

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ

ЕГОРЫЧЕВ Алексей Олегович



ПЛАН

1. МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
2. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ И ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИИ;
3. ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРОФЕССИИ;
4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ФОРМЫ ППФП;
5. КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ППФП;
6. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Ключевые слова

1. Психофизическая подготовка;
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
3. Прикладной спорт;
4. Прикладные навыки;
5. Профессиограмма;
6. Средства ППФП;
7. Производственная ФК;
8. Производственная гимнастика;
9. Профессиональные заболевания;
10. Условия труда.



МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Прикладная функция:

- Прикладные знания;
- Прикладные физические и психические качества;
- Прикладные умения и навыки;
- Прикладные специальные качества

Функции физической культуры в вузе

Основные:

1. Оздоровительная;
2. Образовательная;
3. Воспитательная;
4. Прикладная.

Дополнительные:

1. Коммуникативная;
2. Экономическая;
3. Эталонная;
4. Интернациональная;



Общность между трудовой деятельностью и физическим воспитанием можно проследить по следующим моментам:

- как в процессе трудовой деятельности, так и в физическом воспитании овладение двигательными действиями достигается за счет активного взаимодействия индивидуальных свойств личности;
- в обоих видах деятельности человек действует в коллективе;
- обучение двигательным действиям и воспитание человека как в трудовой деятельности, так и в процессе физического воспитания осуществляется на основе одних и тех же закономерностей: теории познания, теории образования временных условных связей, теории информации и теории произвольных движений;
- овладение мастерством в трудовой деятельности и успех в физическом воспитании зависят от одних и тех же условий: сознательного и активного отношения к избранной деятельности, удовлетворения результатами своей деятельности, характера общения, осознания своего места в коллективе, состояния здоровья, физической и умственной работоспособности, опыта, уровня развития способностей [341].



Перенос тренированности

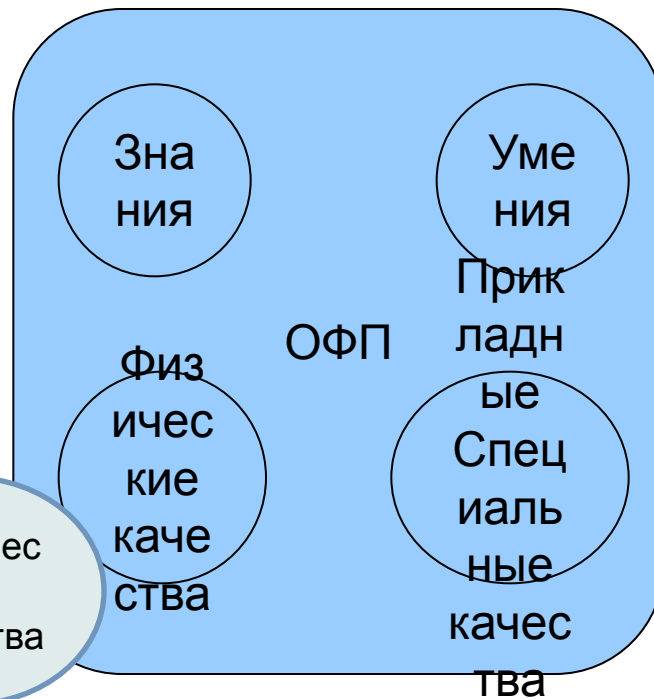
В основе положительного влияния занятий специально подобранными физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности лежит механизм повышения тех функциональных возможностей организма, от которых зависит адаптация к специфическим условиям труда. Поэтому в учебных заведениях профессиональной направленности для эффективной подготовки учащейся молодежи к трудовой деятельности организуется прикладно-профилированный процесс физического воспитания. В его основе лежит эффект переноса тренированности.



Схема соотношения ОФП и ППФП в процессе физического воспитания студентов (по В.И. Ильиничу, 1999). Переработано.

Тяжесть труда:
Легкая;
Механизирован
ный;
Частично
механизированн
ый;
Тяжелый
физический

Физичес
кие
качества



Напряженность
труда:
Малая;
Работа связана с
риском для жизни
или здоровья

Условия труда:
Комфортные;
Повышенные
требования к к.л.
системе;
Экстремальные.

Профессия



многочисленными исследованиями доказано, что недостаточное внимание к любой из сторон подготовки приводит к снижению надежности человеческого фактора в целом. Вот лишь некоторые факты:

- из 20 млн. специалистов с высшим образованием в России – 10 млн. работает не по профессии [209];
- за год регистрируется около 11 тысяч случаев профессиональных заболеваний и 40 тысяч случаев производственного травматизма, в том числе 8 тысяч со смертельным исходом, а 12 тысяч работников становятся инвалидами [275];
- только 3–8% работающих в промышленности по своим психофизиологическим характеристикам соответствуют требованиям профессии [18, 161];
- за годы учебы число болезней будущих специалистов увеличивается в 3,8 раза [45];
- из всех проблем человеческого фактора 80–85% сводится к недостаточной психической готовности, к низким морально-волевым качествам, недостаточной устойчивости к экстремальным факторам среды (низкая профессиональная надежность), пониженной работоспособности, раннему профессиональному износу инженера [209].



Подготовленность к профессиональной деятельности

Подготовленность к труду – это наличие характеристик личности, общих и специальных способностей, черт характера, вооруженность человека умениями, знаниями, навыками, согласие на принятие решения о выполнении данной деятельности.

Профессиональная подготовленность достигается в процессе обучения профессии.



ППФК в структуре физической культуры личности

Под ППФК понимается часть культуры труда и физической культуры в целом, специфика которой заключается в направленности на оптимизацию процесса формирования и функционирования двигательного компонента профессиональной деятельности, а более широкий спектр воздействия – в использовании разнообразных факторов и эффектов по отношению к другим компонентам (элементам) профессиональной деятельности, на других направлениях её оптимизации.

Структура ФК личности:

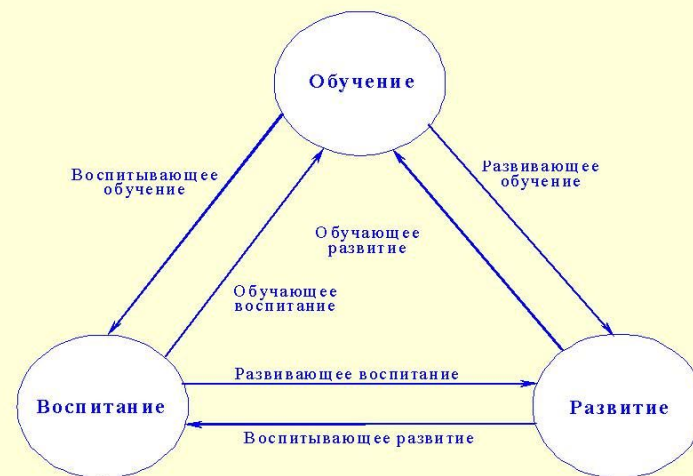
1. Отношением;
2. Потребностями;
3. Мотивами;
4. Двигательной активностью;
5. Физическим развитием;
6. Физической подготовленностью



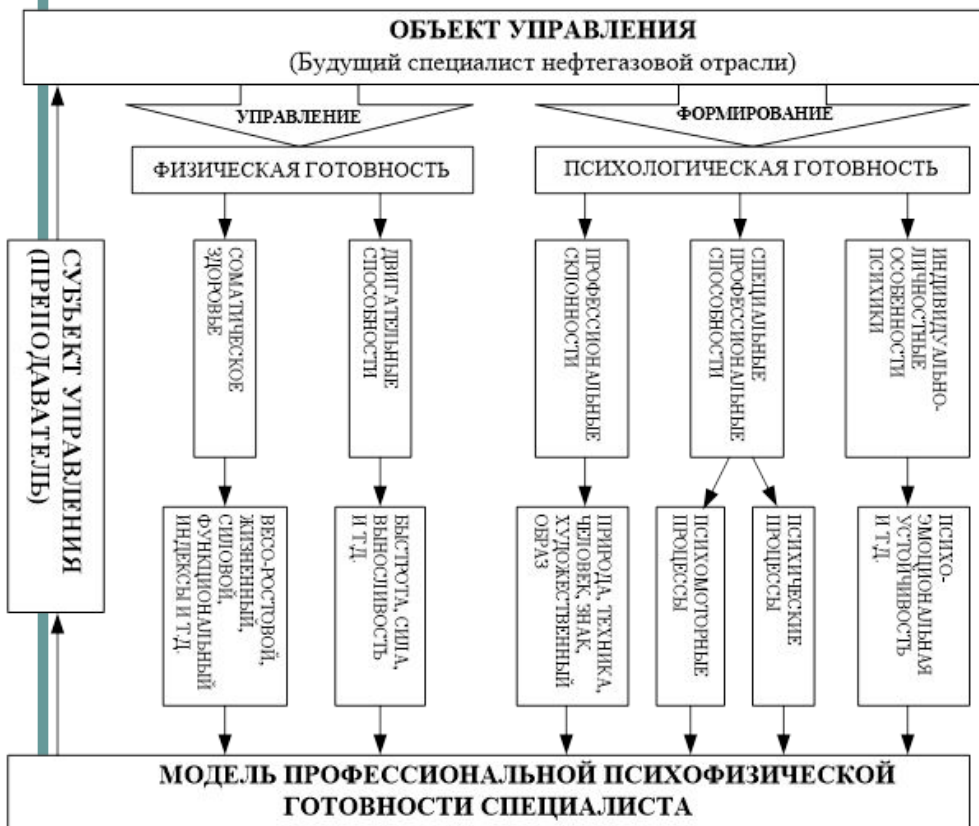
Одним из оснований теоретико-методологической разработки ППФК служит

процесс становления личности профессионала, предусматривающий на основе единства профессионального обучения, воспитания и развития обеспечить сформированность комплекса профессионально важных личностных и двигательных способностей личности, необходимых для эффективности процесса профессионального образования.

Взаимосвязи между процессами обучения, воспитания и развития



2. Психофизическая готовность и изучение профессии:



Под ППФП понимают –

специализированный педагогический процесс с преимущественным использованием форм, средств и методов физического воспитания, которые в оптимальной степени обеспечивают развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, необходимых для конкретных видов трудовой и военной деятельности В.А. Кабачков, С. А. Полиевский.
Цель ППФП – достижение психофизической готовности



Задачи ППФП:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и т.д.);
- сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.



Описание и классификация профессии

Профессия, количество обследованных	Общие сведения о профессии	Условия труда	Психофизические характеристики труда	Профессионально важные качества специалиста
1	2	3	4	5
Геолог (n=37)	<p>1)наблюдение, решение оперативных задач;</p> <p>2)преобладает коллективная форма, но бывает и индивидуальная</p>	<p>1) до полугода на открытом воздухе (бывает вахтовая);</p> <p>2) рабочая поза переменная, бывают периоды большой двигательной активности</p>	<p>1)развитие зрительного и слухового анализаторов;</p> <p>2) характер движений смешанный;</p> <p>3) повышенная готовность к различным действиям в ответ на эмоциональные факторы;</p> <p>4) работа связана со значительным физическим и психическим напряжением; 5)тяжесть работы адекватна возможностям организма</p>	<p>1)общая выносливость;</p> <p>2)координация движений;</p> <p>3)пространственно-временная ориентация;</p> <p>4) глазомер; 5) оперативное мышление; 6) эмоциональная устойчивость;</p> <p>7)инициативность; 8) самостоятельность; 9) коммуникабельность</p>



Профессиограмма - описание профессии

Экономист ($n=28$)	1) решение оперативных задач; 2) коллективная форма	1) в помещении; 2) рабочая поза – сидя	1) информация поступает через зрительный анализатор; 2) рабочие движения не предъявляют повышенных требований к психофизическим качествам; 3) эмоциональное состояние от комфортного до стресса; 4) рабочие движения не предъявляют максимальных требований к уровню развития психофизических качеств	1) общая выносливость; 2) быстрота и точность движений пальцев; 3) внимание; 4) оперативная память; 5) умственная работоспособность; 6) инициативность; 7) исполнительность
----------------------	---	--	---	---



Построение модели психофизической готовности к профессиональной деятельности

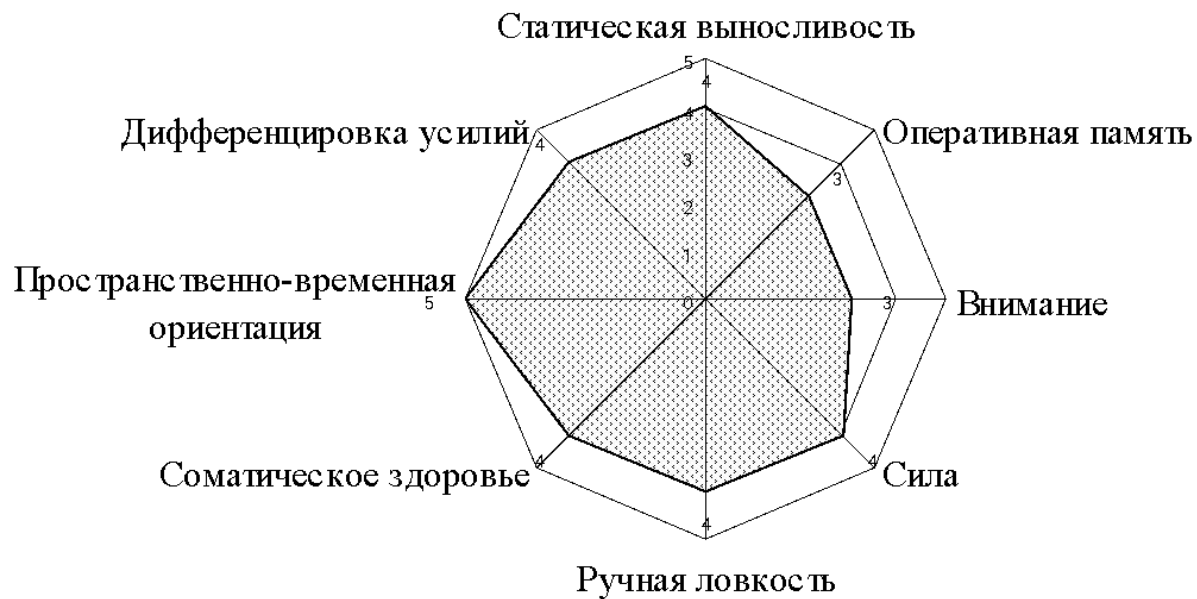
Психофизическая
готовность

Физическая
готовность:
Физическое
развитие;
Физическая
Подготовленность
Функциональная
подготовленность

Психическая
готовность:
оценка индивидуальных
типологических
особенностей ВНД;
Специальные профессиональные
Способности;
Профессиональные
склонности



Теоретическая модель психофизической готовности инженера-механика



3. ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРОФЕССИИ

- 3.1. Пригодность к обучению профессии
- 3.2. Структура физической готовности
- 3.3. Структура психической готовности
- 3.4. Умения и навыки, формируемые в процессе профессионального обучения



4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ФОРМЫ ППФП

- 4.1. Планирование
- 4.2. Формы
- 4.3. Средства
- 4.4. Методы

Средства ППФП студента

МОЖНО ПОДРАЗДЕЛИТЬ:

- Прикладные физические упражнения и элементы видов спорта
- Прикладные виды спорта (их целостное применение)
- Закаливание и гигиенические факторы
- Вспомогательные средства (тренажеры)

Важен и опосредованный практический опыт занятий отдельными видами спорта. Так, штангист никогда не станет «тянуть» вес вверх путем разгибания спины



правильно неправильно

Рис. Воздействие груза на межпозвоночные диски




5. КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ППФП

- 5.1. Методика оценки физической готовности
- 5.2. Методика оценка психической готовности
- 5.3. Методика оценки двигательных умений и навыков

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: темпинг – 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).



6. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

6.1. Занятия в рабочее время

6.2. Занятия во внерабочее время (профилактика профессиональных заболеваний, самостоятельные занятия, дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности)

Производственная физическая культура (ПФК) – это рационально избранная и методически осуществляемая система физических упражнений, профессионально-прикладных, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на достижение, повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в общественном производстве, готовности наилучшим образом действовать в условиях определенной профессиональной трудовой деятельности и конкретного рабочего места.

Производственная физическая культура – это система физических упражнений, направленная на снятие утомления и на восстановление работоспособности во время трудового процесса.



Благодарю за внимание!

