

УДК:769

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1027

Потурайко Д.Д., студент

Научный руководитель: Кривко О.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры,
дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Poturaiko D.D., student

Research Supervisor: Krivko O.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ АРХИТЕКТОРОВ

COMPLEX OF PHYSICAL EXERCISES TO IMPROVE PERFORMANCE IN YOUR FUTURE PROFESSION

В статье представлен комплекс физических упражнений, целью которого является повысить работоспособность у архитекторов. Комплекс помогает снять напряжение в мышцах рук, ног, спины и глаз.

Ключевые слова: утомление, физкультпауза, упражнения, работоспособность, эффективность

The purpose of the work was to describe the complexes of physical exercises to improve the performance of architects.

The objectives of the work are to reveal the following points:

- 1. The concept of physical exercise to improve performance;*
- 2. Recommended set of physical exercises to improve the performance of an architect.*

The article presents a set of physical exercises for increasing performance in the future profession of architect.

Includes physical education breaks. Helps relieve fatigue and tension in the muscles of the arms, legs, back and eyes.

We can conclude that in order to be effective and efficient, you need to take physical breaks, which are very important during work.

Keywords: fatigue, physical training, physical education, exercises, performance, efficiency

На сегодняшний день профессия архитектора востребована. Работа требует создание проектов различных масштабов, для которых необходимо много времени и усидчивости. Деятельность проходит сидя за компьютером, что довольно сильно утомляет. При долгой работе начинают болеть глаза, спина, руки и ноги. Комплекс состоит из упражнений на эти группы мышц.

Сначала нужно понять, что такое утомление и чем оно вызывается. Утомление – это состояние, при котором в организме человека происходят различные изменения на физическом и психическом уровне. Эти изменения возникают в процессе работы и приводят к временному снижению её эффективности.

Субъективное ощущение утомления называется усталостью. Уровень утомляемости зависит от состояния здоровья и физической подготовки человека. Эти факторы не только увеличивают физиологические ресурсы организма, но и помогают быстрее и эффективнее мобилизовать и создавать функциональные системы.

Появление утомления также зависит от психологических характеристик личности. Волевые качества, уровень тревожности и другие побудительные параметры играют важную роль в этом процессе [1].

Лучшим способом борьбы с усталостью являются тренировки, которые помогают сформировать оптимальные функциональные системы. Это позволяет минимизировать расход физиологических ресурсов при заданной интенсивности нагрузки. Также тренировки способствуют укреплению навыков и правильному распределению микропауз и перерывов в работе или учебе.

Чтобы снять физическое утомление и сохранить высокую работоспособность в течение дня, рекомендуется делать небольшие физические упражнения – физкультпаузы [3].

Физкультпауза рекомендуется при сильном утомлении во время работы или учебы. Обычно выполняют 5–8 упражнений, которые помогают восстановить работоспособность, сменив вид деятельности.

Занятия физической активностью, является лучшим способом для повышения работоспособности. В настоящие времена, способность человека эффективно трудиться часто зависит от его физического состояния, трениированности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [1].

Упражнения входящие в данный комплекс, можно делать дома или в офисе.

1. И. п. – о. с. Руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вдыхая, напрячь мышцы кисти, предплечья, плеча и задержать дыхание. Повторять 3–5 раз. С выдохом расслабить мышцы. Руки свободно падают вниз, совершая несколько маятникообразных движений. Повторять 3–5 раз.

2. И. п. – о. с. Вдыхая, руки вверх, параллельно друг другу, кисти сжать в кулаки, напрячь мышцы рук и задержать дыхание. Повторять 3–5 раз и произносить про себя: «Мышцы рук напряжены». С выдохом расслабить кисть, предплечье, плечо. Повторять 3–5 раз.

3. И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдыхая, напрячь мышцы стопы, голени, бедра, ягодиц, задержать дыхание. Повторять 2 раза. Выдыхая, перенести тяжесть тела на правую ногу, расслабить мышцы левой ноги, согнуть ее в колене, приблизить к правой. То же сделать для другой ноги. Для каждой ноги проделать упражнение 2 раза.

4. И. п. – «поза кучера»: сесть на край низкого дивана, ноги развести, предплечьями опереться на бедра у коленей, кисти расслабить, голову свободно опустить, напрячь мышцы стоп, голеней, бедер и задержать дыхание, с усилием прижать стопы к полу. Повторить 2–3 раза.

5. И.п. – сидя на стуле, руки вдоль туловища.

Поднимите плечи вверх, сжимая трапециевидные мышцы, а затем опустите вниз, расслабляя боковую поверхность шеи. Не старайтесь как можно сильнее напрячь мышцы, так как зарядка на рабочем месте направлена на снятие гипертонуса, а не наоборот. Выполнайте упражнение в среднем темпе, мягко разминая мышцы и снимая напряжение с области шеи. Помимо расслабления мышц, подъемы плеч усиливают головное кровообращение, возвращая работоспособность. Повторять 13–15 подъемов.

6. И.п. – сидя на крае стула, спину держите ровно. Руки заведите за спину и сложите ладонями друг к другу. Удерживайте позу, стараясь сводить лопатки. Если сложно, то выполните модифицированный вариант позы, для этого положите предплечья друг на друга за спиной. Удерживайте спину ровно указанное количество времени. Упражнение из зарядки для работников офиса улучшает осанку, возвращает естественное положение позвоночнику и шее, а также обладает медитативным воздействием на нервную систему. Повторять 20–30 секунд в два подхода.

7. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 сек., а затем открыть глаза 3–5 сек., повторить 6–8 раз. Данное упражнение укрепляет мышцы век. Способствует кровообращению и расслаблению мышц глаз.

8. И.п. – сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца. Повторить в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Таким образом, мы составили комплекс упражнений для повышения работоспособности у архитекторов. Но помимо упражнений есть и другие способы поднять работоспособность: игры, прогулка, йога, это все физическая активность, которая отвлекает от основной деятельности на работе. Внедрите

привычку занятия физической активностью в свой образ жизни. Чтобы поддерживать стабильность, найдите коллегу, с которым будете выполнять упражнения или установите на телефон напоминание.

В заключение можно сделать следующие выводы.

Формы занятий физическими упражнениями очень разнообразны. Чаще всего это самостоятельные занятия. Но, немало людей большую часть времени находится на работе и поэтому им нужен универсальный комплекс упражнений, который возможно применять не только дома, но и на работе, чтобы быть эффективным и работоспособным.

Библиографический список

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2023. - 464 с.
2. Сомов Н.И. Основы методики занятий физической культурой и спортом. - Екатеринбург: УГТУ, 20214. - 303 с.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки / Сост.: В.А., Гриднев, А.Н. Груздев. – Тамбов: Изд-во ТГТУ, 2017. - 229 с.