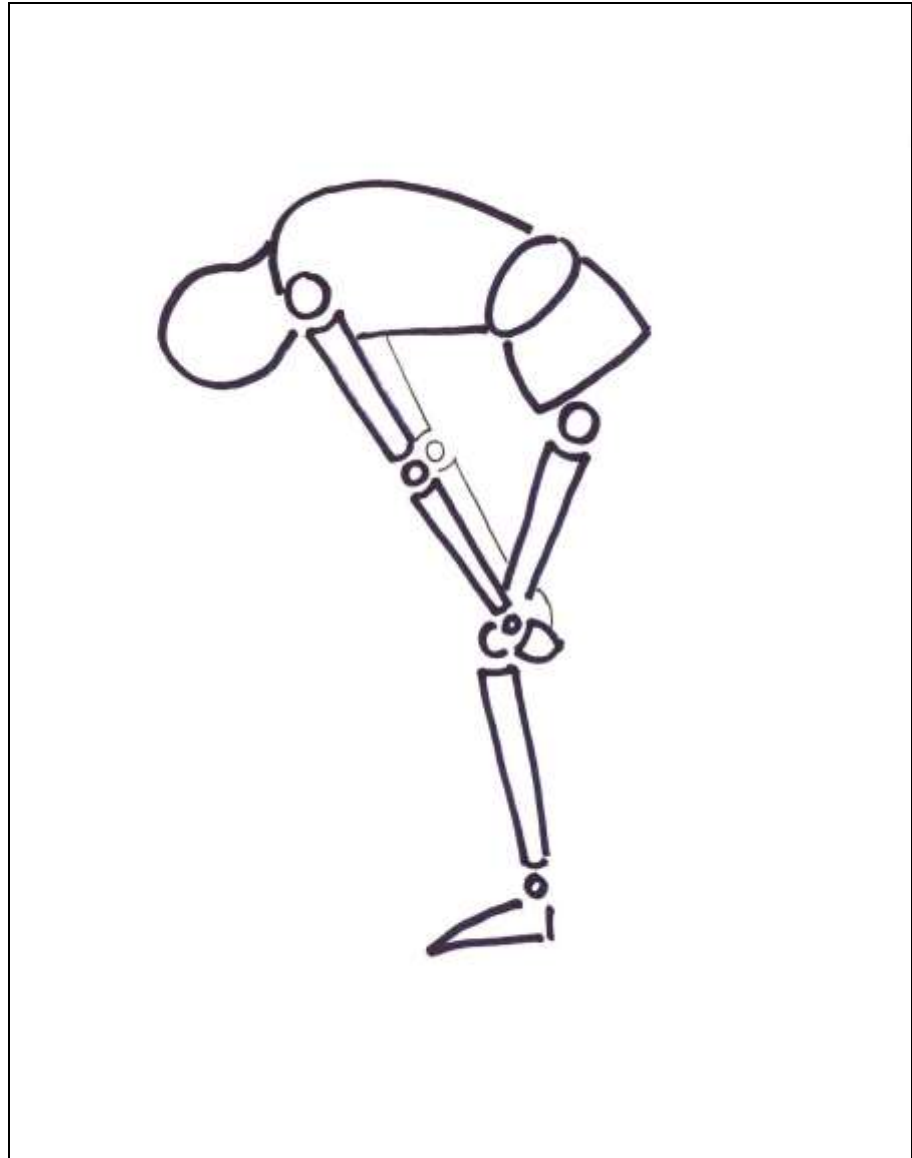
ИП: Сидя на стуле, левая рука вперёд, ладонью вверх.  
Правой рукой захватить пальцы рук левой руки и медленно потянуть левую кисть на себя. Удерживать положение в течение 15-20 секунд.  
Повторить тоже со сменой положения рук.



### Упражнение №3

ИП: Сидя на стуле, гимнастическая палка вверх, хват на ширине плеч.

Медленно завести руки назад и удерживать положение в течение 15-20 секунд.



#### **Упражнение №4**

ИП: Стоя с наклоном вперед, обхватить колени руками.  
Медленно разогнуть ноги, не расцепляя кисти рук, и удерживать положение в течение 15-20 секунд.

**Комплексы упражнений для глаз, рекомендованные  
СанПиН 2.2.2.542-96.**

**Вариант 1**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, затем на 5-8 раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. На счет 1-4 посмотреть на переносицу и задержать взор, затем на 5-8 открыть глаза, посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
3. На счет 1-4, не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд, затем на 5-8 посмотреть прямо вдаль. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

**Вариант 2**

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на 5-8 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.
2. На счет 1-4 посмотреть на кончик носа, на 5-8 перевести взгляд прямо вдаль. Повторить 4-5 раз.
3. На счет 1-4, не поворачивая головы (голова прямо), в медленном темпе выполнить круговые движения глазами: вверх-вправо-вниз-влево. На 5-8 перевести взгляд прямо вдаль. Повторить 4-5 раз.

**Вариант 3**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, в течение 10-15 секунд.
2. На счет 1-4, не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами, посмотреть направо, затем на 5-8 налево, на следующие 1-4 – прямо, на 5-8 . поднять глаза вверх. На следующие 4 счета (1-4) опустить глаза вниз на 5-8 перевести взгляд прямо. Повторить 4-5 раз.
3. На счет 1-4 посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30см, потом на 5-8 перевести взор вдаль. Повторить 4-5 раз.

## Литература

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. – М.: Юнити, 2012. -1056 с.
2. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник. – М.: Феникс, 2008. – 384 с.
3. Горбунова Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник / Г. Д. Горбунова, Е. Н. Гогун. - М.: Академия, 2009. - 254 с.
4. Лазарев И.В., Орлов Г.А. Учебно-методический комплекс для студентов по предмету «Физическая культура». М.: РАП, 2007. -32 с.
5. Психология физической культуры и спорта: учебник / [А.В. Родионов и др.], под ред. А.В. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 365 с.
6. Самусев Р.П. Атлас Анатомии человека: Учебное пособие для студентов. - М.: ОНИКС 21 век, 2004.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: Советский спорт, 2012. - 620 с.
8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М. : Гардарика, 2005.

## Содержание

Введение.....	3
Формы, методы и средства производственной физической культуры работников судебной системы.....	4
Комплексы упражнений производственной гимнастики.....	7
ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА.....	7
ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА.....	13
Комплекс №1.....	13
Комплекс №2.....	16
ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.....	21
Комплекс №1.....	21
Комплекс №2.....	24
Комплексы упражнений для глаз, рекомендованные СанПиН 2.2.2.542-96.....	28
Литература.....	29