



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЕЖИМЕ ТРУДА И ОТДЫХА

Хамидуллина Вилия,
менеджмент 3
курс

Содержание

- Введение
- Объект и предмет исследования
- Цель исследования
- Рациональный, научно обоснованный сменный режим труда и отдыха
- Физическая культура в режиме рабочего дня.
- Производственная гимнастика.
- Вводная гимнастика.
- Гимнастика в офисе
- Физическая культура во вне рабочее время.
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- Восстановительные упражнения
- Использованная литература

Введение

- Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение.
- Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека.
- Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда.
- Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления.



Объект и предмет исследования



- **Объект исследования** – работники 4х групп труда
- **Предмет исследования** – физические нагрузки во время рабочего дня и отдыха

- **Цель исследования** - выявить упражнения, при котором у каждой рабочей группы сохраняется высокая производительность труда и высокий уровень работоспособности человека и отсутствует чрезмерное утомление в течение всей рабочей смены.



РАЦИОНАЛЬНЫЙ, НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЙ СМЕННЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

— это такое чередование периодов работы и перерывов на отдых, при котором сохраняется высокая производительность труда и высокий уровень работоспособности человека и отсутствует чрезмерное утомление в течение всей рабочей смены.



ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ ОСНОВНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ:

обеспечить высокую производительность труда

показателем которой может

служить:

• количество продукции

- произведенной за смену
- время, затраченное на единицу продукции
- наличие и отсутствие брака.

способствовать сохранению высокого уровня работоспособности

который характеризуется следующими

признаками:

- снижением функциональных показателей во время перерывов до уровня, низкого к дорабочему;
- наличием устойчивого уровня функциональных психофизиологических показателей во время работы и после окончания ее последовательных периодов;
- быстрой вработываемостью, длительным подержанием высокого уровня работоспособности и продолжительности труда;
- предупреждением и ограничением развития глубоких стадий производственного утомления.



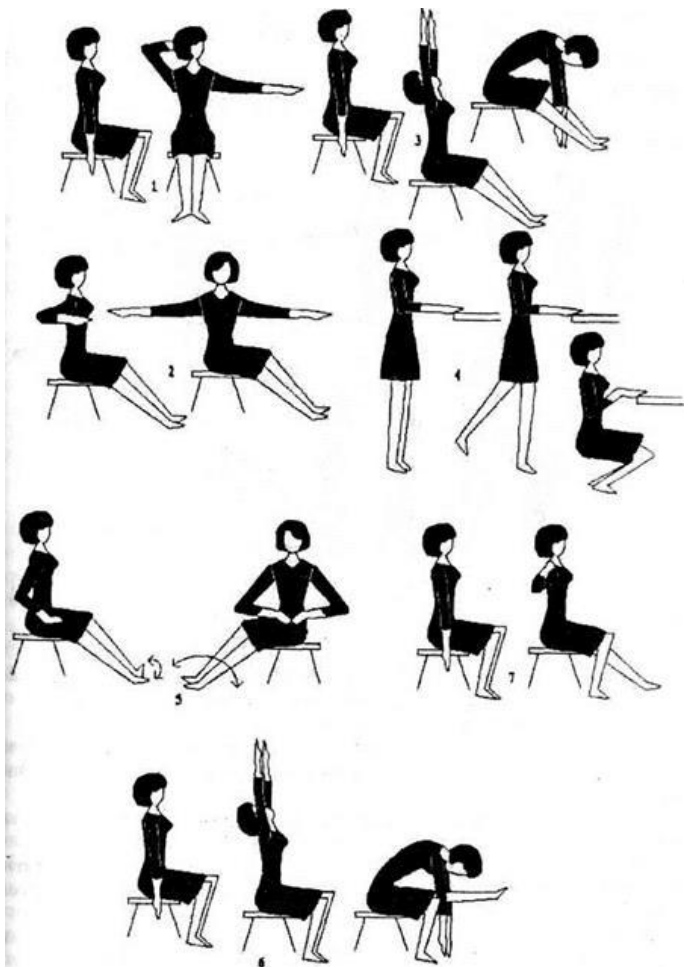
- При определении эффективности вновь разработанного режима труда и отдыха необходимо сравнить **регулирование ключевых физиологических функций** до и после рационализации режима с существующими нормальными границами (пределами) и оптимальным уровнем определения данных ключевых функций.



ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ СМЕННОГО РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА, СПОСОБНОСТИ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА ИСПОЛНЯЮТСЯ:

производственная

гимнастика



отдельные упражнения и комплексы оздоровительно-профилактической гимнастики

10 РАЗ



спортивные игры во время



массаж, водные процедуры, психорегулирующие занятия

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА



Производственная гимнастика

- *Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на производствах*



Задачами производственной гимнастики являются:

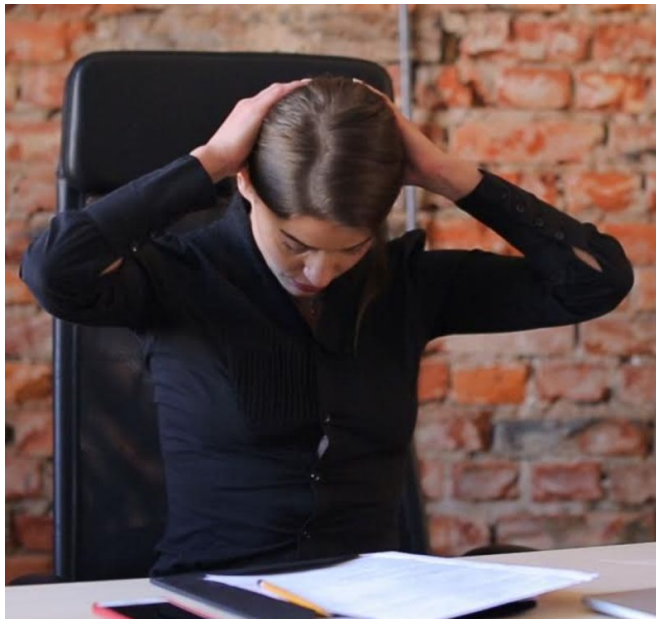
- 1) улучшение здоровья трудящихся, которое достигается в результате систематических занятий физическими упражнениями;
- 2) увеличение работоспособности трудящихся, снижение профессионального утомления;
- 3) повышение общей культуры движений;
- 4) содействие вовлечению широких масс трудящихся в занятия массовыми формами физической культуры;
- 5) эстетическое воспитание занимающихся.

Крайне важен анализ состояния здоровья занимающихся, так как индивидуальный подход к ним в процессе занятий является решающим условием эффективности занятий.



ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

- Особое место в оптимизации режима труда и отдыха принадлежит производственной гимнастике.
- Богатый опыт сотен предприятий, многочисленные научные исследования, проведенные за последние два десятилетия, как на производстве, так и в лабораториях, утверждают неоспоримую **пользу введения рационально организованной производственной гимнастики в режим труда на различных участках современного производства.**



ЗНАЧЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

способствует ускорению вхождения в работу в начале рабочего дня (вводная гимнастика)



предупреждает снижение работоспособности в конце первой половины рабочего дня и в последних часах работы (физкультурная пауза и физкультминуты)





- В середине и в конце рабочего дня применение комплексов физических упражнений физкультурной паузы и физкультурной минуты направлено на **ускорение и углубление отдыха** во время регламентированных перерывов.
- В этом физиологический смысл «острого» действия физкультурных пауз и физкультминуток.

ВВОДНАЯ ГИМНАСТИКА



Цель вводной гимнастики заключается в том, чтобы посредством выполнения определенным образом подобранных гимнастических упражнений в течение 4—5 мин.

ускорить протекание физиологических

и тем самым создать состояние большей готовности к работе, ускорить и оптимизировать проявление РДС.

При построении комплексов вводной гимнастики (как комплексов физкультурной паузы) рекомендуется учитывать следующие стороны трудовой деятельности:

1. Рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);
2. Рабочие движения (быстрые или медленные, напряженные или ненапряженные, с большой амплитудой или силой, симметричные или асимметричные, однообразные или разнообразные и т. п.);
3. Характер трудовой деятельности (точность движений, повторяемость движения, быстроту реакций, напряженность и концентрацию (внимания, нагрузку на органы чувств, психическую и мышечную нагрузку, монотонность труда, сложность и интенсивность мыслительных процессов);
4. Степень и характер утомления по субъективным показателям (рассеянное внимание, ощущение боли в мышцах, головная боль, раздражительность и т. п.);
5. Наличие людей, занимающихся производственной гимнастикой, имеющих отклонения в здоровье (для них целесообразно подобрать специальный комплекс с учетом отклонений в здоровье, не забывая при этом задач производственной гимнастики).

При составлении комплексов вводной гимнастики и физкультурной паузы целесообразно учитывать следующие основные принципы:

соответствие содержания комплексов задачам конкретной формы производственной гимнастики;

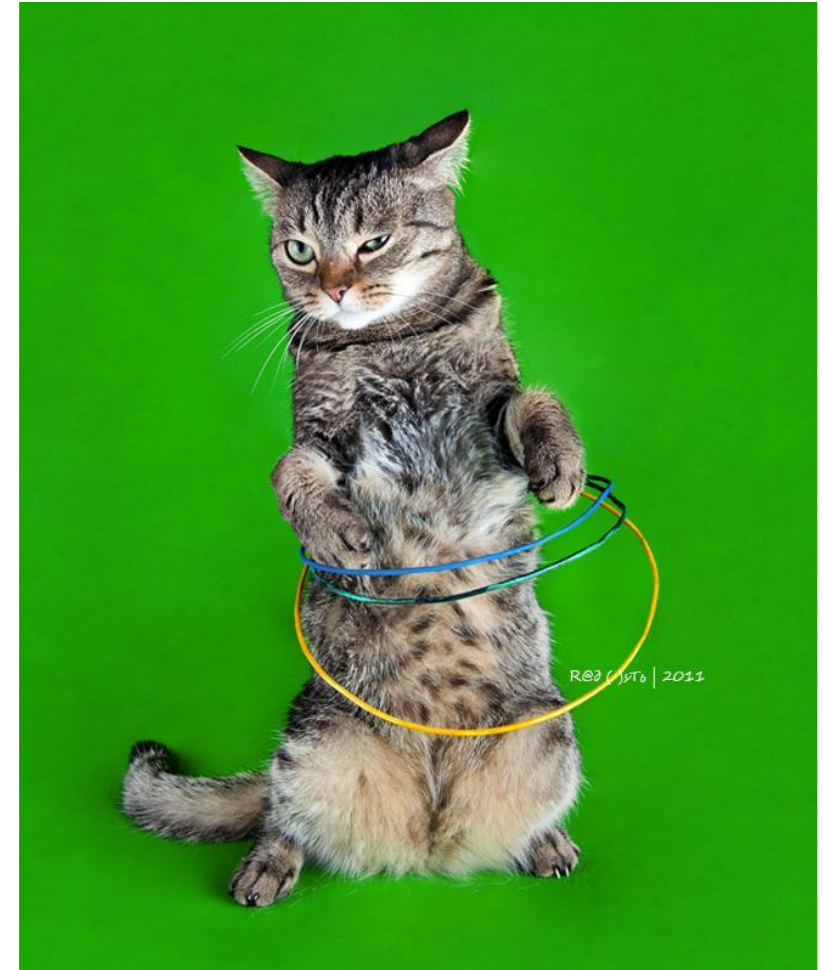
разностороннее воздействие комплексов на организм занимающихся;

соответствие применяемых упражнений особенностям занимающихся и условиям проведения занятий;

взаимодействие упражнений в комплексе

соответствие нагрузки подготовленности

необходимость физического совершенствования занимающихся



ГИМНАСТИКА В ОФИСЕ



- комплекс упражнений для лица и тела
- занимаемся гимнастикой в офисе, в дороге, на пляже
- рецепты блюд для эффективной диеты
- поговорим о самооценке и любви к себе

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!!

ИСХОДЯ ИЗ ЭТИХ ПРИНЦИПОВ В ОБЩЕМ СЛУЧАЕ В КОМПЛЕКС ВВОДНОЙ ГИМНАСТИКИ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ УПРАЖНЕНИЙ:

I. Ходьба.

II. Упражнения на поддержание с глубоким дыханием.

III. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук).

IV. Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полушпагаты, приседания, бег на месте, подскоки).

V. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки).

VI. Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

При подборе упражнений в комплексы физкультурной паузы учитываются:

РАБОЧАЯ ПОЗА



Сидя



Стоя

РАБОЧИЕ ДВИЖЕНИЯ



Разнообразные



Однообразные

- Назначать перерывы для физкультурных пауз целесообразно в моменты, **предшествующие развитию утомления**, с тем расчетом, чтобы **предотвратить возможность снижения работоспособности** и сохранить на всем протяжении рабочего дня **высокий уровень производительности труда**.
- *Поэтому их надо назначать в моменты наступления начальных признаков утомления, которые желательно определять в предварительных исследованиях изменений работоспособности у работающих на данном участке производства.*



Целесообразно подбирать такие упражнения, которые давали бы **посильную тониизирующую нагрузку**, способствовали углублению торможения и ускорению восстановительных процессов в соответствующих нервных центрах.



Исследования показали, что выполнение комплекса физкультурной паузы в **среднем и быстром темпе** восстанавливает работоспособность гораздо эффективнее, чем выполнение этих же упражнений в медленном темпе.



ПРИ РАЗРАБОТКЕ ТИПОВЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ ПОЛЬЗУЮТСЯ КЛАССИФИКАЦИЕЙ ДЕЛЕНИЯ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ НА 4 ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ТРУДА.

- **В первую группу** объединены профессии, связанные с выполнением кратковременных операций.
- Они требуют небольших физических нагрузок и отличаются монотонностью рабочих действий.
- При этом виде труда у рабочих на протяжении длительного времени значительно напряжено внимание и зрение;
- рабочие длительно находятся в однообразной позе и выполняют мелкие и точные, весьма однообразные движения, главным образом пальцами рук
- (например, швейницы, сборщики мелких механизмов, перфораторщицы, кесари-лекальщики и др.)



Для представителей этой группы труда упражнения физкультурной паузы рекомендуется чередовать следующим образом:

- Упражнения в потягивании.
- Упражнения для мышц туловища, рук и ног (повороты, наклоны в стороны и вперед с движениями рук и ног).
- Те же упражнения, но выполнение их более интенсивное.
- Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.
- Упражнения для туловища, рук и ног.
- Расслабление мышц рук.
- Упражнения на точность и координацию движений.

Нагрузка увеличивается постепенно, достигая максимума в четвертом упражнении, а затем понижается.



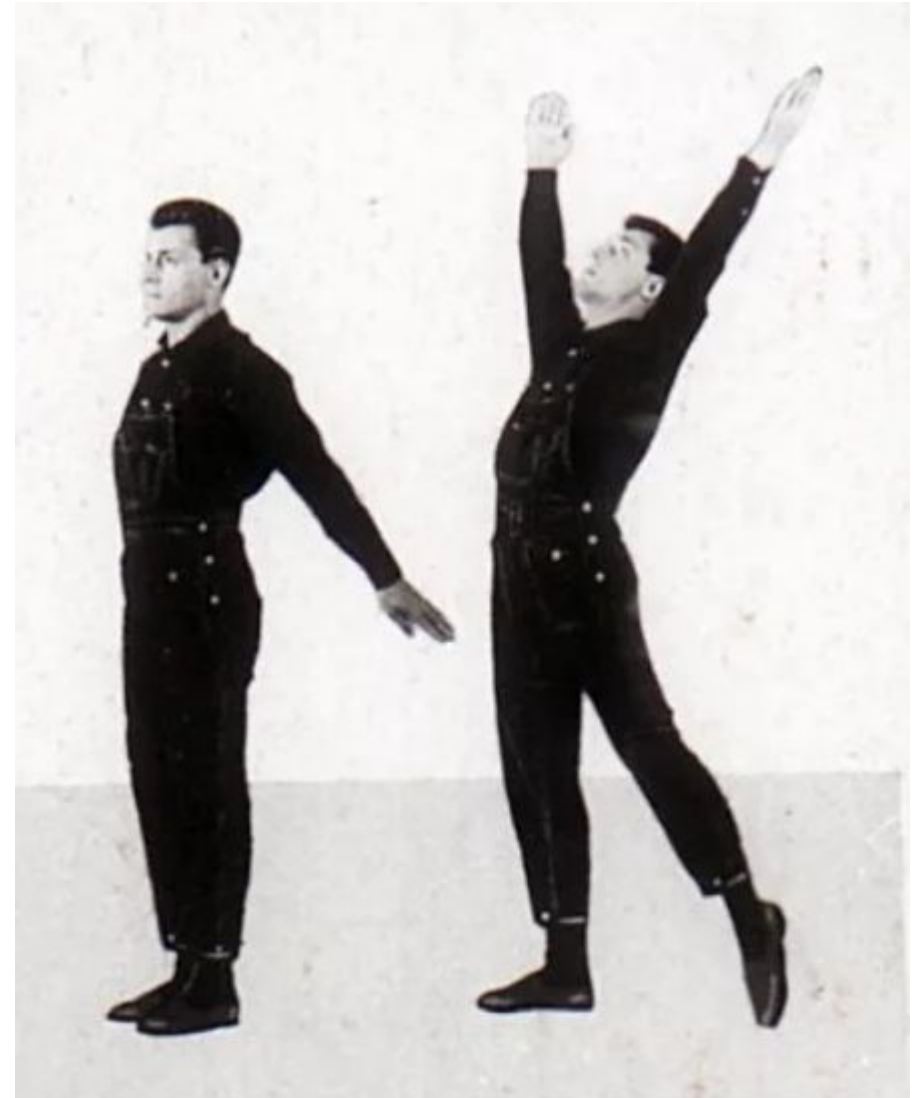
ВТОРАЯ ГРУППА ТРУДА

- Ко второй группе относятся представители профессий, работа которых отличается умеренными физическими усилиями, значительным напряжением внимания при большом разнообразии трудовых движений (имеются в виду станочники – токари, фрезеровщики, автоматчики, шлифовальщики, текстильщицы и др.).
- Для этой группы комплекс составляется из разнообразных динамических упражнений, подбираемых так, чтобы они не явились дополнительной нагрузкой для мышц, которые участвовали в предшествующей производственной деятельности.



КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ СОСТАВЛЯЕТСЯ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- Упражнения в потягивании.
- Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением).
- Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением).
- Упражнения махового характера для различных мышечных групп.
- Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.
- Маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы.
- Упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп с динамическими усилиями для других.
- Упражнения на точность и координацию движений.



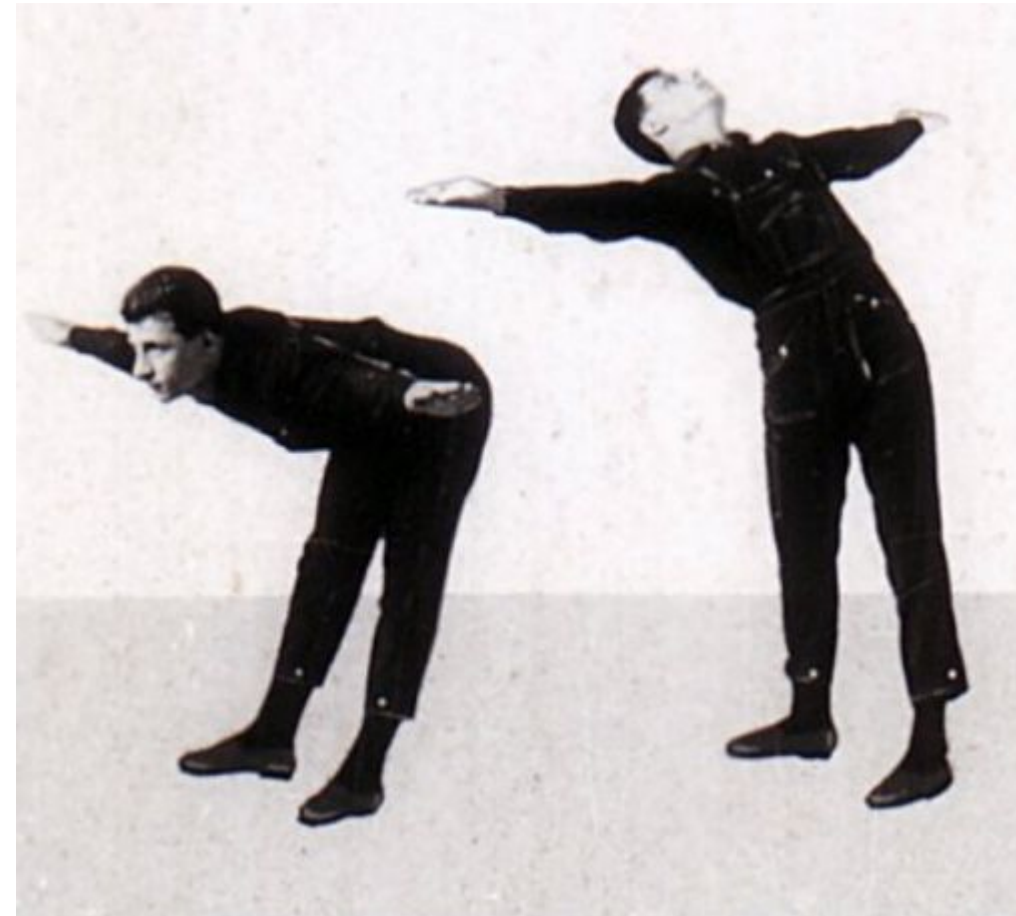
ТРЕТЬЯ ГРУППА

- В третью группу объединяются представители профессий, чей труд отличается большими физическими усилиями и выполнением разнообразных рабочих действий, часто в очень быстром темпе.
- К ним можно относят формовщиков, прокатчиков, обрубщиков, строительных рабочих, шахтеров и др.
- В комплекс для рабочих этой группы труда наряду с упражнениями, направленными на общее разностороннее укрепление организма, включаются упражнения на растягивание и расслабление работавших мышц. Одновременно полезно выполнение динамических упражнений поработавшими мышечными группами. Особо важное значение приобретает медленное выполнение упражнений с глубоким дыханием.
- Физкультурную паузу полезно сочетать с легкими водными процедурами (после выполнения упражнений обтирать теплой водой шею, по пояс туловище и растираться полотенцем).



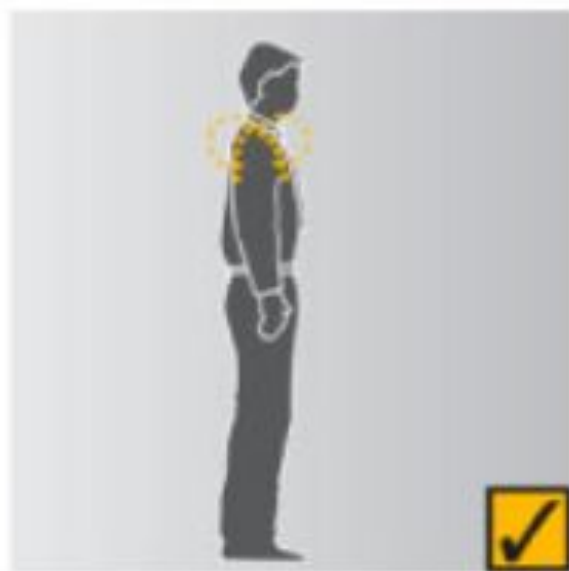
КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ ДЛЯ ЛИЦ, ВЫПОЛНЯЮЩИХ ТЯЖЕЛУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТУ, ЦЕЛЕСООБРАЗНО СОСТАВЛЯТЬ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- Упражнения в потягивании (как правило, прогибанием) с глубоким дыханием, заканчивающиеся расслаблением мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения в глубоком дыхании и расслаблении мышц рук.
- Отдых, сидя в удобной позе (или лежа) с расслабленными мышцами всего тела (1-2 мин.). Затем в этой же позе движения ногами.
- Упражнения, способствующие улучшению осанки, подвижности суставов и растягиванию активно работающих мышечных групп (наклоны, повороты туловища).
- Активные движения руками (вращения, рывки, круговые движения).
- Упражнения для мышц ног, туловища (махи, выпады, приседания, прыжки, бег на месте).
- Упражнения на совершенствование координации движений и концентрацию внимания.



ДЛЯ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА, ОСОБЕННО ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ЕСТЬ ХОРОШИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ УПРАЖНЕНИЙ И ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ (НЕ ТОЛЬКО ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ, А ВОООЩЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА)

- **первое упражнение комплекса** – это ходьба или легкий бег (бег трусцой);
- **второе** – потягивание с глубоким дыханием;
- **третье** – полу приседы, приседания с движениями рук;
- **четвертое** — для мышц туловища;
- **пятое** — для рук и плечевого пояса;
- **Шестое** — бег или прыжки, переходящие в постепенно замедленную ходьбу с дыхательными движениями;
- **Седьмое** — на концентрацию внимания (асимметричные движения руками и ногами).



ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ КОМПЛЕКСА ДЛЯ ПРОФЕССИЙ 1-ой ГРУППЫ ТРУДА

1. Улучшение деятельности дыхательной системы.
2. Содействие устранению застойных явлений, улучшение общего кровообращения.
3. Воздействие на мышечную систему всего тела:

- а) укрепление мышц плечевого пояса, спины и живота;
- б) овладение расслаблением мышц плечевого пояса и рук, принимавших участие в рабочих движениях.

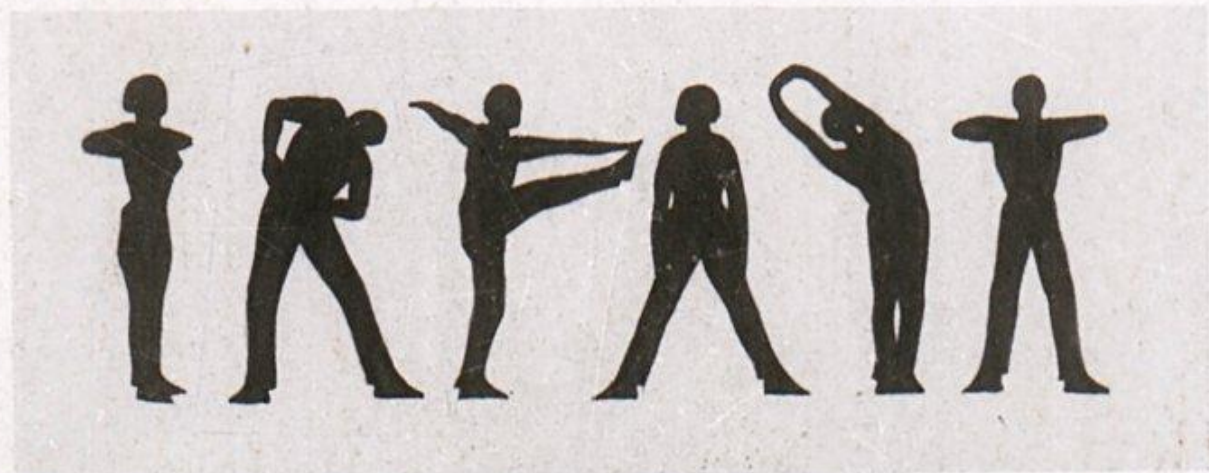


17

ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ КОМПЛЕКСА ДЛЯ ПРОФЕССИЙ 2-ой ГРУППЫ ТРУДА

1. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Воздействие на мышечную систему:

- а) овладение расслаблением мышц всего тела, особенно рук и ног;
- б) выпрямление позвоночника и улучшение осанки;
- в) укрепление мышц, поддерживающих своды стопы.



26

ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ КОМПЛЕКСА ДЛЯ ПРОФЕССИЙ 3-ей ГРУППЫ ТРУДА

1. Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Достижение расслабленного состояния утомленных мышечных групп.
3. Улучшение осанки.
4. Развитие подвижности в суставах.



ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ КОМПЛЕКСА ДЛЯ ПРОФЕССИЙ 4-ой ГРУППЫ ТРУДА

1. Улучшение общего кровообращения, дыхания и обмена веществ.
2. Воздействие на мышечную систему:
 - i) укрепление мышц всего тела;
 - i) развитие подвижности в суставах;
 - i) улучшение осанки.

Изменение физической нагрузки в комплексе строится по принципу 1-ой группы труда.



Использованная литература

1. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. – М:1986г.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1983.
3. <http://www.textreferat.com/referat-2358-6.html>