

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

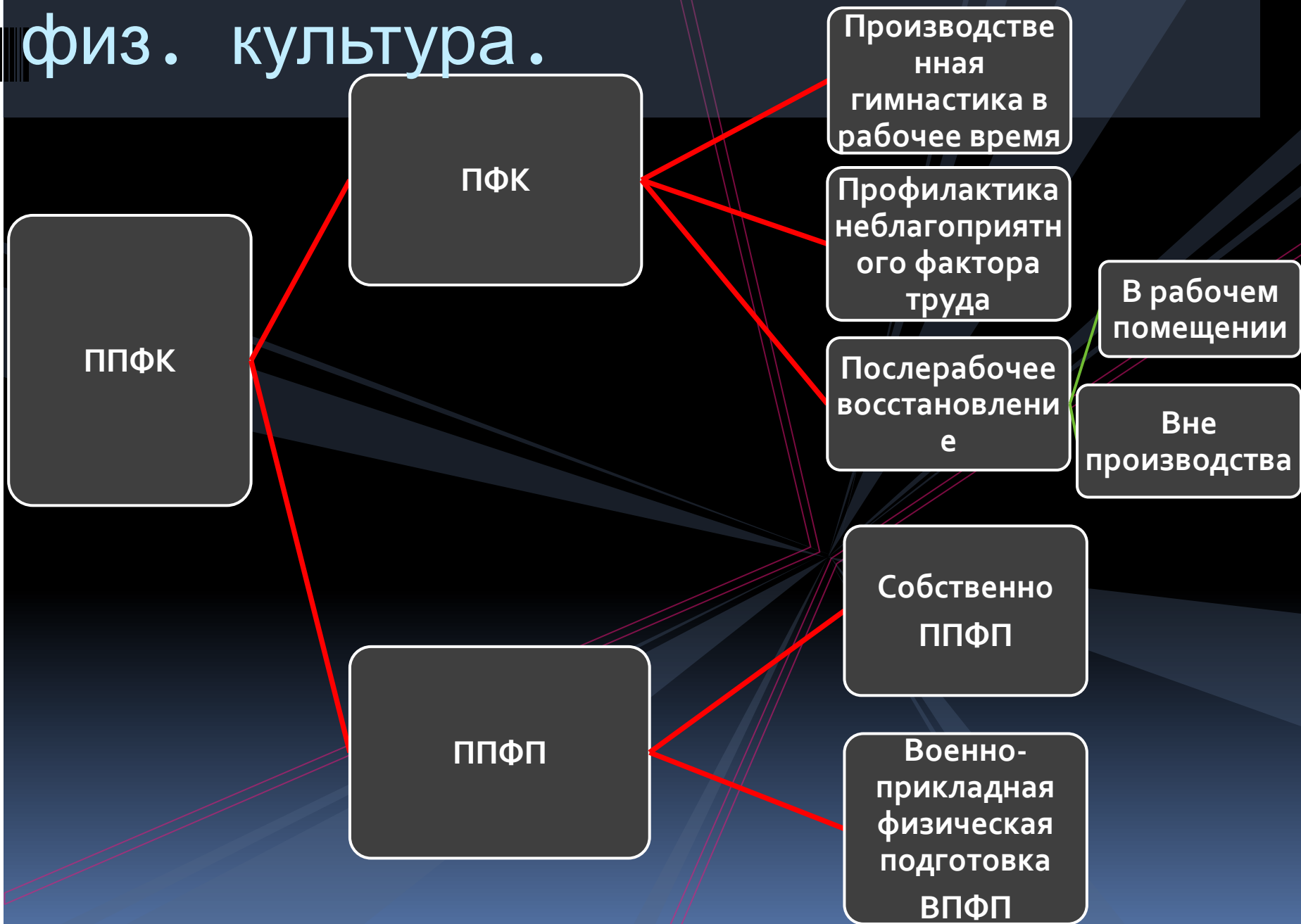
Труд, действие, профессиональные умение и навыки, работоспособность ФК, ДА-внутренняя, ФР, ФС, ФП – внешние проявления)



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)


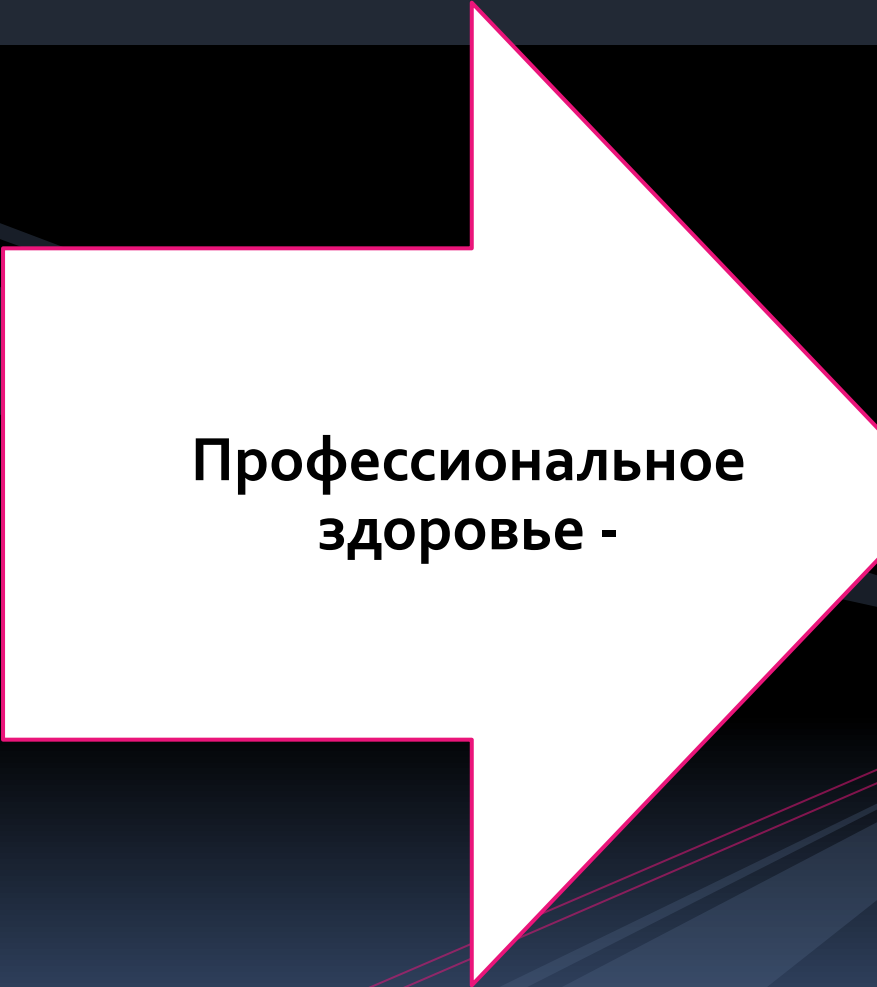
Профессиональная адаптация

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

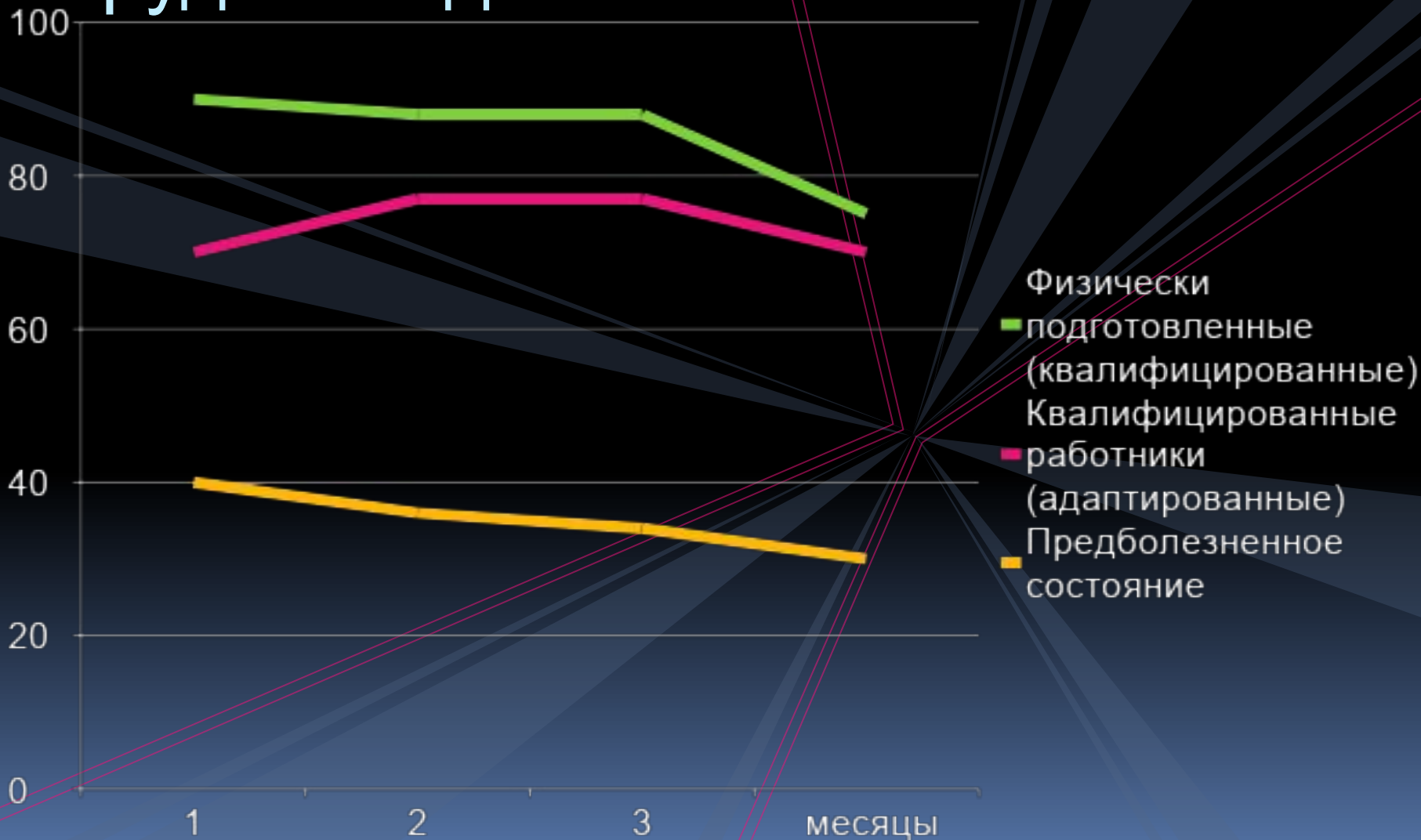
## Условия труда

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

## Содержание труда

- Гиподинамия
- напряженность
- нормирование

# Работоспособность во время трудоустройства



# 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

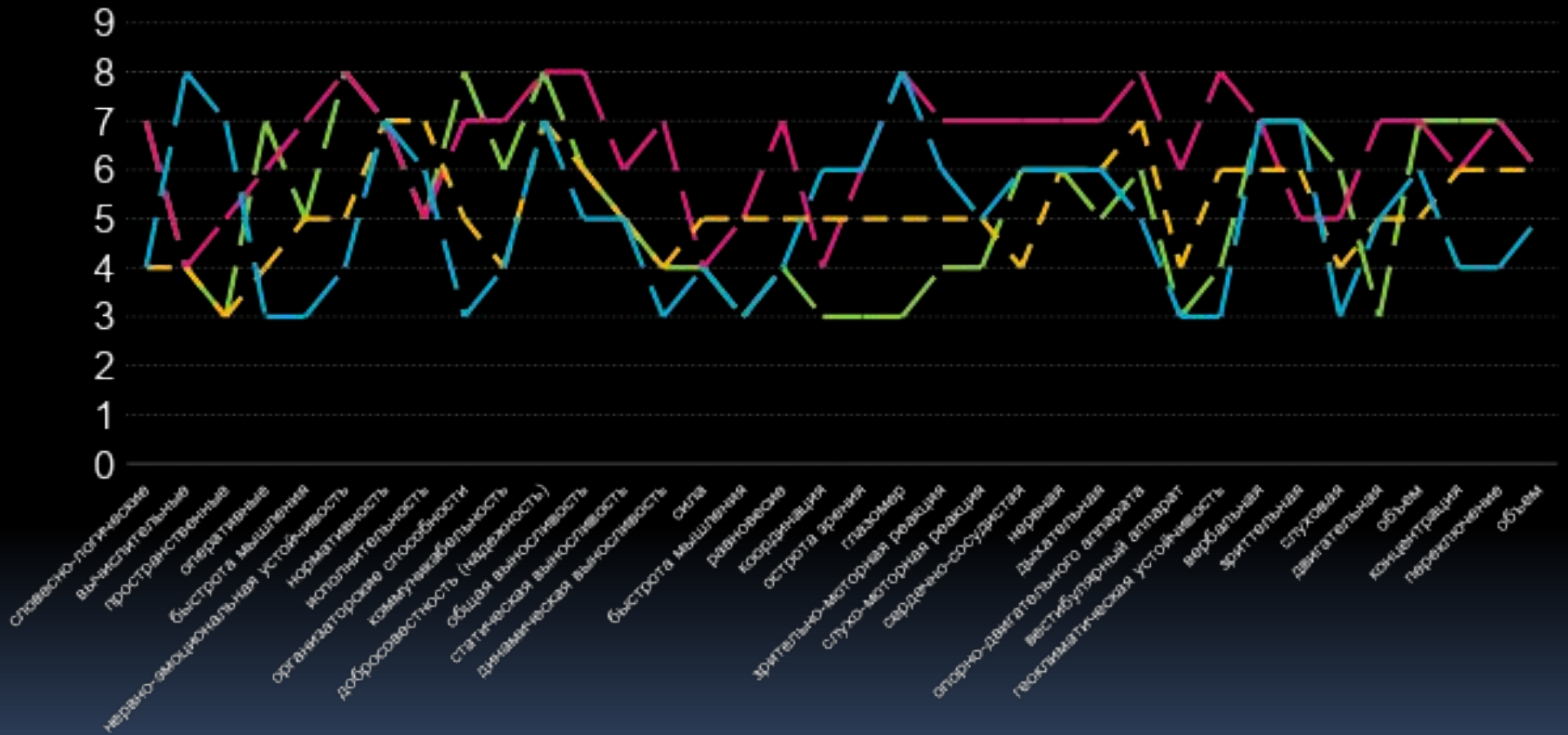
## Виды спорта и системы Ф.У.

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
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