

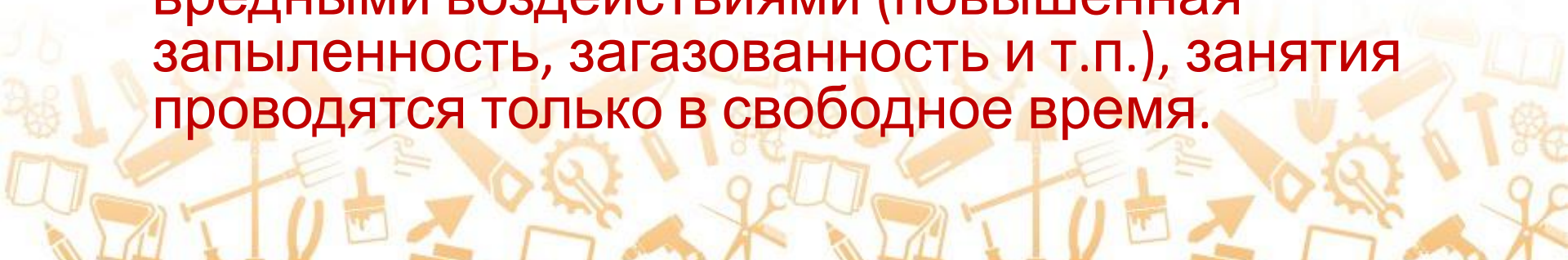


АТЛАС
РАБОЧИХ
ПРОФЕССИЙ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Формы занятий физическими упражнениями в режиме труда и отдыха

- Формы занятий физическими упражнениями с прикладной направленностью зависят от особенностей труда и быта человека.
 - Эти формы имеют свою специфику в период учебы и в период работы, непосредственно во время труда и в свободное время (табл.).
 - Занятия проходят как в урочной форме, например, в спортивных секциях, группах здоровья, так и в неурочной.
 - В некоторых случаях, когда работа сопряжена с вредными воздействиями (повышенная запыленность, загазованность и т.п.), занятия проводятся только в свободное время.
- 

Формы занятий физическими упражнениями

В период учебной деятельности		В период профессиональной деятельности	
<i>В учебное время</i>	<i>Во внеучебное время</i>	<i>В рабочее время</i>	<i>В свободное время</i>
Учебные и учебно-тренировочные занятия по физической культуре	Утренняя гигиеническая гимнастика	Вводная гимнастика	
Физкультурные паузы	Попутная тренировка	Физкультурные паузы	Попутная тренировка
Малые формы активного отдыха	Занятия в оздоровительных и спортивных группах, клубах и центрах	Малые формы активного отдыха	Занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв
	Участие в массовых оздоровительных и спортивных		Самостоятельные занятия системами физических упражнений

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

В период профессиональной трудовой деятельности

- занятия физическими упражнениями в режиме труда и отдыха получили название **производственной физической культуры**, а в рабочее время — **производственной гимнастики**. Эти названия не совсем точны и несколько устарели, хотя традиционно продолжают использоваться.

Дело в том, что

- средства физической культуры находят применение не только на производстве, но и в научных, образовательных, медицинских учреждениях, в сфере предпринимательской деятельности и включают в себя помимо гимнастических другие физические упражнения и разнообразные восстановительные процедуры.

Отличительная черта производственной физической культуры

- состоит в том, что занятия проводятся большей частью индивидуально и требуют определенного объема методических знаний

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНОЙ ГИМНАСТИКИ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

Вводная гимнастика


- проводится непосредственно перед началом работы и занимает 5-7 мин. Она состоит из 5-8 общеразвивающих упражнений и упражнений, близких по структуре к трудовым двигательным действиям.

Рекомендуется

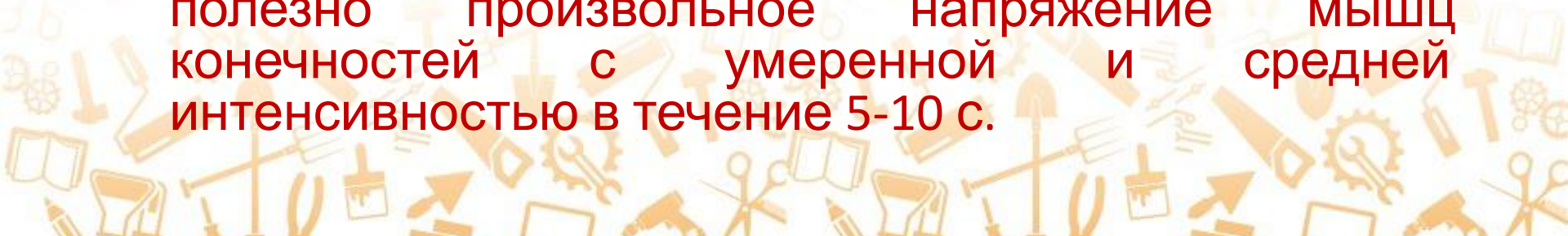
- следующая последовательность упражнений в комплексах вводной гимнастики (по данным Л. Н. Нифонтовой


Упражнения:

- организующего характера;
- для мышц туловища, рук, ног;
- общего воздействия;
- для мышц туловища, рук, ног с маховыми движениями;
- близкие по структуре к трудовым двигательным действиям




для лиц, чей труд не отличается
большими физическими усилиями и
подвижностью

- Для лиц, чей труд не отличается большими физическими усилиями и подвижностью, но связан со значительным психическим напряжением, т. е. отнесен к первой и четвертой группам в классификации профессий по формам и тяжести труда, вводная гимнастика включает комбинированные динамические упражнения на различные группы мышц.
 - Максимальная нагрузка приходится на первую треть комплекса. Средняя ЧСС составляет 100-110 уд/мин.
 - Если предстоит интенсивная умственная работа, то полезно произвольное напряжение мышц конечностей с умеренной и средней интенсивностью в течение 5-10 с.
- 



Лицам, занятым трудом средней тяжести

- *Лицам, занятым трудом средней тяжести*, отнесенным ко второй группе профессий, подходят динамические упражнения с широкой амплитудой движений для групп мышц, незадействованных во время работы.
 - Максимум нагрузки приходится на середину комплекса
- 

При тяжелом физическом труде

- *При тяжелом физическом труде*, отнесенном к третьей группе профессий, вводная гимнастика состоит из простых по координации динамических упражнений. Нагрузка постепенно увеличивается к последней четверти комплекса.
- Во вводной гимнастике темп выполнения упражнений обычно возрастает от медленного до умеренного и повышенного. Рекомендуется задавать темп, превышающий средний темп работы, но чтобы при этом не возникало чувство усталости.
- Комплексы заканчиваются двумя упражнениями, одно из которых снимает излишнее возбуждение, а другое помогает настроиться на предстоящую работу

Для людей, занятых малоподвижным трудом

может быть использован такой примерный комплекс упражнений вводной ГИМН

ходьба на месте 25-30 с;

потягивание с подъемом на носки, руки вверх, 2-3 раза;

прыжки ноги врозь и скрестно, руки на поясе, 15-20 с, затем ходьба на месте 15-20 с;

встречные махи руками 6-8 раз;

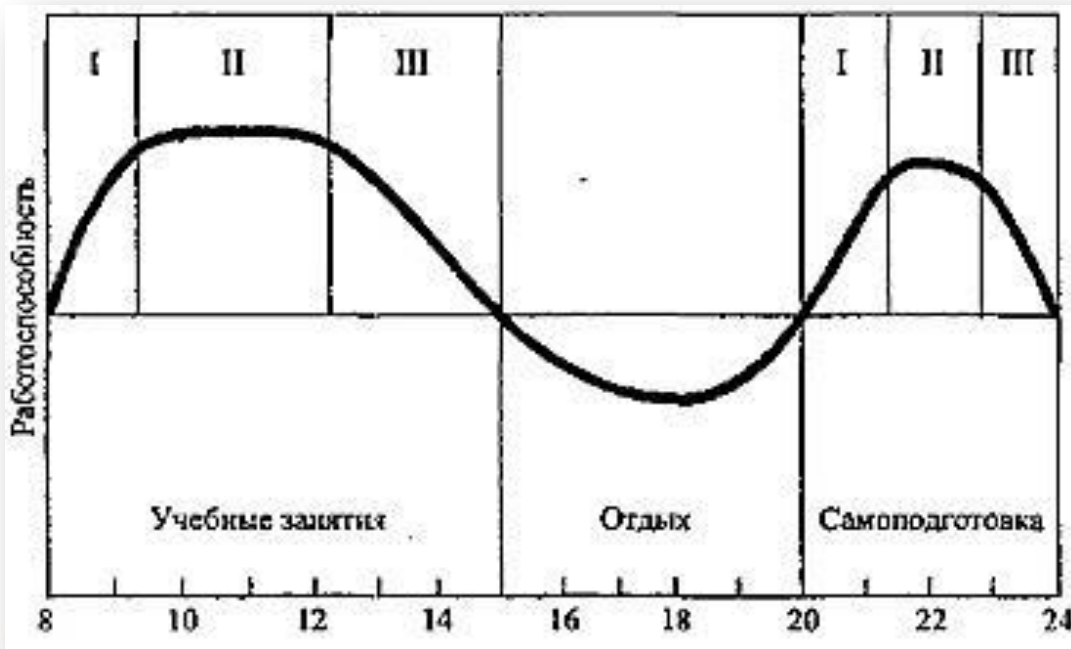
круговые движения туловищем, 6-8 раз в каждую сторону;

махи согнутой ногой назад с касанием стопы противоположной рукой, 8-10 раз;

махи расслабленной ногой вперед и назад с подъемом на носок 8-10 раз, затем дыхательные упражнения;

ритмичные движения с подседанием на одной ноге, подъемом другой и разведением рук в стороны, 12-16 раз.

Динамика работоспособности на протяжении учебного дня



- Занятия физическими упражнениями в режиме труда и отдыха становятся эффективными лишь тогда, когда они проводятся в определенное время трудового дня, недели и других циклов работы.
- Общим правилом является использование физических упражнений для поддержания работоспособности при появлении признаков утомления или незадолго до его наступления, а также для быстрого включения в нужный ритм в начале работы.

Методика проведения физкультурных пауз

в течение учебного и рабочего дня

С учетом динамики работоспособности на протяжении учебного дня (см. рис.) физкультурные паузы проводятся после 4 ч учебных занятий и после каждых 2 ч самоподготовки, т. е. в периоды, когда появляются первые признаки утомления.

При стандартном 8-часовом рабочем дне с часовым обеденным перерывом и типичной динамикой работоспособности физкультурные паузы проводятся обычно через 2-2,5 ч после начала работы и за 1-1,5 ч до её окончания.

Людам, занятым тяжелым физическим трудом, физкультурную паузу рекомендуется делать уже после полутора часов работы, а занятым умственным трудом — не раньше, чем через 2,5-3 ч.

Продолжительность физкультурной паузы 5-10 мин. Она состоит из 8 упражнений, выполняемых при благоприятных санитарно-гигиенических условиях в месте работы.

Для каждой группы профессий рекомендуется своя последовательность упражнений в комплексах физкультурной паузы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕРВОЙ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

в потягивании;

для мышц туловища, ног, рук (повороты, наклоны);

для мышц туловища, ног, рук с большой амплитудой и быстрым темпом выполнения;

на расслабление мышц рук;

для мышц туловища, ног, рук с маховыми движениями;

общего воздействия (приседания, ускоренная ходьба, приседания с наклоном туловища, движениями рук и ног);

на координацию движений.

В комплексы подбираются динамические упражнения с большой амплитудой движений, затрагивающие все крупные мышцы

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВТОРОЙ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

на координацию движений.

на расслабление;

в потягивании;

В комплексы подбираются разнообразные динамические упражнения в сочетании с элементами расслабления, исключая дополнительную нагрузку на те мышцы, которые участвовали в трудовых операциях

для мышц туловища, рук, ног с маховыми движениями;

на расслабление мышц туловища, ног, рук;

общего воздействия (бег, прыжки, приседания);

для мышц туловища, ног, рук

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕТЬЕЙ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

в потягивании с глубоким дыханием и расслаблением мышц рук;

на расслабление мышц туловища и рук;

на расслабление мышц туловища, ног, рук в положении сидя или лежа;

В комплексы подбираются упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, выполняемые в медленном темпе. Наряду с физкультурной паузой полезен также пассивный отдых

на координацию с движениями туловища, ног, рук.

на растягивание и улучшение осанки;

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЧЕТВЕРТОЙ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

в потягивании;

для мышц
туловища, ног, рук;

для мышц
туловища, ног, рук с
повышенной
нагрузкой;

на расслабление
мышц рук;

для мышц
туловища, ног, рук с
акцентированными
движениями
ногами;

общего
воздействия
(приседания, бег,
прыжки);

на координацию
движений и
внимания



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- В комплексы подбираются разнообразные упражнения с большой амплитудой движений, затрагивающие все крупные мышцы. Упражнения выполняются в положении стоя. Средняя ЧСС составляет 90-100 уд/мин. Особое значение имеют упражнения, улучшающие подвижность позвоночного столба — наклоны в стороны, прогибы назад, вращения туловища, а также упражнения, способствующие кровоснабжению головного мозга.
 - В комплексах физкультурной паузы для первой, второй и четвертой групп профессий нагрузка постепенно увеличивается, достигая максимума к середине комплекса, и снижается к его окончанию. Для третьей группы нагрузка постепенно повышается.
 - Поскольку учебный труд может быть в основном отнесен к четвертой группе профессий (в случае, когда в течение учебного дня отсутствуют занятия по физической культуре), для студентов подходят соответствующие этой группе комплексы упражнений физкультурной паузы
- 