

Физическая культура людей молодого и зрелого возраста (план лекции)

- Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности.
- Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста.
- Физическая культура в режиме трудового дня.
- Физическая культура в быту.

Молодежным возрастом принято считать от 18 до 29 лет, а зрелым — от 30 до 55 лет (женщины) и 60 лет (мужчины)

Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Физическая культура является фактором, оказывающим значительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве и её включение в научную организацию труда (НОТ) становится существенной необходимостью.

Научная организация труда (НОТ) предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда.

Главной целью внедрения физической культуры в систему НОТ в обществе является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

Задачи внедрения ФК в систему научной организации труда (НОТ)

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности.

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике работоспособности.

Задачи внедрения ФК в систему научной организации труда (НОТ)

3. В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда

Особенности физического развития лиц молодого возраста

В возрасте 18—29 лет у человека сохраняется высокий уровень тренируемости двигательной функции, особенно ее силовых проявлений и работоспособности, складываются благоприятные предпосылки для занятий различными видами спорта и достижения в них высоких спортивных

Особенности физического развития лиц зрелого возраста

В возрастном интервале 30—60 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Причем масса тела, частота дыхания, систолическое давление увеличиваются, а показатели

Особенности физического развития лиц зрелого возраста

Снижается эластичность связочного аппарата, понижается его прочность, возрастает хрупкость костей, происходит окостенение ряда элементов позвоночного столба, снижается подвижность в суставах. После 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции.

Особенности физического развития лиц зрелого возраста

С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Снижается также продуктивность умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой

Особенности физического развития лиц зрелого возраста

Характер возрастных изменений морфофункциональных свойств аппарата движения человека зависит от образа жизни, уровня и содержания его физической активности.

Физическая культура в режиме трудового дня

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой, которая имеет в основном три формы:

- вводная гимнастика
- физкультпаузы
- физкультминутки

Периоды работоспособности человека на протяжении рабочего дня

1. Период вработывания

(примерно первые 1—2 ч работы).

2. Период стабилизации

(средняя продолжительность 4—5 ч).

3. Период снижения работоспособности

(период утомления).

Периоды работоспособности человека на протяжении рабочего дня

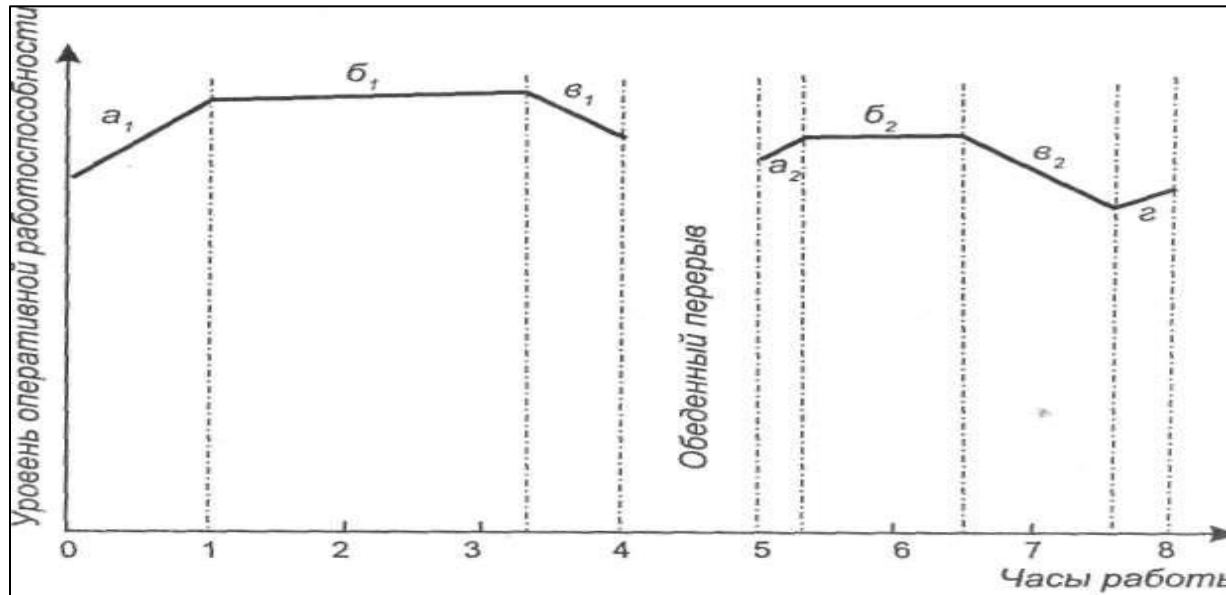


Схема динамики оперативной работоспособности в процессе рабочего дня (по Л. П. Матвееву, 1991): a_1 — период начального вбавления; b_1 — период устойчивого проявления работоспособности на повышенном уровне; e_1 — период первого относительного снижения уровня оперативной работоспособности; a_2 — период повторного вбавления; b_2 — второй период устойчивого проявления работоспособности; e_2 — период нарастающего снижения уровня оперативной работоспособности; z — феномен конечного порыва

Вводная гимнастика —
организованное, систематическое
выполнение специально подобранных
физических упражнений перед началом
работы с целью быстрого
вработывания организма.

Физкультурная пауза — выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня.

Физкультурные минуты представляют собой кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2—3 физических упражнения.

Основное назначение физкультминуток — расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму

Основные формы использования физической культуры в быту

- базово-продолжающая ФК;
- гигиеническая и рекреативная ФК;
- оздоровительно-реабилитационная ФК;
- базовый спорт.

Базово-продолжающая физическая культура

Основная направленность данной формы заключается в том, чтобы продлевать (продолжить) ту базу ОФП, которая была заложена в процессе физического воспитания по государственным программам в период обучения.

Основные формы занятий:

- Секции ОФП
- Самостоятельные занятия

Гигиеническая и рекреативная физическая культура

Основное назначение - оперативная оптимизация организма человека в рамках повседневного быта и отдыха.

Основные формы занятий:

- Утренняя гигиеническая гимнастика
2. Рекреативная (восстановительная) форма ФК

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Представлена следующими основными формами:

1) группами ЛФК при больницах, лечебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и т.

д.;

2) группами здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.;

3) самостоятельными занятиями по

Базовый спорт

Является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья.

Занятия различными видами спорта организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры человека зрелого возраста

1. Знание основ организации и методики самостоятельной физической подготовки и умение применять их в практике.
2. Знание анатомо-физиологических особенностей организма человека зрелого возраста.
3. Уверенное владение методами диагностики своего физического состояния, самоконтроля и дозировки физических нагрузок.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры человека зрелого возраста

4. Знание основ закаливания и умение
правильно

использовать их для постоянного поддержания
высокого уровня резистентности своего
организма.

5. Выполнение возрастных нормативов
физической подготовленности.

6. Умение пользоваться тренажерами и
проводить

с их помощью самостоятельные физические

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры человека зрелого возраста

7. Постоянное внимание к физическому воспитанию детей. Умение организовать выполнение ими домашних заданий по физической подготовке.
8. Систематическая физическая тренировка не реже 2-3 раз в неделю с 1-2 еженедельными занятиями оздоровительного или общеукрепляющего характера.
9. Отказ от употребления алкоголя и курения.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры человека зрелого возраста

10. Участие в пропаганде физической активности среди товарищей по работе, родственников, в семье.
11. Знание основных событий спортивной жизни области, страны и за рубежом.