



*Концептуальные основы  
профессионально-прикладной  
физической культуры (ППФК)*

Каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств личности.

Известно, что адаптация человека к условиям производства без специальной психофизической подготовки может длиться от 1 года до 5-7 лет. Поэтому учебные заведения, обучающие профессиональной деятельности (вузы, техникумы, ПТУ и др. ) для повышения качества выпускаемых специалистов развивают специфические физические качества, физиологические функции, психические качества, передают соответствующие знания, умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретными профессиями.



Составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, получила свое название - ***профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)***.

***Профессионально-прикладная физическая подготовка*** – специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией.

**Основное назначение ППФП** - направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне физических и психических качеств человека необходимых для обеспечения его готовности к выполнению определенной деятельности, обеспечение функциональной устойчивости к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

**Цель ППФП** – используя специальные упражнения, сформировать прикладные личностные, специальные двигательные и физические качества и функции, обеспечивающие успешность овладения профессией и дальнейшее совершенствование в ней.

Анализ характера рабочих движений является определяющим объективным фактором ППФП. Рабочие движения в своей массе стереотипны и в то же время качественно разнообразны. Рабочие движения присущие конкретной профессиональной деятельности обуславливают специфическое психофизиологическое воздействие на организм. Здесь учитывается совокупность наиболее выраженных особенностей рабочих движений, таких как тип движения (нажимные, ударные, вращательные и т.п.), особенности согласованности и последовательности движений рук, ног и туловища.

Особые внешние условия деятельности предъявляют специфические требования к психофизической подготовленности человека к определенной профессии. Неблагоприятные внешние условия, включая и производственные (неудобная рабочая поза, ограничение двигательной активности, плохое освещение, повышенная температура микроклимата и др.) вызывают дополнительные напряжений функций организма.

При анализе факторов влияющих на конкретное содержание ППФП необходимо также учитывать и такие как:

- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности;
- специфика профессионального утомления и заболеваемости.

***Задачи ППФП определяются  
требованиями конкретной профессии  
и формулируются следующим образом:***

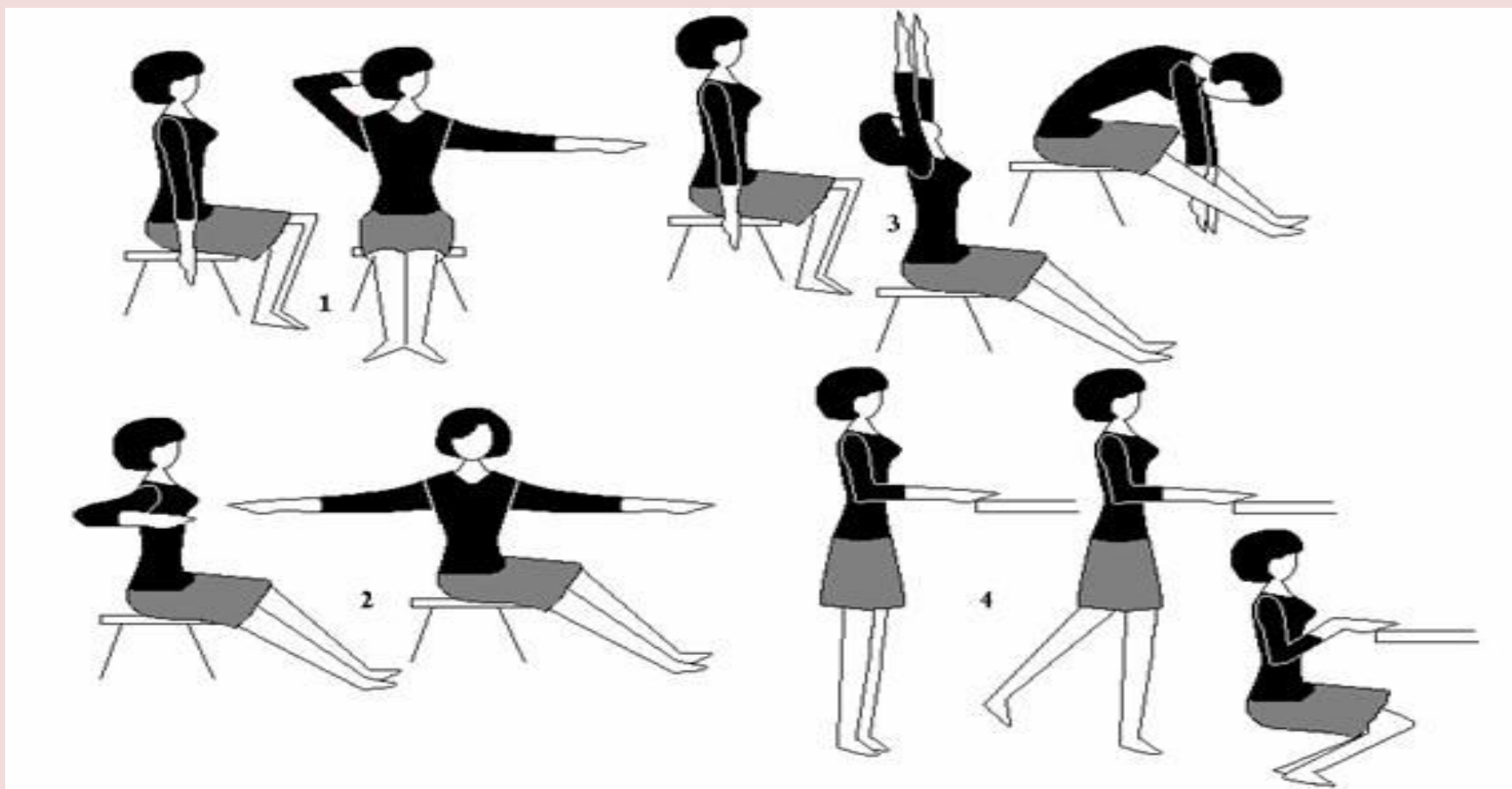
1. создание предпосылок биологической адаптации, позитивно влияющей на психофизиологический и собственно профессиональный аспекты профадаптации на основе оптимизации соотношений двигательной и вегетативных функций;
2. формирование специальных прикладных физических качеств и их компонентов; настоящим предусматривается специальная тренировка нетрадиционными видами физкультурной деятельности и специально подобранными движениями тех качеств, которые не поддаются воздействиям при использовании традиционных видов спорта (например, ручной ловкости, гибкости и быстроты пальцев рук и т.п.);
3. формирование и совершенствование прикладных личностных свойств и качеств, обеспечивающих социально-психический аспект профадаптации (к примеру, решительности, смелости, организаторских качеств и т.п.) за счет ролевого участия в ППФД с использованием специальных упражнений.

4. обеспечение профессионально-прикладного физического развития, заключающегося в совершенствовании и коррекции телосложения в соответствии с профессиональными требованиями за счет изменения форм и функций организма;
5. осуществление комплекса профдиагностических и профконсультационных мероприятий с целью выявления и оценки соответствия собственно физического статуса профессиональным требованиям. Решение настоящей задачи есть основа успешной профориентации;
6. формирование профессионально значимых «ключевых» физиологических функций: функциональной подвижности (лабильности) нервной системы; концентрации мышечных усилий и нервного возбуждения; интегрального образа должного рабочего (спортивного) движения (действия); точности кинестезии;
7. приобретение специальных теоретических знаний для успешного освоения ППФП и применение их в трудовой деятельности.



Чтобы лучше представить себе возможности ППФП, остановимся несколько подробнее на ее составляющих.

**Прикладные знания** - это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности и которые можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, особенно профессионально-прикладными.



После выяснения основных характеристик, определяющих и раскрывающих типичные черты труда, необходимо определить, как данная профессия воздействует на организм человека, какие физические способности и двигательные навыки являются наиболее профессионально важными (например, для водителя – статическая выносливость, оператора – общая выносливость, буровика – сила, ткачихи – тонкая двигательная координация).

Поскольку профессий в настоящее время более тысячи, их унифицируют по условиям труда и характеру двигательной деятельности в группы (например, группа профессий операторского профиля – программисты, диспетчеры, операционисты и т.д.).

Требования к физическим способностям и двигательным навыкам в этих группах будут примерно одинаковыми, хотя узкая специальность их будет иметь определенную специфику.





*Прикладные умения и навыки* необходимы во многих профессиях. Одни обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных видов работ (ходьба на лыжах, плавание, гребля, лазание по вертикальной и наклонной лестнице, бег по трапам, перенос тяжестей и т. п.), другие способствуют быстрому и экономному передвижению при реализации производственных задач (управление автотранспортом, езда на лошади и т.п.).

Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся определенными видами спорта: туризмом, автотоспортом, различными видами конного спорта и т.д., а также прошедший профессионально-прикладную подготовку в процессе физического воспитания и освоивший важнейшие прикладные элементы из этих видов спорта для целого ряда профессий.

## *Прикладные психические качества и свойства личности.*

Каждая профессия предъявляет свои требования к психическим качествам: вниманию (переключение, концентрация, широта распределения); мышлению (оперативное, аналитическое); памяти (кратковременная, долговременная); эмоциональной устойчивости; способности работать при действии помех; выдержке и самообладанию; целеустремленности; самостоятельности; стойкости; общительности; умению ладить с людьми.

Всем психическим качествам и свойствам личности присуща определенная подвижность, практически все психические качества можно развивать определенными физическими упражнениями и занятиями прикладными видами спорта, но лабильной психических качеств и свойств личности существенно ниже по сравнению с физическими и психофизическими качествами, поэтому в профессиональной работе по ряду профессий применяется профессиональный отбор, который подразумевает систему мероприятий, позволяющую выявить людей способных более успешно овладевать профессией.

ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме *теоретических* и *практических* занятий.

Учебный материал должен быть рассчитан не только на подготовку студентов в личном плане, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного или творческого коллектива. Вопросы ППФП, связанные с техникой безопасности, целесообразнее объяснять именно во время практических занятий.



Результаты освоения теоретического, методического и практического подраздела ППФП оцениваются в соответствии со специальными требованиями и нормативами, разрабатываемыми кафедрой физического воспитания для каждого факультета. Требования устанавливаются с учетом профиля выпускаемых специалистов. Утвержденные кафедрой зачетные нормативы по разделу ППФП обязательны для каждого студента и входят в комплекс зачетных требований и нормативов по учебной дисциплине «физическая культура». В каждом семестре рекомендуется выполнять не более 2—3 зачетных тестов. Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют тесты и требования из тех разделов ППФП, которые доступны им по состоянию здоровья.

Допуск к обязательной итоговой аттестации после завершения полного курса обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» предполагает, что студенты должны выполнить обязательные практические тесты по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке не ниже оценки «удовлетворительно».

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса. В общий перечень вопросов включаются материалы из теоретического и методико-практического разделов ППФП.