



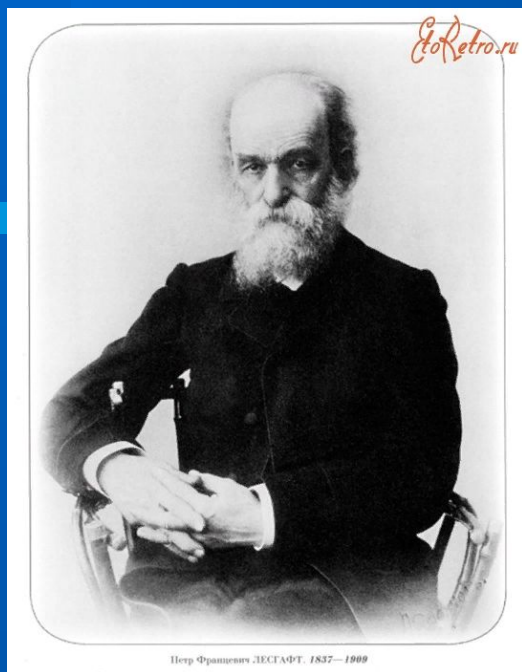
РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
имени Г. В. ПЛЕХАНОВА  
Кафедра «Физического воспитания»

*ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА*

Жуков Олег Фёдорович, доцент кафедры  
физического воспитания, кандидат  
педагогических наук

# Вопросы для изучения:

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



**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** представляет собой одно из основных направлений системы физического воспитания, призванное подготовить человека к конкретной трудовой деятельности.

1891 г. П.Ф. Лесгафт писал: «Вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем в виду достичь искусства в ремесле».

# 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. Понятие 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

- **Основное назначение ППФП** - направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне физических и психических качеств человека необходимых для обеспечения его готовности к выполнению определенной деятельности, обеспечение функциональной устойчивости к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков.

## 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.*



Суть ПШФП в том, что в основе спортивных занятий и физического труда лежит похожий двигательный процесс, и по совпадению психофизических характеристик можно определить прямое родство каждого вида спорта с той или иной профессией. В некоторых профессиях без предварительной физической подготовки вообще обойтись невозможно. Космонавты, например, для воспитания умения действовать в космическом полете в условиях невесомости предварительно интенсивно тренируются на специальных тренажерах, в бассейнах в подводном положении, в специальных кабинах самолетов, выполняющих в течение определенного времени снижение по крутой дуге.





**Труд** - это процесс использования человеком своего интеллектуального и трудового капитала для того, чтобы с помощью различных видов природной энергии и производственных фондов осуществлять целесообразную деятельность по присвоению готовых и производству жизненных благ и по выполнению иных видов общественно полезной работы.

**Трудом** может быть только целесообразная деятельность, которая предполагает стремление к получению полезного результата. Целесообразность деятельности -- это понимание того, что ее результат будет нужным либо для самого человека, осуществляющего деятельность, либо для других людей, а может быть, и для животных. Нецелесообразная деятельность - это деятельность никчемная, вредная, никому не нужная, это бездарное расходование человеческой энергии, не имеющее позитивных последствий. На сей счет имеется народная мудрость: «Заставь дурака богу молиться, он себе лоб разобьет».

# 3. Факторы, определяющие ППФП

## 1. Виды труда:

### Умственный труд

#### Умственный труд

- деятельность, которая связана с приемом и переработкой большого числа информации, требующая от человека напряженного функционирования процессов внимания, мышления, эмоциональной сферы и памяти.

#### Формы интеллектуального труда:

- ❖ операторский,
- ❖ управленческий,
- ❖ творческий,
- ❖ труд преподавателей и медицинских работников,
- ❖ труд учащихся и студентов.

### Физический труд

#### Физический труд

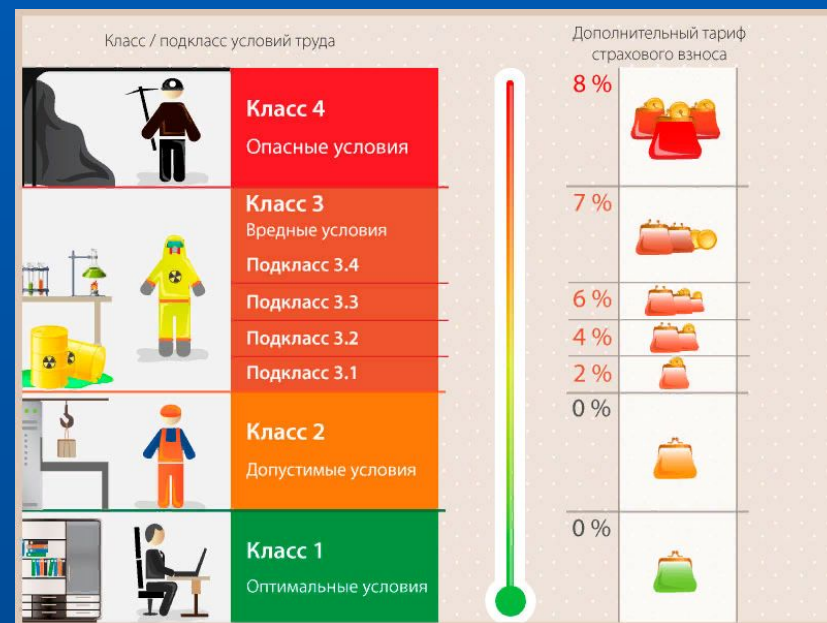
**Это** – выполнение человеком энергетических функций в системе «человек – орудие труда»: требует значительной мышечной активности

**Статическая** работа связана с воздействием нагрузки на верхние конечности, мышцы корпуса и ног при удерживании груза, при выполнении работы стоя или сидя. **Динамическая** - с перемещением тела человека, его рук, ног, пальцев в пространстве

**Динамическая** физическая работа, при которой в процессе трудовой деятельности задействовано более 2/3 мышц человека, называется **общей**, при участии в работе от 2/3 до 1/3 мышц человека (мышцы только корпуса, ног, рук) – **региональной**, при **локальной** динамической физической работе задействовано менее 1/3 мышц

# 3. Факторы, определяющие ППФП

**Условия труда** – совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника.



# 3. Факторы, определяющие ППФП

**Характер труда** - степень тяжести и напряженности трудового процесса, выраженная наличием психофизиологических факторов условий труда на рабочем месте.

**Режим труда и отдыха** - это чередование периодов работы и перерывов на отдых или для другой отличной от постоянной работы деятельности.



# 3. Факторы, определяющие ППФП

## Периоды работоспособности человека на протяжении рабочего дня

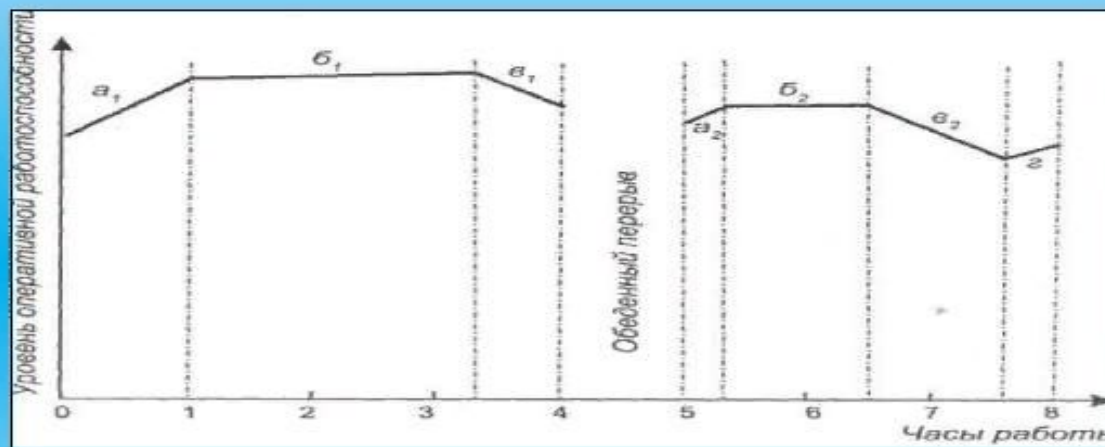


Схема динамики оперативной работоспособности в процессе рабочего дня (по Л. П. Матвееву, 1991):  $a_1$  — период начального вработывания;  $b_1$  — период устойчивого проявления работоспособности на повышенном уровне;  $v_1$  — период первого относительного снижения уровня оперативной работоспособности;  $a_2$  — период повторного вработывания;  $b_2$  — второй период устойчивого проявления работоспособности;  $v_2$  — период нарастающего снижения уровня оперативной работоспособности;  $г$  — феномен конечного порыва

Физическая культура людей молодого и зрелого возраста

Физическая культура в различные периоды жизни человека

16

# 3. Факторы, определяющие ППФП

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

- ✓ Индивидуальные (половые, возрастные)
- ✓ Географические
- ✓ Климатические



# 3. Факторы, определяющие ППФП

## КОМПОНЕТЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



**Профессиограмма** — система признаков, описывающих ту или иную профессию, а также включающая в себя перечень норм и требований, предъявляемых этой профессией или специальностью к работнику.

Профессиограмма строится на основе классификационных признаков трудовой деятельности: содержание труда, средства труда, условия труда, организация труда, требования, предъявляемые к субъекту труда.



# Профессиограмма специалиста в области информационных технологий

**Задачи профессиональной физической подготовки:** укрепление здоровья; формирование ЗОЖ; развитие аэробной выносливости; усиление мышечного корсета; укрепление зрения; совершенствование зрительно-двигательных координаций; укрепление нервно-эмоциональной сферы.

**Характерные профзаболевания:** остеохондроз, нарушения зрения, нарушения ОДА, вегетососудистая дистония, гипервозбудимость ЦНС.

**Рекомендуемые средства физического воспитания:** кроссовая подготовка; лыжи; плавание; методы Бейтса, Норбекова, Аветисова; совершенствование дифференцировок (пространственных, временных, мышечных усилий); спортивные игры; бадминтон; аэробные виды двигательной активности; массаж и самомассаж.

**Методы тренировок:** равномерный, переменный, информационный, идеомоторный

# Профессиограмма специалиста в области информационных технологий

Профессионально важные качества, психофизические функции	Виды двигательной активности и методы её использования
Качество и количество здоровья	Тренировка аэробной выносливости с помощью циклических видов движений: кросс, лыжи, плавание, фитнес-аэробика, кардиофанк, калланетика, <a href="#">стретчинг</a> , <a href="#">шейпинг</a> , обеспечивающих работу <a href="#">сердечно-сосудистой системы</a> в режиме 130-150 уд./мин
Состояние зрения	Изучение и индивидуальное использование методов Бейтса, Норбекова, Аветисова, Утехина
Состояние ОДА	Общеразвивающие <a href="#">физические упражнения</a> для укрепления мышц ОДА с использованием метода чередования напряжения с расслаблением; растяжение мышц ОДА
Состояние нервно-психической сферы	Совершенствование управления движениями, психофизическая регуляция, упражнения с чередованием напряжения и расслабления
Внимание	Специальные упражнения на внимание; точностные упражнения, направленные на совершенствование управления движениями; подвижные и спортивные игры; элементы йоги
Мышление	Целенаправленные подвижные и спортивные игры; упражнения с постановкой конкретной смысловой задачи; использование информационного, проблемного и интерактивного методов обучения
Зрительно-двигательная реакция	Подвижные и спортивные игры с чёткой постановкой двигательных задач, элементы спортивных единоборств
Статическое напряжение	Упражнения с чередованием напряжения и расслабления, пауэрлифтинг, сквош, бадминтон, штанга
Пространственная ориентация	Точностные упражнения на ориентирование в пространстве, волейбол, баскетбол, футбол, скейтбординг
Профессионально важные качества, психофизические функции	Виды двигательной активности и методы её использования
Дифференцировка проприоцепторов	Упражнения мануальной терапии, армрестлинг, бейсбол, настольный теннис, совершенствование сенсомоторики
Умственная утомляемость	<a href="#">Активный отдых</a> , циклические упражнения, шейпинг, релаксационные упражнения

# 4. Методика подбора средств ППФП



# 4. Методика подбора средств ППФП

**Физические упражнения** -- это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач **физического** воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.



**Классификация физических упражнений** это разделение их на группы (классы) в соответствии с определенным классификационным признаком.



Рис. 26. Классификация физических упражнений

# 4. Методика подбора средств ППФП

**Прикладные виды спорта**(Содержательную основу прикладных видов спорта определяют **военные**, хозяйственные и прочие прикладные навыки, по владению которыми и проводятся состязания.)

Армейский рукопашный бой

Военно – спортивное многоборье

Пожарно – прикладной спорт

Стрельба из штатного, табельного оружия



# 4. Методика подбора средств ППФП

## Естественные силы природной среды



## 4. Методика подбора средств ППФП

Гигиенические факторы

К гигиеническим факторам, способствующим решению задач профессионально-прикладной физической подготовки, относятся:

- санитарно-гигиеническая обстановка мест учебных или трудовых занятий и оборудования (чистота используемого помещения, воздуха, температура, влажность, освещение);
- режим дня, сна; режим и рацион питания;
- отказ от вредных привычек;
- гигиена кожи;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности организма (массаж, душ, парная баня и др.).



## 4. Методика подбора средств ППФП

К вспомогательным средствам ППФП, обеспечивающим ее эффективность, относят различные тренажеры, специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.

С.И. Бочкарева  
О.П. Кокоулина  
Н.Е. Копылова  
Н.Ф. Митина  
А.Г. Ростеванов

# Физическая культура

*Учебно-методический комплекс*

(для студентов экономических специальностей)

*Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию  
в области статистики в качестве учебного пособия для студентов  
высших учебных заведений, обучающихся по специальности  
«Статистика» и другим экономическим специальностям*

Москва 2011