



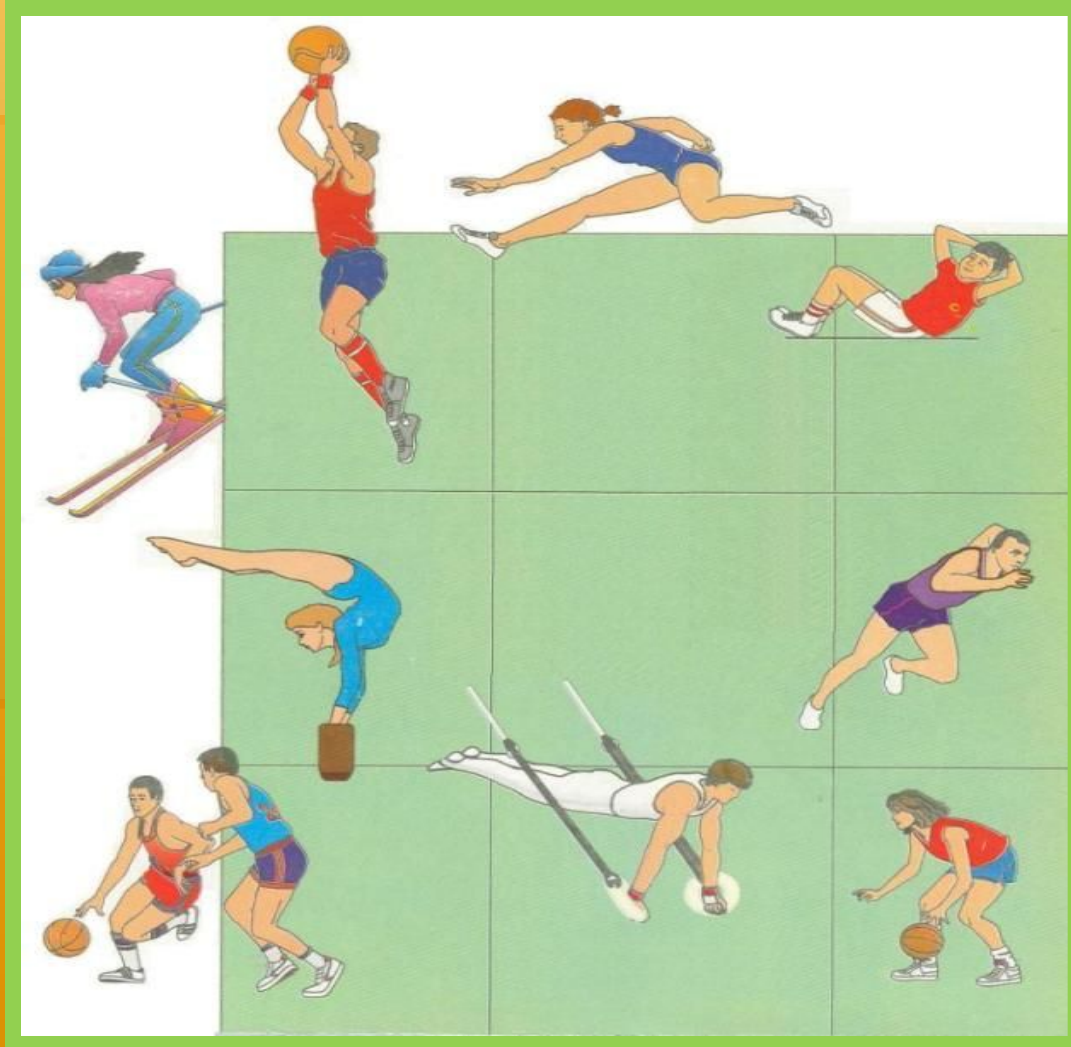
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Преподаватель физического воспитания
- Лисаковского технического колледжа
- высшей квалификационной категории
- Виктор Алексеевич
 Корсун



ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ



РЕКОМЕНДАЦИИ



*Нурсултан
Назарбаев:*

**«Только здоровая нация может
называться
конкурентоспособной»**

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Под ППФП понимается подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
(Раевский Р.Т,1985)

ЦЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ЗАДАЧИ

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ

ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ ЗАДАЧ
ПО ПРОФИЛИРУЮЩИМ
АСПЕКТАМ**

**СПОРТИВНЫЙ АСПЕКТ
(СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА)**

**БАЗОВЫЙ АСПЕКТ
(БАЗОВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ)**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
АСПЕКТ
(ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки.

овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта;



акцентированное воспитание отдельных физических и специальных качеств, особо необходимых для высокопроизводительного труда в определенной профессии ;

приобретение прикладных знаний (знаний и умений применения средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха с учетом меняющихся условий труда, быта и возрастных особенностей и др.).



Цель профессионально-прикладной физической подготовки

– психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.



**ФОРМИРОВАТЬ
НЕОБХОДИМЫЕ
ПРИКЛАДНЫЕ ЗНАНИЯ**

**ОСВАИВАТЬ
ПРИКЛАДНЫЕ УМЕНИЯ
И НАВЫКИ**

задачи ППФП

**ВОСПИТЫВАТЬ
ПРИКЛАДНЫЕ
ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ
КАЧЕСТВА**

**ВОСПИТЫВАТЬ
ПРИКЛАДНЫЕ
СПЕЦИАЛЬНЫЕ
КАЧЕСТВА**

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 (плавание, ходьба на лыжах, гребля, управление автотранспортом, езда на лошади и др.).



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.



Прикладные психические качества и свойства личности

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

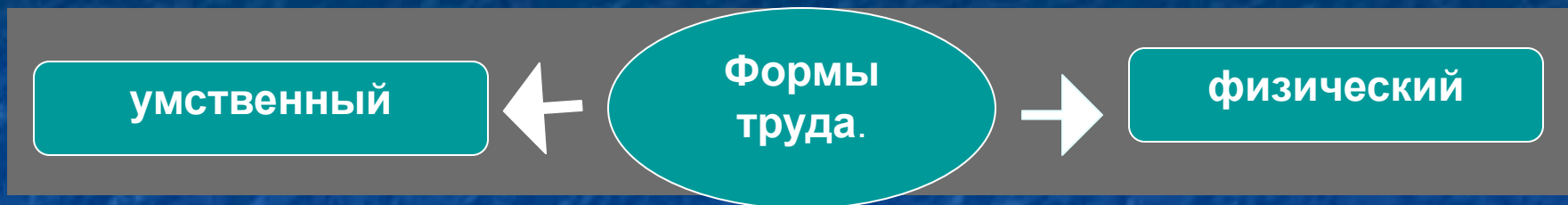


Прикладные специальные качества –

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. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях), и т.д.



Основные факторы, определяющие содержание ППФП



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 в процессе труда определяется «кривой» работоспособности.

Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП

Индивидуальные особенности будущих специалистов



знать особенности организации ППФП с женским контингентом, а также с лицами, отнесенными к специальной медицинской группе

Географо-климатические особенности региона и условия будущей работы специалистов



Система контроля ППФП студентов

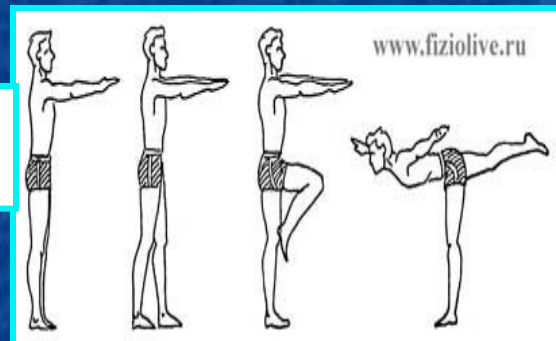
Знания оцениваются путем ответов на специальные вопросы по тематике ППФП



Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы – проба Руфье.



Оценка вестибулярного аппарата – проба Ромберга.



Оценка общей выносливости: 12 минутный тест ходьбы и бега (по К. Куперу)



Система контроля ППФП студентов

Выявление силовой выносливости: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; жим штанги от груди; выпрыгивание вверх из приседа; поднятие ног к перекладине и др.



Выявление быстроты движений: **ТЕППИНГ** – исследование лабильности (подвижности) состояния нервно-мышечной системы проводят путем измерения максимальной частоты движения кисти, с помощью темпинг-теста по секундомеру за 10 сек.

Определение физической работоспособности – объективным следует считать определение физической работоспособности на основании количественной информации об изменении вегетативной функции (степ-тест Гарвардский или различные его модификации).



Система контроля ППФП студентов

Выявление ловкости (используются двигательные задания, выполняемые на время): расстановка карманных шахмат; манипуляционный тест (одевание шайб на штырьки); ловля теннисных мячей; преодоление лабиринта; перешагивание через гимнастическую палку и др.



Определение гибкости в плечевых, голеностопных и тазобедренных суставах): выкрут назад с гимнастической палкой; поднимание рук вверх-назад; поднимание рук назад из положения руки внизу; вытягивание носков в положении сидя; наклон туловища вперед из положения стоя; гимнастический мост с прямыми ногами.



Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки

□ Время, затрачиваемое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них продолжают зависеть от уровня функциональных возможностей организма, от степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков.

□ Производительность профессионального труда, несмотря на прогрессирующее убывание доли грубых мышечных усилий в современном материальном производстве, прямо или косвенно продолжает быть обусловленной физической дееспособностью исполнителей трудовых операций.

□ Сохраняется проблема предупреждения вероятных негативных влияний определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся.

□ Перспективные тенденции общесоциального и научно-технического прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, а их развитие в силу естественных причин неотделимо от физического совершенствования индивида.



Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП

-формы (виды) труда специалистов данного профиля;

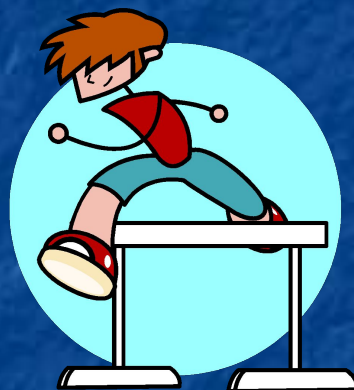


-условия и характер их труда;

-режим труда и отдыха;

-особенности динамики работоспособности в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Методика подбора средств ПШФП



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профессионально-прикладная физическая подготовка – разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду.

