

Профессионально- прикладная физическая подготовка



- Основная задача профессионально направленной психофизической подготовки человека к конкретному виду профессионального труда -обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.



Понятие ППФП, ее место в системе физического воспитания студентов

- Профессионально-прикладная физическая подготовка
- – это подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности



Цель ППФП – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности

- Психофизические предпосылки

- ускорение профессионального обучения;
- достижение высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия;
- использование средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- выполнение служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

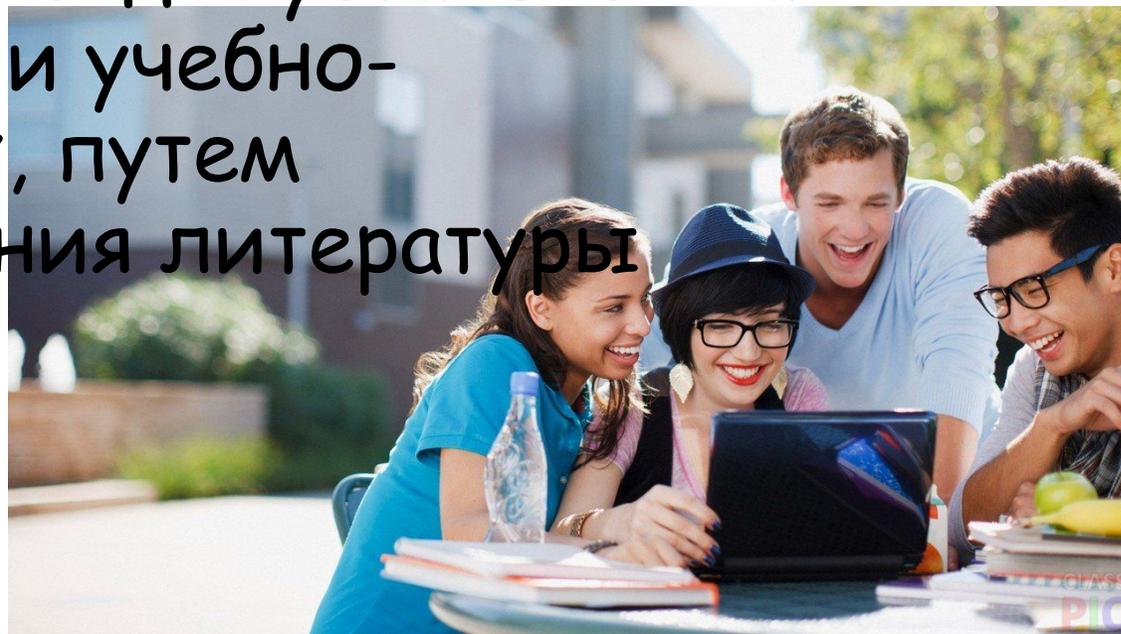


Задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

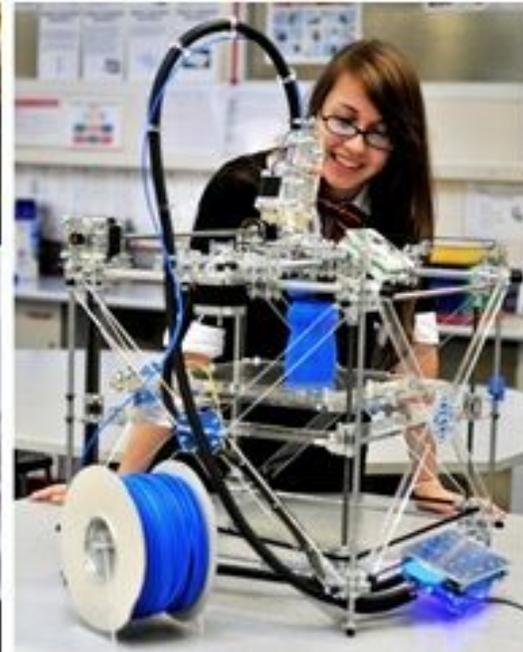
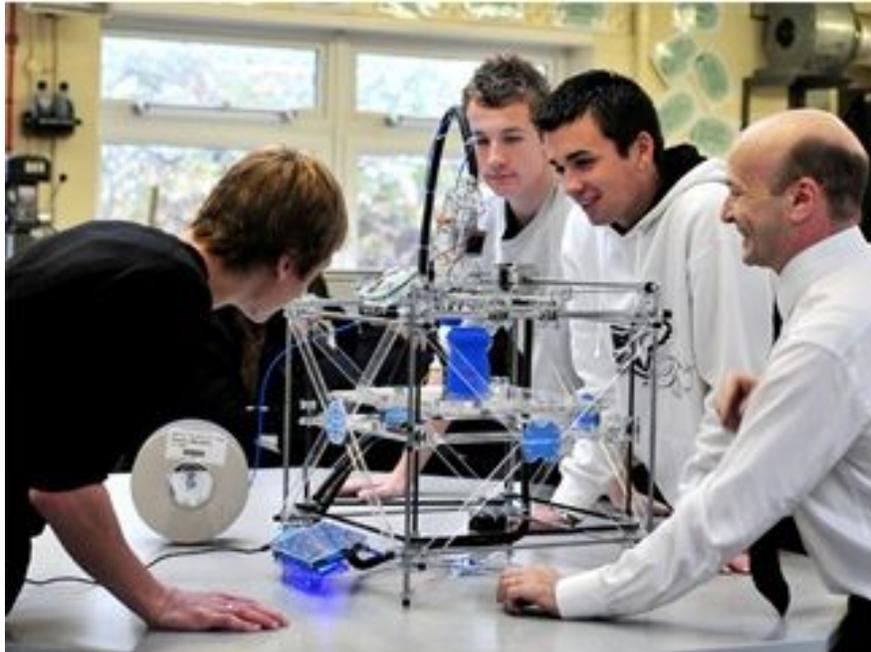
- Формировать необходимые прикладные знания;
- Осваивать прикладные умения и навыки;
- Воспитывать прикладные психофизические качества;
- Воспитывать качества прикладные специальные



- Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью, их можно получить в процессе физического воспитания, на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура», во время кратких методических бесед и установок на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы



- Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных видов работ, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач



Прикладные психофизические качества

- Это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта





- Прикладные физические качества - быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость необходимы во многих видах профессиональной деятельности, где специалистам для качественного выполнения работы требуется или повышенная общая выносливость, или быстрота, или сила отдельных групп мышц, или ловкость.



Прикладные психические качества и свойства личности

- необходимые будущему специалисту, могут формироваться как на учебно-тренировочных занятиях, так и самостоятельно.
 - направленным подбором физических упражнений;
 - выбором видов спорта, спортивных игр можно акцентировано воздействовать на человека, способствуя формированию конкретных психических качеств и свойств личности.



Прикладные специальные качества

- – это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холода и жары, укачивания в автомобиле, на море, в воздухе, недостаточного парциального давления кислорода в горах и др.





- Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии.
- Для представителей профессий с большой долей умственного труда хорошей общей физической подготовки почти достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии.



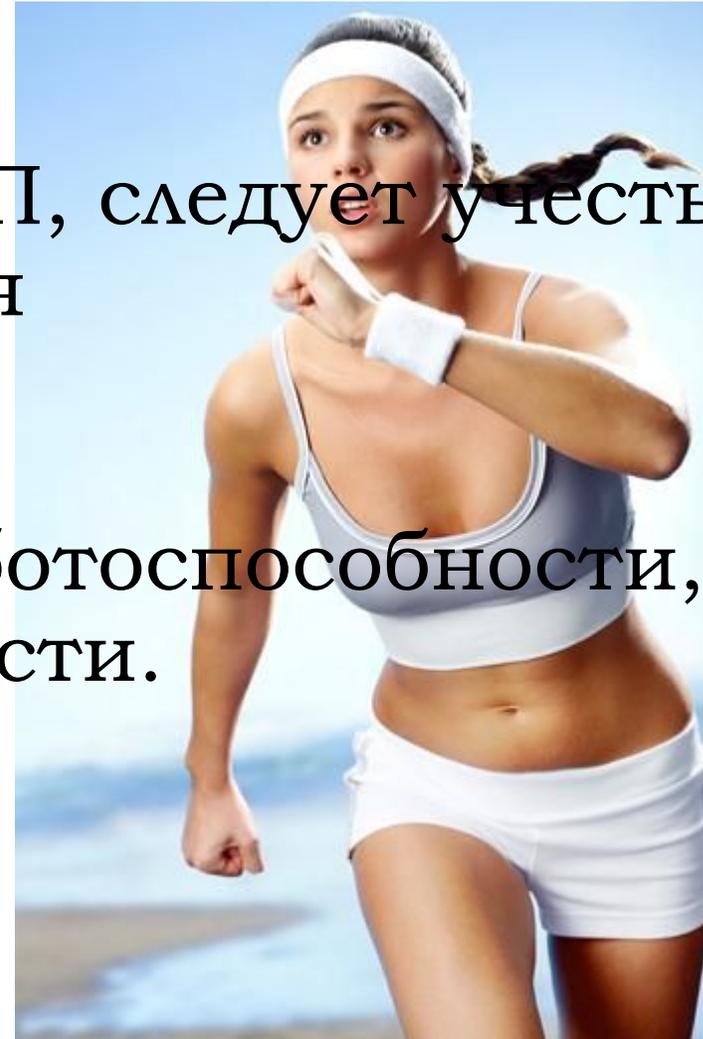
Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов

- Условия труда – это продолжительность рабочего дня, напряженность труда, комфортность или вредность условий работы.
- Характер труда – необходимость наличия знаний о величине физических и эмоциональных напряжений в будущей профессии.
- Правильный режим труда и отдыха – создание предпосылок к повышению производительности труда при сохранении работоспособности и здоровья работающих.



Динамика работоспособности

- Планируя применение ППФП, следует учесть наличие трех фаз изменения работоспособности
 - вработывания,
 - высокой и устойчивой работоспособности,
 - снижения работоспособности.



Методика подбора средств ППФП и видов спорта

- Средства, применяемые в ППФП студентов, объединяются в следующие группы:
 - прикладные физические упражнения и отдельные элементы видов спорта;
 - целостное применение прикладных видов спорта;
 - оздоровительные силы природы и гигиенические средства;
 - вспомогательные средства, улучшающие процесс ППФП студентов.



Отдельные прикладные физические упражнения

- **Для формирования статической выносливости применяются:**
- продолжительные динамические упражнения: ходьба, бег, марш-бросок, лыжные гонки, гребля, борьба, езда на велосипеде;
- специальные динамические упражнения: метание веса от 0,5 до 10 кг (гранаты, копья, диска, молота, ядер и др.), различные прыжки, наклоны туловища, поднимание и опускание туловища с закрепленными ногами;
- статические упражнения: равновесия, мосты, стойки, гимнастические упражнения, занятия конным спортом, стрельба из лука, катание на водных лыжах и др.



- Целостное применение прикладных видов спорта основано на отборе по преимущественному влиянию на студентов.
 - Вспомогательными средствами ППФП являются наглядные пособия и различные технические средства, моделирующие условия будущей профессиональной деятельности студентов.



Организация, формы и средства ППФП в вузе

- Формами ППФП в высших учебных заведениях являются специально организованные учебные занятия:
- самостоятельные и самодеятельные занятия;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, избирательно применяемые в различных вузах или на факультетах.



Самостоятельные и самодеятельные занятия

- В качестве контроля эти задания вводятся в зачетные требования (составление комплексов утренней и производственной гимнастики, материалы по организации соревнований и др.)
- Для совершенствования ППФП используются занятия в студенческих общежитиях и спортивном лагере, в режиме рабочего дня и в период каникул. Важной составной частью организации ППФП является методика подготовки судей, общественных инструкторов по спорту.



Массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия

- имеют положительное значение, если они насыщаются прикладными видами спорта или их элементами.
- при этом полезны соревнования по спортивному ориентированию, марш-броски, эстафеты и подвижные игры с элементами ППФП.
- это позволит разработать мероприятия с включением элементов будущей специальности студентов в виде комбинированных эстафет и т.д.



Особенности ППФП студентов на учебных занятиях и во внеурочное время

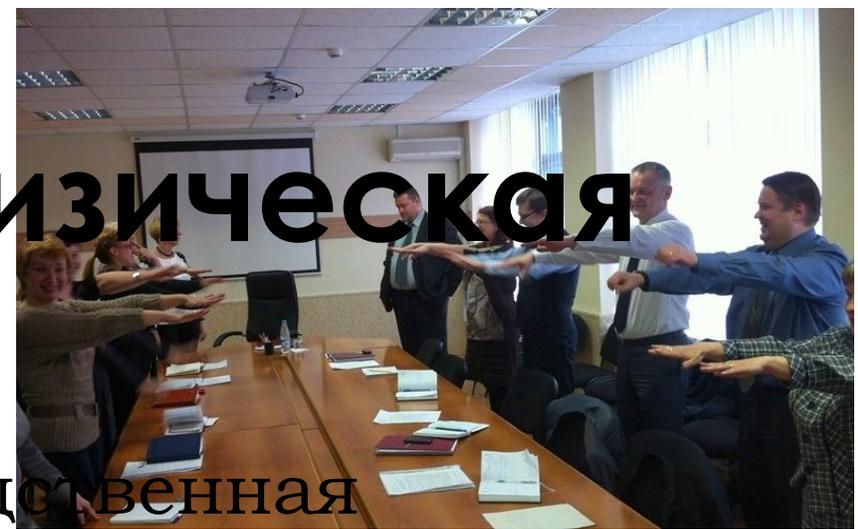
- *процесс овладения профессиональными видами деятельности предполагает формирование еще в студенческом возрасте профессионально важных качеств, из которых наиболее значимыми для ряда технических профессий являются следующие:*
- познавательные способности (самостоятельность мышления, творческие оценочные и рефлексивные способности);
- психомоторные умения (координация движений);



- общепрофессиональные трудовые качества (практические умения и навыки, сходные для широкого круга разных видов профессиональной деятельности, связанные с использованием измерительной техники, а также технологические умения и навыки);
- некоторые личностные качества (надежность, оптимизм, самодостаточность, сосредоточенность, умение реализовать себя в трудной обстановке, ответственность);
- социально значимые личностные особенности (коммуникативность, откровенность, доверительность в отношениях с партнером).



Производственная физическая культура (ПФК)



- В физическом воспитании производственная физическая культура понимается как вид человеческой деятельности, содержащий рационально избранную и методически верно осуществляемую систему физических упражнений, профессионально-прикладных, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на достижение, повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека на общественном производстве, готовности наилучшим образом действовать в условиях определенной профессиональной трудовой деятельности и



«Производственная физическая культура»: ее цели и задачи

- развитие, совершенствование и поддержание на необходимом уровне трудоспособности работающих;
- длительное сохранение работоспособности в условиях производства, не всегда благоприятных;
- разработка и применение на практике рациональных условий и режимов труда и отдыха в рамках рабочего дня;
- создание благоприятного фона для начала работы и ее окончания с целью предупреждения и снижения факторов утомления;
- создание условий для после рабочего восстановления организма; профилактика профессиональных заболеваний



Методические основы ПФК

В зависимости от характера труда методика имеет различные по направленности характеристики (контрасты):

- в случаях высокой физической нагрузки в труде она уменьшается при отдыхе и наоборот;
- если в трудовой деятельности включены большие группы мышц, то на занятиях ПФК создаются условия для их разгрузки и наоборот;
- при большом нервно-эмоциональном напряжении в труде, на занятиях ПФК такое напряжение, по возможности, уменьшается.

