



Столыпинский  
вестник

Научная статья

Original article

УДК 37.013

**КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДИЗАЙНЕРОВ**

**COMPLEXES OF PHYSICAL EXERCISES OF HEALTH-IMPROVING  
ORIENTATION FOR DESIGNERS**

**Атукмаева Виктория Алексеевна**, студент Государственного университета  
Просвещения, РФ, г. Мытищи

**Ахмитжанова Диана Денисовна**, студент Государственного университета  
Просвещения, РФ, г. Мытищи

**Кочарова Кристина Кареновна**, студент Государственного университета  
Просвещения, РФ, г. Мытищи

**Маркина Полина Игоревна**, студент Государственного университета Просвещения  
РФ, г. Мытищи

**Мешковая Ульяна Николаевна**, студент Государственного университета  
Просвещения, РФ, г. Мытищи

**Atukmayeva Victoria**, student of State University of Education, Russia, Mytishchi

**Akhmitzhanova Diana**, student of State University of Education, Russia, Mytishchi

**Kocharova Christina**, student of State University of Education, Russia, Mytishchi

**Markina Polina**, student of State University of Education, Russia, Mytishchi

**Meshkovaya Ulyana**, student of State University of Education, Russia, Mytishchi

## АННОТАЦИЯ

Работа в сфере дизайна подразумевает длительное пребывание в статичном положении, а также высокую степень умственно-эмоциональной нагрузки. С учетом особенностей профессиональной деятельности подобраны и составлены комплексы физкультурно-оздоровительных упражнений. Регулярные упражнения способны снизить риски и негативные последствия профессионального образа жизни.

## ABSTRACT

Work in the field of design implies long-term stay in a static position, as well as a high degree of mental-emotional load. Taking into account the peculiarities of professional activity, physical fitness and health-improving exercises have been selected and compiled. Regular exercises can reduce the risks and negative consequences of the professional lifestyle.

**Ключевые слова:** физическая культура; качества и навыки; актуальность; применение в жизни; оздоровительная физическая культура; специализированные упражнения; здоровье; спорт; дизайнеры; дизайн.

**Keywords:** physical education; qualities and skills; relevance; life application; recreational physical education; specialized exercises; health; sport; designers; design.

Профессия дизайнера носит монотонный характер: длительное поиск идей, решение творческих и технических задач с использованием классических художественных техник и компьютерных технологий. Специфика работы подразумевает статичное нахождение на одном месте долгое время, проведенное за работой. Важное для здоровья значение имеет организация рабочего пространства. Таким образом, существует необходимость в поддержании физического здоровья и профилактике профессиональных заболеваний с помощью комплекса физических упражнений. В данной статье будет рассмотрен комплекс оздоровительных упражнений для профессии дизайнер.

Занятия спортом носят разнообразный характер, включая в себя перечень различных видов активности. Физическая активность влияет не только на тело, но и на душевное состояние человека. Чернова Е.А., Чибрикова М.Э., Чибриков Э.А.,

Якушин С.А. [6, с. 205] отмечают: «Важно комбинировать развитие тела и духа, чтобы получить наилучший результат».

В современном обществе существует тенденция, следуя которой происходит приобщение людей к спорту. На государственном уровне спортивным мероприятиям уделяется особое внимание, пропагандируется активный образ жизни за счет создания общедоступной среды для занятий спортом [5; 9].

Подвижные виды спорта, используемые, например, на занятиях физкультурой со студентами, основная деятельность которых имеет сходную специфику с профессией дизайнера, являются методом развития физических способностей, способствуют укреплению психологической устойчивости [7, с. 530]. Однако в исследовании Колдашова А.И., Князевой Ю.С., Горячкина Д.Б., Горячкиной В.В., Симакова В.В., Симакова Д.В. [3, с. 190] был сделан неутешительный вывод: «Современные молодежные тенденции навязывают негативное отношение к занятиям физической культурой». В условиях современного общества возрастает значение самостоятельного просвещения в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности, изучение разработанных комплексов физических упражнений, проявление интереса и инициативы по отношению к спортивным дисциплинам [8, с. 409].

Комплекс физических упражнений возможно организовать как тренировку, выделив в ней следующую структуру:

1) определенная последовательность и взаимосвязь пунктов в плане физических упражнений;

2) рациональная пропорция между количественной и качественной частями нагрузки;

3) порядок выполнения физических упражнений оздоровительного комплекса, а именно их элементов, частей или временных промежутков, за которые происходит закономерное изменение [1, с. 60-61].

Вводная гимнастика является общим названием для специально подобранных и разработанных комплексов физических упражнений, которые выполняются перед началом работы и нацелены на подготовку организма к какой-либо деятельности и

быстрого вработывания. Временной отрезок, необходимый для перехода от одного этапа функционирования к другому, рабочему, называется вработыванием. Целью выполнения комплекса упражнений по вводной гимнастике может быть создание условий для плавного вхождения в работу, подготовка организма к деятельности. Выполнение вводной гимнастики как комплекс оздоровительных упражнений способствует общему укреплению здоровья людей, занимающихся каким-либо видом профессиональной деятельности, а также положительно влияет на производительность труда в течении дня. Для вводной гимнастики составляется комплекс из 6-10 оздоровительных упражнений, чья общая длительность составляет 5-7 минут, при выполнении со скоростью равной скорости выполнения рабочих действий или несколько выше. Комплекс составляется с расчётом на равномерное влияние на тело человека [4, с. 13].

Таким образом, в методических указаниях «Комплексы общеразвивающих физических упражнений для самостоятельной работы студентов» [4, с. 13-14], которые составлены для студентов всех специальностей и направлений, утверждается: «Физические упражнения способствуют восстановлению координационных механизмов, повышают возбудимость и функциональную подвижность (лабильность) нервно-мышечного аппарата и анализаторов, способствуют более быстрому вхождению в темп и ритм рабочих движений. В результате применения вводной гимнастики улучшается деятельность анализаторных систем: повышается "пропускная способность" зрительного и слухового анализаторов, облегчается процесс обработки информации. Это оказывает организующее воздействие на участников, уменьшая шум, двигательное возбуждение, а также количество периодов отвлечения от необходимых занятий. В зависимости от характера выполняемой работы вводные гимнастические комплексы носят дифференцированный характер, то есть результат выполняемых упражнений может отличаться и оказывать различное воздействие на организм».

Рекреационные паузы имеют свою специфику. В основе составления комплекса упражнений лежит простота выполнения элементов. Упражнения распределяются в группы в зависимости от особенностей деятельности, её темпа, присущей физической

нагрузки, рабочей позы, степени напряжения физической, умственной и эмоциональной. Рекреационные паузы направлены в первую очередь на снятие напряжения мышц во время долговременной работы и общей усталости, положительно влияют на кровоснабжение и мышечный тонус [4, с. 17].

### **Комплекс упражнений, составленный для «физкультминутки»**

1. Исходное положение - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-4 наклоны головы вниз, влево, назад и вправо. Во время наклона головы вперед - выдох, назад - вдох. Повторить в противоположном направлении 1 раз.
2. Исходное положение - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-4 вращения головой в левую сторону. Повторить в противоположном направлении 1 раз.
3. Исходное положение - основная стойка. На счет 1-2 руки вверх, левую ногу вернуть на носок, голову откинуть назад, потянуться, вдох; на счет 3-4 – исходное положение, выдох. То же самое с отводом правой ноги. Повторить 2 раза.
4. Исходное положение - основная стойка. На счет 1 - поднять левую ногу, сгибая ее в колене, обхватить колено руками, выдох; 2 – руками прижать колено к груди, наклонить голову, глубокий выдох; 3-4 – исходное положение, вдох. Повторить с подъемом правой ноги. Повторить, меняя каждый раз опорную ногу.
5. Исходное положение - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 - поворот туловища с отведением правой руки и поворотом головы вправо, вдох; 2 – исходное положение, выдох; 3-4 то повторить с поворотом влево.
6. Исходное положение - ноги врозь, руки на поясе. На счет 1 - наклон туловища, коснуться пальцами коленей; 2 - повторить наклон, углубив его, коснуться пальцами середины голеней; 3 – повторить наклон, коснуться пальцами земли. Повторить 2 раза [4, с. 18].

В процессе долгой работы за столом негативное влияние оказывается на спину и осанку. Для снятия напряжения с групп мышц спины существует свой комплекс упражнений, который проводится в качестве перерыва в работе [2, с. 63].

### **Комплекс упражнений, составленный для поддержания осанки**

Для выполнения следующих упражнения необходимо занять положение около прямого выступающего вертикального угла, например стены, напольного шкафа,

далее будет указан порядок выполнения упражнений с применением угла дверного проёма.

1. Исходное положение – основная стойка. Прижать спину к углу, свести лопатки таким образом, чтобы «охватить» угол. Повторить 2-4 раза.
2. Исходное положение – основная стойка, руки над головой. Привстать на носках, стремиться дотянуться до верхней части дверного проёма. Повторить 2-4 раза.
3. Исходное положение – ноги врозь, руки над головой. Медленный наклон вперед, стремиться коснуться пальцами стены. Повторить 3-5 раз.
4. Исходное положение – ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой. Рывковые движения руками перед грудью, затем в левую сторону и в правую. Повторить в каждую сторону 4-5 раза.
5. Исходное положение – ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой. Рывковые движения руками перед собой и в стороны с одновременным поворотом корпуса. Повторить в каждую сторону 4-5 раз [2, с. 63].

Таким образом, исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что для такой профессии как дизайнер необходим комплекс физических упражнений, направленный на поддержание физического здоровья и нивелирования негативных последствий профессиональной деятельности. Комплекс оздоровительных упражнений для дизайнеров включает в себя динамические и статические упражнения, направленные на различные группы мышц. Это упражнения для укрепления спины, поддержания ровной осанки, шеи и плечевого пояса, растяжка для снижения напряжения и снятия зажимов в мышцах, а также кардионагрузка для сердечно-сосудистой системы.

#### **Список литературы:**

1. Бакланов В.Д. Моделирование соревновательной деятельности в биатлоне на примере студентов МГОУ и МГТУ им. Н.Э. Баумана / В.Д. Бакланов, С.А. Якушин, Э.А. Чибриков, М.Э. Чибрикова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. №11. С. 60-67.

2. Залесский М.З. Стань сильным : научно-популярная литература / Рис. В. Жигарева. М. : Дет. Лит., 1991. С. 111.
3. Колдашов А.И. Изучение уровня подготовленности студентов на основании контрольных нормативов / А.И. Колдашов, Ю.С. Князева, Д.Б. Горячкин, В.В. Горячкина, В.В. Симаков, Д.В. Симаков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. №10 (212). С. 187-190.
4. Физическая культура. Комплексы общеразвивающих физических упражнений для самостоятельной работы студентов: методические указания к самостоятельной работе для студентов всех специальностей и направлений / Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: Руденко Г.В., Зароднюк Г.В., Ларионова М.Н. СПб, 2020. С. 29.
5. Чернова Е.А. Важность обеспечения качественной педагогической поддержки на различных этапах деятельности спортсмена спорта высших достижений / Е.А. Чернова, М.Э. Чибрикова, Э.А. Чибриков, С.А. Якушин // В сборнике: Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие". Материалы научных конференций. Выпускающий редактор Ю.Ф. Эльзессер. Ответственный за выпуск Л.А. Павлов. 2019. С. 149-151.
6. Чернова Е.А. Занятие спортом вырабатывает положительные качества, применимые в жизни / Е.А. Чернова, М.Э. Чибрикова, Э.А. Чибриков, С.А. Якушин // В сборнике: Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ "Нацразвитие". Материалы научных конференций. Выпускающий редактор Ю.Ф. Эльзессер. Ответственный за выпуск Л.А. Павлов. 2019. С. 204-207.
7. Чибриков Э.А. Комплексное развитие физических способностей студентов при помощи игры в гандбол / Э.А. Чибриков, С.А. Якушин, Е.С. Лифанова, В.Н. Никитинская, В.А. Иванов, А.П. Дидрих // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. №3 (217). С. 528-530.
8. Чибриков Э.А. Методика организации образовательного процесса в период пандемии / Э.А. Чибриков, М.Э. Чибрикова, А.А. Щепелев, А.П. Дидрих, Е.С.

Лифанова, С.А. Якушин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №12 (202). С. 408-410.

9. Якушин С.А. Различие уровня подготовки студентов МГОПУ при занятиях в зале и на открытых площадках / С.А. Якушин, Э.А. Чибриков, В.А. Иванов, А.И. Колдашов // В сборнике: Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании. Материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием. Отв. редактор Е.В. Разова. Москва, 2023. С. 216-220.

**List of literature:**

1. Baklanov V.D. Modeling of competitive activity in biathlon on the example of students of Moscow State University and Bauman Moscow State Technical University / V.D. Baklanov, S.A. Yakushin, E.A. Chibrikov, M.E. Chibrikova // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. 2021. No.11. С. 60-67.
2. Zalesky M.Z. Become strong : popular science literature / Fig. V. Zhigareva. М. : Det. Lit., 1991. P. 111.
3. Koldashov A.I. Studying the level of preparedness of students on the basis of control standards / A.I. Koldashov, Yu.S. Knyazeva, D.B. Goryachkin, V.V. Goryachkina, V.V. Simakov, D.V. Simakov // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2022. No. 10 (212). pp. 187-190.
4. Physical culture. Complexes of general developing physical exercises for independent work of students: methodological guidelines for independent work for students of all specialties and directions / St. Petersburg Mining University. Comp.: Rudenko G.V., Zarodnyuk G.V., Larionova M.N. St. Petersburg, 2020. p. 29.
5. Chernova E.A. The importance of providing high-quality pedagogical support at various stages of the activity of a sportsman of the highest achievements / E.A. Chernova, M.E. Chibrikova, E.A. Chibrikov, S.A. Yakushin // In the collection: A collection of selected articles based on the materials of scientific conferences of the GNII "National Development". Materials of scientific conferences. The editor-in-chief is Y.F. Elsesser. Responsible for the release of L.A. Pavlov. 2019. pp. 149-151.

6. Chernova E.A. Doing sports produces positive qualities applicable in life / E.A. Chernova, M.E. Chibrikova, E.A. Chibrikov, S.A. Yakushin // In the collection: A collection of selected articles based on the materials of scientific conferences of the GNII "National Development". Materials of scientific conferences. The editor-in-chief is Y.F. Elsesser. Responsible for the release of L.A. Pavlov. 2019. pp. 204-207.
7. Chibrikov E.A. Complex development of students' physical abilities by playing handball / E.A. Chibrikov, S.A. Yakushin, E.S. Lifanova, V.N. Nikitinskaya, V.A. Ivanov, A.P. Diedrich // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2023. No.3 (217). pp. 528-530.
8. Chibrikov E.A. Methods of organizing the educational process during the pandemic / E.A. Chibrikov, M.E. Chibrikova, A.A. Shchepelev, A.P. Diedrich, E.S. Lifanova, S.A. Yakushin // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. No.12 (202). pp. 408-410.
9. Yakushin S.A. The difference in the level of training of MGOPU students during classes in the hall and on open areas / S.A. Yakushin, E.A. Chibrikov, V.A. Ivanov, A.I. Koldashov // In the collection: Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education. Materials of the V National Scientific and Practical Conference with international participation. Editor-in-chief E.V. Razova. Moscow, 2023. pp. 216-220.

© Атукмаева В.А., Ахмитжанова Д.Д., Кочарова К.К., Маркина П.И., Мешковая У.Н., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №12/2023.

**Для цитирования:** Атукмаева В.А., Ахмитжанова Д.Д., Кочарова К.К., Маркина П.И., Мешковая У.Н. КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОЗРОВОТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДИЗАЙНЕРОВ// Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №12/2023.