

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Сделал студент 2 группы мс:
Астафьев А.
Проверила: Карельская Е.И.**

СОДЕРЖАНИЕ

- I. Назначение, структура и функции ПФК.
- II. Формы, виды и средства, используемые в ПФК.
- III. Организационные факторы, повышающие эффективность ПФК
- IV. Классификация профессий для ПФК

I. Назначение, структура и функции ПФК.

- ❖ Социальная природа физической культуры как одной из областей общественно необходимой деятельности детерминирована непосредственными потребностями труда и других видов жизнедеятельности человека, стремлениями общества к использованию ее как одного из важнейших средств его формирования и воспитания.**
- ❖ В сфере труда факторы физической культуры, применяемые в соответствии с требованиями оптимальной организации трудовых процессов в зависимости от характера и условий труда, особенностей его воздействия на человека, образуют относительно самостоятельную ее подсистему - ПФК**

- ❖ **Производственная физическая культура** - совокупность физкультурно-оздоровительных занятий, осуществляемых в сфере производства в режиме свободного времени трудящихся, формы и содержания которых диктуются особенностями влияния на работающего условий, характера и организации труда

Функции ПФК

Общие функции ПФК характеризуют те ее свойства, которые присущи ей как часть физической культуры.

К ним относятся:

- ❖ двигательная функция, которая проявляется в необходимости использования ПФК с целью оптимизации двигательного режима человека, удовлетворения его естественных потребностей в движении, профилактики последствий гиподинамии и гипокинезии;
- ❖ образовательная функция, выражающаяся в использовании ПФК в общей системе образования с целью формирования жизненно важных двигательных навыков и умений и связанных с ними знаний;

- ❖ рекреативная и оздоровительная функции выражающие ее преимущественное использование в сфере досуга или в системе специальных восстановительных мер, применяемых как средство удовлетворения эмоциональных потребностей и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, снижения общих заболеваний;
- ❖ общеразвивающая функция, связана с использованием ПФК с целью формирования и развития общих физических качеств и способностей, совершенствования двигательных навыков трудящихся;

- ❖ **социально-психологическая функция,** отражающая необходимость применения этой культуры с целью развития волевых качеств и черт характера личности работника;
- ❖ **социально-коммуникативная функция,** выражающая необходимость использования ПФК с целью установления межличностных контактов, формирование оптимального микроклимата в трудовых коллективах, социализации и интеграции трудящихся;
- ❖ **нормативная функция,** отражающая необходимость применения ПФК с целью выработки и закрепления, определенных общей физической подготовленности трудящихся, нормирования физических нагрузок, методов организации и проведения занятий физическими упражнениями в условиях производства;

В силу присущих данной культуре общих функций в её содержании можно выделить два основных направления –

- ❖ **Общеоздоровительное** направление связано с укреплением здоровья, повышением уровня общего физического развития и подготовленности трудящихся, повышением адаптационных возможностей человека.
- ❖ **Специальное** - представляет собой систему физкультурно-оздоровительных занятий, содержание, средства и формы которых диктуются особенностями влияния на человека санитарно-гигиенических условий, характера и содержания труда.

Структура ПФК

- ❖ Производственная гимнастика - специальные комплексы физических упражнений, направленные на сокращение периода вработывания в начале смены, снижение локального и частичного утомления и поддержание высокой работоспособности трудящихся в течение рабочего дня. Она включает в себя четыре разновидности использования средств физической культуры:
 - ✓ вводную гимнастику,
 - ✓ физкультурные паузы,
 - ✓ физкультурные минутки и микропаузы активного отдыха.

Задачами производственной гимнастики являются:

- более быстрая настройка систем и функций организма на предстоящую работу;
- снижение утомляемости и повышение эффективности отдыха в процессе труда;
- восстановление работоспособности и повышение производительности труда;
- снижение производственного травматизма;
- приобщение трудящихся к постоянным занятиям физическими упражнениями.

❖ После трудовая реабилитация

специальные комплексы физических упражнений, направленные на восстановление работоспособности трудящихся с учётом характера и степени их суммарного утомления после трудового процесса в сочетании с применением гигиенических и физиотерапевтических процедур, гидробальнеологических и психорегулирующих воздействий.

Её задачами являются:

- ✓ снятие общего утомления;
- ✓ восстановление работоспособности;
- ✓ повышение физического состояния;
- ✓ профилактика общих и профессиональных заболеваний.

❖ **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

развитие и поддержание на оптимальном уровне физических и психических качеств, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, выработка профессиональной устойчивости организма и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с характером, особыми условиями и содержанием труда.

Задачами ППФП являются:

- ✓ **развитие ведущих для данной профессии физических качеств;**
- ✓ **воспитание профессионально важных для данной деятельности волевых и других психических качеств;**
- ✓ **формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями конкретной профессии;**
- ✓ **сообщение специальных методических знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретённых навыков, умений и качеств в профессиональной деятельности**

II. Формы, виды и средства, используемые в ПФК.

В нашем обществе ПФК предстаёт в государственной, общественной и самодеятельной формах, которые предопределяют её организационно-педагогические формы. Их можно классифицировать по нескольким основаниям.

По способу объединения трудящихся

для занятий физическими упражнениями различаются:

коллективные формы

индивидуальные формы

По временному признаку использования средств физической культуры выделяются:

внутрипроизводственные

внепроизводственные формы

Первые включают в себя занятия в режиме рабочего дня, вторые - в свободное время.

По территориальному признаку

формы ПФК подразделяются на:

занятия по месту работы

в домашних условиях

физкультурно-оздоровительных комбинатах (ФОК)

физкультурно-оздоровительных центрах (ФОЦ)

в санаториях-профилакториях, домах отдыха, санаториях и т.д.

Средства ПФК

- ❖ **естественно-культурные** - физические упражнения, природные и гигиенические факторы;
- ❖ **искусственно созданные** - инвентарь, оборудование, тренажёры, спортивные сооружения;
- ❖ **медико-биологические:** витаминные и кислородные коктейли, гидро- и физиопроцедуры, массаж и др.;
- ❖ **психологические:** аутогенная тренировка, психомышечная регуляция, функциональная музыка.

Основным средством ПФК являются

физические упражнения - специально организуемые и сознательно управляемые действия, направленные на повышение работоспособности и формирование различных физических, психических качеств трудящихся.

Физические упражнения классифицируются по различным признакам:

- ✓ **по функциональному эффекту** - для совершенствования физических качеств и формирования двигательного навыка;
- ✓ **по роду двигательной деятельности** - на перемещения, прыжки, метания, единоборства и т.д.;
- ✓ **по предметным формам применения** - на гимнастику, легкую атлетику, спортивные игры, плавание и др.;
- ✓ **по направленности использования** - на общеразвивающие, восстановительные, профессионально-прикладные, профилированные и другие упражнения;

- ✓ **по воздействию на организм в соответствии с его анатомо-физиологическим строением** - для развития мускулатуры, двигательного аппарата, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и т.д.;
- ✓ **по служебной роли** - на вводные, подготовительные, вспомогательные, основные, специальные и т.д.;
- ✓ **по интенсивности работы** - максимальные, субмаксимальные, умеренные;
- ✓ **по снаряжному признаку** - упражнения без снарядов, со снарядами, с предметами, на тренажерах;
- ✓ **по условию осуществления** - в спортивном зале, на местности, в воде, в воздухе.

В практике ПФК в каждой из перечисленных групп и между ними образуются комплексы соответствующим образом подобранных и распределенных в строгой последовательности физических упражнений, направленных на решение конкретных задач.

К ним относятся:

- **дыхательная гимнастика,**
- **упражнения на концентрацию внимания,**
- **релаксационная гимнастика,**
- **атлетическая гимнастика и др**

III. Организационные факторы, повышающие эффективность ПФК

Неотъемлемым условием внедрения ПФК в современное производство является осуществление целого ряда социально-педагогических мер по реализации организационно-технологического и контрольно-технологического компонентов ее структуры.

Организационно-технологический компонент ПФК включает в себя следующие организационно-управленческие и педагогические действия:

создание управленческой структуры ПФК;

разработка и заключение коллективного договора по внедрению и функционированию ПФК на предприятии;

изучение физкультурных потребностей и интересов трудящихся;

формирование их мотивации в области физической культуры;

оборудование физкультурно-оздоровительных объектов;

разработка программ для занятий различными видами ПФК;

моральное и материальное стимулирование занимающихся физическими упражнениями.

Контрольно-технологический компонент состоит из:

- ❖ **анализ состояния здоровья и заболеваемости, временной нетрудоспособности работников производства;**
- ❖ **диспансеризации работающих;**
- ❖ **определения оздоровительной и экономической эффективности ПФК на конкретном предприятии.**

Следовательно, совокупность перечисленных организационно-управленческих и педагогических воздействий представляет собой систему определенным образом взаимосвязанных мер по оптимизации ПФК на предприятии. Первым существенным моментом в организации ПФК является создание ее системы управления.

Она состоит из:

**управляющей
управляемой подсистем.**

Первая по своей структуре включает руководящее звено в лице заместителя директора предприятия по общим вопросам и физкультурно-оздоровительной работе, профкома, Совета коллектива физкультуры и его методической комиссии по ПФК

IV. Классификация профессий для ПФК

Разнообразие трудовой деятельности связано с задачами, которые решает человек для обеспечения жизнедеятельности общества. В целом трудовую деятельность можно условно разделить на: **умственную и физическую**.

Анализ трудовой деятельности целесообразно осуществлять с использованием метода профессиографического анализа.

В практике ПФК широкое применение нашла классификация, предложенная В.В. Белиновичем. В ней все профессии объединены в четыре группы. Известна также классификация из пятнадцати групп профессий Ф.Т.Ткачева.

Рассмотрим классификацию, предложенную В.В. Белиновичем.

Первая группа.

К ней отнесены виды труда, характеризующиеся умственной работой различной степени напряженности - от легкой и разнообразной до очень напряженной и однообразной (писатель, бухгалтер, машинистка, оператор ПК и производственного процесса, преподаватель и т.п.).

Производственные вредности:

недостаток движения;

высокая нервно-психическая нагрузка;

большая нагрузка на позвоночный столб;

большая нагрузка на анализаторы (зрение).

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 легкового автомобиля и т.п.).

Производственные вредности:

недостаток объема и качества движения;

высокая нервно-психическая нагрузка;

большая нагрузка на позвоночный столб;

большая нагрузка на анализаторы (зрение);

устомление мелких мышечных групп.

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 и т.п.).

Характер труда обычно предполагает также вспомогательную работу, например переноску обрабатываемых деталей, уход за станком, его отладку и т.д.

Производственные вредности:

травмоопасность работы;

застойные явления в поясе нижних конечностей;

воздействие шума, разнообразных производственных вредностей;

отрицательное влияние рабочей позы (полунаклон туловища вперед).

Четвертая группа.

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

Производственные вредности:

- ✓ большое физическое утомление;
- ✓ травмоопасность работы;
- ✓ вредные условия производства

ЛИТЕРАТУРА

- ❖ http://studme.org/140510034113/meditsina/proizvodstvennaya_fizicheskaya_kultura_tsel_zadachi
- ❖ <http://works.doklad.ru/view/ASryTTFTBjI.html>
- ❖ <http://biofile.ru/chel/1901.html>
- ❖ <http://www.newreferat.com/ref-32071-1.html>
- ❖ <http://www.bestreferat.ru/referat-398784.html>