



Физическая культура и спорт. Очное обучение 2019.

[Обзорная панель](#) [Курсы](#) [Каталог курсов](#) [Институты](#) [Институт физической культуры, спорта и туризма](#)

[каф. Физической культуры](#) [ФКиС. Очное. 2019](#) [МОДУЛЬ IV](#)

[6.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.](#)

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

1.1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки и ее основные задачи

Принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности наиболее конкретно воплощается в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Временный труд приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что благоприятно сказывается на общей работоспособности человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекося», проводятся мероприятия в системе организации труда, в числе которых и целенаправленное применение специально подобранных физических упражнений. Использование средств физической культуры и спорта в целях поддержания и повышения общей и профессиональной дееспособности человека в теории и практике физической культуры получило название профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и закаливание прикладных двигательных умений и навыков.

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке студентов к трудовой деятельности, сочетания общей физической подготовки со специализированной – профессионально-прикладной физической подготовкой.

Для охотника, геологу необходимо умение ориентироваться на местности. Он должен уметь подготовить ночлег, приготовить пищу в походных условиях. Правильная переправа через реку или поведение в горах, тайге – жизненно необходимые навыки. Занятия туризмом для таких специальностей будут подготовкой к профессиональной деятельности.

Чтобы реализоваться в профессиональной деятельности, работникам ряда инженерно-технических специальностей (инженер-радиоэлектронщик, инженер-механик и др.), нужно обладать целым рядом физических качеств. От них требуется умение дозировать небольшие по величине силовые напряжения при использовании различными ручными и ножными элементами управления (кнопками, рукоятками, рычагами, педалями), при работе с персональным компьютером, дисплейной техникой, осциллографом и т. д.

Работа представителей умственного вида труда (экономисты, дизайнеры, конструкторы, юристы) часто характеризуется *гиподинамией*, длительным пребыванием в вынужденной позе (сидя и стоя) во время проектных работ, операторской деятельности. Все это говорит о необходимости развития статической выносливости мышц шеи, спины, испытывающих наибольшие напряжения во время малоподвижной работы.

Профессиональная деятельность ряда современных инженерно-технических специальностей часто содержит операции, связанные с манипулированием небольшими предметами, инструментами. Они должны иметь особую способность выполнять быстрые, точные и экономные движения, обладать ловкостью и координацией движений рук,

пальцев.

В профессиях инженера, менеджера, преподавателя, ученого важную роль играют психические качества. При напряженной умственной деятельности особенно необходимо внимание: способность одновременно воспринимать сколько объектов (объем внимания), выполнять несколько действий (распределение внимания), быстро переносить внимание с объекта на объект (концентрация внимания). Кроме того, требуются: оперативное мышление, оперативная и долговременная память, нервно-эмоциональная устойчивость, выдержка, самообладание.

Таким образом, профессиональная деятельность современных специалистов предъявляет к ним довольно жесткие требования, в том числе к физическим и психическим качествам и способностям. В процессе общей физической подготовки практически невозможно сформировать такой уровень психофизической подготовленности, который обеспечил бы высокопроизводительную профессиональную деятельность. Во многих случаях необходимы специальные занятия физическими упражнениями и спортом, то есть профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

В период подготовки к профессиональной деятельности, то есть во время учебы в вузе, необходимо создать психофизические предпосылки и готовность студента:

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

Основные 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.

Прикладные знания связаны с будущей профессиональной деятельностью. Студент получает прикладные знания на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», во время бесед и методических установок на учебно-тренировочных занятиях, путем самостоятельного изучения литературы.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ. Они формируются в процессе активных занятий физической культурой и спортом. Особая роль в этом принадлежит прикладным видам спорта: туризму, автоспорту, водным видам спорта и др.

Прикладные физические качества – быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость, необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Одни виды труда предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие – к скорости или ловкости, третьи – к силе отдельных групп мышц и т. п. Заблаговременное целенаправленное формирование нужных прикладных физических качеств, в процессе физического воспитания до профессионально требуемого уровня и является одной из задач ППФП.

Прикладные психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях, и самостоятельно. На учебных занятиях по физической культуре, спортивной тренировке, при регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями могут быть созданы также условия, при которых проявляются такие волевые качества, как настойчивость, решительность, смелость, выдержка, самообладание, самодисциплина.

Повторяющиеся спортивные и особенно игровые моменты могут моделировать возможные жизненные ситуации в производственном коллективе при выполнении профессиональных видов работ. Воспитанная в спортивной деятельности привычка соблюдать установленные нормы и правила поведения (чувство коллективизма, выдержка, уважение к соперникам, трудолюбие, самодисциплина) переносятся в повседневную жизнь, в профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Прикладные специальные качества – это способность организма противостоять специфическим воздействиям внешней среды: холоду и жаре, укачиванию в автомобиле, на море, в воздухе, гипоксии. Такие способности можно развивать путем закаливания, дозированной тепловой тренировки, специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях), укреплением мышц брюшного пресса, упражнениями на выносливость, при которых возникает двигательная гипоксия.



Формировать специальные качества можно в процессе ППФП не только с помощью специально подобранных упражнений, но и при регулярных занятиях соответствующими прикладными видами спорта. Следует иметь в виду и особенности, так называемой неспецифической адаптации человека. Установлено, что хорошо физически развитый тренированный человек быстрее акклиматизируется в новой местности, легче переносит действие низкой и высокой температуры, более устойчив к инфекциям, проникающей радиации и т. д.

Вопросы к разделу 1.1.

Вы прошли 7% лекции

ПРЕДЫДУЩИЙ ЭЛЕМЕНТ КУРСА

◀ Преподаватели кафедры физической культуры, ответственные за учебную работу в институтах

Вернуться на...

СЛЕДУЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ КУРСА

6.2. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. ►

© 2022 Центр обучающих систем
Красноярского федерального университета, sfu-kras.ru

Разработано на платформе moodle
-version (3.9.1.5.w3)

Политика конфиденциальности

Уведомление о Персональных данных

Политика допустимого использования

Контактные акты +7(391) 206-27-05
ms@sfu-kras.ru

Скачать мобильное приложение

Инструкции по работе в системе

