



# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРЕЗЕНТАЦИЮ  
ПОДГОТОВИЛА

СТУДЕНТКА ГРУППЫ ОП18-1

ГАУ КО ПОО КСТ

УТКИНА ВАЛЕРИЯ

# СОДЕРЖАНИЕ

- ✓ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
- ✓ ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
- ✓ СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
- ✓ ПРОФЕССИОГРАММА. ЕЁ НАЗНАЧЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ
- ✓ ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) — ЭТО ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

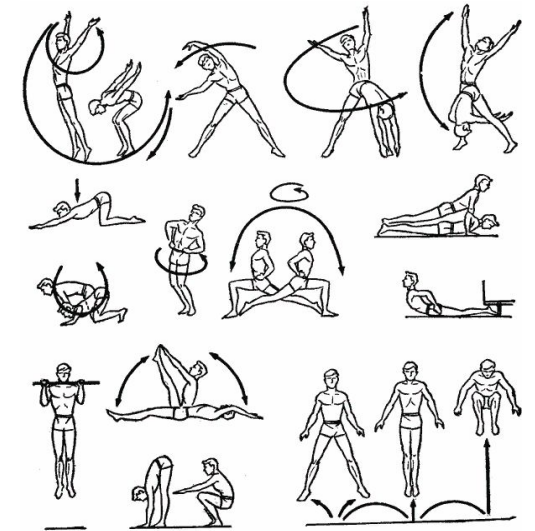
Необходимость ППФП обусловлена особенностями трудовой деятельности в современном обществе, а именно недостаточной в большинстве случаев двигательной активностью, высоким эмоциональным напряжением, неблагоприятным влиянием внешней среды. В связи с уменьшением доли простого физического труда и повышением значимости таких качеств, как быстрота, устойчивость внимания и ряда других, меняются требования к физической и психической подготовке специалистов. Нередко именно состояние здоровья и низкая физическая подготовленность становятся препятствием при приеме на работу и в продвижении по службе.

Для любой сферы труда характерно значительное напряжение умственных и физических сил. Однако каждая профессия диктует свой уровень развития физических и психических качеств, наличие двигательных умений и навыков. Соответственно ППФП, например, геолога или ученого- агронома будет существенно отличаться от подготовки экономиста или инженера-проектировщика. Эти отличия находят отражение в цели и задачах ППФП.

**ЦЕЛЬ ППФП** — ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОНА ПРЕДПОЛАГАЕТ СОЗДАНИЕ ПРЕДПОСЫЛОК К УСКОРЕННОМУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ, ВЫСОКОПРОИЗВОДИТЕЛЬНОМУ ТРУДУ В ИЗБРАННОЙ ОБЛАСТИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМАТИЗМА, ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В РАБОЧЕЕ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, ВНЕДРЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ТРУДОВОЙ КОЛЛЕКТИВ.

**ЗАДАЧИ ППФП ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВКЛЮЧАЮТ:**

- ОВЛАДЕНИЕ НЕОБХОДИМЫМИ ПРИКЛАДНЫМИ ЗНАНИЯМИ;
- ОСВОЕНИЕ ПРИКЛАДНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ;
- РАЗВИТИЕ ПРИКЛАДНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ;
- РАЗВИТИЕ ПРИКЛАДНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.



- Прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью. Их можно получить в процессе физического воспитания, в учебном материале по другим дисциплинам, например, основам безопасности жизнедеятельности, путем самостоятельного изучения специальной литературы. Существенно, что для повышения профессиональной работоспособности могут с успехом использоваться знания из области спортивной тренировки, так как в том и другом случае имеют место общие закономерности. Например, сведения о развитии быстроты, распределении и переключении внимания, полученные в процессе занятий спортивными играми, полезны при подготовке диспетчеров, операторов пультов управления энергосистем и т. Д.
- Прикладные умения и навыки обеспечивают эффективность трудовых операций и безопасность выполнения определенных видов работ. В ряде случаев они способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач (управление автотранспортом, ходьба на лыжах, гребля, плавание и т. П.). Освоение прикладных умений и навыков в процессе ППФП имеет ту особенность, что не всегда требуется доводить отдельные трудовые действия до степени автоматизма в силу многогранности видов труда даже у представителей одной и той же профессии.

- ❑ Прикладные физические и психические качества — это те качества, от которых непосредственно зависит выполнение профессиональных обязанностей на соответствующем уровне. Эти качества могут развиваться не только посредством специально подобранных упражнений, но и в процессе самого труда. Однако в этом случае профессиональное совершенствование человека происходит только на первых этапах и то лишь до некоторого уровня, чем и обусловлена необходимость ППФП.
- ❑ Прикладные специальные качества характеризуют способность организма противостоять определенным воздействиям внешней среды: высоким и низким температурам, гипоксии, укачиванию и пр. При формировании этих качеств большое значение имеет явление так называемой неспецифической адаптации человека. Оно заключается в том, что тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит перепады температур, более устойчив к инфекциям и т. П.

**СРЕДСТВА ППФП** — это те же средства физического воспитания и спортивной тренировки, но подобранные с учетом задач профессиональной подготовки специалистов. общим требованием к средствам ППФП является их психофизическое соответствие конкретной трудовой деятельности.

К средствам ППФП относятся:

- ❖ Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
- ❖ Прикладные виды спорта;
- ❖ Естественные силы природы и гигиенические факторы;
- ❖ Вспомогательные средства.





гигиеническим факторам, способствующим решению задач ППФП, относятся влажность воздуха, освещенность), соблюдение правил личной гигиены. В комплексе закаливания, такие как контрастный душ, банные процедуры, позволяющие служит гигиенический массаж.

- ❖ Вспомогательные средства ППФП — это различные тренажеры, специально моделировать условия и характер труда. Они расширяют диапазон двигательного действия.

ов спорта обычно направлены на развитие одного или нескольких двигательных умений и навыков. В основном это общеподготовительные упражнения, как гимнастика, легкая атлетика, плавание и др. В ряде случаев находят

особенностей ППФП они наряду с другими качествами должны обладать свойствами для поддержания высокой работоспособности. Специально-подготовительные упражнения при формировании навыков работы на высоте, лазания, переноски грузов, прыжки, гимнастики.

специальных профессий. Например, для инженеров-геодезистов и спортсменов, водно-моторный, конный спорт. Спортивные единоборства, в том числе для сотрудников правоохранительных органов, многих военных специальностей.





# СОДЕРЖАНИЕ

- ✓ Подбор средств и разработка методики ППФП определяются рядом факторов, в основе которых лежат организационные, физические и психические особенности трудовой деятельности. Совокупность таких факторов для специалистов конкретного профиля представлена в профессиограмме. Таким образом, назначение профессиограммы состоит в описании профессии в целях ППФП.
- ✓ При составлении профессиограммы применяется, как правило, комплекс методов: изучение тарифно-квалификационных справочников, инструкций по технологам производственных процессов и материалов по эргономике, визуальные наблюдения на рабочем месте, хронометраж, анализ причин травматизма и заболеваемости, анкетный и личный опрос представителей данной профессии, выявление профессионально важных физических и психических качеств с помощью специальной аппаратуры и тестов и др. Если профессиограмма отсутствует, то отдельные её компоненты вполне могут быть получены самостоятельно с использованием простейших методов исследования.
- ✓ Содержание профессиограммы включает описание следующих факторов, от которых зависит направление ППФП:
  - Форм труда;
  - Условий и режима труда;
  - Характера труда;
  - Динамики работоспособности.
- ✓ Основными формами труда являются физический и умственный труд. Такое разделение носит условный характер, однако, оправдано, поскольку позволяет более целенаправленно подбирать средства ППФП. Условия и режим труда дают представление о комфортности трудовой деятельности, вредных воздействиях, продолжительности рабочего времени и ритме работы. Характер труда служит ведущим фактором, на котором строится методика ППФП. Под характером труда понимаются особенности моторных действий во время работы, нагрузка на отдельные органы и системы человека, эмоциональное состояние и т. П. Динамика работоспособности является интегральным показателем, содержащим информацию о том, как меняется производительность труда и развивается утомление за определенные периоды времени.



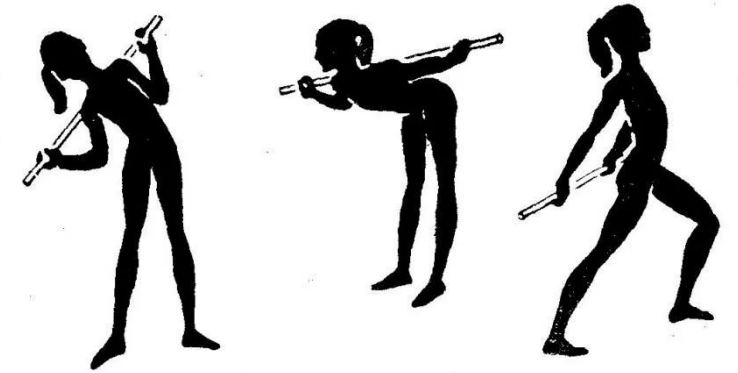
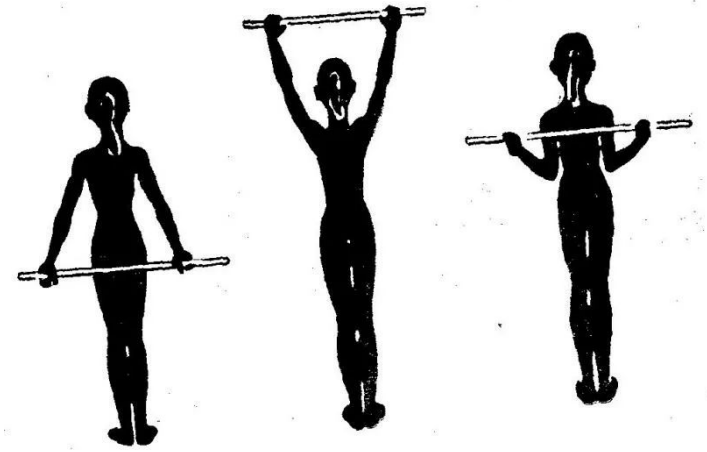
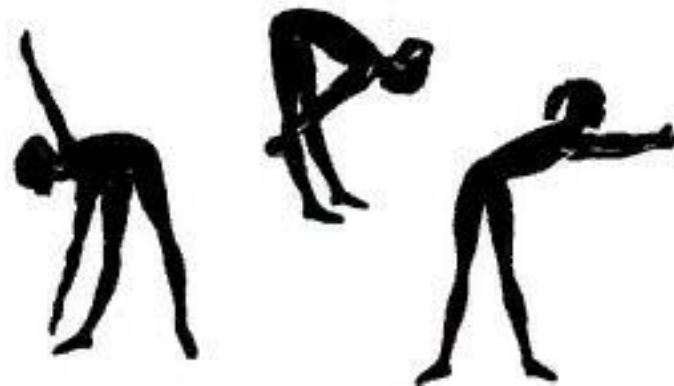
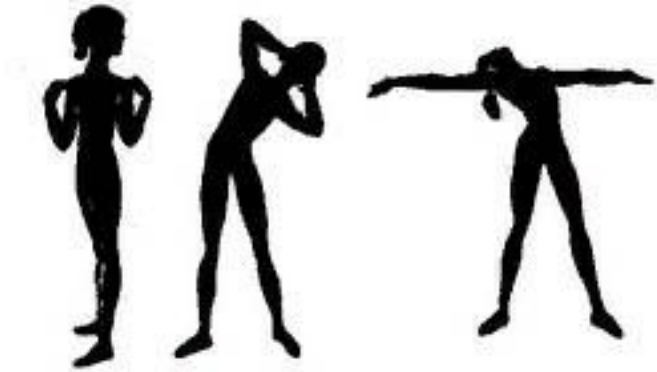
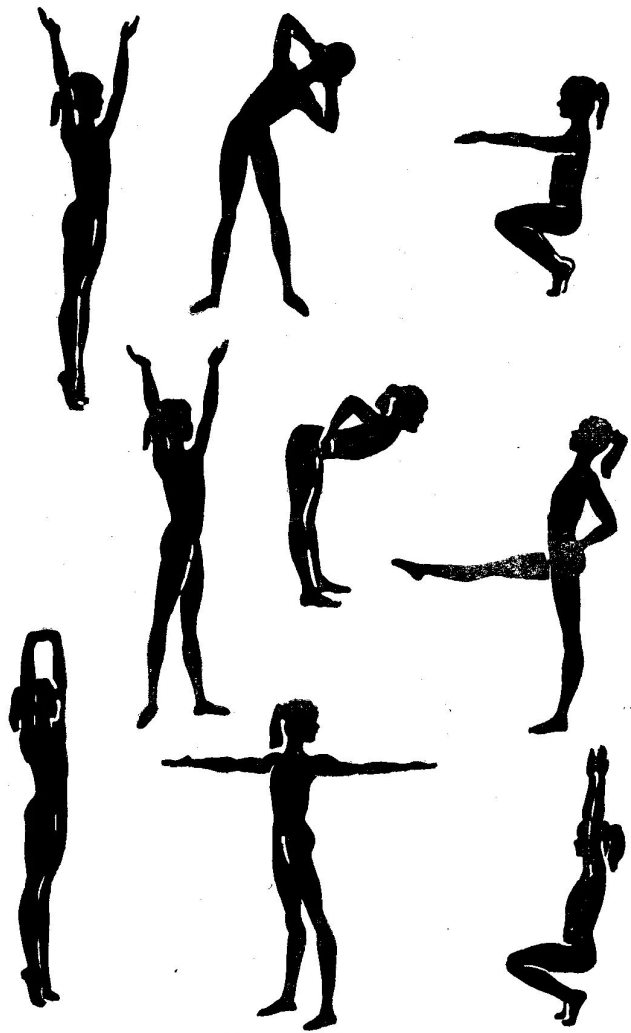
**Первая группа** профессий включает однообразные, монотонные операции с небольшими физическими усилиями и малой подвижностью. Это в основном работа на поточно-конвейерных линиях, в области контроля автоматизированных процессов и обслуживания электронной техники.

**Вторая группа** профессий сочетает элементы умственного и физического труда. Работа сопровождается разнообразными движениями при умеренных физических усилиях. Многие трудовые операции выполняются стоя и в движении. К этой группе относится труд большинства инженерно-технических работников, специалистов сельского хозяйства, медицинских работников, в частности, хирургов, преподавателей физической культуры и т. Д. Данная группа профессий имеет особое значение, так как,

- Во-первых, значительной части выпускников вузов предстоит заниматься именно умственным трудом с элементами физического, и,
- Во-вторых, решение задач ППФП в каждом конкретном случае из-за разнообразия трудовой деятельности представляет определенную трудность.

**Третья группа** профессий объединяет работы, связанные преимущественно с физическим трудом, отличающимся большими физическими усилиями и высокой подвижностью. К этой группе относится большинство рабочих специальностей: строительные рабочие, основная масса сельскохозяйственных рабочих и механизаторов, горнорабочие и др.

**Четвертая группа** профессий предполагает умственный или преимущественно умственный труд. Такие профессии требуют, как правило, большого психического напряжения при отсутствии или незначительной величине физических усилий и малой подвижности. Работа выполняется в положении сидя. Умственным трудом занимаются работники науки, педагоги, отдельные категории инженерно-технических работников (экономисты, проектировщики, программисты), руководители предприятий и организаций и т. Д.



# ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**О динамике работоспособности можно судить по изменению физического и психического состояния человека, а также эффективности трудовой деятельности на протяжении рабочего дня, недели, года.**

На протяжении рабочего дня фиксируются:

- Скорость вработывания и успешность трудовых операций в начале работы;
- Степень утомления в течение дня (небольшая, средняя, большая), форма утомления (физическое, умственное, смешанное), вид утомления (локальное утомление отдельных групп мышц, анализаторов, общее утомление);
- Наступление утомления и снижение эффективности труда по часам работы;
- Скорость восстановления в перерывах и после работы;
- Состояние перед началом работы на следующий день (хорошее, среднее, недостаточное восстановление).

На протяжении рабочей недели фиксируются:

- Степень, форма и вид утомления;
- День недели, на который падает наибольшее утомление и снижение эффективности труда;
- Восстановление за выходные дни (полное, неполное).

На протяжении года фиксируются:

- Степень, форма и вид утомления;
- Месяц, на который падает наибольшее утомление и снижение эффективности труда;
- Восстановление за время отдыха (отпуска).

*Об утомлении во время работы* свидетельствуют субъективные и объективные признаки. Одним из субъективных признаков является ощущение усталости, хотя оно не всегда соответствует наступлению утомления как по времени, так и по степени его проявления.

*К внешним объективным признакам* утомления относятся изменение окраски кожи, частоты дыхания, потливость и др.

*Например, при физическом труде средней степени утомления* соответствует покраснение кожи, сильная потливость головы и туловища, учащение дыхания и периодическое дыхание ртом, неуверенные движения и усиленные колебания туловища при ходьбе, неточность и ошибки при выполнении трудовых операций, жалобы на сердцебиение и одышку.

*При умственном труде средней степени утомления* соответствует рассеянное внимание и частые отвлечения, смена поз, повороты головы, поддержание головы руками, неуверенные и замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов. Объективными признаками утомления служат также изменение ЧСС, артериального давления и т.П.

*С целью определения эффективности труда* отмечается величина выработки, время, затрачиваемое на отдельные операции, качество работы.

*Динамика работоспособности* позволяет уточнить место тех или иных средств ППФП в режиме труда и отдыха.

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

