ГБПОУ «Пермскийколледжпредпринимательства и сервиса»

РЕФЕРАТ

Тема: «Производственная гимнастика»

Научный руководитель: Батыркаев Р.Р

Выполнил: Боронникова П.Д.

Группа: Д-18-9к

Пермь, 2021г.

**Содержание**

Введение  
1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи………………………………………………………………………4  
2. Методические основы производственной физической культуры…………………………………………………………………...5  
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК……………………………………………………………….6-10  
4. Дизайнер. Особенность его работы………………………………………………………………………10-11  
5. Физкультурная пауза для дизайнера…………………………………...11-15  
Заключение  
Список литературы

**Введение**

Современный труд иногда приводит организм в дисбаланс что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические дисбалансы, проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений.

**1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи**

**Производственная физическая культура** — это такая культура (ПФК) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями профессионального труда и быта человека.

Заниматься ПФК можно как в рабочее, так и в свободное время. При неблагоприятных условиях труда (повышенная запыленность, загазованность) мероприятия ПФК могут осуществляться только после работы.

**Цель и задача производственной физической культуры.**

Цель ПФК :

\* способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда. Эффективность труда можно повысить за счет расширения физиологически допустимых границ его интенсивности, а также за счет повышения индивидуальной производительности, на уровень которой также оказывает определенное влияние физическая подготовленность.

Задачи ПФК:

\* подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;

\* активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания;

\* профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

**2. Методические основы производственной физической культуры**

**Основа производственной физической культуры — теория активного отдыха.**Великий русский ученый И.М. Сеченов показал, что для организма наиболее благоприятен такой режим работы, когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц. Он экспериментально доказал, что работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не в состоянии покоя или пассивного отдыха, а в активном состоянии, когда специально организованные движения выполняются другими, неутомленными частями тела. В результате в утомленных функциональных системах усиливаются процессы восстановления и их работоспособность повышается.

В трудах другого великого русского физиолога И.П. Павлова мы находим объяснение того, как устойчивая работоспособность зависит от правильного чередования периодов работы и отдыха, о роли ЦНС в этом процессе.

**3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК**

Методическое обеспечение производственной физической культуры требует учитывать не только физические, но и психические нагрузки — умственную и нервно-эмоциональную напряженность труда.

Итак, методика ПФК находится в зависимости от характера и содержания труда и имеет «контрастный» характер:

\* чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот;

\* чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ПФК;

\* чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях ПФК.

При выборе методов и средств важно учитывать:

* условия труда и технологические особенности, воздействующие на трудовой процесс;
* как рабочая поза;
* разнообразие рабочих движений;
* загруженность отдельных функциональных систем. Например, при рабочей позе стоя восстановительные и профилактические упражнения рекомендуется проводить в положении сидя или лежа.При рабочей позе сидя или в неудобных позах упражнения проводятся стоя в свободной позе. Соответственно подбираются и конкретные упражнения по «контрастному» методу.
* характер и степень развивающегося утомления в течение рабочего дня, недели, месяца или года.

В случаях значительного переутомления человека метод активного отдыха менее эффективен, чем пассивный отдых!

**Производственная гимнастика**

Производственная гимнастика — это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного Отдыха.

При построении комплексов упражнения необходимо учитывать:

1) рабочую позу (стоя или сидя), положение туловища (согнутое или прямое, свободное или напряженное);

2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения, их симметричность или асимметричность, однообразие или разнообразие, степень напряженности движений);

3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и интенсивность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность труда);

4) степень и характер усталости по субъективным показателям (рассеянное внимание, головная боль, ощущение болей в мышцах, раздражительность);

5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;

6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий (обычно комплексы проводятся на рабочих местах).

**Вводная гимнастика.**

С нее рекомендуется начинать рабочий день. Она проводится до начала работы и состоит из 5—8 общеразвивающих и специальных упражнений продолжительностью 5—7 мин.

Цель вводной гимнастики в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую, роль при выполнении конкретной работы. Гимнастика позволяет легче включиться в рабочий ритм, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня .

**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.

Физкультурная пауза при благоприятных санитарно-гигиенических условиях может проводиться на рабочих местах. В некоторых случаях из-за особенностей технологии производства (непрерывный производственный процесс, отсутствия должных санитарно-гигиенических условий) проводить физкультпаузу невозможно. Это заставляет обратить особое внимание на активное использование ПФК в свободное время.

**Физкультурная минутка.**

Относится к малым формам активного отдыха. Это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, которая проводится, чтобы локально воздействовать на утомленную группу мышц. Она состоит из 2—3 упражнений и проводится в течение рабочего дня несколько раз по 1-2 мин.

Физкультминутки с успехом применяются, когда по условиям организации труда и его технологии невозможно сделать организованный перерыв для активного Отдыха, т.е. в тех случаях, когда нельзя останавливать оборудование, нарушать общий ритм работы, отвлекать надолго внимание работающего. Физкультминутка может быть использована в индивидуальном порядке непосредственно на рабочем месте. Работающий человек имеет возможность выполнять физические упражнения именно тогда, когда ощущает потребность в кратковременном отдыхе в соответствии со спецификой утомления в данный момент. Физкультминутки можно проводить в любых условиях, даже там, где по санитарно-гигиеническим условиям не допускается проведение физкультурной паузы.

**Микропауза активного отдыха.**

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. С этим связано снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения. В микропаузах используются мышечные напряжения и расслабления, которые можно многократно применять в течение рабочего дня. Используются приемы самомассажа.

**4. Дизайнер. Особенность его работы.**

Работа дизайнера является многопрофильной и разносторонней. Рассмотрим особенности работы специалиста дизайнера-интерьера. В условиях труда специалист проводит много времени за рабочим местом, в положении сидя, работая в программах днями. Работа дизайнера вплотную связана с творческими замыслами и их реализацией, а также постоянной работой с людьми. В связи с данной деятельностью, у работника может возникнуть ряд неприятных последствий, таких как:

- Остеохондроз. Следующие проблемы, которые возникают на фоне сидячей работы, в одинаковой мере касаются граждан обоих полов. Обычно страдает правая сторона тела, потому что правая рука лежит на мышке, держит ручку и совершает прочие стандартные манипуляции.

- Запор. При длительной сидячей работе, замедляется перистальтика кишечника, что приводит к данному последствию

- Сердечно-сосудистые заболевания. Без должных физических нагрузок замедляется и работа сердечной мышцы, что приводит к деградации многих систем организма.

- Нарушение зрения. Если не совершать перерывов в работе и не позволять своим глазам отдыхать, со временем зрение начнет «падать»

- Эмоциональный перегруз. Творческая работа не должна быть непрерывной, так как у этого тоже имеются свои неприятные последствия.

Именно поэтому, чтобы избежать, предупредить и предотвратить данные последствия, каждый рабочий должен организовывать себе время для проведения отдыха, а так же небольшой, но необходимой физической нагрузки.

**5. Физкультурная пауза для дизайнера интерьера**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | И.П. : Положение сидя  1. Ноги вытянуть вперед, носки смотрят «на себя»  2. Руки тянутся вверх  3. И.П. | 3 раза | Спина прямая, голова смотрит вперед |
| 2 | И.П. : Положение сидя  1. Ноги вытянуть вперед  2. Руки вытянуть перед собой, ладони друг к другу  3. Широко раскинуть руки, наклоняться в сторону  4. Завести руки перед собой и выпрямить спину | 8-10 раз | Спина прямая, голова вперед |
| 3 | И.П. : Положение сидя  1.Ноги вытянуть перед собой, вращать стопами в разные стороны  2. Держаться за подлокотники | 10-12 раз | Спина ровная |
| 4 | И.П.: Положение сидя  1. В руки берем небольшой мяч  2. Зажать мяч между коленями, мышцы сильно напрячь  3. Расслабить мышцы  4. И.П. | 10-15 раз | Спина прижата к спинке стула |
| 5 | И.П. : Положение с опорой на спинку стула  1. Встать позади стула и опираться на спинку  2. Руки отвести назад, руки в стороны  3. Поменять ногу  4. И.П. | 4 подхода для каждой ноги | Опереться на спинку |
| 6 | И.П. : Положение стоя  1. Встать на стул, руки на спинку  2. Правая рука вверх, левая нога – в сторону  3. Вернуться в исходное положение | 6-10 повторов | Спина прямая |
| 7 | И.П. : Положение стоя  1. Встать за стулом  2. Встать на цыпочки, опираясь на спинку  3. Через 10 секунд возврат в И.П. | 10-12 раз | Снять обувь |
| 8 | И.П. : Положение стоя  1. Медленно поднять руки, корпус отвести в сторону  2. Повторить упражнение в другую сторону  3. И.П | 20 раз | Прямая стойка |
| 9 | И.П. : Положение стоя  1. Выполнение шагов с размахивание руками в такт  2. И.П | 10-15 раз | Руки вдоль туловища, Спина прямая |
| 10 | И.П. : Положение стоя  1. Руки вытянуты перед собой.  2. Выполняем приседания  3. Медленно выпрямиться  4. И.П. | 10 раз | Прямая стойка, упражнение выполняется медленно |
| 11 | И.П.: Положение сидя  1. Наклоны головой в разные стороны  2. И.П. | 5-10 раз | Выполняется медленно |
| 12 | И.П. : Положение сидя  1. Вращение головы в разные стороны  2. Руки вытягиваем вперед  3. И.П. | 5-10 раз | Выполняется медленно |
| 13 | И.П. : Положение сидя  1. Отводим руки вверх  2. Отводим руки вперед  3. И.П. | 8 раз | Руки прямые |
| 14 | И.П. : Положение сидя  1. Ноги приподнимаются  2. Выполняется «велосипед» ногами  3. И.П. | 2 – 5 минут | Опор на спинку стула |
| 15 | И.П. : Положение сидя  1. Скрестить руки на затылке  2. Выполнять наклоны сидя вправо  3. Выполнять наклоны влево  4. И.П. | 10 раз | Выполняется медленно |

**Заключение**

Физкультурная пауза специалиста, дизайнера интерьера, способствует к поддержанию тонуса мышц, укреплению здоровья и повышению эффективности и результативности труда, активно поддерживает оптимальный уровень работоспособности и предотвращает нежелательные последствия профессиональной нагрузки, а также подготавливает организм к оптимальному включению в профессиональную деятельность.

Данная физкультурная пауза универсальна и актуальна на данный момент, и подходит работникам многих отраслей и производств.

**Список литературы**

1. [Фурманов А.Г., Юспа М.Б. - Оздоровительная физическая культура.](http://kingmed.info/knigi/Lechebnaa_fizkyltyra_Reabilitatsia/book_2713/Ozdorovitelnaya_fizicheskaya_kultura-Furmanov_AG_Yuspa_MB-2003-djvu) 2003г.
2. Лечебная ритмическая гимнастика в профилактике остеохондроза Ракитина Р.И., Подопригова Е.И.
3. Залетаев, И. П. Анализ проведения и планирование уроков физической культуры / И.П. Залетаев, В.А. Муравьев. - М.: Физкультура и спорт, 2005
4. Коновалов, С. С. 4 комплекса упражнений, которые показаны каждому. В движении - здоровье! / С.С. Коновалов, Д.Е. Чесноков. - М.: Прайм-Еврознак, 2011.
5. Физиология человека, общая, спортивная, возрастная, Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2018