A photograph of a muscular man in a gym, performing a push-up with dumbbells. He is shirtless, wearing black shorts with green stripes, and is in a plank position with his hands on two dumbbells. The background shows a brick wall and a window. The text is overlaid on the right side of the image.

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ  
МОЛОДЕЖИ  
В ПЕРИОД ТРУДОВОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ с 22 до 25  
лет**

*Презентацию подготовила  
студентка 1 курса Юлия  
Усманова*

# Особенности физического развития молодежи

- В возрастном интервале 22—25 лет, который входит в молодежный возраст, у человека сохраняется высокий уровень тренированности двигательной функции, особенно ее силовых проявлений и работоспособности, складываются благоприятные предпосылки для занятий различными видами спорта и достижения в них высоких спортивных результатов.

# **Направленность воздействия физической культуры на процесс трудовой деятельности**

- Средства физического воспитания ускоряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной энергии.
- позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.
- В значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.
- Обеспечение общей физической подготовленности

# Задачи, решаемые средствами ФК в процессе трудовой деятельности

1. Адаптация организма молодого специалиста к новому режиму трудовой деятельности.
2. Применение на практике рациональных условий и режимов труда и отдыха в рамках рабочего дня.
3. Создание благоприятного фона для начала работы и ее окончания с целью предупреждения и снижения факторов утомления
3. В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

# Адаптация к новому режиму

- Современное производство изменило структуру труда: уменьшило долю простого физического труда; темп, ритм труда задает теперь не сам человек, а технология производства; объектом усилий человека становятся все усложняющиеся машины, автоматизированные системы; значительно повышена ответственность работника; повышена требовательность к чувствительно-двигательной сфере (устойчивость внимания, быстрота и точность реакции и др.); специалисты высокой квалификации руководят высококвалифицированными людьми (по статистике, именно работа с людьми утомляет больше всего). Все это требует специальной психофизической подготовленности средствами физической культуры. Спортивные игры, единоборства и др. виды спорта моделируют разнообразные жизненные ситуации взаимодействия людей, здесь развиваются не только физические качества, но и психологические свойства личности, способствующие лучшей адаптации людей в коллективе, выполнению роли лидера, руководителя.

# Режим труда и отдыха

- Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

# Создание благоприятного фона для начала работы и ее окончания с целью предупреждения и снижения факторов утомления

- ПФК имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми строится ее система, в том числе развитие, совершенствование и поддержание на необходимом уровне трудоспособности работающих; длительное сохранение работоспособности в условиях производства, не всегда благоприятных; разработка и применение на практике рациональных условий и режимов труда и отдыха в рамках рабочего дня; создание благоприятного фона для начала работы и ее окончания с целью предупреждения и снижения факторов утомления; создание условий для после рабочего восстановления организма; Профилактика профессиональных заболеваний.

# Восстановление работоспособности, устранение негативных сдвигов в физическом состоянии

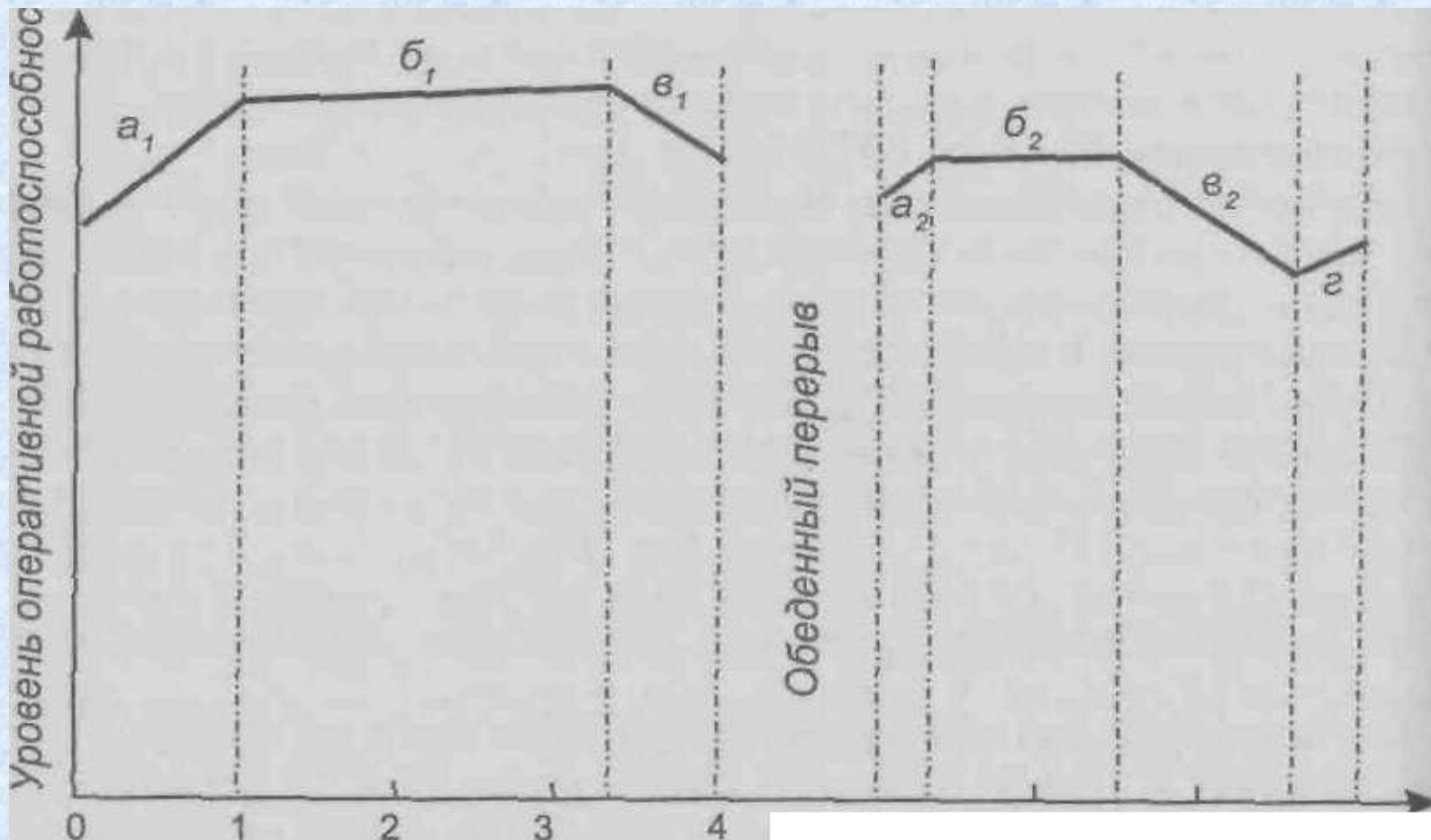
- При помощи индивидуальных занятий в послерабочее время.



# Работоспособность на протяжении рабочего дня

- — *период вработывания* (примерно первые 1—2 ч работы). Координационная настройка в различных системах организма, концентрация внимания, установление темпа работы, ритма и точности рабочих операций;
- — *период стабилизации* (средняя продолжительность 4—5 ч). Устойчивые, повышенные показатели работоспособности;
- — *период снижения работоспособности* (период утомления).

# Схема динамики оперативной работоспособности в процессе рабочего дня по Л.П. Матвееву



# Формы ФК в режиме трудовой деятельности

- **базово-продолжительная физическая культура;**
- гигиеническая и рекреативная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- базовый спорт.

# Базово-продолжающая физическая культура (основная форма!)

- Основная направленность данной формы заключается в том, чтобы продлевать (продолжить) ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания по государственным программам в период обучения.
- Основные формы занятий физическими упражнениями - секции общей физической подготовки и самостоятельные занятия.

# Гигиеническая и рекреативная физическая культура

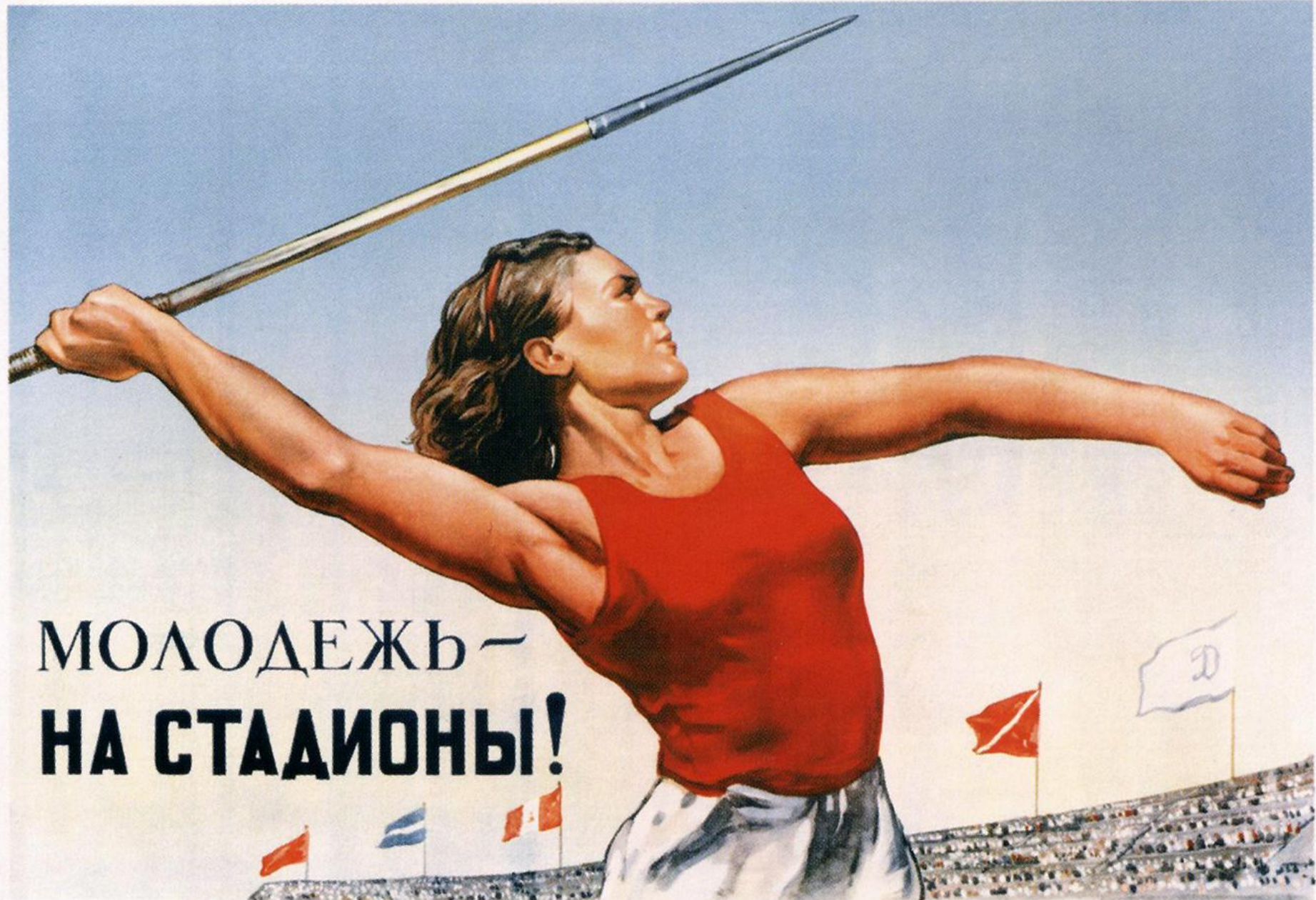
- Основное назначение заключается в оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.
- Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняет утренняя гимнастика; рекреативную, связанную с восстановлением работоспособности после трудового дня, — такие занятия как туристские походы, водный туризм, лыжные прогулки, купание и плавание, закаливающие процедуры и т.д.

# Массовый спорт

- является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья.

# Вывод:

- В молодом возрасте рекомендуется заниматься физическими упражнениями не реже 3 раз в неделю с дополнительным занятием оздоровительного и рекреационного характера. Продолжительность занятия не должна превышать 2 ч.



МОЛОДЕЖЬ -  
НА СТАДИОНЫ!

Художник: Л. ГОЛОВАНОВ. Фото: А. ДИТЯКОВ. АИИИИ

Издательство  
«СОВЕТСКИЙ СПОРТ»  
Москва, 1947

№ 1044 - 1047 (1947)

504. Голованов Л.  
Молодежь на стадионы. 1947



# Источники

- Электронный ресурс:  
<http://magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta>
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. [Теория](#) и [методика](#) физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 480 с.

# ГОТОВ-ЛИ *ТТБ* К СДАЧЕ НОРМ НА ЗНАЧЕК

