

***ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

- ❖ 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.

Вводная гимнастика

Цель вводной гимнастики заключается в том, чтобы посредством выполнения определенным образом подобранных гимнастических упражнений в течение 4—5 мин. ускорить протекание физиологических процессов и тем самым создать состояние большей готовности к работе, ускорить и оптимизировать проявление РДС.

Вводная гимнастика должна быть направлена на совершенствование функционирования соответствующего стереотипа деятельности нервных центров. В комплексе упражнений вводной гимнастики целесообразно применять такие упражнения, которые были бы близки к действиям, выполняемым во время работы.



Физкультурная пауза

Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Комплекс состоит из 7—8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5—10 мин.

Место физкультурной паузы и количество повторений зависит от продолжительности рабочего дня и динамики работоспособности.



Микропауза

Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20—30 с.

Цель микропауз — ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы.



Методика составления комплексов упражнений

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, так же как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики.



