

Бюджетное учреждение профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Нижневартовский политехнический колледж»
Кафедра физического воспитания и безопасности жизнедеятельности

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФЕССИИ
ПОВАР, КОНДИТЕР**

Нижневартовск
2015

Методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» разработано с учетом требований ФГОС СПО по профессии Повар, кондитер утвержденный приказом от 09 декабря 2016 г. № 1569 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер», ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Составитель: заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Л.Р. Самигуллина

Рассмотрено на заседании кафедры физического воспитания и безопасности жизнедеятельности,

протокол № 10 от «02» июня 2015г.

заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности
Л.Р. Самигуллина

Рекомендовано к печати Методическим советом, протокол № _____ от «____» _____ г.

Содержание

- | | |
|---|--------|
| 1. Пояснительная записка | 4 стр. |
| 2. Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для поваров и кондитеров | 6 стр. |
| 3. Физкультминутки и физкультурные паузы | 7 стр. |
| 4. Список используемой литературы | 9 стр. |

Пояснительная записка

Гимнастика на практических занятиях профессиональной подготовки поваров и кондитеров

Гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях.

Труд поваров и кондитеров по энергетическим затратам относят к III группе. Он сопряжен с работой в положении стоя, с переносом тяжестей, с работой мышц рук и ног, с неблагоприятными микроклиматическими условиями (высокая температура, повышенная влажность и загрязненность воздуха) и с работой с опасными механизмами и аппаратами.

В профессиях, связанных с тяжелой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие группы мышц или изменяет характер деятельности работающих мышц. Упражнения для комплексов производственной гимнастики, время и методику их проведения выбирают с учетом особенностей труда, физического развития и физической подготовленности работающих, изменений функционального состояния организма в течение рабочего дня, санитарно-гигиенических условий труда.

Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило, такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью. К таким профессиям относится профессия повара и кондитера. При длительном пребывании в положении стоя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Люди, чья профессия связана с малой подвижностью, чаще страдают головной болью, заболеваниями сердечно - сосудистой системы, нарушениями обмена веществ и др. В результате, мы сталкиваемся с таким понятием как «профессиональная болезнь». Существует специальный комплекс упражнений для работающих стоя.

Для сохранения работоспособности и укрепления здоровья я использую специальную производственную гимнастику, которая должна проводиться периодически в течение выполнения практической работы, продолжительностью около 5 мин. под руководством дежурного.

Вводную гимнастику, проводим до начала работы, а физкультурные паузы, физкультминутки выполняем во время перерывов и в течение проводимого занятия.

Работоспособность в начале дня бывает несколько пониженной, и требуется некоторое время, чтобы организм в полной мере включился в работу и вошел в обычный оптимальный темп. Физические упражнения вводной гимнастики обеспечивают ускоренное вхождение в трудовую деятельность, способствуют высокой и устойчивой работоспособности, предотвращая раннее наступление утомления.

Проводится вводная гимнастика обычно за 10 минут до начала практической работы. Длительность ее 5-7 минут. Для вводной гимнастики подбираю комплекс специальных физических упражнений с учетом характера производственных движений, ритма и особенностей выполняемой работы. Помните позывные «На зарядку становись!».

Предлагаю примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для поваров и кондитеров. Физические упражнения в комплексах периодически заменяю (примерно 1 раз в 10-14 дней) новыми, сходными по влиянию на организм.

Если работа требует пребывания большей части занятия-практикума на ногах, рекомендую индивидуальные физкультурные паузы или физкультминутки (2-3 минуты) во время коротких перерывов в работе с целью снижения утомления, возникающего вследствие продолжительного стояния, вынужденной неудобной рабочей позы, сильного напряжения внимания, зрения.

Время проведения физкультурных пауз и физкультминуток устанавливаю в зависимости от расписания занятий – первая половина дня или вторая. В первой части практического занятия физкультурную паузу надо делать примерно после двух часов работы, можно проводить ее и во второй половине занятия. Занятия гимнастикой проходят непосредственно у рабочих мест, желательно под музыку. Помещение перед проведением гимнастики проветрено.

Гимнастика, физкультурные паузы позволяют значительно снижать утомляемость. При работе стоя, мышцы спины и шеи, поддерживающие голову и спину в вертикальном положении, испытывают повышенное напряжение – а кровотока в них при статической нагрузке, наоборот, понижен. При этом напряженные мышцы сдавливают нервные волокна, выходящие из спинного мозга, нарушая проводимость нервных импульсов. И как следствие через некоторое время начинают затекать или неметь руки,

шея, спина. Если не принимать никаких мер, то остеохондроз и прочие болезни позвоночника не заставят себя долго ждать.

Примерный комплекс упражнений производственной гимнастики для поваров и кондитеров

(исходное положение во всех упражнениях, кроме четвертого упражнения – сидя на скамейке или на стуле).

1. Скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.
2. Ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.
3. Скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
4. Стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги, повторяют 8-10 раз дыхание произвольное.
5. Ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем разворачивают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12 раз, дыхание произвольное.
6. Сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.
7. Сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно опускают их вниз, повторяют 5-6 раз дыхание произвольное.
8. Потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены “в замок” – вдох, руки опускают – выдох.
9. Ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову – вдох, опуская руки

и приставляя ногу–выдох.

10. Руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз–выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки–вдох.

11. Прыжки на месте на носках, руки на поясе.

12. Руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

13. Поднимая руки вверх, прогибаются назад–вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе – выдох.

14. Ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки – выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз.

ВАЖНО!

- Очень важно в процессе работы соблюдать правильную позу. Это обеспечивается подбором оборудования определенных размеров и высоты.
- Повар должен стоять прямо, не сутулясь.
- Некоторые операции повар и кондитер могут выполнять сидя на высоких табуретах.
- Правильно организованное рабочее место помогает избежать лишних движений и
- предупреждает преждевременное утомление.

Таким образом, работоспособность специалиста во многом зависит от степени физической подготовленности.

Физкультминутки и физкультурные паузы

Физкультминутки и физкультурные паузы позволяют значительно снижать утомляемость.

Утомление (физиологическое состояние организма, возникающее в результате чрезмерной деятельности и проявляющееся в снижении работоспособности) может возникнуть при любом виде деятельности - и при умственной, и при физической работе. Утомление характеризуется снижением продуктивности труда, нарушением внимания, нарушением функции мышц: снижением силы, скорости, точности, согласованности и ритмичности движений.

Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно

наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой,

напряжением мышц, менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе. У многих людей в период эмоционального напряжения длительное

время не возникают признаки утомления и чувство усталости.

Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию – изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, усиленное потоотделение и т.п.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются.

Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки.

Недостаточный по времени отдых или же чрезмерная рабочая нагрузка в течение длительного времени нередко приводят к хроническому утомлению, или переутомлению. Различают умственное и психическое (душевное) переутомление.

Эти профессии теперь объединяет малоподвижность, повышенное внимание, которое выливается в повышенное нервное и физическое напряжение. Организм, рассчитанный природой на физическую активность и неприспособленный на длительную статическую нагрузку, начинает давать сбои. Такие заболевания, как остеохондроз и искривление позвоночника приобретают статус профессиональных заболеваний.

Наибольшему риску при сидячей работе подвержены прежде всего шейный и грудной отделы позвоночника – именно на них ложится основная нагрузка. Мышцы спины и шеи, поддерживающие голову и спину в вертикальном положении, испытывают повышенное напряжение – а кровоток в них при статической нагрузке, наоборот, понижен. Что еще хуже, напряженные мышцы сдавливают нервные волокна, выходящие из спинного мозга, нарушая проводимость нервных импульсов. И как следствие через некоторое время начинают затекать или неметь руки, шея, спина. Если не принимать никаких мер, то остеохондроз и прочие болезни позвоночника не заставят себя долго ждать. Предлагаем вам комплекс упражнений для позвоночника, который можно делать прямо на рабочем месте, практически

незаметно для окружающих. Основное правило - все упражнения должны выполняться плавно, в медленном темпе, без рывков и резких движений.

Комплекс желательно выполнять не реже двух раз в день, повторяя каждое упражнение по 10-20 раз.

Примерный комплекс упражнений

1. «Маятник». Поворачивайте голову по/против часовой стрелке, при этом старайтесь держать кончик носа неподвижным. Повторите то же самое с опущенной и высоко поднятой головой.
2. Медленно поворачивайте голову влево как можно дальше. Дойдя до предела, откиньте голову назад, почувствовав растяжку мышц шеи с противоположной стороны. Вернитесь к исходной позиции и повторите в другую сторону.
3. Опустите голову вниз и попробуйте словно бы «вытереть» подбородок об грудь. Запрокиньте голову назад, и сделайте пару вращательных движений.
4. «Китайский болванчик». Поставьте локти на стол и соедините кисти рук в замок. Положите подбородок на руки и наклоняйте голову влево. Дойдя до предела, добавьте два-три кивка по направлению движения головы. Повторите в другую сторону.
5. Выпрямите позвоночник, словно солдат по команде «смирно», руки оставьте лежать на столе. Отведите плечи назад, максимально сведя лопатки, и задержитесь в этом положении около секунды или более.
6. Опустите руки вниз и расслабьте их. Поднимите плечи как можно выше, чувствуя напряжение в трапециевидных мышцах.
7. «Струна». Выпрямите спину, руки положите на стол. Выгните спину влево вбок, затем вправо, макушка головы при этом должна оставаться неподвижной. Движения позвоночника при этом напоминают движение вертикальной струны.

Кроме выполнения приведенного комплекса упражнений, не забывайте о правильной организации рабочего места.

Все перечисленные факторы способствуют рациональной организации трудового процесса и борьбе с утомлением.

Список используемой литературы:

1. А.В.Жеребцов “Физкультура и труд”, Москва.2011.
2. Б.В.Петровский “Популярная медицинская энциклопедия”,Москва.2013.
3. Моника Тиль. «Комплекс упражнений для позвоночника» Москва. 2011.