

## РОЛЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ШВЕЙНОМУ ВИРОБНИЦТВІ

Професійно-прикладна фізична підготовка – це спеціально спрямоване та вибіркоче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності. Майже усі, хто працюють на швейному виробництві, мають малорухливий спосіб життя. І навіть якщо поза роботою відвідувати спортзал, наслідки багатогодинної сидячої роботи неминучі. Набагато ефективнішим методом стане щогодинне виконання простих вправ, які допоможуть значно зменшити ризики таких захворювань як ожиріння, діабет, простріли в м'язах, серцево-судинні захворювання, остеохондроз і варикоз, а також ряд супутніх захворювань.

Виконання простих вправ допоможе відволіктися від поточних завдань, урізноманітнити робочі будні. Також заняття сприятливо впливають на психічне здоров'я. Щоденне виконання спеціальних вправ надає бадьорості, додає сили та збільшує працездатність. Загалом вправи дозволяють отримати додаткову енергію, що сприятливо позначиться на роботі – у працівника збільшується активність, підвищується настрій, з'являється бажання працювати більш ефективно. Крім того, формується витривалість – людина не відчуває втоми навіть під кінець робочого дня.

Значний оздоровчий ефект можуть мати грамотно підібрані вправи для шиї, плечей, спини. Також важливо виконувати спеціальні вправи для ніг – вони дозволяють запобігти такій поширеній хворобі як варикозне розширення вен.

Відчути тонус і освіжитися прямо на робочому місці допоможе легка зарядка, п'ятихвилинні паузи, наповнені фізичною активністю, дозволять уникнути перевтоми, додати командного духу і бадьорості. Невеликі паузи, що супроводжуються фізичною активністю, важливо виконувати не лише в середині, а й на початку робочого дня. Вступна гімнастика орієнтована на швидке включення організму до роботи.

Оптимально підібрані вправи благотворно впливають на нервову систему і дозволяють максимально швидко включитись у робочий ритм. Тут важливо використовувати стандартні нескладні вправи: нахили, невеликі махи ногами, витягування рук нагору максимально високо. Фізкультурна пауза, головна мета якої підбадьоритися та зняти втому, виконується у першій та другій половині дня. Фізхвилинки протягом робочого дня не потребують багато часу – достатньо двох-трьох вправ, тривалість яких не перевищує 2 хвилин. Вправи призначені для зниження локальної перевтоми. Важливо виконувати хоча б нескладний комплекс при тривалій роботі. А такі перерви можна робити до 5 разів на день.

Вправи можуть виконуватися за допомогою стільця (коли основний упор йде на спинку) або стіни (комплекси, спрямовані на виправлення постави, а також кілька варіантів виконання вправ для рук). Найчастіше працівники швейного виробництва використовують вправи для ніг, які можуть не тільки сформувати м'язи, але й зняти набряклість та запобігти появі варикозного розширення вен.

Своєрідні мікропаузи для досягнення бадьорості та відпочинку допомагають швидко зняти втому та наводять загальний стан нервової системи в порядок протягом кількох тижнів. Комплекс вправ дозволяє в максимально короткі терміни поживити загальну рухову активність усіх суглобів і благотворно впливає на м'язи. Вправи спрямовані формування правильної постави, зниження навантаження на зір, і навіть

деякі варіанти гімнастики припускають загальне зняття емоційної навантаження – вони позбавляють стресових станів.

**Посилання:**

Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. 2011. URL:

<http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/5339/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9.pdf> (дата звернення: 08.11.2023)

Виробнича гімнастика: вправи на робочому місці, фізкультпауза в офісі.

2019.URL: <https://www.metronews.ru/partners/novosti-partnerov-175/reviews/proizvodstvennaya-gimnastika-uprazhneniya-na-rabochem-meste-fizkultpauza-v-ofise-1620489> (дата звернення: 08.11.2023)

---

Під керівництвом: ст. викл. кафедри ФВ, І.І. Назаренко