

Использование специальных физических упражнений в рабочее время для поддержания здоровья

Современный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекосы», проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и направленное применение специально подобранных физических упражнений.

Производственная физическая культура (ПФК) – это такая культура система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Цель ПФК выражается в укреплении здоровья человека и эффективности его труда. 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;

* заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку, к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности;

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

Основа ПФК – это теория активного отдыха. В производственной физической культуре требует учитывать не только физические, но и психические нагрузки – умственную и нервно-эмоциональную напряженность труда, которая характеризуется степенью включения в работу высшей нервной деятельности и психических процессов.

Согласно производственной физической культуре, мы знаем, что:

* 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.

Следующий вид физических нагрузок это производственная гимнастика, которая представляет комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления.

При выполнении каждого комплекса упражнениями производственной гимнастики необходимо учитывать следующее:

- 1) рабочую позу, положение туловища;
- 2) рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движения);
- 3) характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений);
- 4) степень и характер усталости по субъективным показателям;
- 5) возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;
- 6) санитарно-гигиеническое состояние места занятий.

Существует несколько видов производственной гимнастики:

Вводная гимнастика, с которой следует начать свой рабочий день, состоит из 5-7 упражнений. Цель вводной гимнастики является то, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы. Она позволяет легче включиться в рабочий ритм, сокращает период

вработываемости, увеличивает эффективность труда в начале рабочего дня и снижает отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.

Физкультурная пауза проводится в течение всего рабочего дня через 2-2,5 ч после начала работы и за 1-1,5 ч до ее окончания. Она позволяет дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня. Она так же состоит из комплекса 7-8 упражнений.

Физкультурная минутка – 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.

Микропауза активного отдыха – это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20-30 секунд, цель которой является ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы, например с помощью самомассажа.

При выборе методов и средств важно учитывать условия труда и технологические особенности, воздействующие на трудовой процесс. Кроме того, необходимо принять во внимание такие факторы, как рабочая поза, разнообразие рабочих движений, загруженность отдельных функциональных систем.

Список литературы

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб.пос. для техникумов. М.: Высшая школа. 1986. 255 с.
2. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. М.: Медицина. 1972. 272 с.
3. Левандо В.А., Левандо Г.А. О занятиях массовыми формами физической культуры при заболеваниях верхних дыхательных путей и органа слуха // Теория и практика физ. культуры. 1986. № 8. с. 58-60.
4. Мак-Дугалл Дж. Дункан, Уэнгер Говард Э., Грин Говард Дж. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. Киев: Олимпийская литература. 1998. 431 с.