

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

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. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ 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

- ◎ Цель ППФП – достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ ППФП, ЕЕ ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

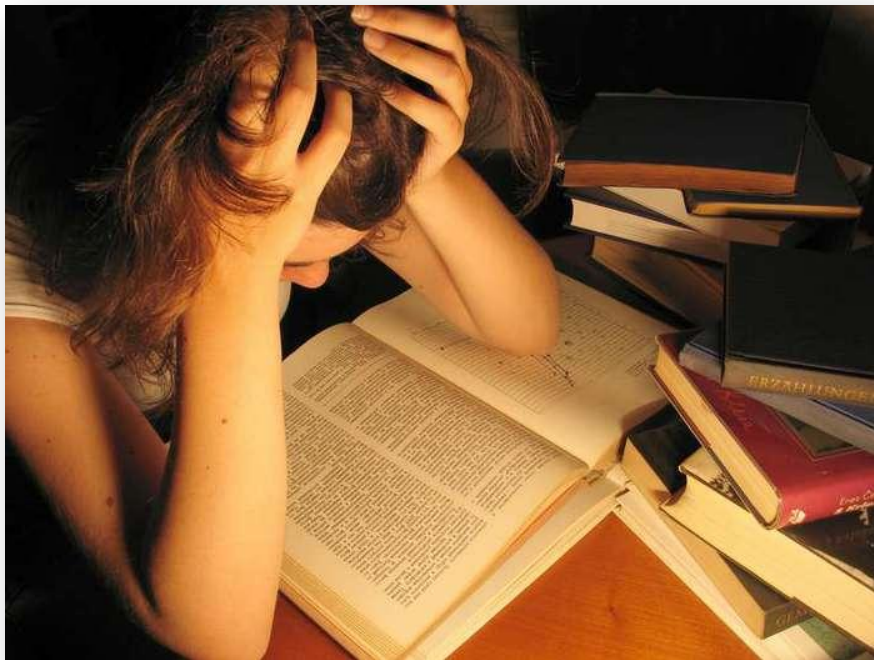
Задачи ППФП:

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.*

3. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ППФП

1. Виды труда:

Умственный труд



**Физический
труд**



3. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ППФП

2. УСЛОВИЯ ТРУДА



3. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ППФП

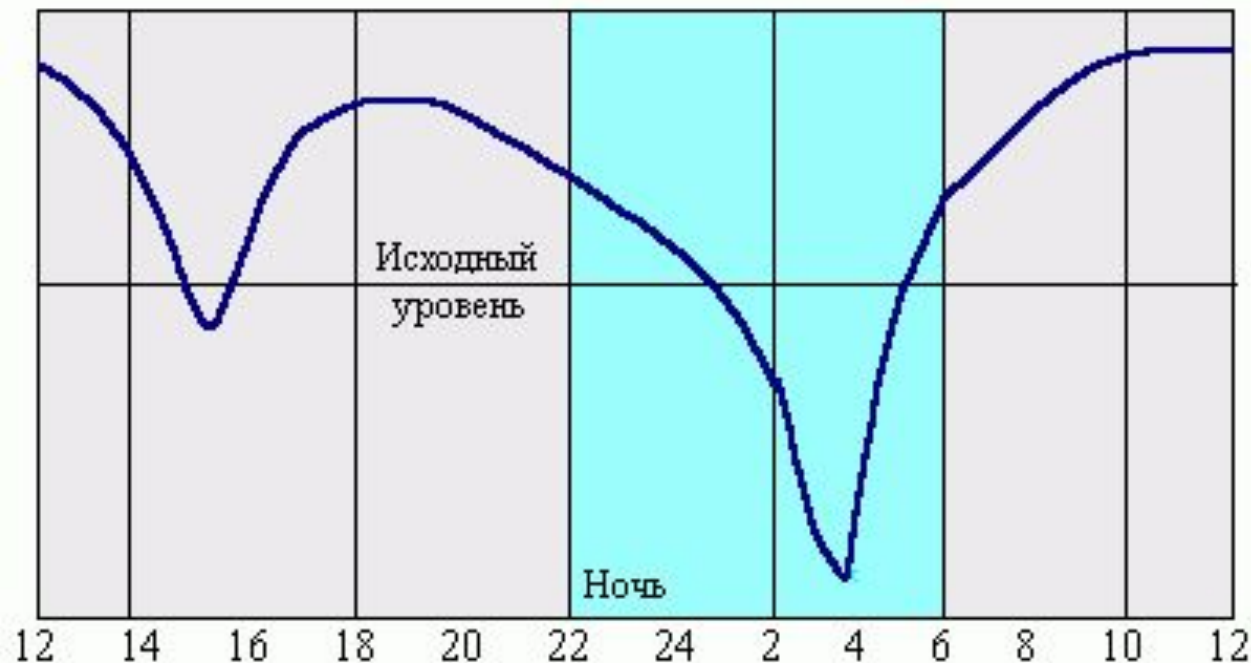
3. ХАРАКТЕР ТРУДА

4. РЕЖИМ ТРУДА И
ОТДЫХА



3. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ППФП

5. ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ТРУДА



3. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ППФП

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

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

3. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ППФП

СТРУКТУРА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Психофизическая
подготовленность

1 блок
физические
качества

3 блок
Психические
возможности

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- Прикладные физические качества – это те качества, которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности
- Прикладные психические качества – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- ◎ Под специальными прикладными качествами *подразумеваются способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды.*

1 БЛОК СТРУКТУРЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физические качества:

- ⦿ Выносливость
- ⦿ Сила
- ⦿ Быстрота
- ⦿ Ловкость
- ⦿ Гибкость



2 БЛОК СТРУКТУРЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Психофизиологические резервы, состоящие из:

- Физиологических функций (зрение, слух)
- Сенсомоторных реакций
- Физиологических качеств (устойчивость ССС и нервной системы)
- Познавательных функций мозга (память – вербальная, зрительная, слуховая, двигательная, объем памяти; внимание – концентрация, переключение и т.д.)



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (ПО А.Б. ГАНДЕЛЬСМАНУ И К.М. СМИРНОВУ)

1 группа –
преимущественное
совершенствование
координации движений



Rhythmic gymnastics individual finals - 29/08/01

2 группа –
преимущественное
достижение высокой
скорости в циклических
движениях



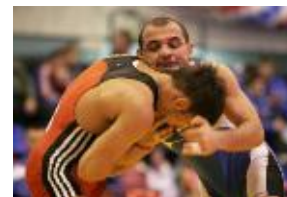
Athletics - 4x400m - 01/08/01

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (ПО А.Б. ГАНДЕЛЬСМАНУ И К.М. СМИРНОВУ)

3 группа -
совершенствование
силы и быстроты
движений



4 группа -
совершенствование
движений в обстановке
непосредственной
борьбы с соперником



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

- ◉ *Первая группа* - профессии, связанные с умственным трудом
- ◉ *Вторая группа* - профессии, связанные с легкими однообразными движениями (на конвейере, автоматических линиях)



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

- Третья группа - профессии, связанные со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами.
- Четвертая группа - профессии, связанные с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами.

