

# 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](http://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

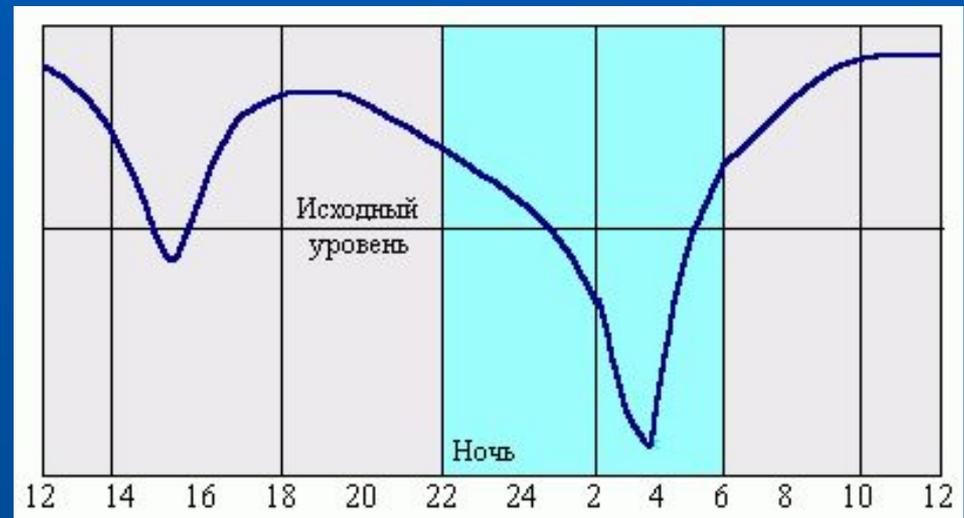


## 4. РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



# 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

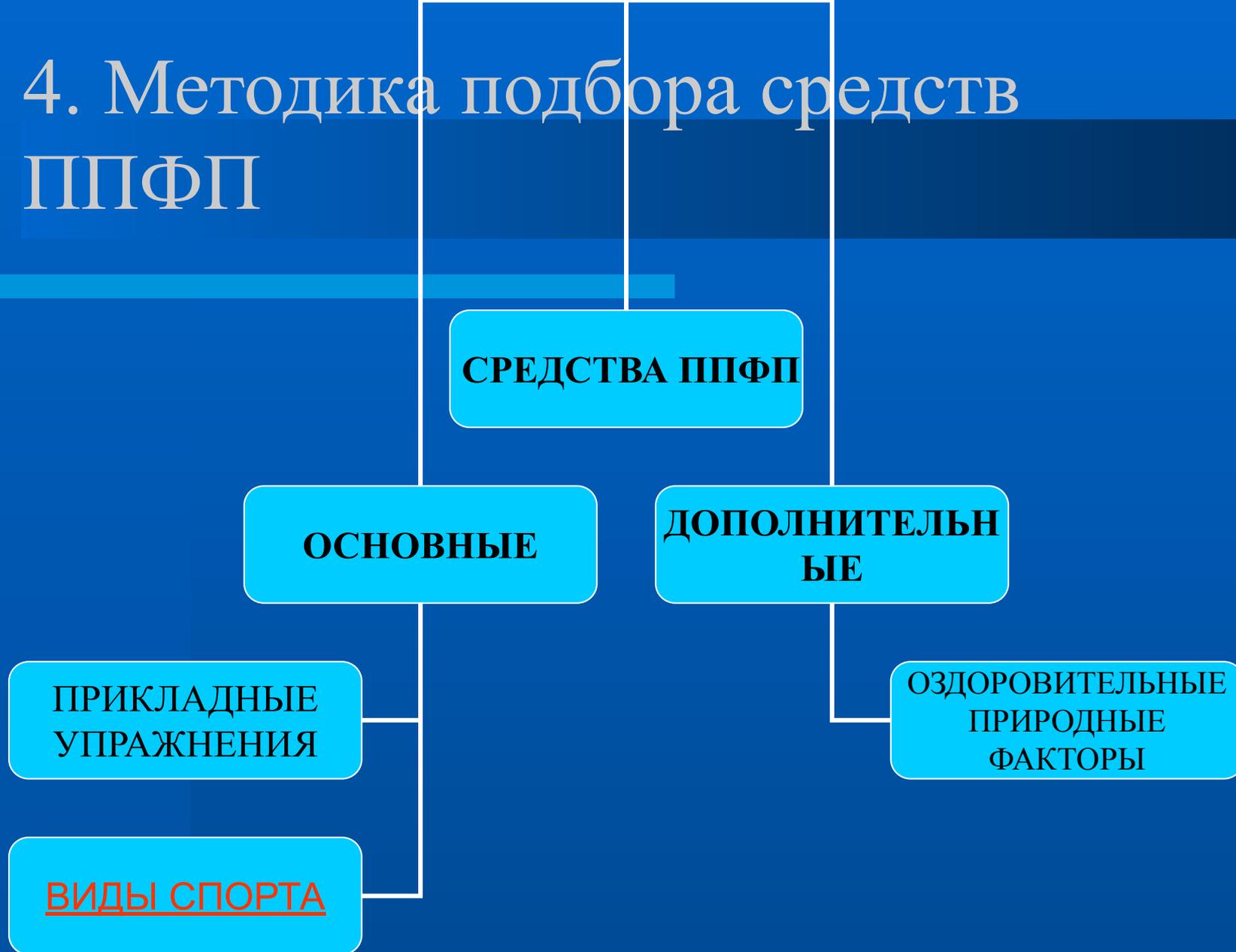
2 блок  
Психофизиологич  
еские  
резервы

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.*

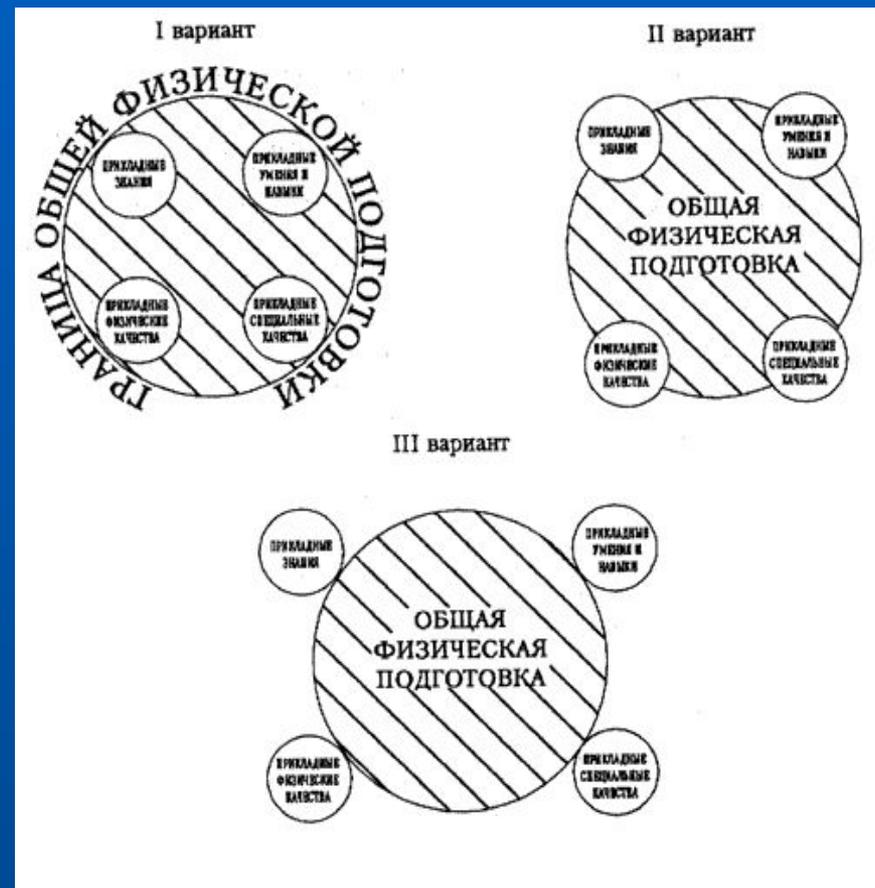
# 4. Методика подбора средств ППФП



# 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

