

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тема 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Коновалова Лилия Александровна
Доцент, к.п.н.

Вопросы лекции:

1. **Значение ППФП в современном обществе**
2. **Определение понятия ППФП, ее цель и задачи**
3. **Факторы, определяющие ППФП**
4. **Методика подбора средств ППФП**
5. **ППФП в системе физического воспитания студентов**

Литература:

- **Физическая культура студента/под ред. В.И. Ильинича - М.: Гардарики, 2007**
- **Кабачков В.А. ППФП студентов.- М.: Высшая школа, 2002**
- **www.tolgas.ru**

1. Значение ППФП в современном обществе

Факторы, определяющие необходимость ППФП человека к труду в современных условиях

- Негативное воздействие на организм человека технизации труда и быта.
- Уменьшение доли простого физического труда, с одновременным увеличением ответственности человека за результаты труда.
- Современное общество отличает мобильность в профессии (смена профессии).
- Высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда в современных условиях.
- Возрастают требования к «качеству подготовки специалистов», соответствия его критериям работодателя.

2. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

ППФП – это составная часть физического воспитания, специально направленная на избирательное использование средств физической культуры и спорта для достижения объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

2. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

- **Цель ППФП – достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности**

2. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи

Задачи ППФП:

1. *Овладение прикладными знаниями в области физической культуры, необходимыми в профессиональной деятельности.*
2. *Развитие ведущих для данной профессии психофизических качеств*
3. *Формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков.*
4. *Повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда.*
5. *Воспитание специфических для данной профессии психических качеств*
6. *Содействие формированию физической культуры личности.*

3. Факторы, определяющие ППФП

1. ВИДЫ ТРУДА

Умственный труд



Физический труд



3. Факторы, определяющие ППФП

2. УСЛОВИЯ ТРУДА



3. Факторы, определяющие ППФП

3. ХАРАКТЕР ТРУДА

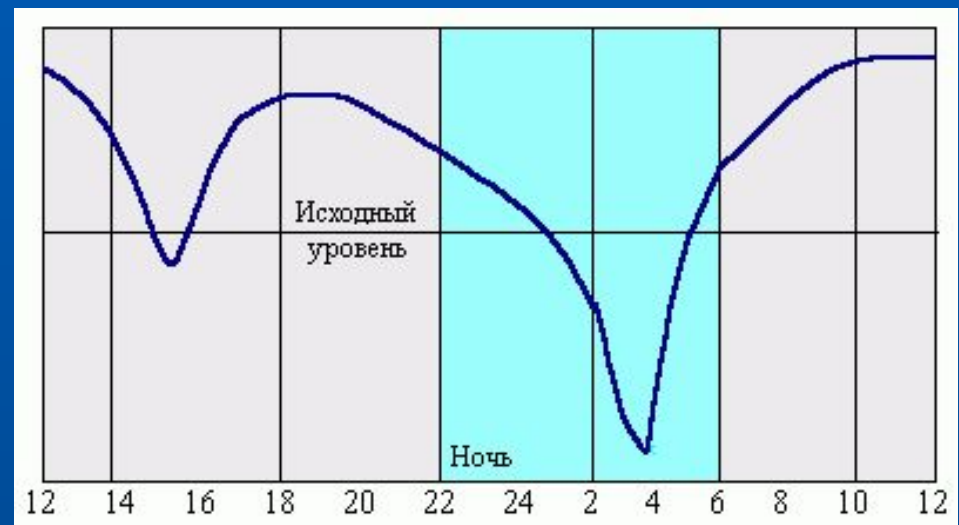


4. РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



3. Факторы, определяющие ППФП

5. ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРУДА



3. Факторы, определяющие ППФП

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

- ✓ Индивидуальные (половые, возрастные)
- ✓ Географические
- ✓ Климатические

3. Факторы, определяющие ППФП

СТРУКТУРА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Психофизическая
подготовленность

1 блок
физические
качества

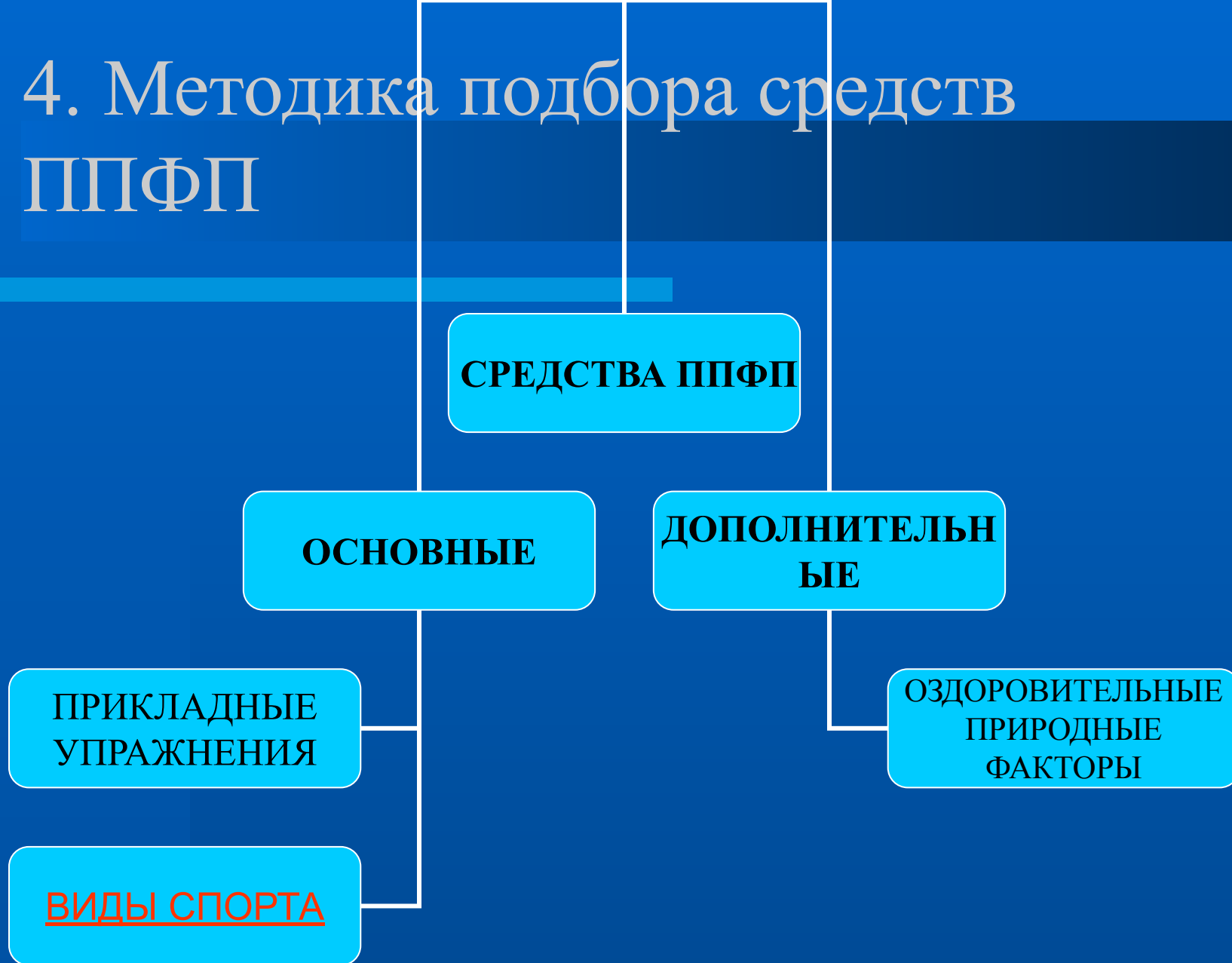
2 блок
Психофизиологич
еские
резервы

3 блок
Психические
возможности

4. Методика подбора средств ППФП

- **Основные средства ППФП – это физические упражнения**
- **В основе подбора средств ППФП – *принцип адекватности психофизиологического воздействия упражнения, требованиям профессии.***

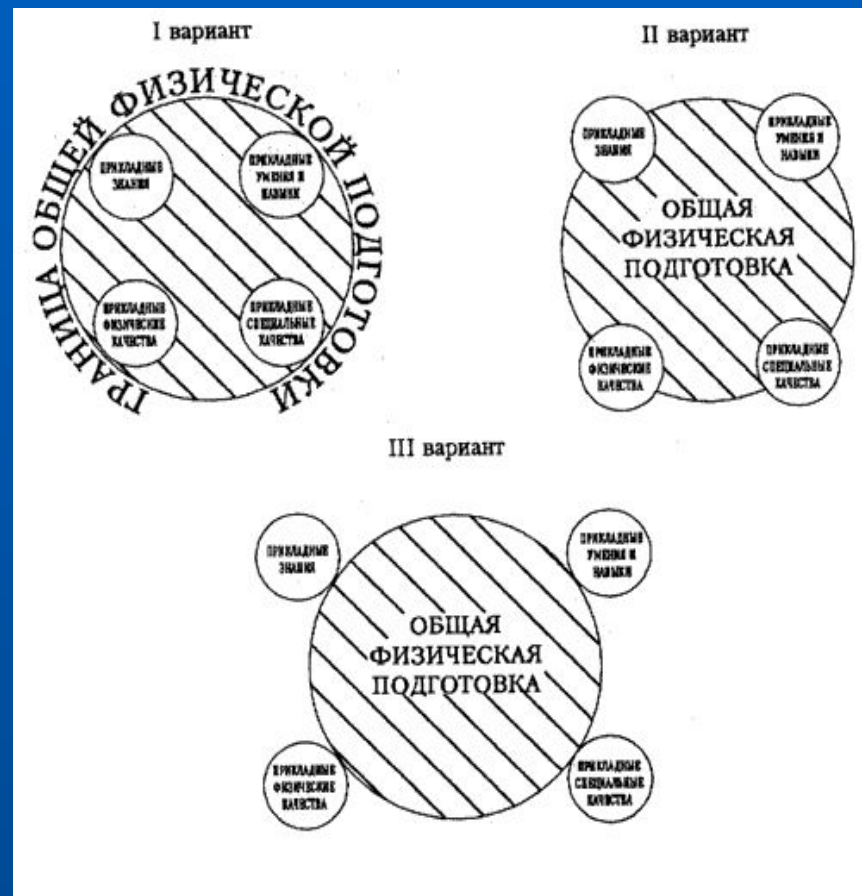
4. Методика подбора средств ППФП



4. Методика подбора средств ППФП

ВАРИАНТЫ ППФП

- *В первом варианте* ОФП решает все задачи ППФП
- *Во втором варианте* условно роль ОФП и ППФП примерно равны
- *В третьем варианте* ОФП "фундамент", на котором будет осуществляться ППФП.



5. ППФП в системе физического воспитания студентов

Направления ППФП В ВУЗе

Овладение прикладными умениями и навыками, являющимися элементами отдельных видов спорта

Воспитание отдельных физических и специальных качеств, необходимых для профессии

Приобретение прикладных знаний

5. ППФП в системе физического воспитания студентов

ОРГАНИЗАЦИЯ ППФП в вузе

Формы ППФП в учебное время

```
graph TD; A[Формы ППФП в учебное время] --- B[Теоретические занятия]; A --- C[Практические занятия]; A --- D[Малые формы физической культуры в режиме учебного дня];
```

Теоретические занятия

Практические занятия

**Малые формы физической культуры
в режиме учебного дня**

5. ППФП в системе физического воспитания студентов

ОРГАНИЗАЦИЯ ППФП в вузе



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- **Прикладные физические качества** – это те качества, которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности
- **Прикладные психические качества** – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- Под специальными прикладными качествами *подразумеваются способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды.*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

1 блок СТРУКТУРЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физические качества:

- Выносливость
- Сила
- Быстрота
- Ловкость
- Гибкость



2 блок СТРУКТУРЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Психофизиологические резервы, состоящие из:

- Физиологических функций (зрение, слух)
- Сенсомоторных реакций
- Физиологических качеств (устойчивость ССС и нервной системы)
- Познавательных функций мозга (память – вербальная, зрительная, слуховая, двигательная, объем памяти; внимание – концентрация, переключение и т.д.)



3 блок СТРУКТУРЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**Психические возможности,
состоящие из интеллектуальных
способностей:**

- **словесно-логические,**
- **вычислительные,**
- **быстрота мышления и др.**



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

**1 группа –
преимущественное
совершенствование
координации движений**

**2 группа –
преимущественное
достижение высокой
скорости в циклических
движениях**



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

3 группа

совершенствование
силы и быстроты
движений



4 группа

совершенствование
движений в обстановке
непосредственной
борьбы с соперником



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

5 группа

совершенствование
управления различными
средствами
передвижения



6 группа

совершенствование
предельно напряженной
центральной нервной
деятельности при малых
физических нагрузках



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

7 группа

воспитание
способности
переключению в
многоборье



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

- *Первая группа* - профессии, связанные с умственным трудом
- *Вторая группа* - профессии, связанные с легкими однообразными движениями (на конвейере, автоматических линиях)



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

- *Третья группа* - профессии, связанные со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами.
- Четвертая группа - профессии, связанные с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами.



КЛАССИФИКАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ПВГУС

