**Лекція 6**

**Тема: «Форми, засоби, напрями і завдання фізичного**

**виховання і спорту в умовах виробництва»**

Форми масового фізичного виховання і спорту

*До цих форм відносять:*

- самостійні заняття (РГГ, оздоровчі, тренувальні);

- вправи в режимі дня (виробнича гімнастика на перервах);

- спортивно-масові заходи;

- оздоровчі заходи (турпоходи, походи вихідного дня, виїзд за місто);

- спортивно-тренувальні заняття;

- змагання (естафети, турніри, спартакіади тощо).

Під час організації спортивно-фізкультурних заходів необхідно залучати молодь (випускників ПТЗ, технікумів, ВНЗ, які працюють на підприємстві) до участі в різноманітних змаганнях - між цехами, відділами, колективами підприємств міста. Спортивно-тренувальні заняття повинні проводити кваліфіковані фахівці з погодинною чи штатною оплатою.

Засоби фізичного виховання і спорту в умовах виробництва під час самостійних занять

*До них відносяться:*

- усі види фізичних вправ, пов’язані з організацією самостійних занять;

- усі види виробничої гімнастики;

- усі види оздоровчих форм ФВіС;

- усі види вправ, що пов’язані з поширеними на підприємстві видами спорту.

**Виробнича фізична культура** – раціонально визначена та методично обґрунтована система оздоровчих, професійно-прикладних фізкультурних заходів, спрямованих на збереження і 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 визначається 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.

*Виробнича фізична культура вирішує 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 у процесі праці, так і після роботи;

• поєднання фізичних вправ з гігієнічними і фізіотерапевтичними процедурами для профілактики несприятливих впливів.

Упровадження виробничої фізичної культури дає значний економічний ефект*, що забезпечується*:

* підвищенням професійної працездатності завдяки зниженню втоми і підвищенню продуктивності праці, збільшення обсягу продукції, зниженням втрат від браку тощо;
* зниженням загальної та професійної захворюваності, виробничого травматизму завдяки загальному зміцненню організму працівників і цілеспрямованій дії фізичних вправ, що враховують характер трудової діяльності.

*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) відновлення після роботи, 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 певного рівня фізичних і психічних якостей, умінь і навиків. *Виробнича гімнастика включає чотири форми занять:*

• підготовча гімнастика;

• фізкультпаузи;

• фізкультурні хвилинки;

• мікропаузи.

***Підготовча гімнастика*** – це комплекс фізичних вправ, які готують людину до роботи.

*Фізкультпаузи,* що вводяться в режим робочого дня для активізації відновлення працездатності, базуються на принципі активного відпочинку. Під час фізкультпаузи

виконуються декілька вправ (5-7).

*Мікропауза* – ще одна мала форма активного відпочинку. У ній використовується, як правило, одна вправа, окремий рух або прийом, які повторюються 4-6 разів упродовж 20-30 с.