

**ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СТУДЕНТОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Профессионально-прикладная физическая подготовка -

подсистема физического воспитания,
обеспечивающая формирование и
совершенствование свойств и качеств
личности, имеющих существенное значение
для конкретной профессиональной
деятельности

Цель профессионально-прикладной физической подготовки:

достижение
психофизической
готовности
человека к
успешной
профессиональн
о
деятельности



Задачи ППФП:

- развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
- формирование прикладных двигательных навыков;
- повышение устойчивости организма к воздействиям условий труда;
- воспитание специфических волевых и других психических качеств;
- повышение функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда;

Средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)

прикладные физические упражнения;

прикладные виды спорта;

оздоровительное влияние природной среды;

гигиенические факторы.

Дополнительные средства ППФП

- это оздоровительные природные факторы, а также условия, в которых осуществляется ППФП:

- температура окружающей среды;**
- парциальное давление кислорода в воздухе;**
- влияние солнечной радиации;**
- закаливающие свойства воды.**

Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

- формы труда специалистов данного профиля;
- условия и характер их труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности в процессе труда и специфика их профессионального

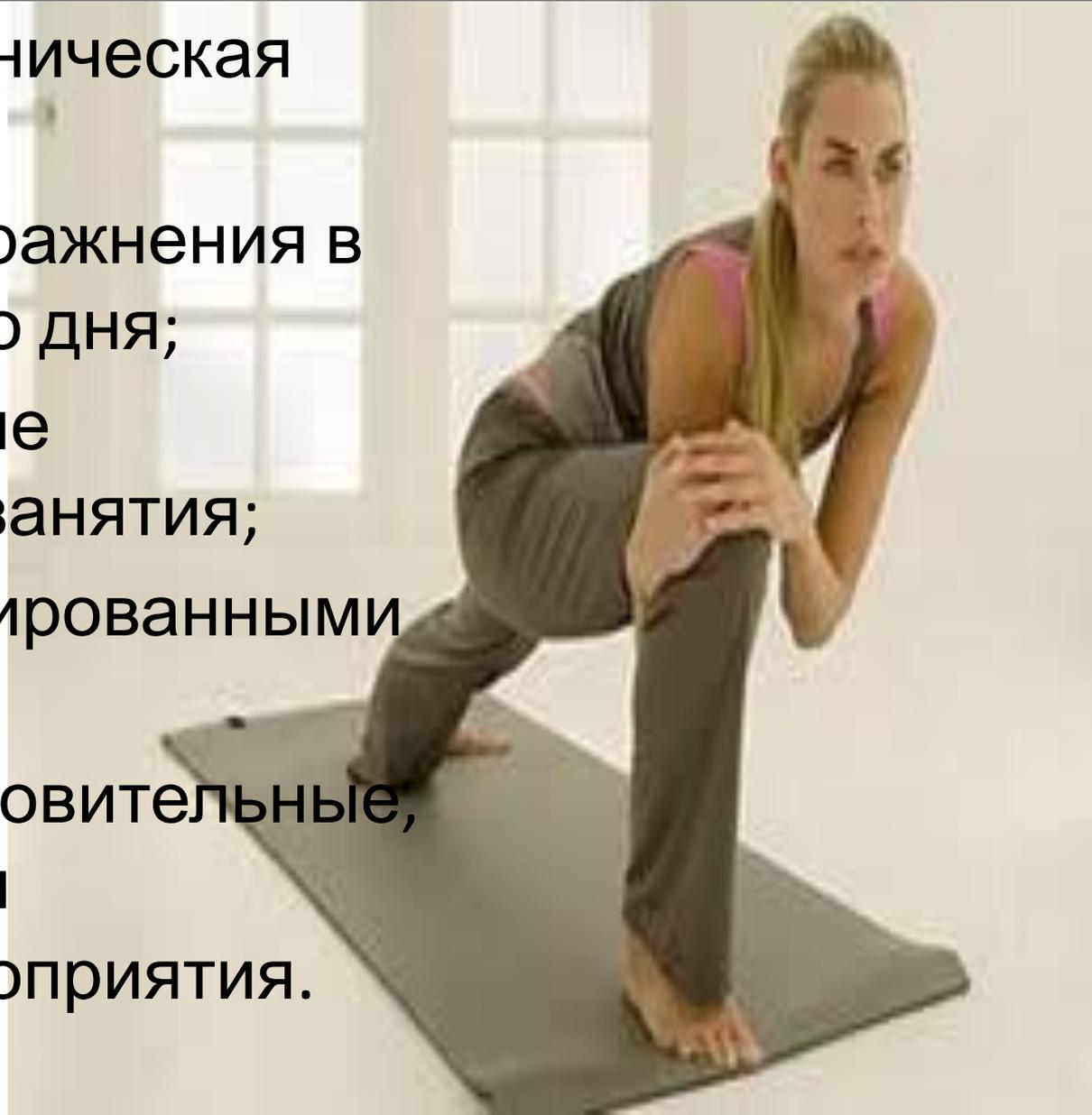


МЕТОДИКА ПОДБОРА СРЕДСТВ ППФП

- Подбор физических прикладных упражнений или целостных видов спорта для решения задач ППФП осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией.

Формы ППФП во вне учебное время :

- ✓ утренняя гигиеническая гимнастика;
- ✓ физические упражнения в течение учебного дня;
- ✓ самостоятельные тренировочные занятия;
- ✓ занятия профилированными видами спорта;
- ✓ массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.



1. III ФІІ СТУДЕНТІВ АІ РАРНІХ ВУЗІВ

Спеціаль- ність	Професійно значимые качества, умения и навыки	Проф. заболевания
Агрономия	<ul style="list-style-type: none">- закаленность организма по отношению к неблагоприятным метеорологическим условиям;- способность ориентироваться на местности;- выносливость.	Заболевания органов дыхания
Зоотехния	<ul style="list-style-type: none">- локомоторные навыки (навык пешего передвижения и передвижения на лошади);- силовые качества;- общая и локальная выносливость	Снижение иммунитета к патогенным факторам

2. III ФІІ СТУДЕНТІВ АІ РАРНІХ ВУЗІВ

Спеціальність	Професійно значимые качества, умения и навыки	Проф. заболевания
Ветеринария	<ul style="list-style-type: none">- умение концентрировать внимание;- устойчивость функции сенсорного контроля;- способность к экстренной двигательной реакции с выбором;- эмоциональная устойчивость;- ручная ловкость	Снижение иммунитета к патогенным факторам, заболевания ОДА
Гидрометриация	<ul style="list-style-type: none">- умение оперировать различными орудиями труда;- общая выносливость;- координационные способности	Полиартрит, ревматизм

3. III ФІІ СТУДЕНТОВ АІ РАРНІХ ВУЗОВ

Спеціальність	Професійно значимые качества, умения и навыки	Проф. заболевания
Механізація с.-х.	<ul style="list-style-type: none">-устойчивость вестибулярного аппарата к укачиванию;- способность ориентироваться на местности;- региональная и локальная выносливость;- силовые качества	Заболевания ОДА, заболевание мочеполовой системы

1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных вузов

Специальность	Прикладные виды спорта	Вспомогательные виды спорта	Спец. приклад. физ. упражнения
Агрономия	л/атлетика, лыжи, плавание, туризм, спорт. ориентирование	т/атлетика, футбол, волейбол, ручной мяч, баскетбол	ходьба, бег, прыжки, приседание, наклоны, повороты туловища, упр. на координацию движений и на расслабление
Землеустройство, водохозяйственное строительство	лыжи, плавание, л/атлетика (бег на длин. дист.), туризм, спорт. ориентирование,	гиревой спорт, спортивные игры, гимнастика, борьба	ходьба, бег, прыжки, приседание, наклоны, повороты туловища, упр. на координацию

2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных вузов

Специальность	Прикладные виды спорта	Вспомогательные виды спорта	Спец. приклад. физ. упражнения
Ветеринария и зоотехния	туризм, н/теннис, стрельба, верховая езда, спортивные игры	плавание, борьба, гимнастика, т/атлетика, гиревой спорт	упр. с предметами (обруч, мяч, скакалка), упр. на координацию
Механизация с.-х.	гиревой спорт, т/атлетика, спортивная гимнастика	л/атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры, акробатика	упр. на координацию, вентиляцию легких, укрепление внутренних органов, закаливание организма
Экономика, бух. учет,	л/атлетика, спортивные игры,	лыжи, гимнастика, плавание	дыхательные упр., упр. на

Производственная физическая культура

система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной деятельности.



Цель ППК – способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда

- *Задачи:*
- Подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность.
- Активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания.
- Заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности.
- Профилактика влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального

Основа производственной физической культуры – теория активного отдыха

И.М.Сеченов экспериментально доказал, что работоспособность восстанавливается быстрее и полнее не в состоянии покоя или пассивного отдыха, а в активном состоянии, когда специально организованные движения выполняются другими, не утомленными частями тела. В результате в утомленных функциональных системах увеличивается процесс восстановления, и их работоспособность повышается.

Профессор А.М. Вейн выделил три основных фактора, определяющие влияние движений на организацию психической деятельности человека:

- первый фактор связан с психической защитой, поскольку при выполнении в организме образуется большое количество адреналина, физические нагрузки его снижают;
- второй фактор обеспечивает эффект замещения, т.е. переключение с отрицательных эмоций на любимое занятие;
- третий фактор определяет активизацию творческого процесса, стимулирует сферу интеллектуальной деятельности.

ПФК находится в зависимости от характера и содержания труда:

Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем меньше она в период активного отдыха, и наоборот.

Чем меньше в активную деятельность включены большие мышечные группы, тем в большей степени они подключаются при занятиях различными формами ПФК.

Чем больше нервно-эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в разнообразных физических упражнениях ПФК.

ПФК проводится в различных формах:

- в рабочее время – в форме производственной гимнастики и профессионально-прикладной подготовки;

- в свободное время в форме оздоровительно-восстановительных процедур, оздоровительно-профилактических физических упражнений, занятий в спор-

Производственная гимнастика

Этот вид оздоровительной физкультуры используется в различных формах непосредственно на производствах



При выборе средств и методов необходимо учитывать такие факторы, как:

- рабочая поза;
- разнообразии рабочих движений;
- загруженность отдельных функциональных систем.

Занятия с профессионально-прикладной направленностью должны предусматривать:

- упражнения организующего характера;
- упражнения для мышц туловища, рук и ног;
- упражнения общего воздействия;
- упражнения для мышц туловища, рук, ног с маховыми элементами;
- специальные упражнения.

Физкультурная пауза

проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить и ослабить утомление.

Комплекс состоит из 7-8 упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 мин.

При 7-8-часовом рабочем дне проводятся две физкультурные паузы: через 2-2,5 ч после начала работы и за 1-1,5 ч до ее окончания.

**БЛАГОДАРИМ ЗА
ВНИМАНИЕ!**