

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.