



**Томский
политехнический
университет**

ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессионально - прикладная физическая культура

– это система физической подготовки и физкультурно-оздоровительных мероприятий, формирующих прикладные знания, физические, психические и специальные качества, умения и навыки, форма и содержание которых диктуются особенностями влияния на человека условий, характера и организации труда.

- **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**
- **Производственная физическая культура.**

ППФП – система специальной физической подготовки, формирующая прикладные знания, физические, психические и специальные качества и связанные с ними способности для психофизической **готовности человека** к профессиональной деятельности и защите Родины.

Цель – развитие и поддержание требуемого уровня профессионально важных физических и психических качеств.

Задача ППФП:

приобретение прикладных знаний и методико-практических умений и навыков, необходимых для эффективной деятельности человека.

Достигается посредством развития прикладных основных физических качеств

- выносливость,
- быстрота,
- сила,
- ловкость,
- гибкость.

Факторы, определяющие ППФП

Основным факторы, определяющие конкретное содержание ППФП к конкретной будущей профессии :

- форма (виды) труда;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда;
- специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Дополнительные факторы:

- индивидуальные (в т.ч. половые и возрастные) особенности людей,
- географо-климатические черты регионов, в которых специалисты будут работать.

Формы (виды) труда.

-физический

- умственный

Группы профессий

В 1 группу профессий входят работы, связанные с преобладанием небольших физических усилий, малой двигательной активностью, однообразные, требующие внимания (работы на поточно-конвейерных линиях, швей, сортировщиков, штамповщиков..)

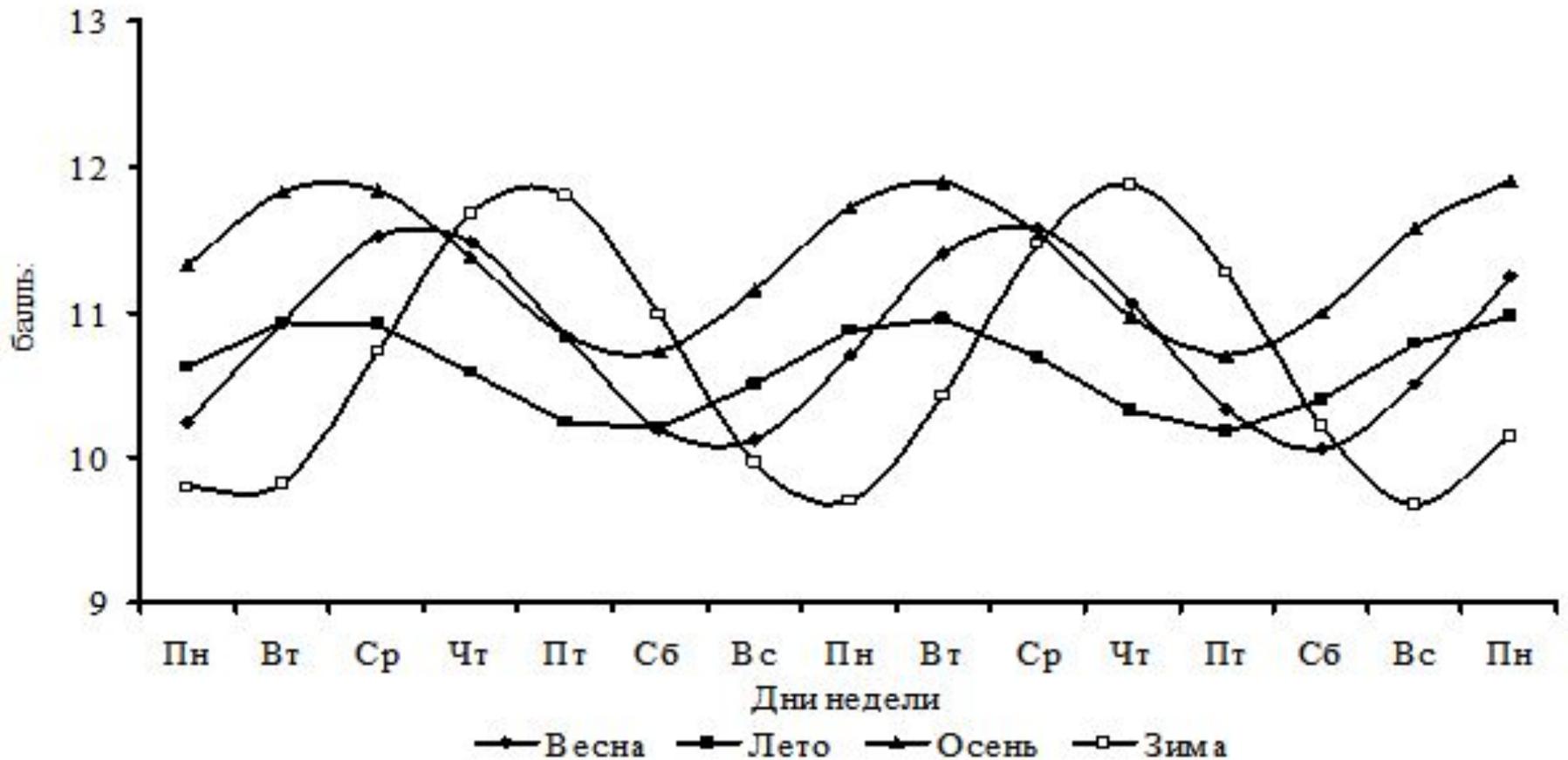
2 группа профессий включает работу, в которой сочетаются элементы умственного и физического труда, движения здесь разнообразные, динамичные при умеренных физических нагрузках (токари, ремонтники, ткачи..)

Группы профессий

3 группа профессий состоит из работ, связанных с затратой больших физических усилий.
(строители, шахтеры..)

К **4 группе** профессий относятся работы, связанные с умственным и преимущественно умственным трудом, требующим большого умственного перенапряжения ЦНС, малоподвижные с небольшими затратами физических усилий. (инженеры, редакторы, научные работники...)

Динамика работоспособности в разные времена года



Производственная физическая культура (ПФК)

система физических упражнений,
направленных:

- на достижение, повышение и сохранение дееспособности человека в условиях определенной профессиональной трудовой деятельности и конкретного рабочего места;
- на предотвращение накопления утомления в результате работы одних и тех же мышечных групп при выполнении производственного процесса (умственного или физического).

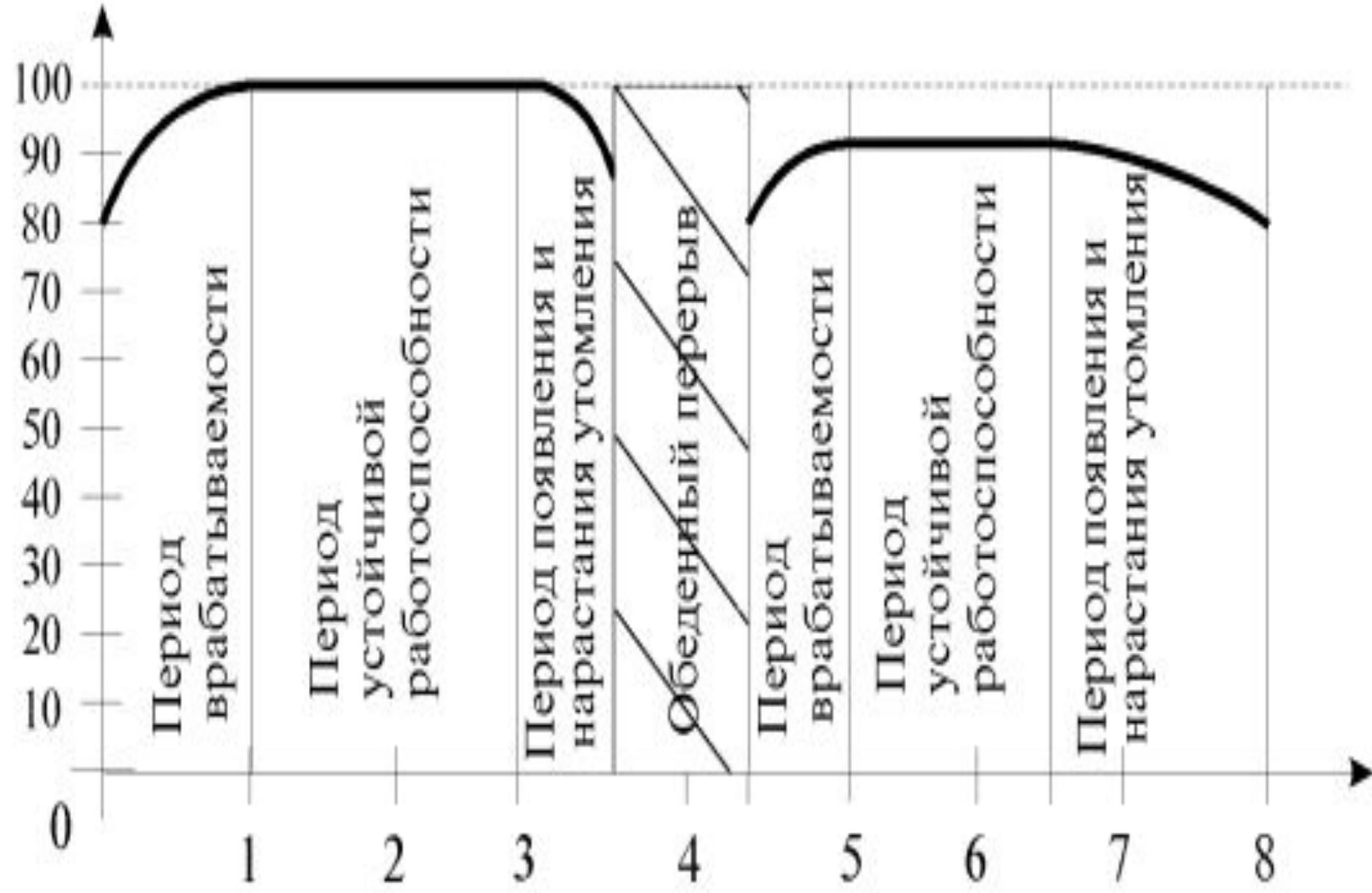
Цель ПФК - поддержание , укрепление здоровья и повышение производительности труда.

Задачи ПФК:

- подготовка к труду, как срочная, так и долговременная;
- повышение эффективности труда;
- восстановление работоспособности во время работы и по ее окончании;
- профилактика неблагоприятных факторов влияния труда, в том числе профессиональной вредности;
- формирование сознательного и творческого отношения к труду;
- воспитание трудовой и социальной активности людей.

Формы ПФК:

- **Производственная гимнастика** – вводная гимнастика, физкультурные паузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха, малые игровые формы в межрабочих перерывах (настольный теннис, бильярд, дартс и др.), сеансы в комнатах психофизической разгрузки и др.
- **Послерабочее восстановление** - участие в организованных или самостоятельных занятиях на физкультурной базе предприятия (учреждения) и вне ее: восстановительные комплексы упражнений сразу после работы, посещение восстановительных и оздоровительно-профилактических центров на производстве, занятия в специализированных группах здоровья и секциях, в профилакториях, санаториях, на загородных базах отдыха и т.п.



Производственная гимнастика

Основные задачи:

- повышение работоспособности во время рабочего дня за счет снижения утомляемости;
- ускорение восстановительных процессов;
- профилактика неблагоприятного влияния факторов труда на организм человека;
- повышение устойчивости организма к их воздействию.

Основные формы производственной гимнастики.

1. Вводная гимнастика - комплекс из 6-8 упражнений, выполняемых в течение 5-7 минут в начале рабочего (учебного) дня.

Выполняется с целью сокращения периода вработываемости в трудовой день и продления времени оптимальной работоспособности.

- (ходьба на месте в среднем темпе, упражнения на осанку и потягивание с ритмичным дыханием, для мышц шеи, плечевого пояса и рук, для всех суставов, для туловища, для мышц ног (приседания, прыжки), на координацию и внимание.

2. Физкультурная микропауза

- самая короткая форма производственной гимнастики, длится 20-30 с целью ослабления утомления и повышения умственной работоспособности путем использования динамического и изометрического расслабления мышц.

Выполняют движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа.

Упражнения выполняются по мере необходимости.

3. Физкультурные минутки

- комплекс из 3-4 упражнений, выполняемых за 1,5-2 мин. непосредственно на рабочем месте для снятия локального утомления (кистей, шеи, спины, плеч) или систем и органов (нервной системы, зрительного, голосового аппарата и др.).

Различаются несколько разновидностей физкультминуток:

- общего воздействия;
- для улучшения мозгового кровообращения;
- для снятия утомления с плечевого пояса и рук, с туловища и ног;
- физкультурная минутка изометрическая, состоит из упражнений в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп.

Во время выполнения упражнений следует чередовать мышечное напряжение 10-15 с с полным мышечным расслаблением. Отдых -10-20с

4. Физкультурная пауза

- комплекс из 5-7 упражнений, выполняемых в течение 5 мин. в период начинающегося общего утомления для снижения утомляемости и повышения умственной работоспособности, повышения двигательной активности, стимулирования деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной систем организма.
- Для работников тяжелого физического труда ее рекомендуется проводить после полутора часов работы, умственного - не ранее чем через 3 часа, желательно 2 раза в день за час-полтора до окончания первой и второй половины рабочего дня.

5.3 Заключительная гимнастика

- включает упражнения на расслабление тех мышечных групп, которые были задействованы в работе к концу рабочего дня, дыхательные упражнения, если воздух в помещении позволяет это делать.
- Можно сделать расслабляющий массаж и принять душ, а если на производстве есть баня или сауна, то принять данную процедуру.
- Заключительная гимнастика носит восстанавливающий характер и должна выводить организм из рабочего ритма.