

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна»**
Высшая школа технологии и энергетики
Кафедра физического воспитания и спорта

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Методические рекомендации для студентов всех форм обучения
по всем направлениям подготовки

Составители:
Д. Э. Симонов
Е. Г. Смирнова
С. А. Барабанов
Н. А. Шаповалова
С. П. Петров
М. О. Ступкина
Е. А. Стогова

Санкт-Петербург
2026

Утверждено
на заседании кафедры ФВиС
31.10.2025 г., протокол № 2

Рецензент И. А. Шишкин

Методические рекомендации содержат порядок организации и методику проведения производственной гимнастики в условиях вуза. Даны рекомендации для лиц, ответственных за проведение гимнастики. Представлены примеры комплексов упражнений для занятий.

Методические рекомендации предназначены для студентов всех форм обучения по всем направлениям подготовки, а также для преподавателей и ответственных лиц за проведение производственной гимнастики в условиях вуза.

Утверждено Редакционно-издательским советом ВШТЭ СПбГУПТД в качестве
методических рекомендаций

Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=202016, по паролю.
- Загл. с экрана.

Дата подписания к использованию 16.04.2026 г. Рег. № 5279/25

Высшая школа технологии и энергетики СПб ГУПТД
198095, СПб., ул. Ивана Черных, 4.

© ВШТЭ СПбГУПТД, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ.....	5
1.1. Физкультурная минутка	6
1.2. Требования к ответственным за проведение производственной гимнастики.....	6
1.3. Последовательность упражнений в комплексе физкультурной минутки	7
1.4. Методические рекомендации для ответственных за физкультурную минутку	7
1.5. Обучение упражнениям и тренировка выполнения	8
2. ПРИМЕРЫ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ	9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	12
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	12

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт в нашей стране являются одним из важнейших средств воспитания молодежи, укрепления их здоровья и подготовки к труду и защите Родины.

Недостаточная активность современной молодежи приводит к ухудшению здоровья, снижению выносливости и ослаблению иммунитета. Актуальность производственной гимнастики в условиях вуза заключается в ее оздоровительном эффекте на физическое состояние и улучшении психоэмоционального фона.

Основоположник русской физиологии Иван Михайлович Сеченов, изучая закономерности восстановления сил человека после работы, пришел к выводу, что отдых с физиологической точки зрения не может и не должен сводиться к абсолютному покою. И. М. Сеченов установил, что при мышечной деятельности утомляются не только мышцы, но и центральная нервная система.

Академик Иван Петрович Павлов в своих трудах показал, что длительное возбуждение определенных клеток коры головного мозга приводит к снижению их работоспособности, которая в целом восстанавливается быстрее, если изменить характер работы. Его исследованиями установлено, что смена одного вида деятельности другим дает отдых длительно работавшим клеткам коры головного мозга. Это в одинаковой степени относится к лицам, занимающимся как физическим, так и умственным трудом.

Ученые А. Н. Крестовников, М. Е. Маршак, С. И. Нарикашвили и другие научно обосновали целесообразность внедрения гимнастики как одной из форм активного отдыха в режиме рабочего дня.

В результате научных исследований установлено, что наряду с улучшением здоровья трудящихся, у лиц, занимающихся гимнастическими упражнениями, производительность труда значительно возрастает, повышается общая заинтересованность студентов в занятиях физкультурой и спортом, улучшается трудовая дисциплина.

Гимнастика, применяемая в условиях высшего учебного заведения, имеет важное значение в системе мероприятий, направленных на охрану труда, повышение работоспособности. Она должна стать неотъемлемой частью распорядка дня.

Введение производственной гимнастики на предприятиях, учреждениях и учебных заведениях и медико-санитарный контроль за производственной гимнастикой отражают заботу работодателя о здоровье и физической подготовленности трудящихся и обучающихся.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ

Основной формой производственной гимнастики является вводная гимнастика. Она проводится перед началом работы, продолжительностью 6-8 минут; ее не следует противопоставлять утренней зарядке. В перерывах рабочего дня проводится физкультурная минутка продолжительностью 2-3 минуты. Еще одним видом производственной гимнастики является физкультурная пауза – это форма активного отдыха, проводимая в первую и вторую половины учебного дня в течение 5-6 минут. Это комплекс из 6-7 специально подобранных упражнений.

Кафедра физического воспитания по установленному расписанию проводит ознакомительное занятие, где представляет методику проведения и организацию этих форм производственной гимнастики.

Организации факультетов, подразделений и кафедр проводят просветительскую работу, раскрывая значение и профилактическую направленность гимнастики, добиваясь участия в них всех студентов, преподавателей и сотрудников. Ответственность за организацию, порядок и дисциплину во время проведения производственной гимнастики возлагается на профессорско-преподавательский состав, начальников отделов, заведующих лабораториями, которым рекомендуется принять активное участие.

Производственная гимнастика вводится приказом ректора учебного заведения. Распоряжением по вузу утверждается комиссия, которая подводит итоги работы один раз в полгода. Устанавливается время для занятия гимнастикой с указанием ее продолжительности. Возлагается персональная ответственность за проведение гимнастики на руководителей отделов, преподавателей кафедр. Утверждается преподаватель кафедры физического воспитания, ответственный за постановку и организацию производственной гимнастики, а также проведения однодневного семинара и консультаций для преподавателей кафедр. Кафедра физического воспитания устанавливает для преподавателей и отделов постоянно действующий семинар по разбору, разучиванию комплексов упражнений производственной гимнастики на предстоящие две недели.

Основными мероприятиями, обеспечивающими хорошую подготовку к введению производственной гимнастики в вузе, являются:

- изучение санитарно-гигиенических условий, предназначенных для проведения занятий производственной гимнастикой;
- принятие администрацией мер по улучшению санитарно-гигиенического состояния рабочих мест, предназначенных для занятия гимнастикой (усовершенствование вентиляции, ежедневная влажная уборка в помещениях, улучшение освещения и т. п.);
- агитационно-разъяснительная работа о пользе производственной гимнастики в вузе;
- твердое расписание занятий.

1.1. Физкультурная минутка

Физкультминутка является одной из форм производственной гимнастики, используется с целью профилактики преимущественно для работников умственного труда, выполняющих работу сидя. Эту форму производственной гимнастики, учитывая ее положительное влияние, желательно использовать в течение учебного года.

Физкультминутка – это небольшой комплекс физических упражнений (3-6 упражнений). Продолжительность их выполнения 2-3 мин. Проводится один-два раза в середине третьего часа занятий непосредственно в аудитории (кабинете). Кафедра физического воспитания инструктирует ответственных, проводящих физкультминутки, с целью подготовки инструкторских навыков.

Введению физкультминутки в вузе должна предшествовать необходимая организационно-методическая работа:

- на заседаниях факультетов необходимо обсуждать согласованность действий при проведении физкультминуток;
- кафедре физического воспитания необходимо совершенствовать работу по подготовке ответственных за проведение производственной гимнастики;
- включить в учебный план теоретический и практический разделы организации и проведения студентами производственной гимнастики;
- преподавателям, ответственным за организацию и методику проведения производственной гимнастики, своевременно разработать комплексы физкультминутки из расчета два комплекса в месяц и разучивать их на собраниях.

Учебным группам за лучшую постановку производственной гимнастики при подведении итогов соревнований выносятся поощрения.

1.2. Требования к ответственным за проведение производственной гимнастики

Лица, ответственные за проведение производственной гимнастики должны:

- быть хорошо подготовленными физически и служить примером для студентов;
- уметь правильно и четко показать упражнение (прием, действие) и кратко его объяснить;
- знать степень физической подготовленности студентов, состояние их здоровья;
- уметь заинтересовать и добиться эффективного выполнения упражнений;
- знать влияние физических упражнений на организм, различать признаки утомления, уметь определять нагрузку;
- уметь ориентироваться в конкретной обстановке (как расположить людей, чтобы упражнения достигали поставленной цели);

- добиваться, чтобы предлагаемые упражнения выполнялись технически правильно, уверенно и легко;
- вырабатывать привычку занимающихся к ежедневным физическим упражнениям в краткие промежутки времени.

1.3. Последовательность упражнений в комплексе физкультурной минутки

1. Упражнения на потягивание.
2. Упражнения для мышц туловища, рук и ног.
3. Упражнения, оказывавшие общее воздействие: бег, прыжки с последующим переходом на ходьбу, дыхательные упражнения.

Подсчет при выполнении движений с повторениями производится отдельно под каждое движение от «раз», «два» до «четыре» и более, в зависимости от числа повторений. После того, как техника движений усвоена, в целях более сильного воздействия на отдельные группы мышц и связок комплекс может выполняться с повторением каждого движения по два-четыре раза, в динамике без остановок.

В целях равномерного развития всех групп мышц, упражнения, связанные с поворотами, выполнять в обе стороны. Упражнения любого комплекса заканчивать применением глубокого дыхания: «раз-два», вставая на носки и поднимая руки в верх в стороны – вдох, «три-четыре», опускаясь на всю ступню, руки вниз – выдох.

1.4. Методические рекомендации для ответственных за физкультурную минутку

При обучении и выполнении упражнений соблюдать следующие требования:

- постепенность и последовательность: достигается правильным чередованием упражнений и распределением нагрузки на организм;
- наглядность: достигается правильной и четкой демонстрацией предлагаемого упражнения;
- сознательность: необходимо при разучивании объяснять сущность предлагаемого упражнения, влияние его на организм и значение для сохранения работоспособности;
- доступность: упражнения должны соответствовать силам и подготовленности обучаемых с учетом индивидуальных особенностей каждого;
- активность обучаемых: достигается самостоятельным совершенствованием, воспитанием уверенности в своих силах;
- прочность и умение: достигается выработкой соответствующих навыков и постоянным совершенствованием их в процессе занятий.

1.5. Обучение упражнениям и тренировка выполнения

Проводить упражнения необходимо в следующей последовательности:

- ознакомление с упражнением;
- разучивание упражнения;
- тренировка выполнения упражнения.

Следует помнить, что ошибки при выполнении упражнений могут возникать вследствие неправильного понимания упражнения (чаще всего из-за нечетной демонстрации или неясного объяснения упражнения). Сначала следует исправлять ошибки более грубые, и затем второстепенные, добиваясь правильного выполнения каждого упражнения.

Физическая нагрузка в ходе выполнения упражнений может повышаться за счет:

- увеличения числа повторений упражнения;
- усложнения исходных положений;
- частоты повторения движения в единицу времени;
- непрерывности выполнения упражнений одного за другим;
- создания заинтересованности и активности каждого занимающегося при выполнении упражнения.

Общеразвивающие гимнастические упражнения можно квалифицировать по:

- анатомо-физиологическому и психологическому воздействию;
- значению для развития физических качеств;
- характеру физических усилий (динамические или статические).

Необходимо помнить, что упражнения достигают поставленной цели, если весь процесс их применения не формальный, а творческий.

2. ПРИМЕРЫ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс 1

1 упражнение. И. П. – основная стойка, на счет 1–2 – руки в стороны ладони кверху /вдох/ 3–4 медленное опускание рук вниз до скрещения спереди /свободный выдох.

2 упражнение. И. П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью 1–2 поворот направо руки в стороны, 3–4 И. П.

3 упражнение. И. П. – ноги на ширине плеч, руки за голову 1–2 наклон вперед руки вверх 3–4 И. П.

4 упражнение. И. П. – основная стойка 1 левая нога в сторону, руки вправо, 2 И. П., то же в другую сторону.

Комплекс 2

1 упражнение. И. П. – основная стойка, руки за голову 1–2 поворот направо, руки вверх наружу /вдох/, 3–4 И. П.

2 упражнение. И. П. – ноги на ширине плеч, 1–2 маховые движения рук вдоль тела вправо и влево с пружинящими полуприседаниями.

3 упражнение. И. П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1–4 – круговые движения туловища, не сгибая ног в коленях.

4 упражнение. И. П. – основная стойка, руки вперед. Круговые вращения кистей с разжиманием и сжиманием пальцев /темп быстрый/.

Комплекс 3

1 упражнение. И. П. – основная стойка, 1 – руки вверх /вдох/ 2 – руки в стороны; 3–4 И. П., расслабленно.

2 упражнение. И. П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 наклон вперед 2 И. П., 3 наклон назад, 4 И. П., 5 – наклон вправо, 6 – И. П., 7 – наклон влево, 8 – И. П.

3 упражнение. И. П. – основная стойка, 1 – подняться на носки руки вверх, 2 – И. П.

4 упражнение. И. П. – руки к плечам, 1 – развести плечи /вдох/, 2 – плечи свести опустить голову /выдох/. Повторить 4 раза.

Комплекс 4

1 упражнение. И. П. – основная стойка, ходьба на месте 30 сек.

2 упражнение. И. П. – основная стойка пальцы сцеплены, голова опущена 1–2 подняться на носки руки вверх 3–4 И. П.

3 упражнение. И. П. – основная стойка руки на спинке стула 1–2 приседание с опорой на спинку стула 3–4 И. П.

4 упражнение. И. П. – основная стойка, руки за голову пальцы сцеплены 1– поворот направо 2 И. П., 3 – поворот налево 4 И. П.

Комплекс 5

1 упражнение. И. П. – стойка ноги врозь /широко/ руки за голову 1 – согнуть правую ногу, то же в другую сторону.

2 упражнение. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1 – поворот направо, руки к плечам 2 – И. П. То же в другую сторону.

3 упражнение. И. П. – основная стойка 1–4 руки вверх с разжиманием и сжиманием пальцев 5–9 – вниз. 4 упражнение. И. П. – основная стойка руки на поясе 1 – наклон вперед 2 И. П. 3 – наклон назад прогнуться /вдох/.

Комплекс 6

1 упражнение. И. П. – основная стойка, руки на поясе 1 – медленно отвести плечи назад /вдох/ 2 – И. П. /выдох повторить 4 раза.

2 упражнение. И. П. – основная стойка руки опорой о спинку стула 1–2 приседание 3–4 И. П.

3 упражнение. И. П. – основная стойка руки к плечам, 1–2 правую ногу назад на носок, руки вверх /вдох/ 3–4 И. П. То же в другую сторону.

4 упражнение. И. П. – основная стойка руки вверх 1–2 два круга руками внутрь 3–4 два круга руками наружу.

Комплекс 7

1 упражнение. И. П. – сидя на стуле, руки внизу 1–2 рука вверх /вдох/, 3–4 – руки вниз /выдох/.

2 упражнение. И. П. – сидя на стуле, руки и плечам 1–2 руки вверх /вдох/ 3–4 И. П. 5–6 наклон на стул руки вверх 7–8 И. П.

3 упражнение. И. П. – сидя на стуле, руки перед грудью 1 – поворот направо руки в стороны 2 – И. П. То же в другую сторону.

4 упражнение. И. П. – сидя на стуле руки внизу 1 – руки на пояс 2 – руки к плечам 3 – руки вверх 4 – руки вниз.

Комплекс 8

1 упражнение. И. П. – основная стойка, руки за голову пальцы сцеплены 1–2 поворачивая ладони наружу руки вверх прогнуться /вдох/ 3–4 И. П. Повторить 4 раза.

2 упражнение. И. П. – основная стойка 1 – наклон вперед вправо пальцами коснуться пола 2 И. П. То же в другую сторону.

3 упражнение. И. П. – основная стойка руки на пояс 1 – присед. руки вперед в стороны 2 И. П.

Повторить 2–6 раз. 4 упражнение. И. П. – основная стойка, 1 – поднять согнутую правую ногу, подтянуть руками к груди 2 И. П. То же с другой ноги.

Комплекс 9

1 упражнение. И. П. – основная стойка, руки перед грудью 1–2 с поворотом направо руки вверх наружу /вдох/ 3–4 И. П. То же в другую сторону.

2 упражнение. И. П. – основная стойка 1 – присед, руки в стороны 2 И. П. Повторить 4–6 раз.

3 упражнение. И. П. – основная стойка, руки на поясе, вращение туловища вперед, вправо, назад, влево. То же в другую сторону.

4 упражнение. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

Комплекс 10

1 упражнение. И. П. – основная стойка, руки к плечам 1–2 левую ногу влево на носок, руки вверх /вдох 3–4 И. П.

2 упражнение. И. П. – основная стойка, руки на поясе 1 – наклон вперед 2 – И. П. 3 – наклон вправо 4 – И. П. 5 – наклон назад, 6 – И. П. 7 – наклон влево 8 – И. П.

3 упражнение. И. П. – основная стойка руки на поясе, ноги врозь 1 – наклон вправо левую руку вверх 2 И. П. То же в другую сторону.

4 упражнение. И. П. – основная стойка 1–2–3–4. Руки вверх с потряхиванием кистей 5–6–7–3 И. П.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Производственная гимнастика направлена на укрепление организма и повышение уровня физического развития людей всех возрастов, а также является средством снятия стресса. Производственная гимнастика – это неотъемлемая часть физического воспитания. Анализ литературы, посвященной данной проблеме, позволяет сделать следующие выводы:

1. Производственная гимнастика позволяет структурировать физическую нагрузку.
2. Стимулирует производительность труда.
3. Уменьшает утомляемость на рабочем месте.
4. Уравновешивает эмоциональный фон и стрессоустойчивость.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. – М, 1999. – 607 с.
2. Физическая реабилитация: учеб. заведений физ. культуры / С. Н. Попова, Н. М. Валеев, Л. С. Захарова и др.; Под общ. ред. С. Н. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 1999. – 604 с.
3. Лечебная физическая культура: справочник / Под ред. В. А. Елифанова. – 2 изд. перераб. и доп. – Москва: Медицина, 2001. – 586 с.
4. Милюкова, И. В. Лечебная физкультура: новейший справ. / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова; под общ. ред. Т. А. Евдокимовой. – СПб. : Сова; М. : ЭКСМО, 2003. – 860 с.