



Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

ППФП – это специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование и поддержание необходимого уровня физической подготовленности применительно к требованиям определенной профессии.

Основное назначение ППФП



Направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

ППФП существенно влияет на:

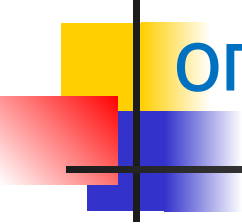


- повышение качества профессионального обучения;
- сокращение сроков овладения трудовыми навыками;
- создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности;
- повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды;
- снижает заболеваемость;
- способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.



ОФП служит основой ППФП

Общая физическая подготовка создает основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как физическая работоспособность, состояние здоровья, уровень физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма, силы и мышечной выносливости и др.



Задачи и содержание ППФП определяются следующими факторами:

- характером, объемом поступающей информации и условиями ее восприятия работниками в процессе труда
- характером основных рабочих движений
- особые внешние условия профессиональной деятельности.



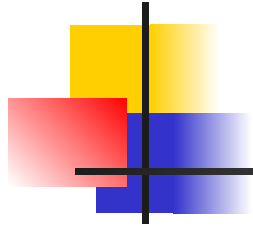
Задачи ППФП:

1. развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
2. формирование и совершенствование вспомогательно-прикладных двигательных навыков;
3. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда



Задачи ППФП:

4. развитие специфических для данной профессии волевых и других психических качеств;
5. повышение функциональной устойчивости и приспособление организма человека к неблагоприятному воздействию условий внешней среды (вибрация, шум и т.п.)
6. содействие формированию физической культуры личности, укреплению ее психики.

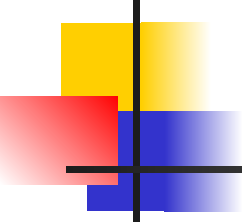


Решение этих задач способствует
повышению производительности труда,
ускорения процесса вработывания, устранению
негативных последствий трудового процесса
(монотонность, статичность, особенности
рабочих поз).



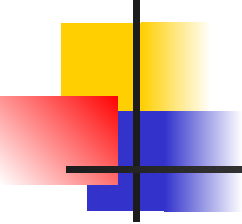
Построение и основы методики ППФП

ППФП строится на основе и в единстве с общей физической подготовкой. Содержание ОФП в учебных заведениях определено государственными программами по физическому воспитанию



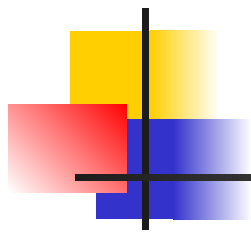
Особенности конкретной профессии отражены в профессиограмме, в содержание которой входят:

- типичные трудовые действия, операции;
- типичные ошибки;
- основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;
- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;

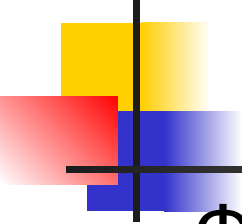


Особенности конкретной профессии отражены в профессиограмме, в содержание которой ВХОДЯТ:

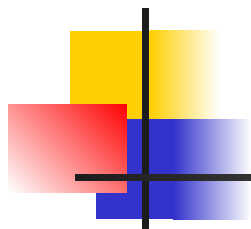
- профессиональные вредности и заболевания;
- ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- ключевые профессионально значимые психофизические функции;
- ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.



Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности.

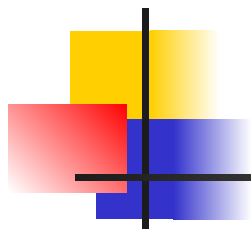


Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, может не только не способствовать освоению профессии, но в ряде случаев и затруднять в силу отрицательного переноса формирования профессионально важных качеств и навыков.

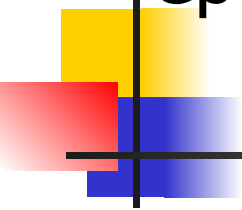


Совершенствование физических качеств и навыков имеющих ключевое значение для той или иной профессии, обеспечивается прикладно-специализированной подготовкой, включающей средства и методы, адекватные особенностям избранной профессиональной деятельности

Двигательные навыки	Виды упражнений, спорта	Профессии
Действия под водой	Плавание, подводный спорт	Водолаз
Вождение автотранспорта	Авто- и мотоспорт	Водитель
Координационно-сложные действия на высоте	Альпинизм, гимнастика	Монтажник-высотник
Вращательные движения	Акробатика, прыжки на батуте	Летчик, космонавт
Оперирование с картами, схемами	Спортивное ориентирование	Штурман, инженер
Использование оружия	Стрельба, биатлон	Военнослужащий, охотник
Рукопашная схватка	Бокс, все виды борьбы	Милиционер, военнослужащий, сотрудник службы безопасности

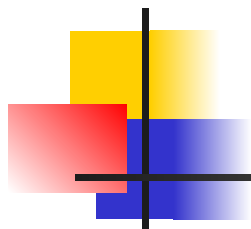


Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности.



Средства ППФП распределяются по группам по их направленности:

- а) развитие профессионально важных физических способностей;
- б) воспитание волевых и других психических качеств;
- в) формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.



ППФП осуществляется на основе тех же методических положений, которые используются в процессе физического воспитания.



Формы занятий по ПФП

1. академические учебные занятия;
2. занятия в период учебной практики;
3. спортивно-прикладные соревнования;
4. самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя