



Профессионально-прикладная
психофизическая подготовка

**ИНЖЕНЕРА –
СТРОИТЕЛЯ.**

Компоненты ППФГ:

Физиологический
статус

Функциональная
устойчивость

Физическая
подготовленность

ПВ Психическая и
психофизиологич
еского качества

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

П-ПФК

- Часть культуры труда и физической культуры направленные на развитие и оптимизацию профессионально важных физических и психофизических качеств и способностей человеческого организма

Професси
ональная
работоспо
собность

- Способность длительное время и в заданном объёме производить ту или иную работу, определяемую соотношением эффективности труда и затраченных усилий

Ключев
ые ПЗФ

- Это психофизические функции, от уровня состояния и развития которых зависит процесс формирования требуемых навыков и умений, общая успешность профессионального труда в целом.

Функции ППФК:

Специфическая – формирование ПК, умений и навыков.

Общеприкладная:

- Укрепление и сохранение профздоровья;
- Формирование необходимых личностных качеств;
- Повышение и поддержание профздоровья

Общекультурная – обеспечение гармонии физического состояния в соответствии с ведущей трудовой деятельностью;

Социальная – содействие успешности труда в целом.

Структура профессиональной деятельности, её

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

КОМПОНЕНТ
(мотивация, цель, план, принятие решений, действие – результат, коррекция)



ФИЗИЧЕСКИЙ

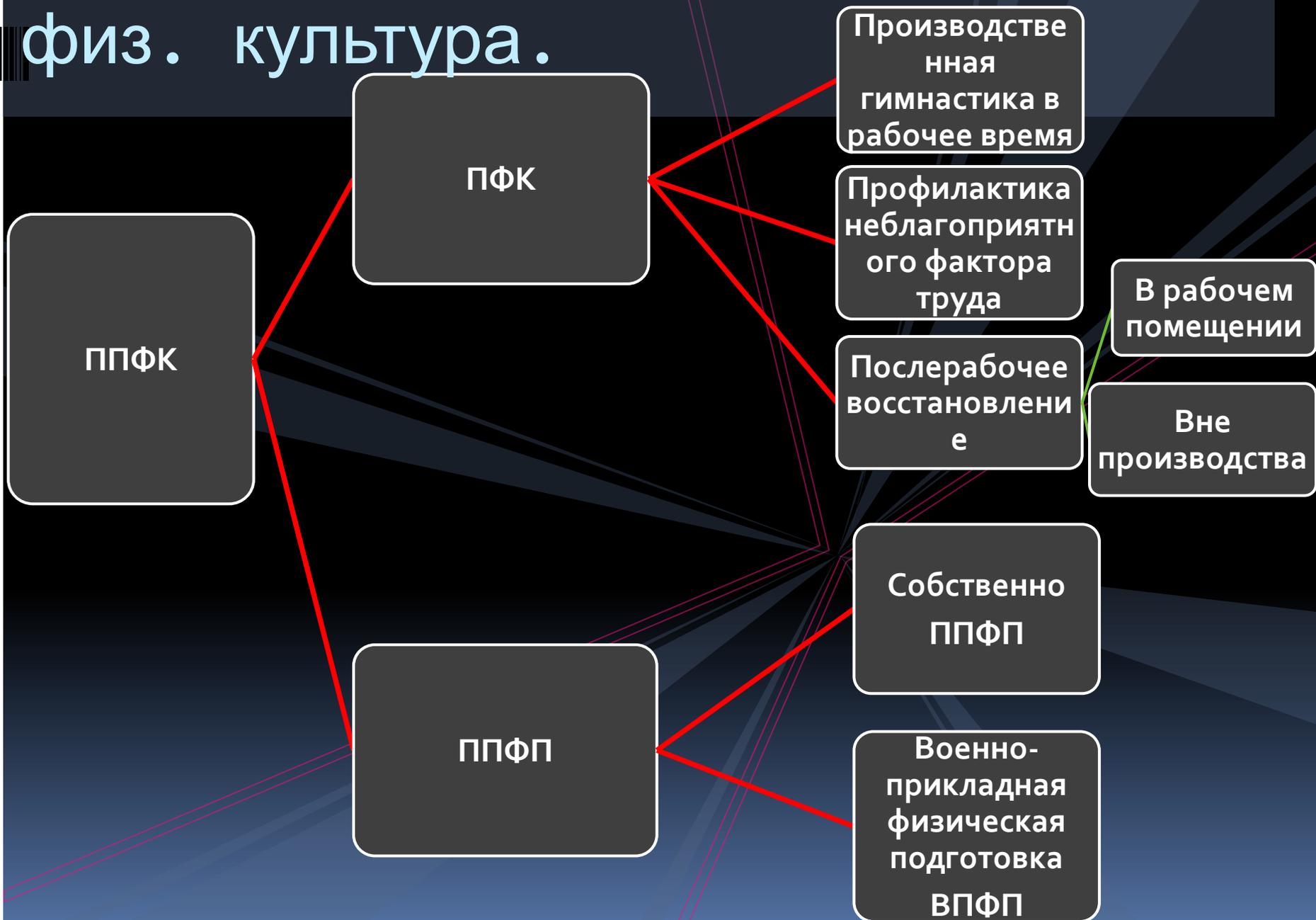
Труд, действие, профессиональные умение и навыки, работоспособность ФК, ДА-внутренняя, ФР, ФС, ФП – внешние проявления)



ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ

(анализ ФС и психомоторик и человеческого организма)

Профессионально-прикладная физ. культура.



Профессионально – прикладная физическая культура

ЛИЧНОСТЬ

СОЦИУМ

ППФК ЛИЧНОСТИ

ППФП

ПФК

МОТИВЫ

Уп в ВУЗах, ПТУ,
ТЕХНИКУМАХ,
АРМИИ

В режиме
труда и
отдыха

Вне труда

ЗНАНИЯ О ПРОФЕССИИ

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ В
СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБ. ПРОФЕССИИ

ЭТАПЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

Базовая общетрудовая подготовка

Профориентация и подготовка к освоению профессии

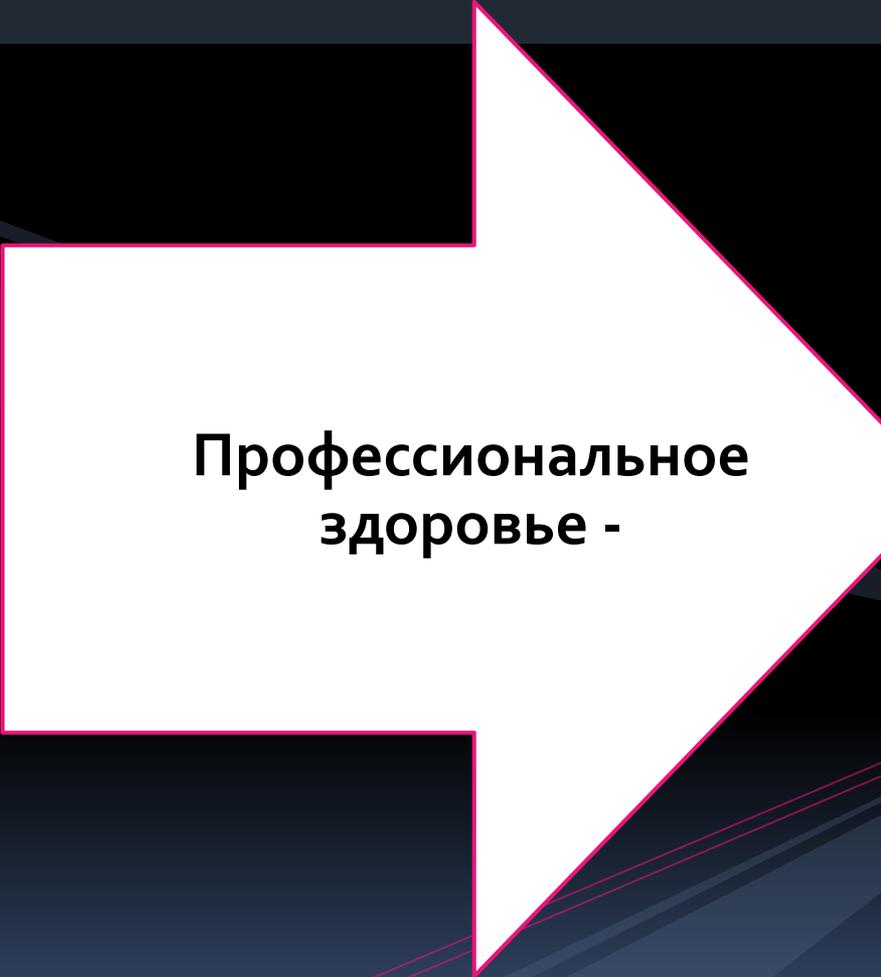
Освоение профессии (проф. обучение)

Профессиональная адаптация

Творческий расцвет (оптимум профессиональной деятельности)

Творческое долголетие (предпенсионный период)

Пенсионный период



**Профессиональное
здоровье -**

**Свойство организма сохранять
заданные компенсаторные и
защитные механизмы,
обеспечивающие
работоспособность,
восстанавливать снижение или
утрачивание функциональные
резервы организма.**

Профессиональный отбор:

Медицинский;

Социально-
психологический;

Образовательный;

Психофизиологический;

Физическая культура и профессиональная деятельность

- Формирование профессиональных и психофизических качеств
- Содействию адаптации к труду
- Обеспечение работоспособности
- Восстановление работоспособности
- Коррекция диспропорций физ. Развития.
- Формирование мотивов и личностных качеств.

Факторы влияющие на резервные возможности человека

Внешние

- Экология, радиация
- полевой
- климатический
- производственный

Внутренние

- Индивидуальные способности
- Внутренняя среда

Производственные факторы влияющие на резервные возможности человека

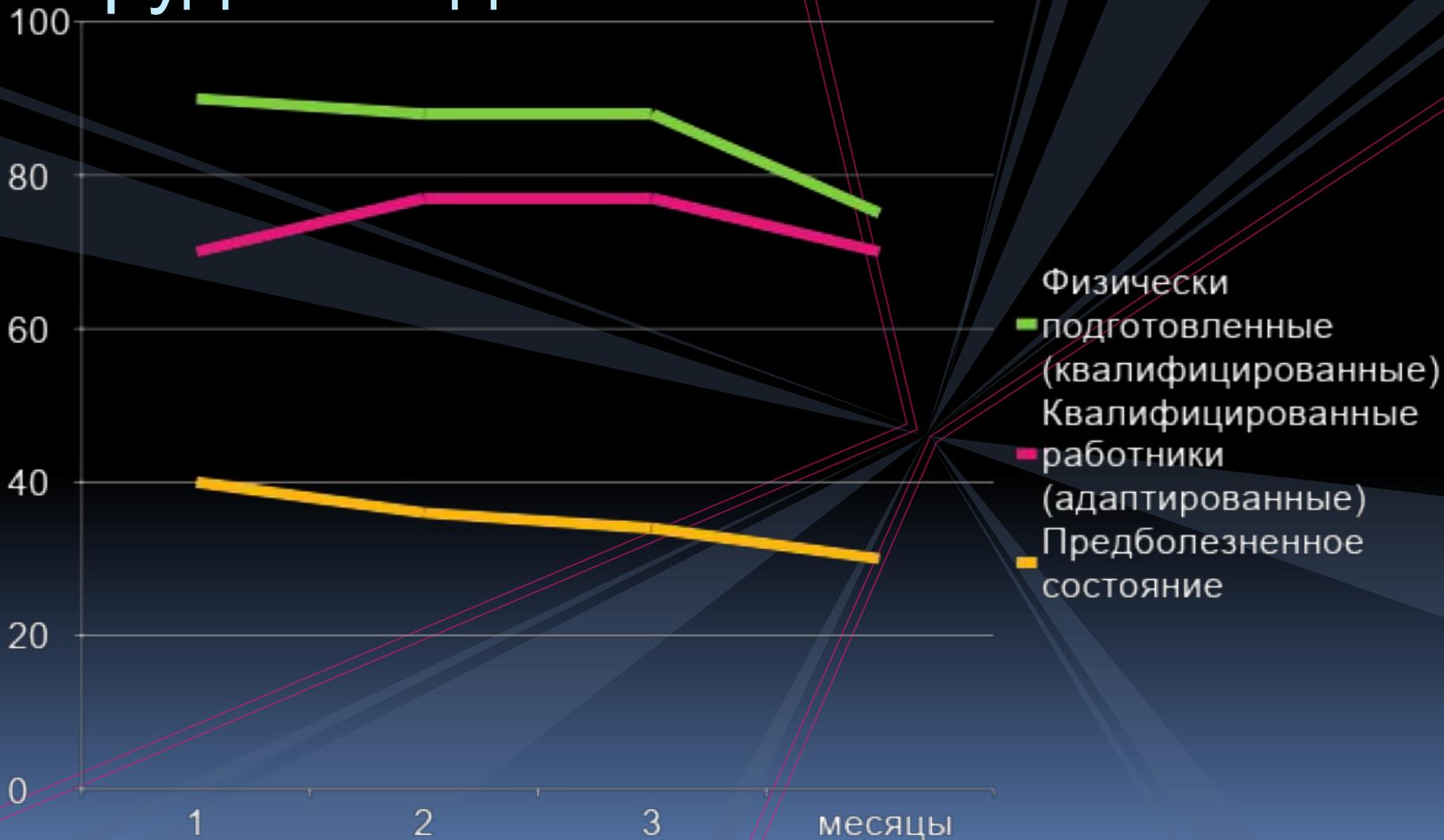
Условия труда

- Пыль, газ, шум
- вибрация
- освещение
- Э.М. ПОЛЕ, $N_{ндр}$

Содержание труда

- Гиподинамия
- напряженность
- нормирование

Работоспособность во время трудовой деятельности



СОСТАВ ПРОФЕССИОГРАММ

Тип производственной деятельности	Прораб, Инж - технолог	Конструктор экономист	Эксплуатационник	Управляющий руководит.
Код специальности				
Направленность производственной деятельности				
Тяжесть труда				
Напряжённость труда				
ПВК				
Метеорологические и санитарно гигиенические условия				
Профессиональные вредности				
Профессиональные заболевания				

Профессионально-значимые качества			Виды спорта и системы Ф.У.																					
			Баскетбол	Борьба	Волейбол	Гимнастика	Легкая атлетика	Лыжи	Плавание	Футбол	Подвижные игры	Бадминтон	Шейпинг	Тренажеры	Тяжелая атлетика	Атлетическая гимнастика	Йога	Аэробика	Калланетик	Рок-н-ролл	Ариреслинг	Дартс	Гидроаэробика	
Основные рабочие органы	Анализаторы	Зрительный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		Слуховой				+					+		+			+	+			+			+	
		Двигательный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Тактильный	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+
	Аппараты	Опорно-двигательный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Нервно-мышечный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Вестибулярный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Нервная система	Центральная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Периферическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Речь					+																		
	Память	Оперативная	+	+	+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Образная				+					+						+	+						+
		Логическая	+	+	+						+	+										+		
		Зрительная	+	+	+	+				+	+	+	+				+	+	+	+	+			+
		Слуховая																						
		Двигательная	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Объем	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+

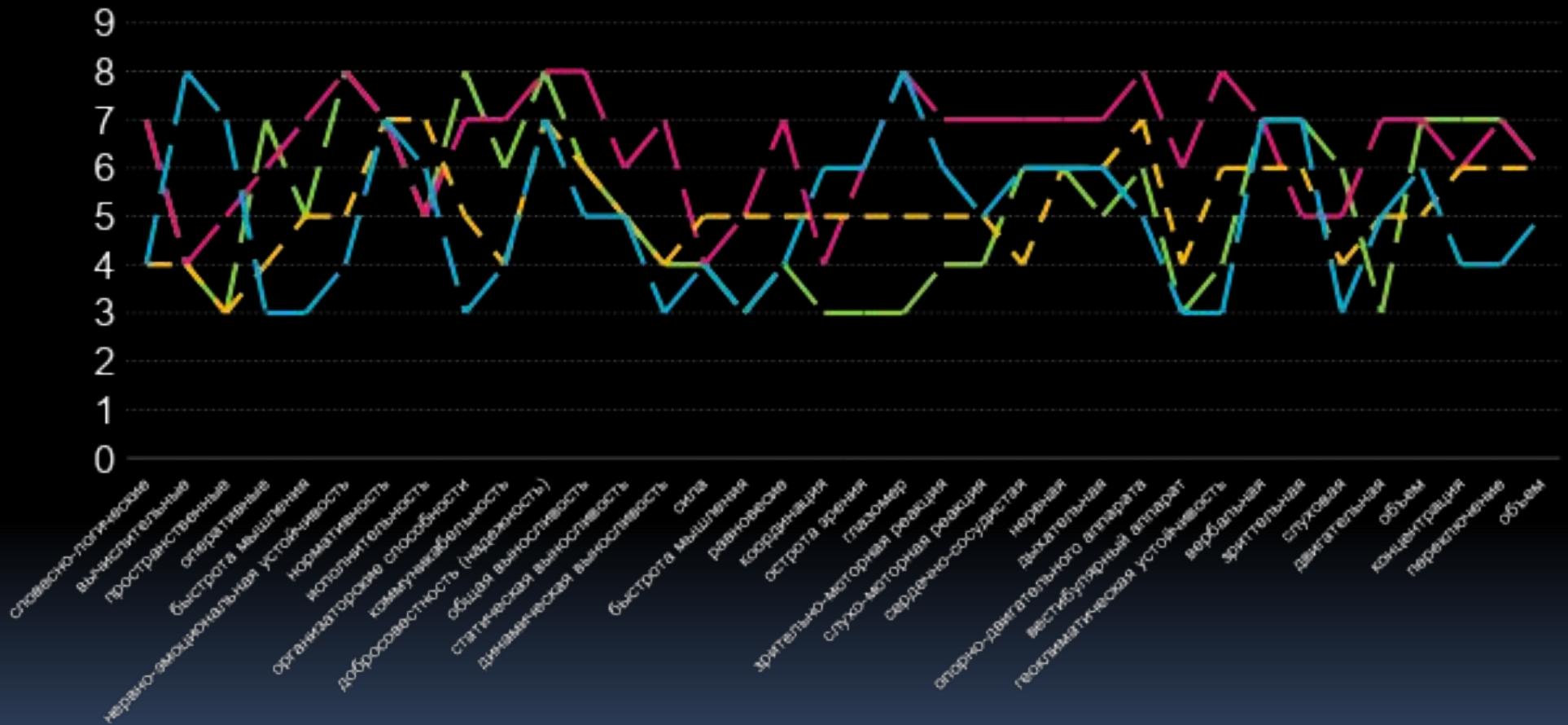
Профессионально-значимые качества

Виды спорта и системы Ф.У.

Специальная физическая подготовленность

Профессионально-значимые качества			Виды спорта и системы Ф.У.																				
			Баскетбол	Борьба	Волейбол	Гимнастика	Легкая атлетика	Лыжи	Плавание	Футбол	Подвижные игры	Бадминтон	Шейпинг	Тренажеры	Тяжелая атлетика	Атлетическая гимнастика	Йога	Аэробика	Калланетик	Рок-н-ролл	Армреслинг	Дартс	Гидроаэробика
Специальная физическая подготовленность	Выносливость	Общая					+	+	+														
		Статическая				+								+	+		+					+	
		Динамическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+		+	+
	Сила	Статическая		+		+								+						+			
		Динамическая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+		+	+
	Быстрота	Время реакции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+									
		Частота движения	+		+		+	+	+	+	+	+			+		+	+	+	+		+	+
	Гибкость	Специальная				+										+							
		Общая	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+
	Ловкость	Во времени	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
		В пространстве	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+								+
	Координация движения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		+	+	+			+	+
	Равновесие					+		+							+		+						

Состав и уровень значимости профессионально важных психофизических качеств специалиста (по 10 бальной шкале)



— Руководитель — Прораб — Эксплуатациончик — Конструктор