

# ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ



БОБКОВ ВИТАЛИЙ ВИКТОРОВИЧ



vitalybobkov

E-mail: [vitaly-x5@yandex.ru](mailto:vitaly-x5@yandex.ru)

1. МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
2. ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ И ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИИ;
3. ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРОФЕССИИ;
4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ФОРМЫ ППФП;
5. КОНТРОЛЬ ЗА ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ППФП;
6. ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

# ПЛАН





# КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

1. Психофизическая подготовка;
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка;
3. Прикладной спорт;
4. Прикладные навыки;
5. Профессиограмма;
6. Средства ППФП;
7. Производственная ФК;
8. Производственная гимнастика;
9. Профессиональные заболевания;
10. Условия труда.





# МЕСТО И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЧЕЛОВЕКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Основные функции ФК:

1. Оздоровительная;
2. Образовательная;
3. Воспитательная;
4. Прикладная.

## Прикладная функция:

- Прикладные знания;
- Прикладные физические и психические качества;
- Прикладные умения и навыки;
- Прикладные специальные качества





# Общность между трудовой деятельностью и физическим воспитанием можно проследить по следующим моментам:

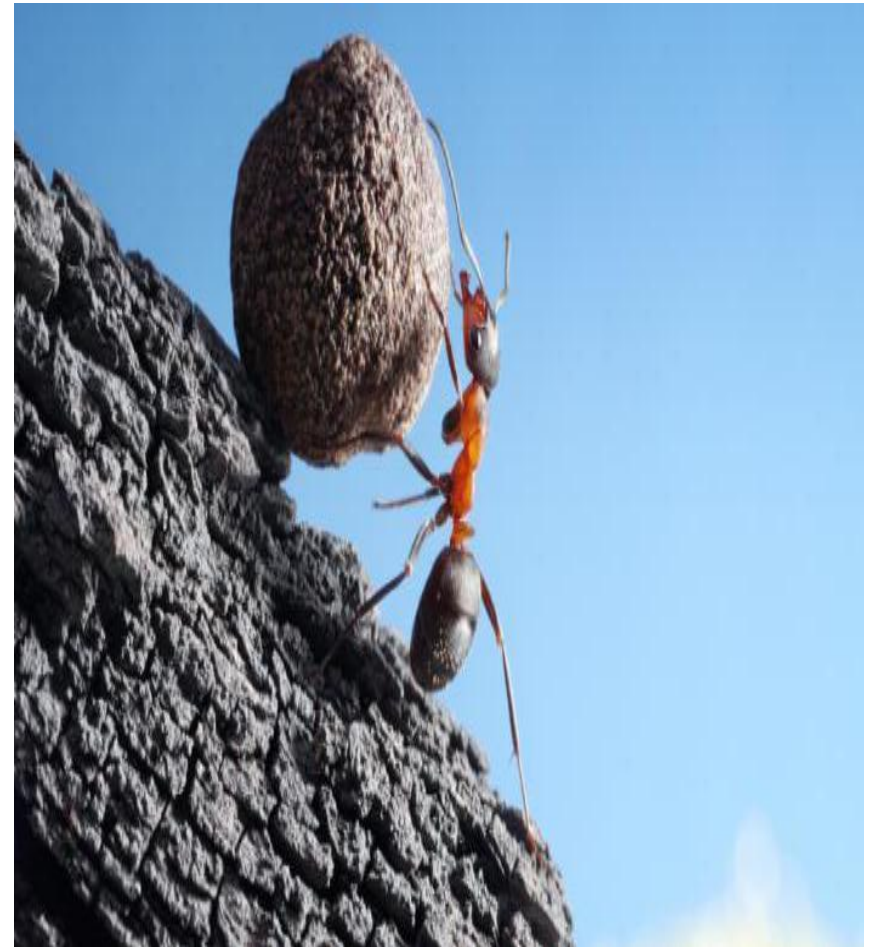
- как в процессе трудовой деятельности, так и в физическом воспитании овладение двигательными действиями достигается за счет активного взаимодействия индивидуальных свойств личности;
- в обоих видах деятельности человек действует в коллективе;
- обучение двигательным действиям и воспитание человека как в трудовой деятельности, так и в процессе физического воспитания осуществляется на основе одних и тех же закономерностей: теории познания, теории образования временных условных связей, теории информации и теории произвольных движений;
- овладение мастерством в трудовой деятельности и успех в физическом воспитании зависят от одних и тех же условий: сознательного и активного отношения к избранной деятельности, удовлетворения результатами своей деятельности, характера общения, осознания своего места в коллективе, состояния здоровья, физической и умственной работоспособности, опыта, уровня развития способностей



# ПЕРЕНОС ТРЕНИРОВАННОСТИ



- В основе положительного влияния занятий специально подобранными физическими упражнениями на успешность профессиональной деятельности лежит механизм повышения тех функциональных возможностей организма, от которых зависит адаптация к специфическим условиям труда. Поэтому в учебных заведениях профессиональной направленности для эффективной подготовки учащейся молодежи к трудовой деятельности организуется прикладно-профилированный процесс физического воспитания. В его основе лежит эффект переноса тренированности.



**МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ ДОКАЗАНО, ЧТО НЕДОСТАТОЧНОЕ ВНИМАНИЕ К ЛЮБОЙ ИЗ СТОРОН ПОДГОТОВКИ ПРИВОДИТ К СНИЖЕНИЮ НАДЕЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ФАКТОРА В ЦЕЛОМ.**

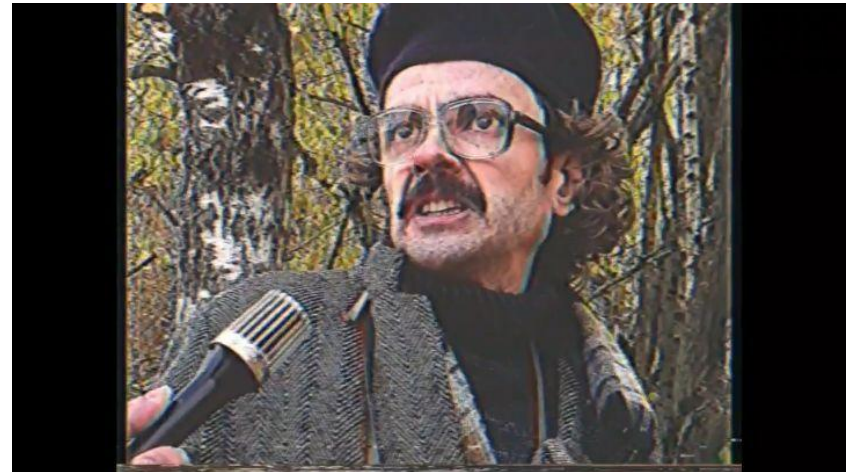
**ВОТ ЛИШЬ НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ:**

- В России насчитывается порядка 18 тыс. профессий, из 20 млн. специалистов с высшим образованием в России – 10 млн. работает не по профессии;
- В мире труда ежегодно возникает около 500 новых профессий;
- за год регистрируется около 11 тысяч случаев профессиональных заболеваний и 40 тысяч случаев производственного травматизма, в том числе 8 тысяч со смертельным исходом, а 12 тысяч работников становятся инвалидами;
- только 3–8% работающих в промышленности по своим психофизиологическим характеристикам соответствуют требованиям профессии;
- за годы учебы число болезней будущих специалистов увеличивается в 3,8 раза;
- из всех проблем человеческого фактора 80–85% сводится к недостаточной психической готовности, к низким морально-волевым качествам, недостаточной устойчивости к экстремальным факторам среды.



# Цели, Средства, Предмет и Условия Труда

- **Цель труда** - это представление о желаемом будущем (Гностические, преобразующие, изыскательские).
- **Средства** – это то, чем человек воздействует на предмет **труда**. Решающая роль принадлежит орудиям **труда**, механические, физические и химические свойства которых человек использует в соответствии со своей целью (ручные, машины, автоматизированные).
- **Предмет** – то на что человек воздействует в процессе **труда**, или перерабатываемая человеком в процессе интеллектуального **труда** информация. (Природа, техника, человек, знак, художественный образ).
- **Условия** – это совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника





# ИНДЕКСЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

*Подготовленность к труду – это наличие характеристик личности, общих и специальных способностей, черт характера, вооруженность человека умениями, знаниями, навыками, согласие на принятие решения о выполнении данной деятельности. Профессиональная подготовленность достигается в процессе обучения профессии.*



# ГОТОВНОСТЬ КО ВХОДУ В ПРОФЕССИЮ

Комплексное состояние личности будущего профессионала на основе достижения оптимального уровня морально-волевой, общепрофессиональной, психической и физического компонентов называется **профессиональной готовностью**.



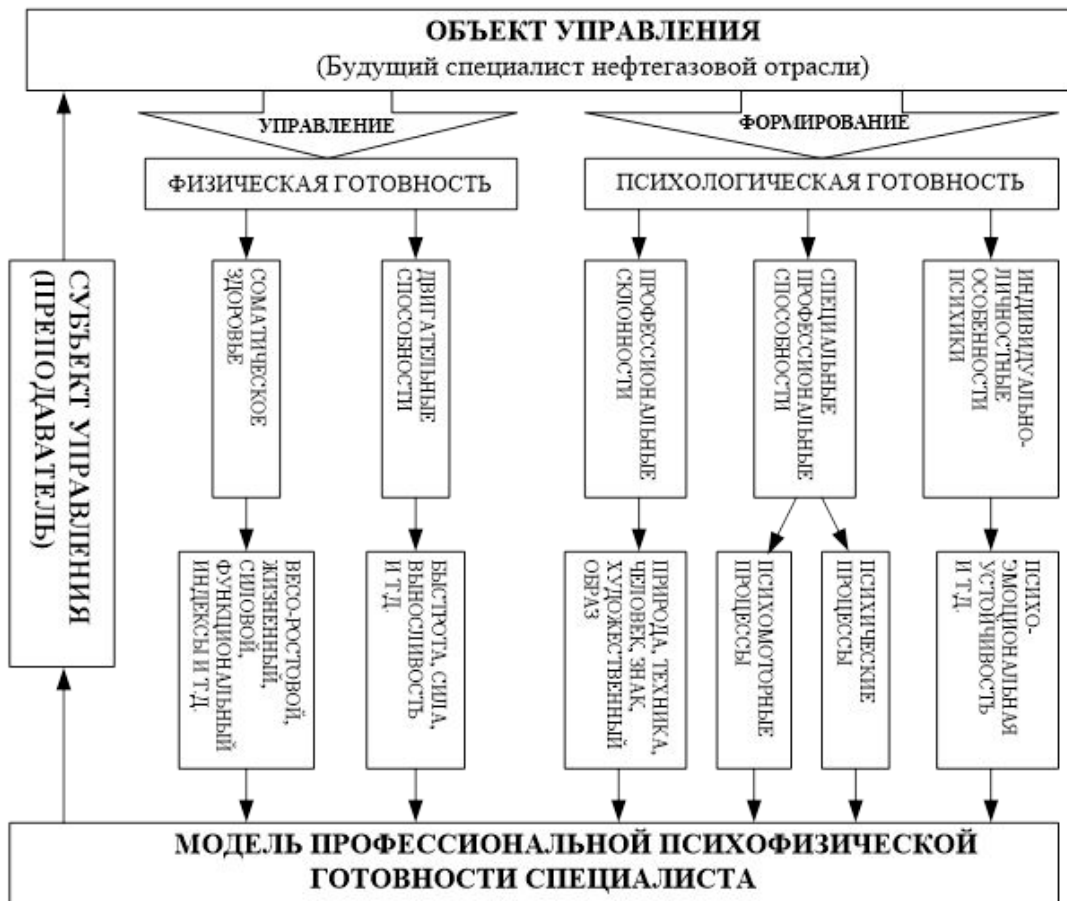
# ППФК в структуре физической культуры ЛИЧНОСТИ

*Под ППФК понимается часть культуры труда и физической культуры в целом, специфика которой заключается в направленности на оптимизацию процесса формирования и функционирования двигательного компонента профессиональной деятельности, а более широкий спектр воздействия – в использовании разнообразных факторов и эффектов по отношению к другим компонентам (элементам) профессиональной деятельности, на других направлениях её оптимизации.*





# 15-ТИ % ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ И ИЗУЧЕНИЕ ПРОФЕССИИ



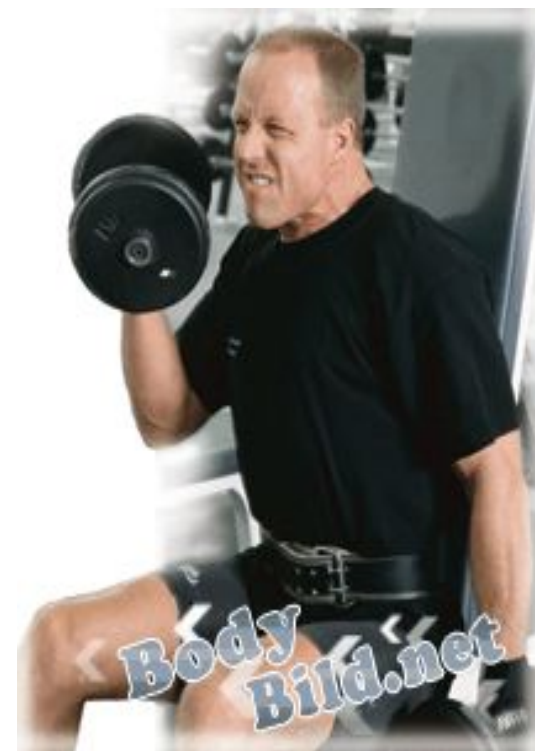
# Под ППФП понимают

*специализированный педагогический процесс с преимущественным использованием форм, средств и методов физического воспитания, которые в оптимальной степени обеспечивают развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, необходимых для конкретных видов трудовой и военной деятельности В.А. Кабачков, С.А. Полиевский.*  
Цель ППФП – достижение психофизической готовности



## Задачи ППФП:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая температура окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и т.д.);
- сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.





# ПРОФЕССИОГРАММА ЗАНИМАЕТСЯ ОПИСАНИЕМ И КЛАССИФИКАЦИЯ ПРОФЕССИИ



Профессия, количество обследованных	Общие сведения о профессии	Условия труда	Психофизические характеристики труда	Профессионально важные качества специалиста
1	2	3	4	5
Геолог (n=37)	<p>1)наблюдение, решение оперативных задач;</p> <p>2)преобладает коллективная форма, но бывает и индивидуальная</p>	<p>1) до полугода на открытом воздухе (бывает вахтовая);</p> <p>2) рабочая поза переменная, бывают периоды большой двигательной активности</p>	<p>1)развитие зрительного и слухового анализаторов;</p> <p>2) характер движений смешанный;</p> <p>3) повышенная готовность к различным действиям в ответ на эмоциональные факторы;</p> <p>4) работа связана со значительным физическим и психическим напряжением; 5)тяжесть работы адекватна возможностям организма</p>	<p>1)общая выносливость;</p> <p>2)координация движений;</p> <p>3)пространственно-временная ориентация;</p> <p>4) глазомер; 5) оперативное мышление; 6) эмоциональная устойчивость;</p> <p>7)инициативность; 8) самостоятельность; 9) коммуникабельность</p>

# ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

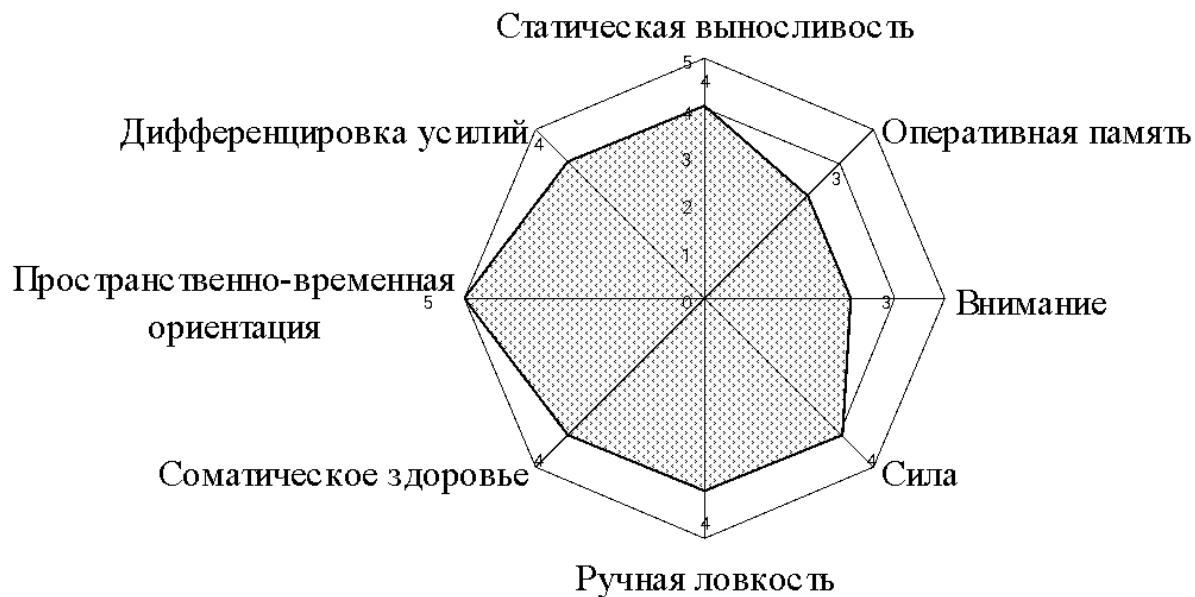


Психофизическая  
готовность

Физическая  
готовность:  
Физическое  
развитие;  
Физическая  
Подготовленность  
Функциональная  
подготовленность

Психическая  
готовность:  
оценка индивидуальных  
типологических  
особенностей ВНД;  
Специальные профессиональные  
Способности;  
Профессиональные  
склонности

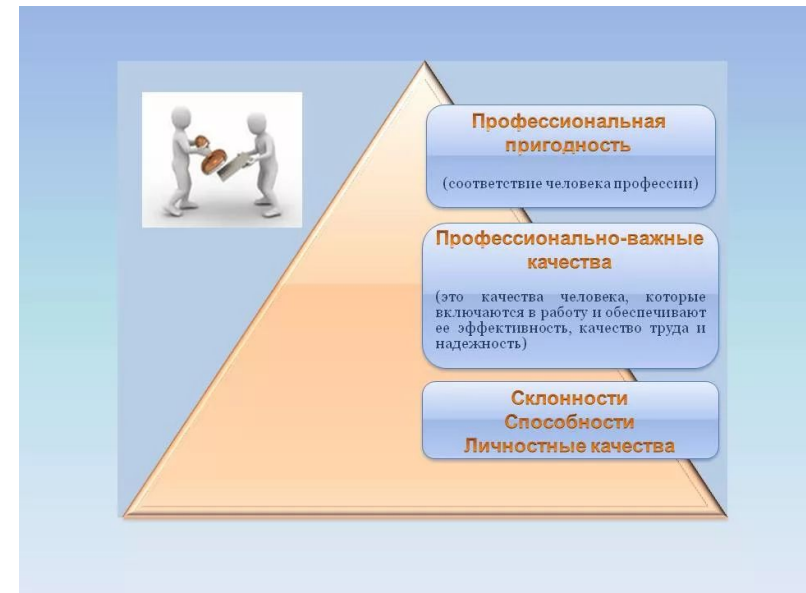
# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ИНЖЕНЕРА-МЕХАНИКА





# ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПРОФЕССИИ

- Пригодность к обучению профессии;
- Структура физической готовности;
- Структура психической готовности;
- Умения и навыки, формируемые в процессе профессионального обучения.





## ОРГАНИЗАЦИЯ И ФОРМЫ ППФП

- Планирование – в рабочем графике;
- Формы - вводная гимнастика (в начале рабочего дня на пробуждение и концентрацию внимания), физкультпауза (активный отдых из 7 упражнений), физкультминутка (ближе к концу рабочего дня) ;
- Средства – различные упражнения;
- Методы – строго регламентированного упражнения, игровая форма проведения, соревновательная.



# ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Производственная физическая культура (ПФК)** – это рационально избранная и методически осуществляемая система физических упражнений, профессионально-прикладных, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, направленных на достижение, повышение и устойчивое сохранение дееспособности человека в общественном производстве, готовности наилучшим образом действовать в условиях определенной профессиональной трудовой деятельности и конкретного рабочего места.

**Производственная физическая культура** – это система физических упражнений, направленная на снятие утомления и на восстановление работоспособности во время трудового процесса.



# РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА



1. Физическая культура: Учебник /под общ. ред. Виленского М.Я.- М.: КноРус, 2012.- 435с.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: Учебное пособие /Виленский М.Я., Горшков – М.: Изд-во Гардарики, 2012. – 280 с.
3. **Физическая культура: электронный ресурс / [gubkin.ru/faculty/humanities/chairs\\_and\\_departments/physical\\_education/Lecture](http://gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/Lecture).**
4. **Видео-курс лекций: <http://study.gubkin.ru/login/index.php>**
5. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник / [cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) 2010



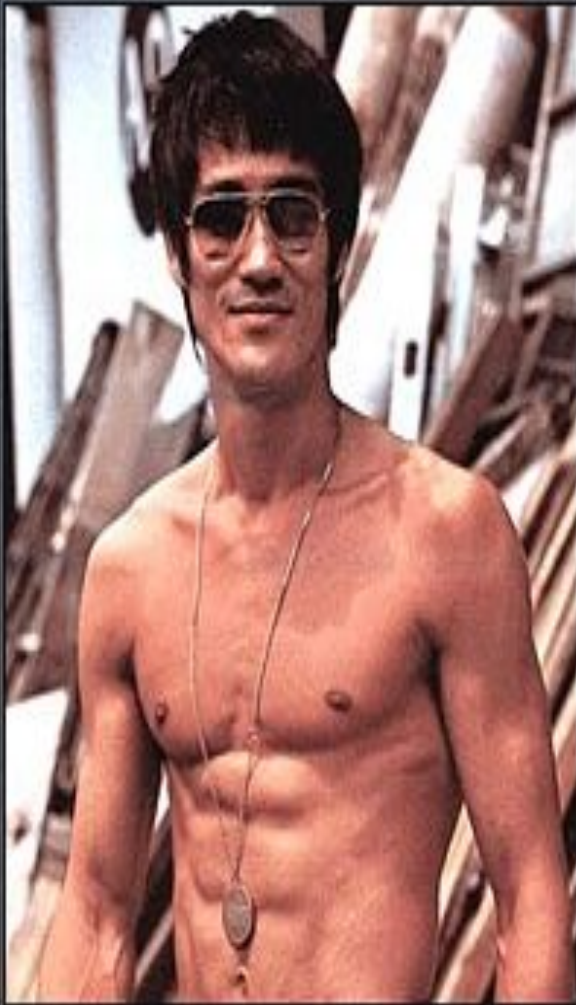
# ВОПРОСЫ ???



# ДИСЦИПЛИНА – ЭТО САМОКОНТРОЛЬ



[www.litafor.ru](http://www.litafor.ru)



*Дисциплина — это не  
ограничение свободы. Это  
отсечение всего лишнего.*

*Ли Брюс*

**НЕ ИЩИ МОТИВАЦИЮ ДЛЯ СЕБЯ  
- СТАНОВИСЬ МОТИВАЦИЕЙ  
ДЛЯ ДРУГИХ!**



— MIRPOZITIVA.RU —

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !**

**БОБКОВ ВИТАЛИЙ ВИКТОРОВИЧ**

 [vitalybobkov](https://www.instagram.com/vitalybobkov)

Для обратной связи с вопросами и пожеланиями:

E-mail: [vitaly-x5@yandex.ru](mailto:vitaly-x5@yandex.ru)

