

# ***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, водители 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://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>