

План-конспект лекции №6

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров (ППФП)

План

1. Определение понятия ППФП, цель, задачи
2. Основные факторы, определяющие содержание ППФП.
3. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП.
4. Методика подбора средств ППФП студентов.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) - специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Также, ППФП - одно из основополагающих направлений системы физического воспитания, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности человека к условиям и воздействиям профессиональной деятельности.

Цель ППФП - психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Конкретные задачи ППФП студентов определяются особенностями их будущей, профессиональной деятельности и состоят в том, чтобы:

- формировать необходимые прикладные знания,
- осваивать прикладные умения и навыки;
- воспитывать прикладные психофизические качества;
- воспитывать прикладные специальные качества.

2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;

- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Рассмотрим каждый фактор поподробнее:

- **Формы (виды) труда.** Основные формы труда - физический и умственный. Разделение труда на "физический" и "умственный" носит условный характер. Однако такое разделение необходимо, ибо с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки студентов к предстоящей работе по профессии.

- **Условия труда** (продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы) влияют на подбор средств физической культуры и спорта для достижения высокой работоспособности и трудовой активности человека, а следовательно, определяют конкретное содержание ППФП специалистов в определенной профессии.

- **Характер труда** также определяет содержание ППФП, ибо для того, чтобы правильно подобрать и применить средства физической культуры и спорта, важно знать, с какой физической и эмоциональной нагрузкой работает специалист, как велика зона его передвижения и т.д. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, если они выполняют неодинаковые виды профессиональных работ и служебных функций. В таких случаях у специалистов совершенно разные психофизические нагрузки, поэтому нужны разные прикладные знания, умения и навыки, разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.

- **Режим труда и отдыха** влияет на выбор средств физической культуры, чтобы поддерживать и повышать необходимый уровень жизнедеятельности и работоспособности. Рациональным режимом труда и Отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность труда, индивидуальную производительность, работоспособность и здоровье трудящихся.

3. На основании психофизиологических требований к будущему специалисту в каждом вузе составляется программа ППФП студентов, предусматривающая овладения прикладными знаниями, умениями и формирование необходимых качеств.

Методические основы. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, а также развитие качеств всегда должно рассматриваться в свете единства физической и психологической деятельности обучающихся в определенных условиях внешней среды, при этом должен всемерно учитываться уровень предварительной физической подготовленности занимающихся и их опыт в овладении различными двигательными действиями. В процессе физического воспитания не должно быть резкого разграничения и тем более противопоставления ППФП и разносторонней

физической подготовки, так как это единый организованный процесс воспитания у будущих специалистов психофизиологической готовности к длительному и высокопроизводительному труду в избранной профессиональной деятельности.

Процесс формирования прикладных знаний включает овладения студентами знаниями о рациональном использовании средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха в целях борьбы с производственным утомлением и профессиональными вредностями в зависимости от меняющихся производственных и бытовых условий и др.

Формирование прикладных умений и навыков имеет важнейшее значение в процессе ППФП и тесно связано с рациональной последовательностью их освоения. Двигательное умение - приобретенная способность неавтоматического управления действиями двигательный навык - автоматизированный навык управления движением. Для ППФП принципиально важна степень освоения двигательных действий, так как при обучении им и особенно отдельным трудовым движениям различной сложности не всегда требуется доводить их до степени автоматизма.

Воспитание прикладных физических качеств - это акцентированное воспитание и совершенствование физических качеств человека (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) в целях ППФП.

4. Подбор средств ППФП студентов в каждом отдельном случае решается кафедрами физического воспитания самостоятельно. Эти средства ППФП можно объединить в следующие группы: прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта, целостное применение прикладных видов спорта, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие рационализацию и качество учебного процесса по разделу ППФП. Подбор отдельных прикладных физических упражнений осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия формируемым прикладным физическим и специальным качествам или по общности структуры и динамики движений с осваиваемым прикладным умением или навыком. В практике физического воспитания студентов вузов применяется значительный по объему учебный материал по ППФП, который включает большой комплекс физических и специальных прикладных упражнений. Приведем пример содержания ППФП для некоторых вузов с учетом особенностей профиля получаемой студентами специальности: -вузы, готовящие специалистов для работы в полевых и экспедиционных условиях: туризм, ориентирование на местности, передвижение в горных условиях, разбивка бивуака, организация и проведение переправ через водные преграды, верховая езда и т.п.; -вузы водного транспорта: плавание спортивными способами, на боку, в одежде; ныряние, подводное плавание, гребля и управление лодкой, парусный спорт, помощь на воде (спасение) и др. -вузы авиационные, авиационно-технологические: спортивная гимнастика, акробатика, упражнения на батуте, прыжки в воду, горнолыжный спорт, фигурное катание на коньках; упражнения для тренировки вестибулярного

аппарата и для тренировки в пространстве на специальных устройствах, стендах, тренажерах и т.п. -металлургические: закаливание воздухом, солнцем, водой снегом; проведение занятий на открытом воздухе в холодное время года в облегченной одежде; занятия лыжным спортом, плаванием; проведение занятий в условиях меняющихся температур и др. -строительные: упражнения на равновесие и вестибулярную устойчивость, спортивная гимнастика, акробатика, упражнения на батуте, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина и др.

Целостное применение прикладных видов спорта для решения задач ППФП основано на положении о том, что занятия различными видами спорта, а также квалификация спортсменов накладывает определенный отпечаток на состояние их физического развития и функциональную подготовленность.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений: учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др. - Москва: ЮНИТИ-Дана, 2009. – 429 с. // ЭБС
2. Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В.И. Ильинич. - Москва: Гардарики, 2008. - 366 с.
3. Никифорова О.Н., Макарова Э.В. Дисциплина "Физическая культура и спорт" в аграрном вузе (теоретический раздел): Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. Москва, 2020.142 с.
4. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов вузов. Рекомендовано УМО по образованию в области подготовки педагогических кадров. / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Министерство образования и науки РФ, Новосибирский гос. педагогический ун-т, Московский педагогический гос. ун-т. – Новосибирск. - Москва: Арта, 2011. – 254 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов и преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2007. – 478.