

Физическая культура и спорт в режиме трудового дня

Выполнили студенты группы: ССЗ-20-01
Иванова Т. Е., Подкопаева К.Ю.

Подольск, 2021

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:

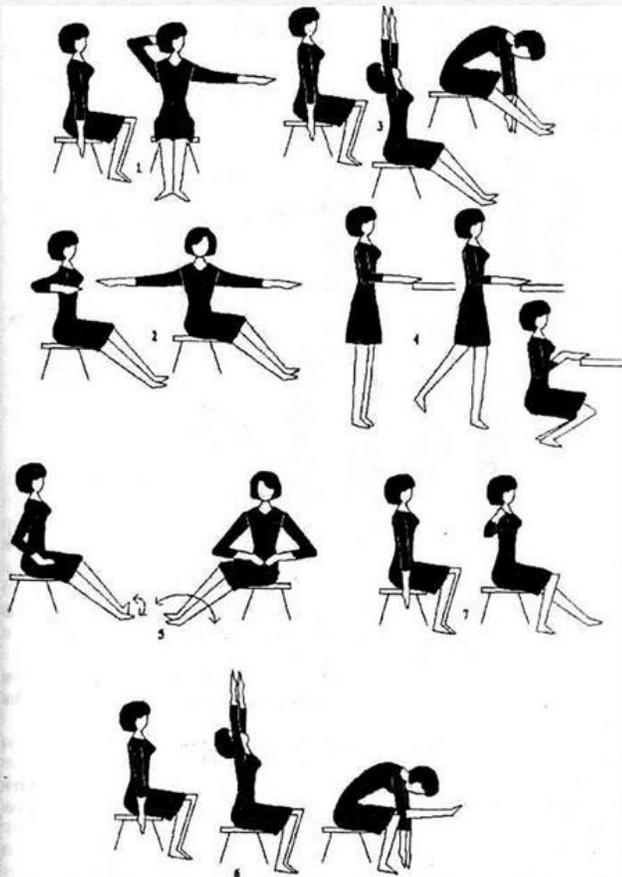
- восстановлением функциональных показателей во время перерывов;
- наличием устойчивого уровня функциональных психофизиологических показателей во время работы и после окончания ее последовательных периодов;
- быстрой вработываемостью, длительным поддержанием высокого уровня работоспособности и продолжительности 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 ИСПОЛЬЗУЕТСЯ:

производственная гимнастика



отдельные упражнения и комплексы оздоровительно-профилактической гимнастики

10 РАЗ



спортивные игры во время обеденного перерыва

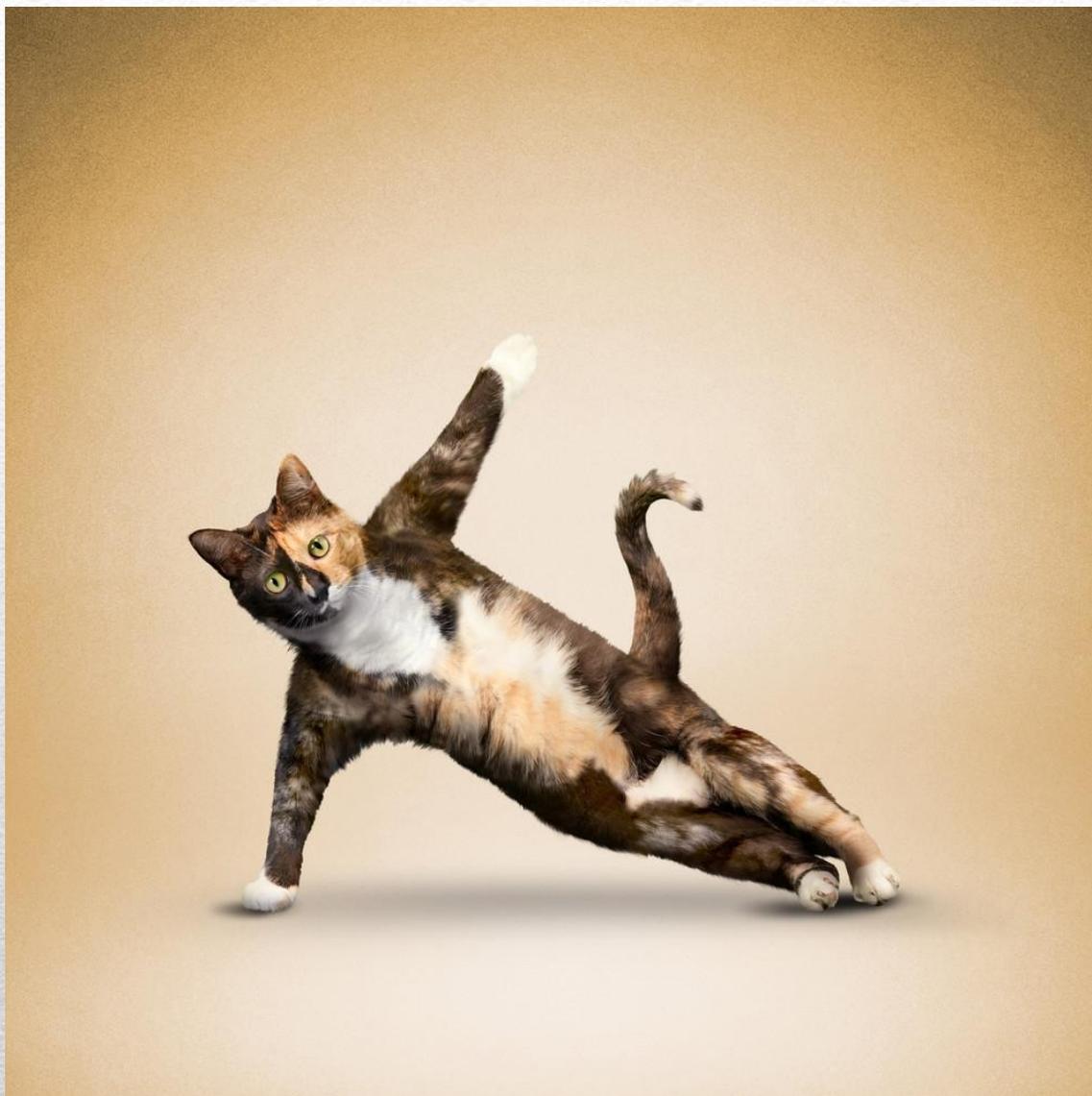


массаж, водные процедуры, психорегулирующие занятия и другое

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.**





- 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 **ускорить протекание физиологических процессов**

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

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 гимнастики;

соответствие нагрузки подготовленности занимающихся;

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 (полу шпагаты, 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.

- 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 тони-зирующую нагрузку**, способствовали углублению торможения и ускорению восстановительных процессов в соответствующих нервных центрах.





**Спасибо
За
Внимание!**