

УДК 796.03 (338)

С 18

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор А. П. Лаптев,

кандидат педагогических наук А. В. Портнов

Издано при финансовой поддержке Федерального агентства
по печати и массовым коммуникациям
в рамках федеральной целевой программы «Культура России»

Саноян, Г. Г.

С18 Физическая культура для трудящихся : учеб. пособие / Г. Г. Саноян. –
М. : Физическая культура, 2007. – 288 с.

ISBN 978-5-9746-0073-9, 978-5-902-890-02-7

Учебное пособие соответствует учебным программам кафедры методики физического воспитания и спортивной тренировки и кафедры управления экономики и истории физической культуры и спорта.

В пособии отражены основные направления работы по физической культуре с трудящимися, раскрываются ее основные теоретические положения, даны практические рекомендации по комплексному применению средств физической культуры для трудящихся на производстве и вне его.

Пособие может быть использовано специалистами, работающими с трудящимися в учреждениях, организациях, на производстве.

УДК 796.03 (338)

ISBN 978-5-9746-0073-9

© Издательство «Физическая культура», 2007

© Саноян Г. Г., 2007

ISBN 978-5-9746-0073-9

© Ассоциация спортивных издателей, 2007

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Раздел I. Направляющие и организующие основы	
физической культуры и спорта.....	7
Глава 1. Законодательная основа физической культуры и спорта для трудящихся.....	7
Глава 2. Задачи, содержание и организация физкультурной работы в трудовом коллективе	10
Глава 3. Планирование физкультурной работы в трудовом коллективе	29
Раздел II. Научные основы применения физической	
культуры для трудящихся	45
Глава 1. Теоретические положения применения физической культуры	45
Глава 2. Производственная деятельность. Работоспособность. Изменение работоспособности. Классификация видов труда по психофизиологическим признакам проявления работоспособности.	71
2.1. Теоретические основы производственной деятельности.....	71
2.2. Работоспособность и ее изменения	76
2.3. Классификация видов труда по психофизиологическим признакам проявления работоспособности	89

Раздел III. Методы учета работоспособности и трудовой активности	103
Глава 1. Учет трудовой активности	103
1.1. Методы учета работоспособности путем анализа трудовых процессов.....	108
1.2. Учет расхода энергии	111
Глава 2. Комплексные методики учета работоспособности и анализ полученных данных	114
2.1. Комплексные методики учета работоспособности.....	114
2.2. Анализ изменений работоспособности.....	118

Раздел IV. Основные направления применения физической культуры для трудящихся	127
Глава 1. Применение физической культуры вне производства	129
1.1. Основные формы занятий физической культуры вне производства.....	129
1.2. Организация и содержание занятий в группах общей физической подготовки (ОФП), в группах здоровья, оздоровительные ходьба и бег.....	129
1.2.1. Группы общей физической подготовки.....	130
1.2.2. Группы здоровья	136
1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	145
1.4. Прикладные (профилированные) виды спорта	154
1.4.1. Ходьба.....	158
1.4.2. Бег.....	160
1.4.3. Плавание	165
1.4.4. Лыжный спорт.....	171
1.4.5. Велоспорт	175
1.4.6. Спортивные и подвижные игры	177

1.5. Специальные и специально-подготовительные упражнения.....	182
1.6. Трассы здоровья.....	186
1.7. Физкультурно-оздоровительные центры.....	196
1.8. Физкультурная работа по месту жительства.....	203
1.9. Занятия детей и юношества по месту жительства.....	204
1.10. Структура и деятельность физкультурно-спортивного клуба (ФСК).....	209
Глава 2. Применение физической культуры на производстве	112
2.1. Физическая культура непосредственно в рамках трудового процесса.....	219
2.1.1. Производственная гимнастика	221
2.1.1.1. Вводная гимнастика	223
2.1.1.2. Физкультурная пауза	225
2.1.1.3. Физкультминутки.....	231
2.1.2. Применение производственной гимнастики вместе с другими средствами оптимизации работоспособности.....	236
2.1.3. Самомассаж.....	239
2.1.4. Оптимизация режима труда и отдыха в течение рабочего дня средствами физической культуры.....	240
2.2. Физическая культура на производстве вне рамок трудового процесса.....	243
2.2.1. Физическая культура в дорабочее время	243
2.2.2. Физические упражнения вовремя обеденного перерыва.....	244
2.2.3. Физическая культура в после рабочее время	245
2.2.4. Рекомендации по применению средств физической культуры в суточном режиме в зависимости от работы в три смены	247

Раздел V. Учет эффективности применения физической культуры в трудовом коллективе	250
1.1. Методика определения эффективности рационализации режимов труда и отдыха и внедрения производственной гимнастики.....	250
1.2. Эффективность применения средств физической культуры и других методов повышения работоспособности	257
1.3. Примеры расчета роста производительности труда	259
1.4. Определение изменения себестоимости продукции....	262
1.5. Определение годового экономического эффекта от применения средств физической культуры на производстве.....	263
1.6. Определение эффективности применения средств физической культуры и спорта вне производства	264
Приложение	269
Библиографический список.....	270