

## **Слайды к теме 9**

# **ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В процессе исторического развития физическая культура приобрела определенные направления, которые тесно связаны с различными сферами деятельности человека: образованием и воспитанием, трудовой деятельностью, отдыхом и досугом, профилактикой и коррекцией здоровья, военным делом.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** – разновидность специальной физической подготовки, нацеленной на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду.

Занятия различными видами спорта откладывают отпечаток на функциональную подготовленность, степень овладения различными двигательными умениями и навыками. Поэтому, если будущая профессия студента требует повышенной выносливости, то для ППФП выбираются виды спорта: бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах; если труд связан с напряжением зрительного анализатора, то виды спорта, тренирующие микромышцы глаза (настольный теннис, большой теннис, бадминтон), будущим геологам необходимо хорошее владение элементами спортивного туризма и альпинизма, гидрологам – гребля и плавание, ветеринарным врачам и зоотехникам – верховая езда и т. д.

# Историческая справка об использовании физических упражнений для подготовки к труду

На начальных стадиях развития человеческого общества использовалось простое копирование физических нагрузок и технических приемов труда в простейших играх, ритуальных состязаниях. В дальнейшем люди перешли к более широкой тематике игр с определенными правилами, к созданию спортивно-игровых снарядов. Это был один из способов совершенствования трудовых навыков.

При рабовладельческом и феодальном строе получила широкое развитие военно-прикладная физическая подготовка для определенных слоев общества.

В позднем средневековье начали разрабатываться системы воспитания молодежи, где присутствуют элементы ППФП. Это системы Ф.Рабле, Д.Локк, И.Песталоцци и др. Именно здесь зародилось направление ППФП.

XIX-XX вв. в США получила развитие система организации труда («тейлоризм»), в основе которой было применение достижений науки и техники с целью извлечь максимум прибыли за счет использования функциональных возможностей человека.

20-30 е гг. XX в. в нашей стране опубликованы работы, где рассматриваются вопросы использования средств физической культуры для быстрого и качественного освоения трудовых навыков, повышения эффективности труда.

Сегодня разрабатывается самостоятельное направление – специальная психофизическая подготовка человека к конкретному виду труда или ППФП.



## Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда

Понятие **«качество специалиста»** включает не только знания и умения в профессии, но и **психофизическую надежность**, которая зависит от уровня физической подготовленности.



Слабая физическая подготовленность неблагоприятно влияет как на учебный труд студента, так и на выполнение требований учебной и производственной практики, таких выпускников вуза часто нельзя использовать по специальности на разных участках производства, проявляется также их недостаточная профессиональная «отдача», вынужденная смена профессии, что приводит к экономическим и моральным издержкам.

**Проблема ППФП является наиболее актуальной именно в вузе.** Студент должен заблаговременно подготовить себя к избранной профессии, развить те физические и психические качества, которые определяют его психофизическую надежность и успех в будущей профессии.

## Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека



«В обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству»

(Н.И.Пономарев)

Медики обращают внимание на основные факторы, отрицательно влияющие не только на здоровье человека, но и на его профессиональную работоспособность:

- **Детренированность организма из-за недостаточной двигательной активности;**
- **Напряженное эмоциональное состояние в условиях повседневного труда;**
- **Неблагоприятное влияние внешней среды.**

Профилактикой негативных факторов занимаются в том числе и специалисты физической культуры. Они исследуют функциональные возможности здорового человека и резервы повышения работоспособности (напр., изучают высокий уровень подготовленности космонавтов, выдающиеся достижения спортсменов). Этот опыт применения средств физической культуры важно использовать при подготовке молодежи к современному труду.



# Цель и задачи ППФП

**Цель ППФП** – психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Она достигается, когда создана готовность:

- К ускоренному профессиональному обучению;
- К достижению высокопроизводительного труда;
- К обеспечению профессионального долголетия;
- К использованию активного отдыха для восстановления работоспособности



**Задачи ППФП**  
состоят в формировании:

Прикладных знаний

Прикладных умений и навыков

Прикладных физических качеств

Прикладных психических качеств

Прикладных специальных качеств



# Место ППФП в физическом воспитании студентов

ППФП осуществляется на базе ОФП, которая является основой дисциплины «Физическая культура» в вузе. Соотношение ОФП и ППФП может меняться в зависимости от профессии (рис). Напр., для гуманитариев (1 вариант) хорошая ОФП почти достаточна для подготовки к профессии, в др. случаях – летный состав авиации и др. (2 вариант) – ОФП не может обеспечить подготовку к профессии, необходима специальная ППФП.

Уровень ППФП контролируется специальными нормативами. Обычно, эти нормативы отличаются у студентов разных факультетов, курсов.

Оценка уровня ППФП входит в комплексную оценку по дисциплине «Физическая культура» наряду с оценкой за теоретические знания и ОФП.

Схема вероятных соотношений ОФП и ППФП студентов, обучающихся по разным специальностям



1 вариант



2 вариант

1, 2, 3, 4, 5 – прикладные знания, умения и навыки, физические, психические и специальные качества



# Основные факторы, определяющие содержание ППФП

Для определения ППФП составляется профессиограмма специалиста, т.е. тот объем и перечень необходимых прикладных знаний, умений и навыков, психофизических и специальных качеств, которые обеспечивают надежность и успешность профессиональной деятельности.



Формы (виды) труда

Условия труда

Характер труда

Режим труда и отдыха

Динамика работоспособности

Для работников в области с/х особенно важно развитие прикладных умений и навыков



# Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП

## Дополнительные факторы:

- Индивидуальные особенности будущих специалистов;
- Географо-климатические условия региона, где предстоит работать.

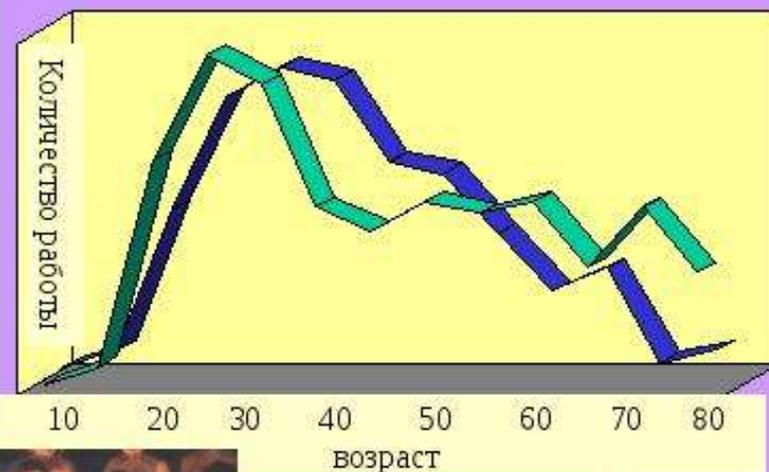
Успешность подготовки к профессии зависит от физиологической и психологической пригодности к профессии, т.е. от **индивидуальных способностей**, поэтому усилия и время для освоения ППФП у каждого свои.

Важно ориентироваться и на возрастные изменения организма человека.

**Наиболее продуктивный возраст для ППФП от 18 до 35 лет (рис.).**

Продуктивную работу в географо-климатических условиях можно достичь повышенной устойчивостью к холоду, жаре, солнечной радиации, температурным колебаниям и т.д. средствами закаливания, выполнением гигиенических мероприятий.

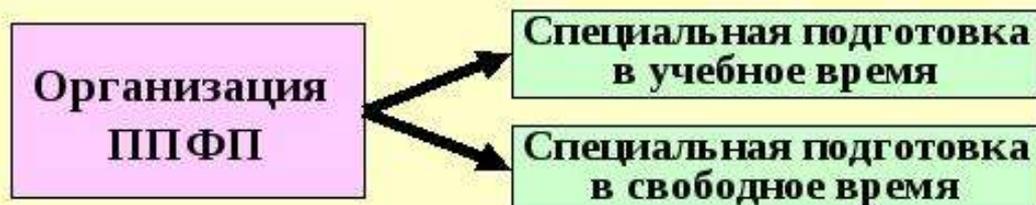
Кривые влияния возраста на творческую деятельность выдающихся людей в химии и поэзии (по Х.Е.Гаррету)



Сауна – эффективное средство повышения устойчивости организма к температурным колебаниям



## Организация и формы ППФП в вузе



Организация ППФП на учебных занятиях определяется программой по «Физической культуре», программа отражает особенности будущей профессии студентов каждого факультета. Для расширенной ППФП в основном отделении организуются группы по ППФП, в спортивном отделении – группы по прикладным видам спорта.

ППФП проводится в форме теоретических, практических и контрольных занятий. Цель теоретических занятий – дать прикладные знания в области выбранной профессии, практических – прикладные умения, навыки, психофизические и специальные качества.



### Формы ППФП в свободное время:

- Секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта;
- Самодетельные занятия по прикладным видам спорта вне вуза (туристические клубы и т. д.);
- Самостоятельные занятия в свободное время.

## Средства ППФП

Физические упражнения

Общеразвивающие  
и специальные

Прикладные

Прикладные  
виды спорта

Спортивные игры и  
виды единоборств

Координационные  
виды спорта и не-  
традиционные  
системы упражнений

Оздоровительные  
силы природы и гигиенические  
факторы

Закаливающие  
процедуры

Гигиенические  
мероприятия

Вспомогательные  
средства

Профессиональные  
тренажеры, техни-  
ческие приспособ-  
ления, наглядные  
пособия

# Контроль ППФП студентов

Кафедры физического воспитания разрабатывают специальные требования, нормативы по ППФП.

Нормативы и требования являются **обязательными** для каждого студента. В каждом семестре рекомендуется выполнять **не более 2-3 зачетных тестов** (студенты специального отделения выполняют тесты по ППФП, доступные им по состоянию здоровья). Студенты должны выполнить тесты по ППФП **не ниже «удовлетворительно»**.

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса, включающая и вопросы раздела ППФП.



Нормативы и требования устанавливаются с учетом профиля выпускников (например, для гидротехников – специальные нормативы по гребле, плаванию).

