

Производственная физическая культура. Её цели и задачи



Производственная физическая культура.

Производственная физическая культура (ПФК) - система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.



Цель ПФК

Цель ПФК— способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность



Задачи ПФК

1. подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
2. активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;
3. заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;
4. профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

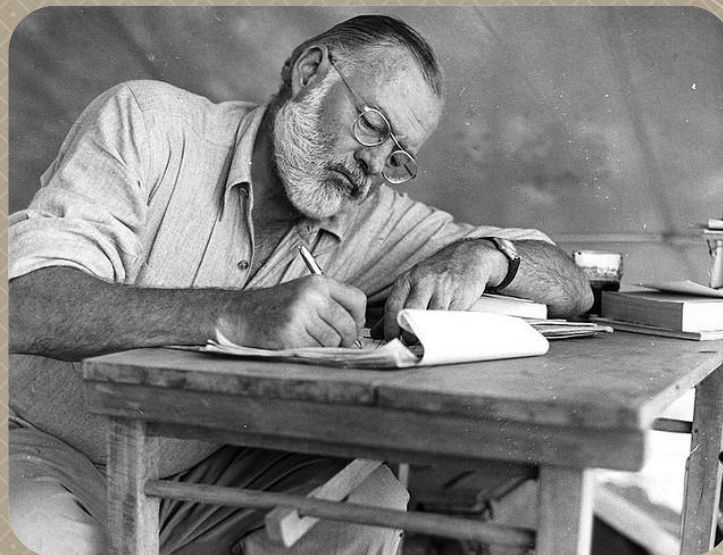


КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИЙ ДЛЯ ПФК



ПЕРВАЯ ГРУППА

К ней отнесены виды труда, характеризующиеся умственной работой различной степени напряженности – от легкой и разнообразной до сложной и однообразной (писатель, бухгалтер, преподаватель, оператор пк)



ВТОРАЯ ГРУППА

Сюда отнесены виды труда связанные с выполнением мелких ручных операций в положении сидя (иногда стоя) без значительных мышечных напряжений(сборщики радиоэлектронной аппаратуры, часов, водитель легкого автомобиля)



ТРЕТЬЯ ГРУППА

К этой группе относятся виды труда, связанные с работой на различных станках, характеризующиеся разнообразной двигательной деятельностью и физическим напряжением средней тяжести (работа на станках, токарь фрезеровщик)



ЧЕТВЕРТАЯ ГРУППА

К этой группе относятся профессии связанные с тяжелой физической работой, выполнение которой требует больших мышечных усилий(сталевары, шахтеры, грузчики)



ФОРМЫ ПФК



Вводная гимнастика

Цель вводной гимнастики заключается в том, чтобы посредством выполнения определенным образом подобранных гимнастических упражнений в течение 4—5 мин. ускорить протекание физиологических процессов и тем самым создать состояние большей готовности к работе, ускорить и оптимизировать проявление РДС.

Вводная гимнастика должна быть направлена на совершенствование функционирования соответствующего стереотипа деятельности нервных центров. В комплексе упражнений вводной гимнастики целесообразно применять такие упражнения, которые были бы близки к действиям, выполняемым во время работы.



Физкультурная пауза

Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7—8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5—10 мин.

Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики работоспособности.



Микропауза

Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20—30 с.

Цель микропауз — ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы.



Методика составления комплексов упражнений

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, так же как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики.

