

ББК Ч511.6я7

П841

Рецензенты:

Вишняков А.В., зав. кафедрой профессиональной подготовки учителя физической культуры

Липецкого государственного педагогического университета, канд. пед. наук, доц.

Мельников В.В., канд. пед. наук, доц. кафедры гуманитарно-социальных дисциплин

Автономной некоммерческой организации высшего профессионального образования

филиала Белгородского университета кооперации экономики и права

Липецкого института кооперации

Филина, С.В.

П841 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности [Текст]: учеб. пособие/ С.В. Филина, С.Н. Дудкина, Г.П. Панов, Л.А. Трухачева - Липецк: Изд-во Липецкого Государственного технического университета, 2014 - 128 с.

ISBN

В учебном пособии рассмотрены вопросы, влияющие на содержание профессионально-прикладной физической подготовки, связь с видами трудовой деятельности, средства восстановления профессиональной работоспособности.

Рассмотрены восстановительные профилактические мероприятия в режиме рабочего дня и после трудового дня. Даны основные формы производственной гимнастики для работников умственного труда, работников транспорта, работников, занятых тяжелым физическим трудом.

Учебное пособие утверждено и рекомендовано для студентов, а также для преподавателей физической культуры, работающих со студентами в учебных группах.

Печатается по решению Редакционно-издательского совета ЛГТУ

ISBN

© ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный
технический университет», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.....	6
1.1. Факторы, влияющие на содержание профессионально-прикладной физической подготовки.....	6
1.2. Цели и задачи.....	7
1.3. Связь с видами трудовой деятельности.....	8
2. Физиология труда.....	9
3. Средства восстановления профессиональной работоспособности....	11
3.1. Теория активного отдыха.....	11
3.2. Восстановительные профилактические мероприятия.....	12
4. Производственная гимнастика в режиме рабочего дня.....	14
4.1. Цели и задачи.....	15
4.2. Производственная гимнастика как средство повышения работоспособности.....	16
4.3. Основные формы производственной гимнастики.....	17
5. Особенности производственной гимнастики для работников умственного труда	19
5.1. Влияние трудовой деятельности на функциональное состояние организма.....	20
5.2. Формы и методы проведения производственной гимнастики....	21
5.3. Производственная гимнастика в режиме работников умственного труда (методические рекомендации).....	22
5.4. Комплексы физических упражнений для работников умственного труда	25
6. Особенности производственной гимнастики для работников транспорта.....	67
6.1. Влияние трудовой деятельности на функциональное состояние организма.....	67

6.2. Производственная гимнастика для работников транспорта (методические рекомендации).....	70
6.3. Комплексы физических упражнений для работников транспорта	72
7. Особенности производственной гимнастики для людей, занятых тяжелым физическим трудом.....	96
7.1. Влияние трудовой деятельности на функциональное состояние организма	96
7.2. Производственная гимнастика работников, занятых тяжелым физическим трудом (методические рекомендации).....	97
7.3. Комплексы физических упражнений при тяжелом физическом труде.....	99
8. Заключение.....	126
9. Библиографический список.....	127