

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/96056>

Тип работы: Доклад

Предмет: Физкультура

-

внимания, кратковременного изменения рабочего положения с помощью физкультурной паузы. Например, при работе стоя восстановительные и профилактические мероприятия рекомендуется проводить в положении сидя, а при рабочей позе сидя активный отдых в процессе труда и после работы лучше проводить стоя. При этом упражнения следует подбирать так, чтобы максимально снять нагрузку с мышц, позволяющих удерживать рабочую позу. Неудобная рабочая поза нередко может служить причиной производственно обусловленных заболеваний, таких, как остеохондроз, варикозное расширение вен, плоскостопие, сколиоз.

Двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность являются задачей инструктора по физической культуре во время производственной гимнастики с трудовым коллективом. Наряду с характером рабочих движений учитывается также загруженность отдельных функциональных систем и ключевых функций, обеспечивающих проявление работоспособности, статический или динамический характер рабочей нагрузки. В совокупности эти факторы во многом определяют степень развивающегося утомления.

Характер психической и психофизической нагрузки обусловлен процессом выполнения трудовых функций менеджерами организаций и производств. Поэтому среди задач ПФК - определение средств психоэмоциональной разгрузки специалистов.

Климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия работников с вредными условиями труда (вахтовых рабочих на буровой, строителей и т.п.) требуют выдвижение задач по адаптации организма к экстремальным условиям труда.

Задачи профилактики профессиональных вредностей и заболеваний актуальны для шахтеров, металлургов. Серия задач производственной физической культуры посвящена выработке ключевых профессионально значимых физических качеств, приобретению двигательных умений и навыков у молодых рабочих.

Ключевые профессионально значимые психофизические функции, например, в медицине, определяют задачу сохранения профессиональных навыков продолжительное время.

Задача ПФК - профилактика эмоционального выгорания у представителей педагогических профессий актуализирует проблему сохранения ключевых профессионально значимых психических качеств и способностей, деловых и других личностных свойств специалистов.

3. Практическая значимость производственной физической культуры

Автор учебника по физической культуре И.С. Барчуков считает, что правильно подобранные упражнения ПФК способствуют сокращению сроков овладения специальностью, создают условия для поддержания необходимой работоспособности, а также повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и ведут к

Список литературы

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М. : КноРус, 2012. - 368 с.
2. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. - 296 с.
3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д : Феникс, 2014. - 256 с.
4. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В.- Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.- 154 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. :

Академия, 2010. - 480 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/96056>