

***ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ***

Вопросы для изучения:

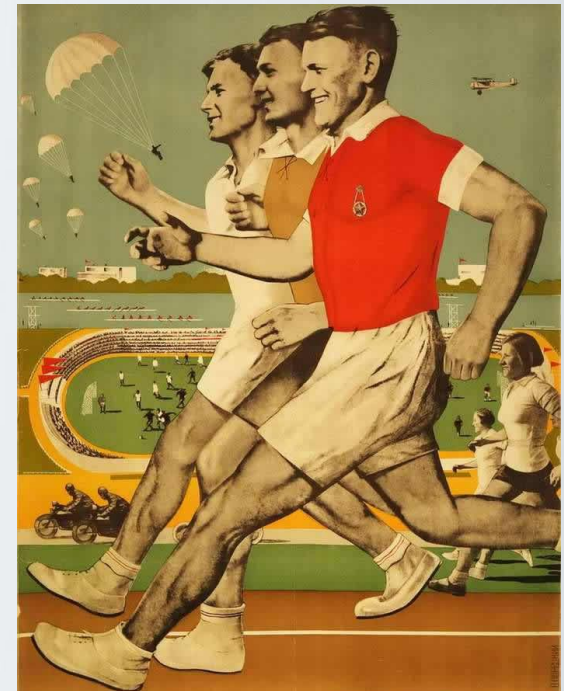
- 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).**
- 2. Цели и задачи ППФП.**
- 3. ППФП в системе физического воспитания студентов.**
- 4. Средства ППФП студентов.**
- 5. Цель и задачи производственной физической культуры (ПФК).**
- 6. Методические основы производственной физической культуры.**
- 7. ПФК в рабочее время.**
- 8. Методика составления и проведения комплексов физкультурной паузы и физкультурной минуты.**

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов

- Физическое воспитание – одно из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде.
- Профилактика негативных воздействий на организм человека технизации труда и быта.
- Развитие физических и психические качества , которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности.

Определение понятия ПШФП, ее цель и задачи

Профессионально-прикладная физическая подготовка - это подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности



Задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей профессиональной деятельности:

- 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.**

Факторы, определяющие ПШФП

Умственный труд



Физический труд



Факторы, определяющие ПШФП:

УСЛОВИЯ ТРУДА



ХАРАКТЕР ТРУДА

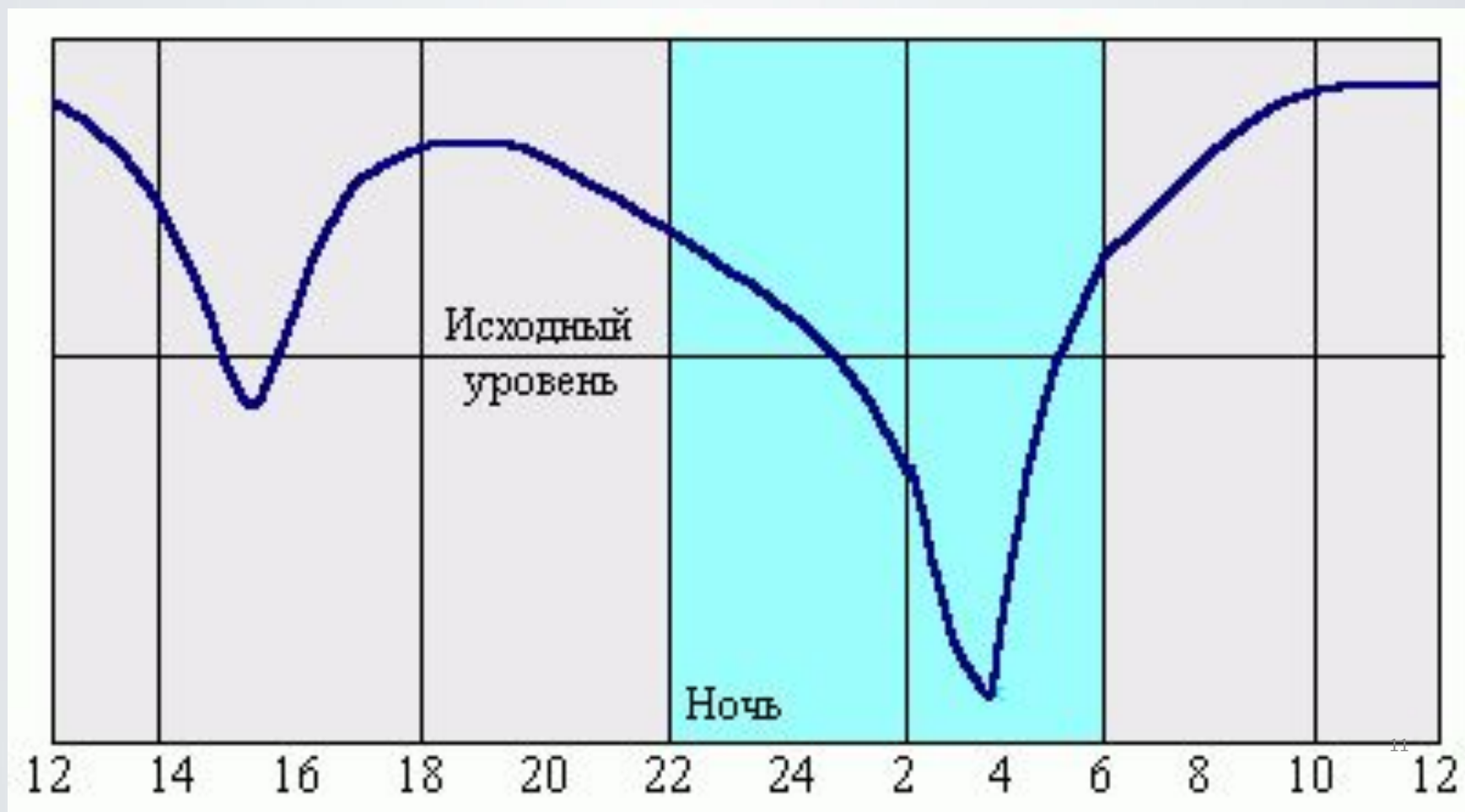


. РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА



Факторы определяющие ПШФП:

ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРУДА



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

Индивидуальные (половые, возрастные)

Географические

Климатические



Методика подбора средств ППФП

Основные средства ППФП – это физические упражнения

В основе подбора средств ППФП – принцип адекватности психофизиологического воздействия упражнения, требованиям профессии.



Средства ПШФП объединены в группы:

- прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;
 - прикладные виды спорта (их целостное применение);
 - оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
 - вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ПШФП.



Методика подбора средств ПШФП

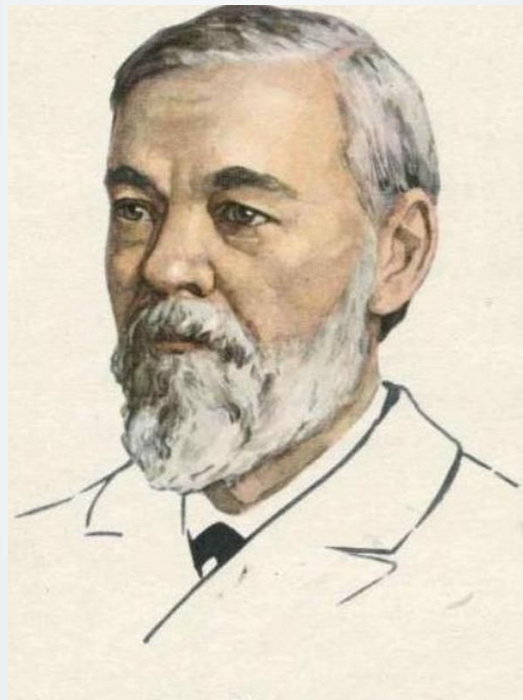


Цель и задачи производственной физической культуры

- развитие, совершенствование и поддержание на необходимом уровне трудоспособности работающих;**
- длительное сохранение работоспособности в условиях производства, не всегда благоприятных;**
- разработка и применение на практике рациональных условий и режимов труда и отдыха в рамках рабочего дня;**
- создание благоприятного фона для начала работы и ее окончания с целью предупреждения и снижения факторов утомления;**
- создание условий для после рабочего восстановления организма; профилактика профессиональных заболеваний--**

Основы производственной физической культуры

Основа производственной физической культуры является теория активного отдыха



Сеченов И.М.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

Профессии, связанные с умственным трудом



Профессии, связанные с легкими однообразными движениями (на конвейере, автоматических линиях)



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

**Профессии, связанные со
всевозможными станками,
механическими
приспособлениями и
инструментами.**



**Профессии, связанные с
тяжелым физическим
трудом, с большими
энергетическими затратами.**



Производственная физическая культура в рабочее время

Производственная гимнастика – это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья работающих.



Кроме того, гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях.

Физкультурная пауза

Является формой активного отдыха в процессе рабочего дня, предупреждающая утомление и поддерживающая высокую работоспособность.

- включает 7-8 упражнений, в течение 5-10 минут.**
- сроки включения физкультурных пауз в течение рабочего дня устанавливаются, в соответствии с особенностями трудовых процессов – степенью физической нагрузки, нервно-психическим напряжением, временем наступления утомления и т.д.**
- для профессий, где необходимы быстрые и точные реакции, большое напряжение внимания физкультурные паузы можно проводить 1-3 раза в день обычным групповым методом.**
- для работников умственного труда, а также занятых легким и средней тяжести физическим трудом, в том числе и для тех, чья работа требует пребывания большую часть дня на ногах, рекомендуются индивидуальные физкультурные паузы или физкультминутки (2-3 минуты).**

Микропауза

Самая короткая форма активного отдыха (20-30 сек.)

Цель – ослабить утомление через снижение или повышение возбудимости центральной нервной системы, нормализации мозгового или периферического кровообращения, снижения утомления отдельных анализаторных систем.

В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, умывание, ходьба по помещению и т.д.

На протяжении рабочего дня они могут применяться многократно по мере необходимости индивидуально, наряду с использованием других типовых форм производственной гимнастики.

Упражнения микропаузы, которые можно применять при утомлении глаз:

смотреть вдаль 2-3 с, перевести взгляд на палец, поставленный перед глазами на расстоянии 25-30 см, смотреть на него 3-5 с, повторить 10-12 раз;

крепко зажмурить глаза на 3-5 с, а затем открыть на 3-5 с, повторить 6-8 раз;

закрывать глаза и выполнить круговые движения глазными яблоками вправо и влево (15-20 с);

быстрые моргания в течение 15-20 с;

закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливать на верхнее веко в течение 2-3 с, затем снять пальцы с век и посидеть с закрытыми глазами 2-3 с, повторить 3-4 раза.

Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня

Для людей тяжелого физического труда рекомендуется проводить производственную гимнастику через 1-1,5 ч, а для лиц умственного труда – через 2,5-3 ч от начала работ, т.е. в конце фаз высокой производительности для более «плавного» перехода состояния организма в период наступающего утомления.



Спасибо за внимание! Занимайтесь физкультурой!

