

Гармаева Дарима Жаргаловна
Филатова Светлана Андреевна
Цыденов Доржо Соёлович
студенты, Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Конева Дарья Михайловна,
преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО ЧГМА М Россия, г. Чита.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Аннотация: Физическая культура характеризует свободное, осмысленное самоопределение личности, которая на разных периодах своего воспитания из разнообразия ценностей предпочитает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы. Она выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, методы, принципы.

Garmayeva Darima Zhargalovna
Filatova Svetlana Andreevna
Tsyrenov Dorzho Sorelovich
alumni, Chita Statu Medicinae Academiae
Ministry de Salus in Russian Foederatio, Chita
Koneva Darya Mikhailovna,

CHARACTERES PELAGUS COMPONENTS OF INDUSTRIAL CORPORIS CULTUS.

Abstracto: Corporis cultura agit integralis qualitas personae, ut a conditione et praeexigitur efficax educational et actionem professionalem, ut generativus signum professio cultus et futura artifex et ut finis sui progressionem et sui emendationem. Illud dicitur esse liberum, conscius sui determinationem eo, qui, ad diversas vitae aetates progressum, eligit ex diversis bonis, magistri, qui sunt insignium eius.

Keywords: corporis cultus, exercitia, modos, principia.

Методология ПФК разделена на две основных ветви:

1. Методика проведения мероприятий и процедур ПФУ с учетом конкретных условий и обстоятельств - задействованных групп людей, сменной работы, условий окружающей среды и т.п.

2. Метод выбора видов спорта, целесообразного подбора и составления комплексов физических упражнений, и способов их применения, соответствующих производственно-трудовым условиям и личным особенностям человека, а также определение оптимальных процедур ПФК, с учетом взаимосвязи и взаимодействия различных форм и средств ПФУ, а также в зависимости от условий продуктивного труда и психофизиологических особенностей профессиональной деятельности.

К основным принципам применения физической культуры относятся:

- соответствие содержания комплексов упражнений и процедур ПФК характеристикам занимающихся, условиям проведения занятий и

процедур, основанных на учете влияния производственной и производственной ситуации на человека;

- разностороннее воздействие комплексных упражнений и процедур на организм с учетом общей направленности на всестороннее гармоничное развитие и совершенствование человека;

- соответствие меры физической активности подготовке лиц, участвующих в энергозатратах в родах;

- прогрессивный эффект воздействия системы комплексов и мероприятий ПФК на здоровье, самочувствие и готовность к работе;

- взаимодополняемость и взаимодействие различных физических упражнений и других процедур в комплексах ПФК;

- соответствие используемых упражнений особенностям учащихся и условиям занятия.

При выборе методов и средств необходимо ориентироваться на условия труда и технологические особенности, влияющие на рабочий процесс, а также обращать внимание на такие факторы, как поза во время работы, разнообразие рабочих движений, нагрузка отдельных функциональных систем. При работе сидя или в неудобных положениях упражнения выполняются стоя в расслабленном положении. А во время работы в положении стоя рекомендуется выполнять восстановительные и профилактические упражнения сидя или лежа. Соответственно, конкретные упражнения подбираются по методу «контраст».

При значительном переутомлении человека метод активного отдыха менее эффективен, чем пассивный. На выбор методов и средств ПФК влияют динамика, характер и степень развития утомления в течение дня, недели, месяца или года работы. Поэтому оценка степени утомления от работы в рабочее время или после него является необходимым условием выбора оптимальных методов и мероприятий ПФК.

Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурный перерыв, минутка физической культуры, микроперерыв активного отдыха.

Производственная гимнастика представляет собой комплекс специальных упражнений, используемых в течение рабочего дня для повышения общей и профессиональной работоспособности, а также в профилактических и восстановительных целях.

Целью ПФК является укрепление здоровья и повышение работоспособности. Повышение работоспособности может быть достигнуто как за счет расширения физиологически приемлемых пределов интенсивности, так и за счет повышения индивидуальной продуктивности, на уровень которой также влияет физическая подготовленность. Задачи ПФУ:

- подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать ее после завершения работы;
- перед проведением усиленной психофизической подготовки к занятиям определенной профессиональной деятельностью;

Предотвращение возможного воздействия неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека при определенных условиях.

При построении комплексов упражнений необходимо учитывать:

1. Положение тела (согнутое или прямое, свободное или напряженное), рабочая поза (стоя или сидя),;
2. Характер трудовой деятельности (нагрузка на органы чувств, психическая и нервно-мышечная нагрузка, сложность и напряженность мыслительных процессов, эмоциональная нагрузка, необходимая точность и повторяемость движений, монотонность работы);

3. Рабочие движения (быстрые или медленные, амплитуда движений, их симметричность или асимметрия, однородность или разнообразие, степень интенсивности движений);

4. Возможные отклонения в состоянии здоровья, требующие индивидуального подхода при составлении комплексов производственной гимнастики;

5. Степень и характер утомления по субъективным показателям (рассеянность внимания, головная боль, ощущение мышечной боли, раздражительность);

6. Санитарно-гигиенические условия рабочего места (комплексы обычно проводятся на рабочем месте).

Таким образом, к физической культуре следует относиться как к особому виду культурной деятельности, результаты которой полезны обществу и личности. В общественной жизни в системе образования, в сфере организации труда, быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, оздоровительное, хозяйственное и общекультурное значение, способствует возникновению такой социальной тенденции, как физкультурное движение, т. е. совместные действия людей по использованию, распространению и повышению ценности физической культуры.

Список литературы:

1. Гонохов А.Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс. Ч. 2 / А.Г. Гонохов и др. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2008. - 172 с.
2. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. Краснодар, 2000. - 678 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. — 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)