

Організація масової фізичної культури

Організація оздоровчої фізичної культури
у виробничій сфері

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Виробнича фізична культура – раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, скерованих на збереження та підвищення здатності людини до трудової діяльності на виробництві.

Виробнича фізична культура *має два аспекти* впровадження:

- загально-оздоровчий, що реалізується шляхом організації фізкультурної роботи в рамках фізкультурних осередків (колективів фізкультури) за місцем проживання;
- спеціальний, що включає систему фізкультурно-оздоровчих заходів, форми та зміст яких визначаються особливостями впливу на людину умов, характеру й організації праці. Проводяться вони, як правило, на території підприємств, організацій, установ у робочий та позаробочий час.

Виробнича фізична культура трактується як один із елементів наукової організації праці, що дає можливість покращити умови праці та відпочинку робітників і службовців, підвищити культуру праці на виробництві в цілому.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Виробнича фізична культура розв'язує такі *завдання*:

- зміцнення здоров'я;
- створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності;
- сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми, як в процесі праці, так і після роботи;
- поєднання фізичних вправ з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів;
- зниженням загальної та професійної захворюваності, виробничого травматизму завдяки загальному зміцненню організму робітників і цілеспрямованій дії фізичних вправ, які враховують характер трудової діяльності

Упровадження виробничої фізичної культури дає значний економічний ефект, що забезпечується підвищенням професійної працездатності завдяки зниженню втоми й підвищенню продуктивності праці, збільшення обсягу продукції, зниженням втрат від браку тощо.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Виробнича фізична культура як система має такі *самостійні напрями*:

1) виробнича гімнастика, основними завданнями якої є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми, прискорення відновлювальних процесів;

2) післяробоче відновлення, яке сприяє прискоренню відновлювальних процесів після закінчення робочого дня;

3) профілактичні заходи щодо несприятливих факторів праці, підвищення стійкості організму до їх дії;

4) професійно-прикладна фізична підготовка, яка передбачає розвиток або підтримку визначеного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків.

Виробнича гімнастика включає *чотири форми занять*:

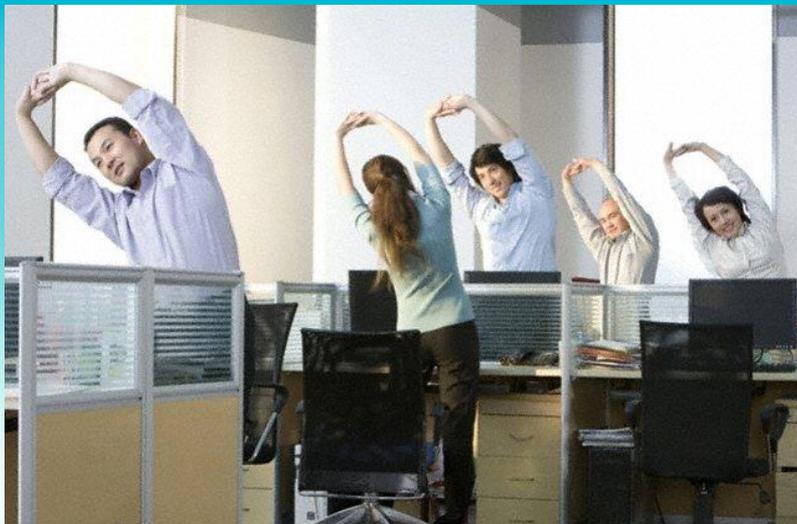
- ввідна гімнастика;
- фізкультпаузи;
- фізкультурні хвилинки;
- мікропаузи.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Ввідна гімнастика - це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи. Оскільки різні фізіологічні функції організму, в тому числі центральна нервова система (ЦНС), включаються в робочий режим та досягають оптимальної інтенсивності неодноразово, виникає необхідність їх активізації.

Фізкультпаузи, що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Під час фізкультпаузи виконуються декілька вправ (5-7), які здатні забезпечити ефект відновлення в результаті "переключення" - зміни характеру діяльності або чергування роботи різних ланок рухового апарату. Ефект активного відпочинку, відкритий І.М. Сеченовим, проявляється відразу та зберігається 1,5-2 години.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері



Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Для ефективної організації фізкультпауз *усі професії поділяються на чотири групи.*

1-а група - професії легкої праці, робота пов'язана з виконанням простих операцій кистями та пальцями рук. Напруження уваги й зору при обмеженій рухливості та робоча поза стомлюють людину своєю одноманітністю. Прикладом можуть бути працівники конвеєрів.

2-а група - професії фізичної праці середньої напруженості. Робота виконується в позі стоячи, включає елементи розумової та фізичної праці, вимагає напруження уваги, зору, великої точності. Рухи різноманітні, динамічні, з помірними фізичними зусиллями. Прикладом є робітники-верстатники.

3-я група – професії важкої фізичної праці, їх робота пов'язана із застосуванням значних фізичних зусиль. В основному виконується стоячи, за участю практично всіх м'язових груп, викликає значну фізичну втому. Прикладом можуть бути вантажники, монтажники-висотники, маляри.

4-а група - професії розумової праці. Робота вимагає значного інтелектуального, нервового, емоційного напруження, але малорухома, без фізичних зусиль. Прикладом можуть бути бухгалтери, вчителі, науковці.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Складено типові схеми фізкультпауз за групами праці. Фізкультурні паузи можуть бути комплексними за умови, що фізичні вправи чергуються з прийомами самомасажу, локальними гідропроцедурами, елементами психорегуляційного тренування.

Фізкультурні хвилинки належать до малих форм активного відпочинку. Вони проводяться впродовж 1-2 хв і включають 2-3 вправи.

Фізкультурні хвилинки можуть бути *загальної або локальної дії*. Позитивний ефект досягається лише за умови багаторазового виконання різних за змістом фізкультурних хвилинок упродовж робочого дня. В основному, через 1,5-2 години роботи виникає потреба у відпочинку, її можна задовольнити за допомогою відповідного комплексу фізичних вправ.

Мікропауза - ще одна мала форма активного відпочинку. У ній використовується, як правило, одна вправа, окремих рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с. Позитивний ефект досягається за рахунок багаторазового виконання – 5-8 разів упродовж робочого дня.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Мікропаузи сприяють зниженню збудливості ЦНС та аналізаторних систем (м'язове розслаблення, пасивний відпочинок із заплющеними очима в поєднанні з простими формулами аутотренінгу, глибоким ритмічним диханням, подовженим видихом).

Мікропаузи сприяють також нормалізації мозкового та периферійного кровообігу. Вони включають різні рухи головою, дихальні вправи, елементи і прийоми самомасажу окремих частин та ділянок тіла.



Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Правильно побудований режим роботи, ефективна її організація не гарантують повного вирішення питання ліквідації фізичної втоми або нервового напруження. Саме тому після закінчення робочого дня людина здебільшого відчуває втому.

Дослідження свідчать, що основна маса робітників та службовців (близько 55 %) відчувають втому середнього ступеня, 25 % - значно втомлюються, а 20% - втоми не відчувають. Отже, близько 80 % осіб, які працюють, потребують післяробочого відновлення.

Одним із засобів, що дає змогу прискорити *процес відновлення*, є спеціально підібрані фізичні вправи, дія яких базується на ефекті рухових переключень.

Заняття на підприємствах з метою відновлення працездатності можуть проводитись у цеху, у спеціально обладнаних відновлювальних центрах, кімнатах психологічного розвантаження, на спортивних спорудах поблизу підприємств.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Для відновлення сил використовуються різні засоби фізичної культури як самотійно, так і в комплексі з гігієнічними та фізіотерапевтичними процедурами, психорегулюючим тренуванням. Вибір цих засобів залежить від характеру локалізації та ступеня втоми після закінчення праці.

Відновлювальна гімнастика проводиться відразу після закінчення робочого дня. Якщо є чи наявні належні санітарно-гігієнічні умови, вона може проводитися безпосередньо на робочих місцях. Під відновлювальною гімнастикою розуміють комплекс фізичних вправ, іноді разом із самомасажем, який виконується 7-10 хв і включає 7-9 вправ.

Заняття у *відновлювальних центрах* різного типу – комплексних або однофункціональних. Вони можуть бути обладнані різними технічними засобами: психорегуляції, пасивної дії, гідротеплодії.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

У *центрах комплексного типу* використовуються різні засоби відновлення, в *однофункціональних* – переважає один засіб. Так, у центрі гідровідновлення основним засобом є басейн, ванни, бані тощо. У центрах психорегуляції основним засобом є аутогенне тренування.

Заняття в центрах проходять три рази на тиждень безпосередньо після роботи впродовж 25-30 хв. Вони проводяться у формі уроку і складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Використання різних технічних засобів для виконання вправ дає змогу значно скоротити час занять. У ході занять слід проводити самоконтроль за ЧСС.

Основним завданням занять виробничою фізичною культурою профілактичного спрямування є підвищення стійкості організму до несприятливих дій різних факторів праці. Якщо у 30-ті роки основним несприятливим фактором був значний відсоток важкої праці, то нині несприятливий вплив на організм має *гіпокінезія* - обмежена кількість і обсяг рухів та *гіподинамія* - зменшення м'язових зусиль у процесі праці.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Одночасно зі зменшенням частки важкої фізичної праці різко збільшилася кількість видів діяльності, пов'язаних з простими та одноманітними операціями, які розвивають особливий функціональний стан - *монотонію*.

Встановлено, що незначні, постійні фізичні навантаження впродовж тривалого часу можуть призвести до перенапруження та розвитку захворювань нервово-м'язового апарату.

Основними формами занять фізичними вправами профілактичної спрямованості є профільовані групи здоров'я, самостійні заняття, заняття у фізкультурно-оздоровчих центрах підприємств та ін. Кожна з названих форм має свої особливості.

Профільовані групи здоров'я організуються для працівників, які мають однотипні умови чи характер роботи або однотипні захворювання.

У профільованих самостійних заняттях також використовуються різні види вправ з урахуванням специфіки праці та професійних захворювань.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Профільні заняття у *фізкультурно-оздоровчих центрах* підприємств - одна з найбільш ефективних форм профілактичних дій. Заняття проводяться урочною формою до та після роботи, в обідню перерву.

Зміст занять фізичними вправами профілактичної спрямованості визначається методистами разом із лікарями. Заняття супроводжуються лікарським та педагогічним контролем.



Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Професійно-прикладна фізична підготовка - процес розвитку та підтримки на оптимальному рівні фізичних та психічних якостей, рухових здібностей та навиків, які необхідні при виконанні трудових операцій визначеного характеру, змісту та умов.

Основні *завданнями* професійно-прикладної фізичної підготовки:

- розвиток важливих для конкретної професії рухових якостей;
- виховання професійно важливих волевих та інших психічних якостей;
- формування та вдосконалення прикладних рухових здібностей та навиків, пов'язаних з особливостями умов праці;
- оволодіння фізкультурними знаннями про індивідуальне використання засобів фізичної культури для підвищення працездатності.

Професійно-прикладна фізична підготовка проводиться у спеціальних групах, а також у секціях з прикладних видів спорту.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Для проведення професійно-прикладної підготовки професії поділяються на *сім умовних груп*:

- робітники розумової праці;
- водії транспортних засобів (машиністи);
- монтажники, ремонтники, наладчики, регулювальники;
- верстатники;
- працівники конвеєро-поточного виробництва;
- працівники, що виконують операції з підвищеною точністю рухів;
- робітники, що працюють у специфічних умовах.

Вищевикладена організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері стосується, в першу чергу, міського виробництва. Незважаючи на те, що деякі описані положення можуть бути застосовані в організації оздоровчої фізичної культури як в місті, так і на селі, слід зазначити особливості проведення названого напрямку роботи серед працівників агропромислового комплексу.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Сільськогосподарське виробництво має свою специфіку, суттєво відрізняється від інших сфер виробництва. Для нього характерні: сезонність і терміновість робіт, праця просто неба з ранньої весни до пізньої осені, віддаленість місця роботи від житла, контакт зі шкідливими для здоров'я хімічними речовинами.

Все це обумовлює особливості фізкультурно-оздоровчої роботи, її відмінність від занять мешканців міст, де, в першу чергу, вирішуються проблеми гіподинамії, гіпокінезії та психоемоційного напруження. У сільській місцевості фізкультурні заняття повинні забезпечувати відпочинок, профілактику захворювань, спілкування.



Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Зазначені особливості змісту оздоровчої фізичної культури аграріїв вимагають розв'язання таких *завдань*:

- упровадження засобів фізичної культури в режим праці, відпочинку, формування здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, продовження творчого довголіття;
- формування, удосконалення рухових вмінь та навиків, необхідних у виробничій діяльності та побуті;
- підвищення працездатності, забезпечення результативної виробничої діяльності у важких та мінливих умовах;
- профілактика професійних захворювань, позбавлення негативних проявів, які виникають у виробничій та побутовій праці тощо.

Визначення змісту та форм проведення фізкультурно-оздоровчих занять залежить від: характеру та умов праці; місця та умов проживання; індивідуальних інтересів, потреб, нахилів; віку, статі, стану здоров'я; фізичної підготовленості; матеріально-фінансового забезпечення занять.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Фізкультурно-оздоровча робота на селі проводиться за окремими *напрямами*.

1. Фізкультурно-гігієнічним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури в домашньому побуті, дотримання режиму гігієни життя.

2. Оздоровчо-рекреаційним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури для активного відпочинку з метою відновлення сил, задоволення емоційних запитів (туризм, полювання, рибальство тощо).

3. Загальнопідготовчим, що передбачає заняття у групах загальної фізичної підготовки або самостійні заняття з метою підвищення фізичних

4. Професійно-прикладним, що передбачає формування прикладних знань, спеціальних фізичних якостей, умінь і навиків для підвищення кваліфікації та професійної майстерності.

Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

5. Лікувальним, фізкультурно-реабілітаційним, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури для відновлення здоров'я або окремих функцій організму, порушених унаслідок захворювань чи травм.

6. Виробничим, що передбачає використання засобів оздоровчої фізичної культури в режимі робочого дня або після його закінчення з метою підвищення працездатності та продуктивності праці, зниження втоми (виробнича гімнастика, відновлювально-профілактичні заняття).

Наведена класифікація є умовною, названі напрями, а також засоби, які вони передбачають, тісно пов'язані між собою.



Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері

Фахівці, які працюють у сільськогосподарському виробництві, умовно поділяються на *чотири професійні групи*:

1. Тваринники: ветлікарі, зооінженери, зоотехніки, скотарі, доярки.
2. Хлібороби, рільники, працівники лісового господарства.
3. Механізатори: трактористи, комбайнери, інженери-механіки, інженери-електрики.
4. Працівники адміністративно-управлінського апарату: керівники, бухгалтери, контролери, обліковці та ін.

Наведені групи професій відрізняються умовами праці, її змістом та несприятливими факторами впливу на організм.

Заняття оздоровчою фізичною культурою мають за мету протистояти професійним захворюванням або впливу шкідливих факторів виробництва, зміцнювати здоров'я, продовжувати активне довголіття.

Логічним продовженням та доповненням фізкультурно-оздоровчої роботи у виробничій сфері повинна бути відповідна діяльність у соціально-побутовій сфері.