

**Мурманский арктический государственный университет  
Факультет естествознания, физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности  
Кафедра физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности**

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовил: канд.пед.наук, доцент  
Чайников С.А.

Мурманск  
2019

# План:

1. Возрастная классификация трудящихся.
2. Значение и задачи ФВ трудящихся.
3. Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся.
4. ФК в режиме трудового дня.
5. ФК в быту трудящихся.

# Возрастная классификация трудящихся

- 18-29 лет – молодежь;
- 30-60 лет (ж), 65 лет (м) – зрелый возраст;
- 60-74 (ж), 66-74 (м) – пожилой возраст;
- 74-90 лет – старший (старческий) возраст;
- 90 и > - долгожители.

Что считать началом трудовой  
деятельности?

**Начало трудовой деятельности**

-

окончание общего и  
профессионального образования

# Значение и задачи ФВ трудящихся

**Значение** – повышение работоспособности, физ. подготовленности, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие **для повышения производительности труда.**

# Значение и задачи ФВ трудящихся

## Задачи:

1. ускорить вработываемость, замедлить падение работоспособности;
2. способствовать физическому и нервно-психическому восстановлению;
3. предупредить отклонения в физическом развитии (как следствие гипокинезии);
4. снизить вероятность профессиональных заболеваний и травм;

# Значение и задачи ФВ трудящихся

## Задачи:

- 5.обеспечить специальную физическую подготовленность;
- 6.расширить возможности для овладения новыми профессиями.



# Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся

## Молодежь

- наилучшая физическая работоспособность;
- наименьшая заболеваемость;
- оптимальная адаптация к неблагоприятным факторам внешней среды;
- мах. сила и выносливость;

# Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся

## Молодежь

- быстрота повышается до 22-24 лет;
- гибкость снижается после 20 лет (м), 25 лет (ж);
- координация повышается до 30 лет.

# Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся

## Зрелый возраст

- 30-35 лет – эволюционный период;
- 36-55 (60) лет - инволюционный период.

# Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся

## Зрелый возраст

- медленное снижение показателей физического развития, физ. подготовленности;
- увеличение массы, ЧД, сист. давления;
- уменьшение эластичности связок, прочности костей, подвижности в суставах;

# Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся

## **Зрелый возраст**

- снижение быстроты реакции, координации;
- резкое снижение силы и выносливости (после 50 лет).

# **Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся**

**Ухудшение физического состояния в 30-50 лет носит обратимый или необратимый характер?**

# Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся

Ухудшение физического состояния в 30-50 лет носит

**обратимый** функциональный характер.

Под воздействием ФУ физическая подготовленность и работоспособность

**восстанавливаются!**

# **Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся**

**Можно ли остановить процессы старения?**



# Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся

**Процессы старения остановить нельзя!**

**НО:**

**их можно замедлить!**

# Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся

**Умеренная физическая активность замедляет процессы старения**

**на 10-20 лет!**

# Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся

**Биологический возраст** характеризует физиологическое состояние органов и систем человека.

У занимающегося ФК он меньше

**на 10-20 лет!**

# Особенности физического развития и физической подготовленности трудящихся

**НО:**

при систематической тренировке в 30-50 лет со средней и невысокой интенсивностью.

# Факторы, влияющие на здоровье трудящихся

- 50% - образ жизни;
- 20% - генетика;
- 20% - окружающая среда;
- 10% - состояние здравоохранения.

# ФК в режиме трудового дня

## Использование средств ФВ определяется:

- содержанием труда;
- условиями профессиональной деятельности.

# Формы физической культуры в режиме трудового дня

**Основная форма физической  
культуры в режиме трудового дня  
– это....?**

# Формы физической культуры в режиме трудового дня

Основная форма физической культуры в  
режиме трудового дня – это  
**производственная гимнастика.**



# Формы физической культуры в режиме трудового дня

**Цель** – поддержание высокого уровня работоспособности.

## **Виды**

### **производственной гимнастики:**

- Вводная гимнастика;
  - ФК паузы;
  - ФК минутки.

# Формы физической культуры в режиме трудового дня

## Вводная гимнастика

**Цель** – вработывание, повышение жизнедеятельности организма.

### Методика:

- время – 5-7 мин.;
- комплекс – 6-8 упражнений;
- темп = темпу рабочих движений.

# Формы физической культуры в режиме трудового дня

## ФК паузы

**Цель** – срочный активный отдых, профилактика снижения работоспособности.

### Методика:

- время – 3-4 мин. 1-я через 3 часа после начала работы;
- комплекс – 5-7 упражнений;
- на мышечные группы, не участвующие в основной работе.

# Формы физической культуры в режиме трудового дня

## ФК минутки

**Цель** – расслабить работающие мышцы, усилить работу ССС, кратковременный отдых.

### Методика:

- время – 1-3 мин.;
- комплекс – 2-3 упражнения;
- 2-5 раз в течение рабочего дня.

# Формы физической культуры в режиме трудового дня

## Во время обеденного перерыва

- прогулки, спорт. игры, дыхательные упражнения.

## После работы

- сауна, душ.

# ФК в быту трудящихся

## Основные формы:

- базово-продолжающая ФК;
- гигиеническая и рекреативная ФК;
- оздоровительно-реабилитационная ФК;
- базовый спорт.

# Базово-продолжающая ФК

**Цель** – продление достигнутого уровня ОФП на основе индивидуальных запросов.

## Основные формы:

- секции ОФП;
- самостоятельные занятия.

# Базово-продолжительная ФК

## Секции ОФП

**Задача:** обеспечить условия для поддержания оптимального уровня ФП-ти, сохранение здоровья и работоспособность.

### Методика:

- 10-25 человек;
- 2-3 раза в неделю по 1,5 – 2 часа;
- средства – ФУ (NB – общая выносливость и сила);
- структура занятия – 3-х частная.



# Базово-продолжающая ФК

## Самостоятельные занятия

**Задачи:** восстановление работоспособности, профилактика стрессов и проф.заболеваний, повышение физ. подготовленности.

### Методика:

- 3-7 раз в неделю (2-10 ч/неделю);
- средства – ФУ (все виды двигат. активности, фитнеса);
- структура занятия – 3-х частная.

# Гигиеническая и рекреативная ФК

**Цель** – оптимизация функций организма, расширенный отдых.

**Направления:**

- Гигиеническое;
- Рекреативное.

# Гигиеническая ФК

**Основная форма – УГГ.**

**Методика:**

- Комплекс – 8-12 упражнений;
- Повтор упражнения – 10-12 раз;
  - Время – 10-15 мин.

# Рекреативная ФК

**Основные формы** – туризм, лыжные прогулки, купание, плавание, спортивные игры, закаливание, рыбалка, собирание грибов, ягод.

# Оздоровительно-реабилитационная ФК

**Цель** – лечение, восстановление после профессиональных заболеваний и травм с помощью ФУ.

**Основные формы:**

- группы ЛФК;
- группы здоровья;
- самостоятельные занятия (по программе ЛФК)

# Базовый спорт

**Цель** – продолжение занятий избранным видом спорта, поддержание оптимального физического развития, подготовленности.

## Основная форма:

- секции по видам спорта

## Методика:

- круглый год;
- не < 3 раз в неделю;
- по закономерностям спортивной тренировки.

***Спасибо за внимание!***

# Задание к семинару

***Тема: «ФВ в пожилом и старшем возрасте»***

*Форма отчетности:*

1. Краткий конспект вопросов темы:
  - Задачи ФВ в пожилом и старшем возрасте;
  - Содержание и организационно-методические основы занятий ФУ в пожилом и старшем возрасте;
  - Контроль состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся фу в пожилом и старшем возрасте.