

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

ППФП – специфический вид физического воспитания, непосредственно и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью.

цель ППФП заключается в достижении психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности, которая сократит срок профессиональной адаптации молодых специалистов, научит их осуществлять профилактику профессиональных заболеваний и травм, использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления профессиональной работоспособности.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- приобретение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков, связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.) и физических качеств;
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой

Прикладные знания – знания, приобретенные студентами в процессе занятий физической культурой и спортом, необходимые для организации и осуществления будущей профессиональной деятельности

Прикладные умения и навыки

Прикладные психофизические качества

Прикладные специальные качества

Средства ППФП студентов в вузе

Средства ППФП студентов – это обычные средства физического воспитания, но подобранные в полном соответствии с задачами ППФП будущего специалиста.

К ним относятся: физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Кроме того применяются общепедагогические и специальные технические средства и воспитательные мероприятия.

физические упражнения:

природные факторы: солнце, воздух, вода ;

К гигиеническим факторам: санитарно-гигиеническая обстановка мест занятий и оборудования (чистота помещения, воздуха, температура, влажность, освещение; режим дня, сна, питания; отказ от вредных привычек, гигиена кожи, вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (массаж, душ, баня).

При подборе средств ППФП необходимо руководствоваться следующими принципами:

- 1 – принципом максимальной реализации задач ППФП;
- 2 – адекватности и наибольшего переноса качеств и навыков, необходимых специалисту в его профессиональной деятельности;
- 3 – обеспечение комплексности решения задач физического воспитания

**Средства, формирующие профессиональные
физические и
психические качества**

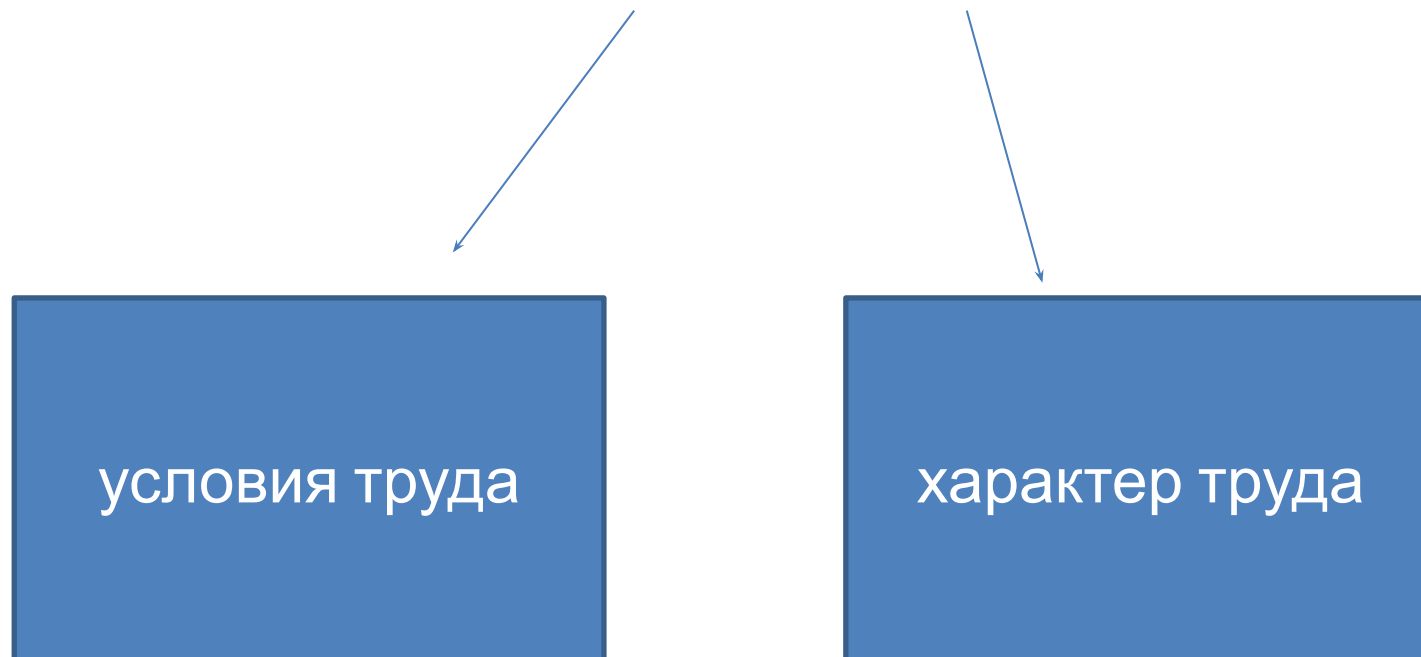
ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ППФП В

РАЗЛИЧНЫХ ВУЗАХ

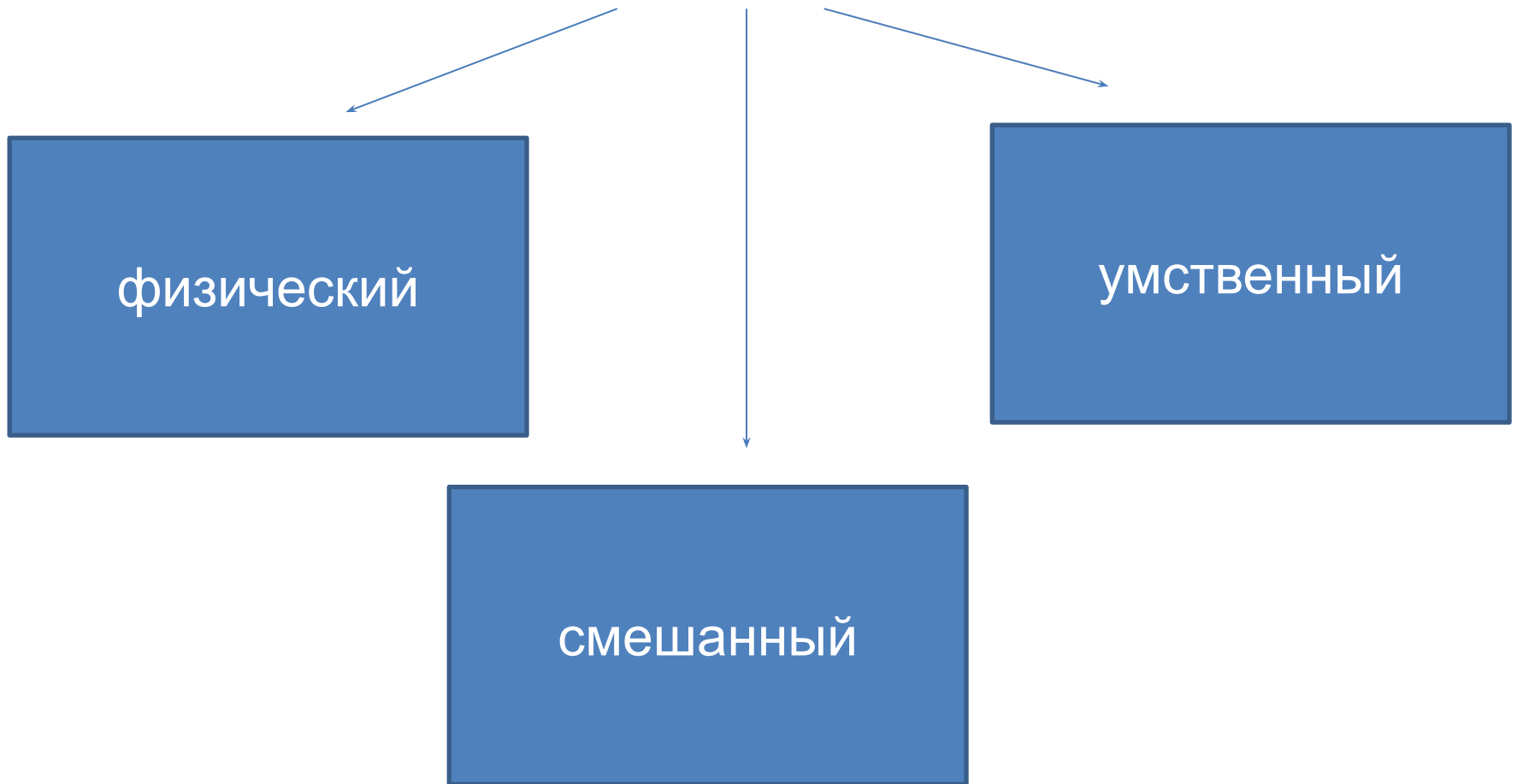
Вузы	Виды спорта, системы упражнений	Психологические качества	Предполагаемые профессиональные заболевания
Инженерно-техническое	Плавание, авто- и мотоспорт, туризм, спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт	Выносливость, быстрота, ловкость, сила, воля, устойчивость внимания, скорость мышления	Заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нервной системы, кожи, крови, органов пищеварения, гипертоническая болезнь, нарушение обмена веществ.
Педагогические	Бег, атлетическая гимнастика, лыжный спорт, подвижные и спортивные игры, суставная гимнастика, стретчинг, гимнастика для глаз	Выносливость, сила, коммуникативность, эмоциональная устойчивость, организаторские способности	Нарушения осанки, зрения, головные боли, нервные срывы, психические расстройства нервной системы др.

Юридиче ские	Стрельба, биатлон, бокс, все виды борьбы, тяжелая атлетика, легкая атлетика	Выносливость, сила, точность, скорость мышления, быстрота реакции	Заболевания сердечно- сосудистой и нервной системы, гипертоническая болезнь, органов пищеварения и др.
Военно- техничес кие	Альпинизм, акробатика, прыжки на батуте, спортивное ориентирование, подводное плавание, атлетическая гимнастика	Выносливость, сила, ловкость, координация, внимание, память, воля, решительность	Заболевания сердечно- сосудистой и нервной системы, органов пищеварения и др.

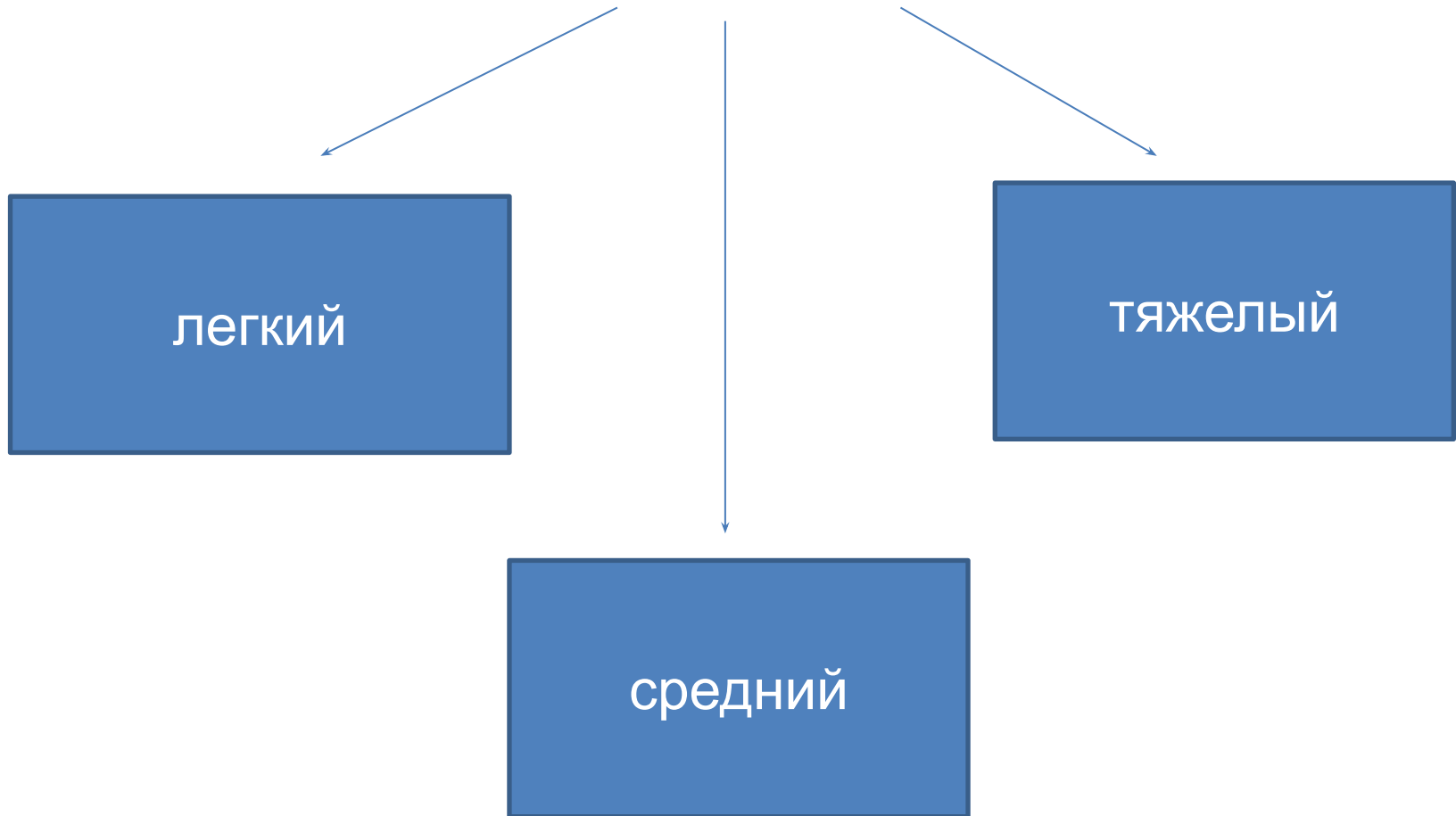
ДЛЯ ПОДБОРА СРЕДСТВ ППФП ТРЕБУЕТСЯ ОПИСАНИЕ ПРОФЕССИИ – ПРОФЕССИОГРАММА.



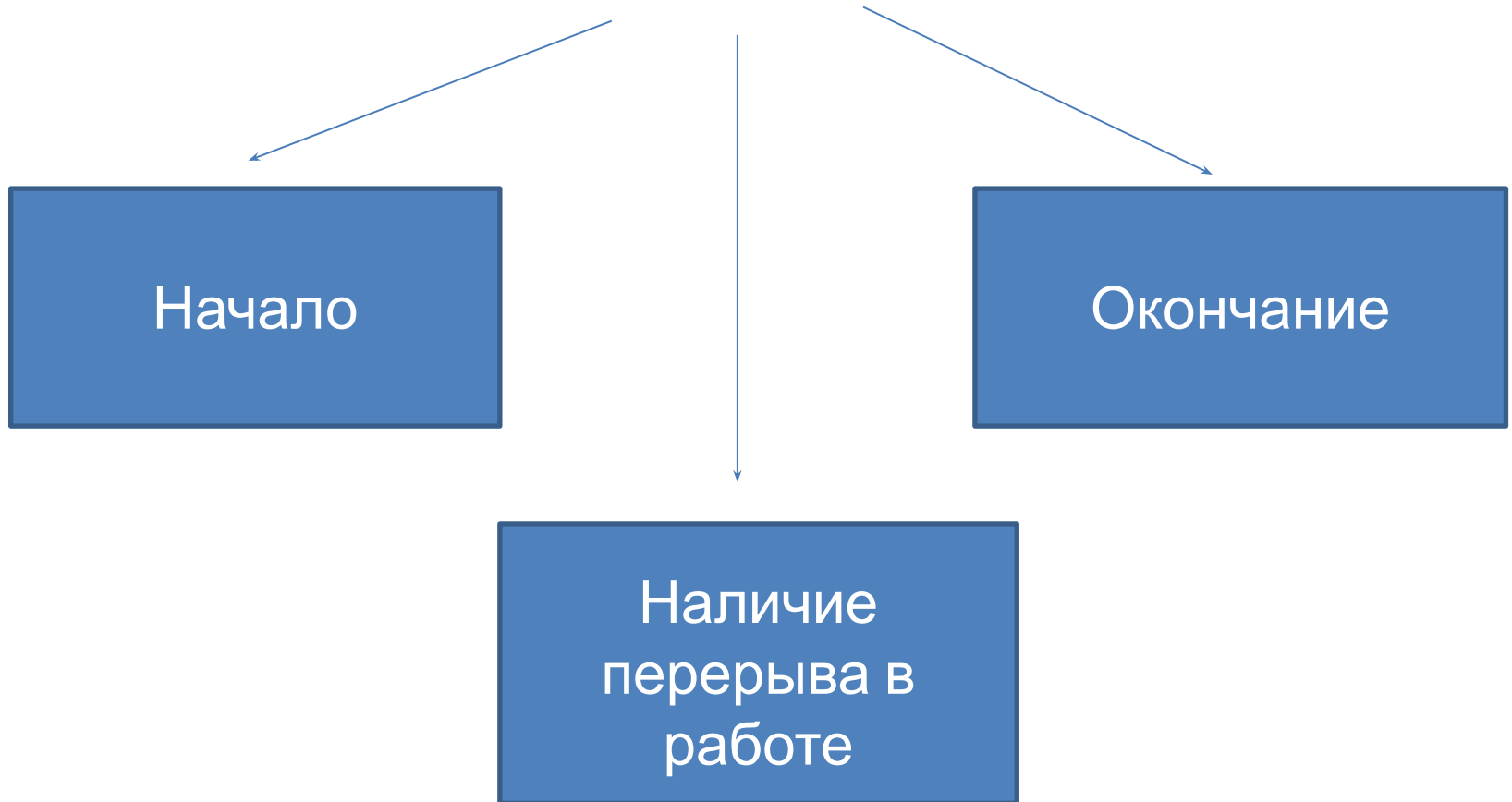
ВИДЫ ТРУДА:



УСЛОВИЯ ТРУДА:



РЕЖИМ ТРУДА:



**В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ИМЕЕТСЯ
РАЗРАБОТАННАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ
ПРОФЕССИЙ, ГДЕ ВСЕ ВИДЫ ТРУДОВОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗДЕЛЕНЫ НА 4 ГРУППЫ:**

- 1) труд с преобладанием нервного напряжения при небольшой физической нагрузке, выполняемый в положении сидя;
- 2) физический труд средней тяжести, требующий равномерного физического и умственного напряжения;
- 3) труд, связанный со значительным физическим напряжением;
- 4) умственный труд.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ППФП СТУДЕНТОВ:

- Аэробика
- Ритмическая гимнастика
- Суставная гимнастика
- Атлетическая гимнастика
- Фитбол-аэробика
- Стретчинг
- Дыхательная гимнастика
- Зрительная гимнастика

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ППФП В ВУЗЕ

Проверка и оценка ППФП