

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА старшекласников*

Подготовил: Раков Александр Антонович

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

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 ПШФП

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

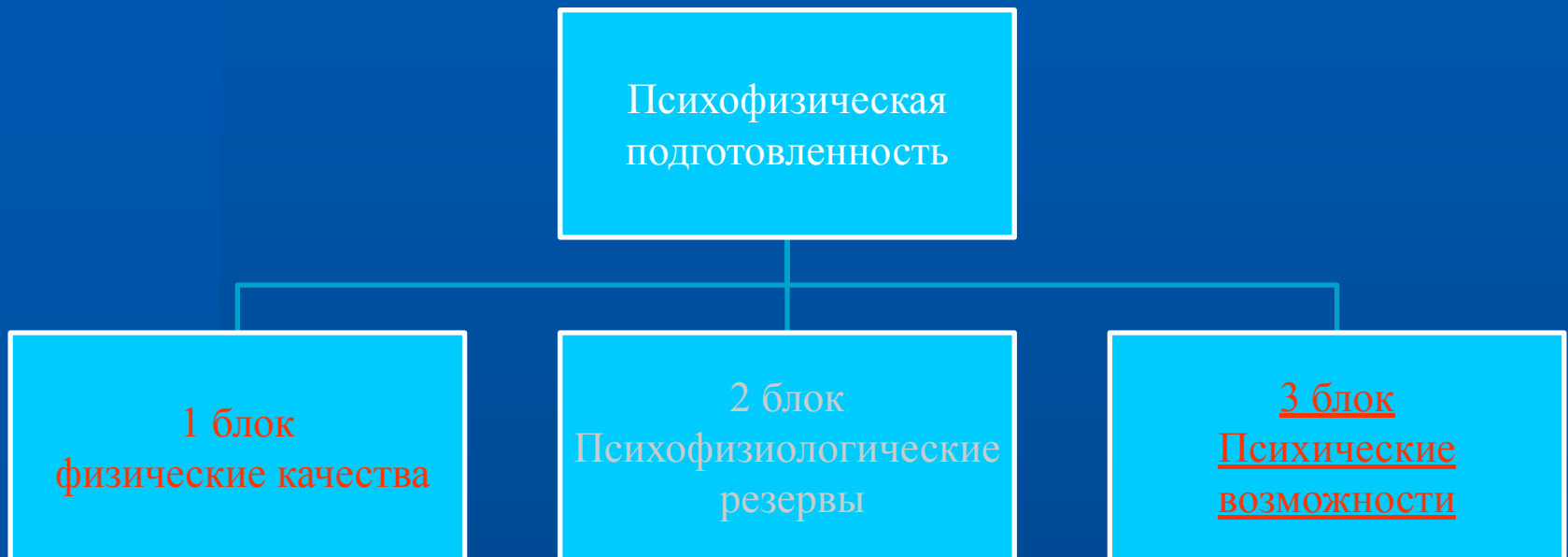
3. Факторы, определяющие ППФП

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ:

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

3. Факторы, определяющие ППФП

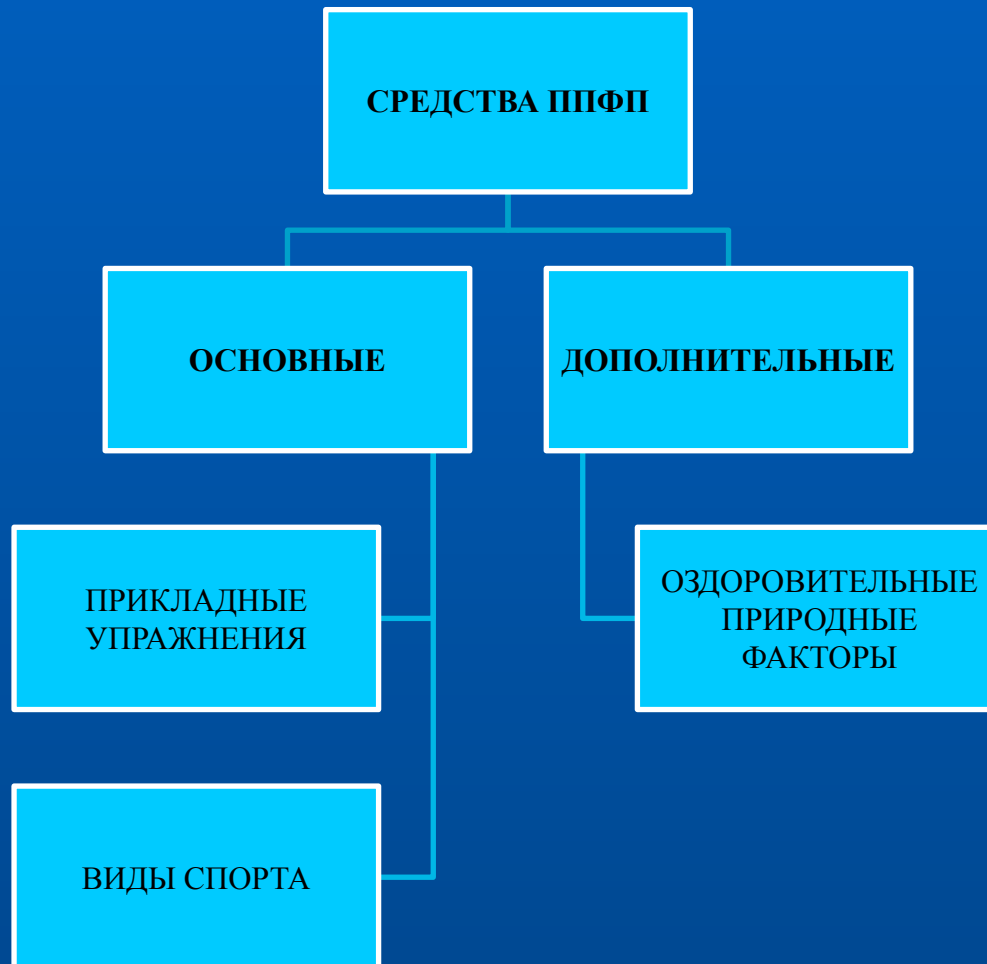
СТРУКТУРА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



4. Методика подбора средств ППФП

- Основные средства ППФП – это *физические упражнения*
- В основе подбора средств ППФП – *принцип адекватности психофизиологического воздействия упражнения, требованиям профессии.*

4. Методика подбора средств ППФП

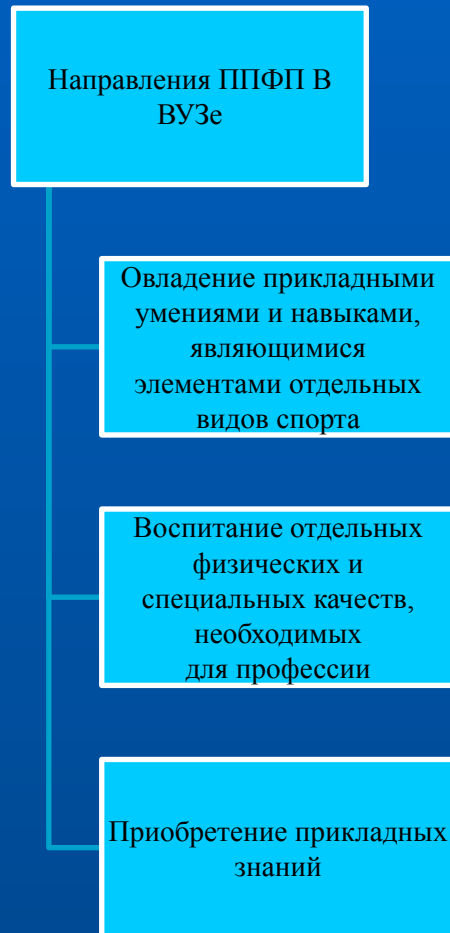


4. Методика подбора средств ППФП

ВАРИАНТЫ ППФП

- *В первом варианте* ОФП решает все задачи ППФП
- *Во втором варианте* условно роль ОФП и ППФП примерно равны
- *В третьем варианте* ОФП "фундамент", на котором будет осуществляться ППФП.

5. ППФП в системе физического воспитания студентов



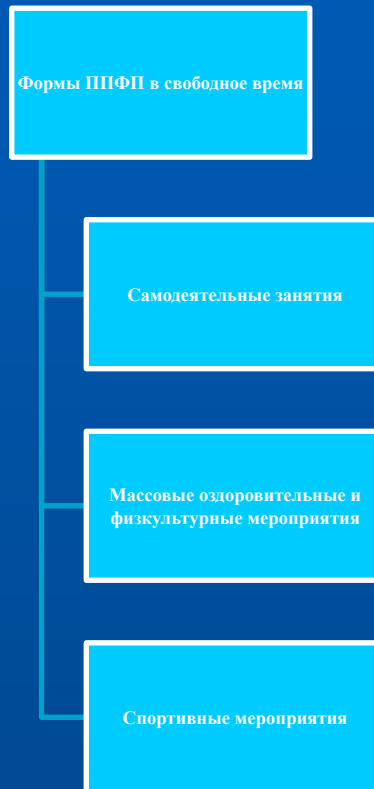
5. ППФП в системе физического воспитания студентов

ОРГАНИЗАЦИЯ ППФП в вузе



5. ППФП в системе физического воспитания студентов

ОРГАНИЗАЦИЯ ППФП в вузе



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.)



3 блок СТРУКТУРЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Психические возможности,
состоящие из интеллектуальных
способностей:

- словесно-логические,
- вычислительные,
- быстрота мышления и др.



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

1 группа –
преимущественное
совершенствование
координации
движений

2 группа –
преимущественное
достижение высокой
скорости в
циклических

движениях

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



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

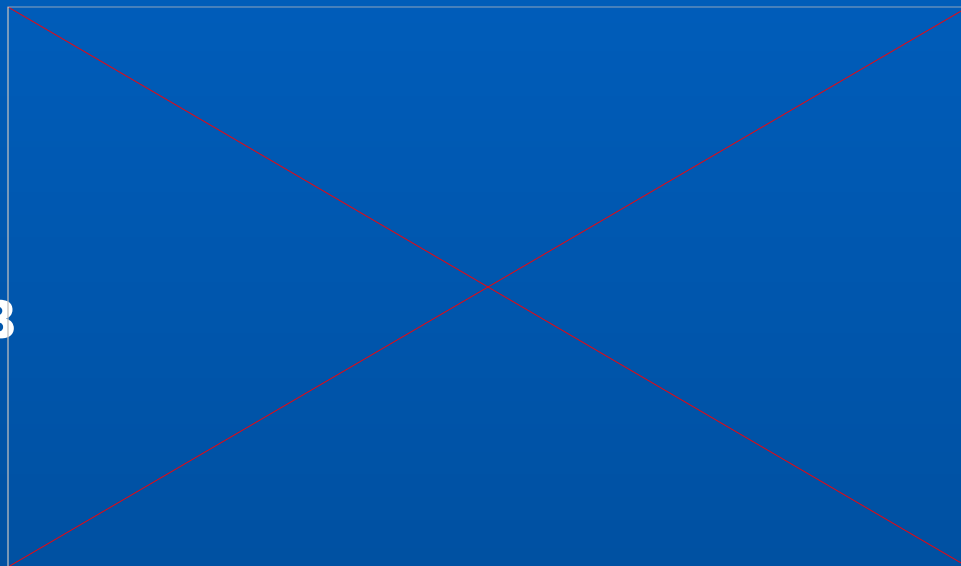
5 группа -
совершенствование
управления различными
средствами
передвижения

6 группа -
совершенствование
предельно напряженной
центральной нервной
деятельности при малых
физических нагрузках



КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА (по А.Б. Гандельсману и К.М. Смирнову)

**7 группа-
воспитание
способности
переключению в
многоборье**



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ

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

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.

